

让您生活在香氛中

妙用芳香疗法

编著 讲谈社（日）

翻译 陈娟 汪丽影 彭曦

江苏科学技术出版社

妙用

芳香疗法

编著 讲谈社（日）
翻译 陈娟 汪丽影 彭曦
江苏科学技术出版社



NA1266/10



香

在芳香中放松身心

所谓放松，无非是身心愉悦、舒适、安逸的一种感觉。比如说听听自己喜欢的音乐、看看有趣的录像，或者是参加体育活动、品尝美味佳肴……另外，在喜爱的芳香中悠闲自在地呼吸也是一种放松。我们的身体里本来就具备有先天的“自我调节能力”，在呼吸芬芳香气时，我们的身心就会松弛，变得舒服起来。此时，我们可以意识到自己的这种自我调节能力，这种能力可以给我们带来身心健康。

目

C O N T E N T S

录



使生活更雅致

幽雅、清淡

幽静、舒缓

在芳香中放松身心	3
让我们来品味各种各样的芳香吧	6
陶醉于玫瑰的芳香	8
芬芳玫瑰愈百病	10
温馨的个人休闲时光	12
孤芳自赏	14
引人入睡的芳香	16
芳香待客	18
花香飘逸的瞬间	19
散发着草药香味的下午茶	20
装扮生活的香品集锦	22
手工制作百花香	26
香氛的设计	29
用百花香扮美生活	30
动手制作百花香吧	32
制作百花香的原料	32
辅助材料	34
香料类	36
香精油	37
制作百花香	38
薰衣草的魅力	40
薰衣草的故事	42
芳香四溢的香精油	44
放松疲惫身心的芳香疗法	46
简单的芳香疗法由芳香浴开始	48
芳香浴的诀窍	50

香气四溢的淋浴	52
洗个芳香浴放松身心	54
优雅而舒适的入浴时间	56
让您更美丽 芳香浴用品大全	57
全方位体会芳香浴的乐趣	58
香精油大图鉴	60
花香型	60
草香型	62
柑橘香型	64
木香型	66
视觉疗法	69
生活中的芳香疗法1	70
听觉疗法	72
生活中的芳香疗法2	75
触觉疗法	77
生活中的芳香疗法3	78
制作“我的”名品纯天然香水	80
香味的和谐	82
香味的分类	84
香水调制过程中的小窍门	86
独创香水的做法	88
香味小物件的做法	90
香精油的简单介绍	94



品味芳香可使身心放松、恢复内心平衡、度过健康快乐的生活。

一朵丰润香郁的红玫瑰、阳台上培育出的能增进食欲的草药、花费很多时间精心制作的干花环的那令人怀念的馨香、线香那具有神秘感的香味、香烛散发出的甘甜芬芳……这些多姿多彩的芳香点缀着我们的生活。而且，所有的芳香都给我们的身心带来影响。神清气爽的香氛可以使您的生活变得丰富多彩。

生活在节奏紧张的现代社会里的人们，在与时代齿轮的差距中渐渐失去了富余的时间，不知什么时候身心感觉渐渐变得迟钝起来，不知不觉中积劳成疾，连自己也无法清楚自己所处的状况。这时，用自然的芳香刺激身体，就能让我们找回平衡的感觉。自然的芳香让你重新找回原来的自我，你不妨在房间里放上自然的芳香吧！

让我们重视品味香氛的感觉，这样您会生活得更加快乐。

让我们来品味 各种各样的芳香吧





将几枝玫瑰中香味最为浓郁的野玫瑰插入花瓶里，自古以来让女性为之醉心的各种花卉，现在仍散发着芳香，使人们为之倾倒。手调的玫瑰，在午后的时光中静静地散发着芬芳。



陶醉于玫瑰的芳香



在众多盛开的花卉当中，香味最浓郁的要数玫瑰了。它与茉莉、铃兰一起被称为“三大香花”，自古就是制造香水的原料。它优雅而奢华的芳姿及其温馨的芳香，似乎不管在任何时代都使人们为之陶醉。例如，克娄巴特拉女王邀请她的恋人安东尼斯到她的闺房时，把整个房间里铺满了玫瑰花瓣，点到了膝盖那么高；拿破仑的后妃约瑟芬也曾下令收集整个世界上最珍贵的玫瑰品种，把宫殿的院子变成了玫瑰园，等等故事就很有名。那些陶醉于玫瑰芳香的女士们，是怎样寄情于玫瑰的呢？我们悄悄地问问花儿吧。

▲ 在香槟中放入几片玫瑰花瓣，可使之成为优雅的餐前酒。淡粉色的香槟带上微微的玫瑰香味，令人赏心悦目，让我们以此揭开本芳香集的美妙的序章吧。

► 尽享玫瑰芳香的优雅喝茶时间。稍带酸味的玫瑰果实茶，夹有玫瑰的松软蛋糕，再配上用糖腌过的花瓣。优雅地享受酸甜而香味浓郁的玫瑰茶时间。

▼ 烛光也散发着玫瑰的芳香。玻璃果盘里漂浮着的是蜡烛、盛开的花朵和散落的存蜡。若是希望香味更浓，可再滴上一滴香精油。





芬芳玫瑰愈百病

从古至今，人们之所以倾倒在玫瑰的芬芳，是因为人们相信它具有治愈人的身心疾病的魔力。特别是玫瑰香精油，只要几滴就能够抚慰我们郁闷的心灵，让我们产生出一种置身于盛开的玫瑰花园里的幸福感。

据说这种玫瑰香精油的提炼方法是印度人发明的。

为爱妻建造了泰姬陵的沙贾汗，在举行结婚仪式的时候，在护城河里撒满玫瑰香水和玫瑰花瓣。阳光下，应邀出席的客人们一边沉浸于芬芳的玫瑰香中，一边乘坐小船静静地行驶在护城河里。漂浮在水面上散发着玫瑰芳香的，就是今天我们所称的香精油。

虽然玫瑰有着如此罗曼蒂克的传说，但是从玫瑰花里抽取香精油的工艺并不简单。为了提炼1千克香精油，据说需要5吨在晨露之后摘下玫瑰花瓣。正因为是这样提炼出来的高价香精油，所以无论心情如何阴暗，消沉，它都能给我们带来恢复自信和热情的力量。

► 用市场上出售的百花香可制作出梦幻般的空间。玫瑰那鲜艳的色调和光滑的质地，这些特有的韵味是任何手工制作无法表现出来的。摆在容器里的花瓣看上去是那么新鲜、娇嫩、陶醉于这馥郁甘甜的香氛中，似乎可以听到玫瑰精灵们的窃窃私语。

▲ 用玫瑰制作的干花环。完全用自然干燥的大小不一的玫瑰编成，微微芬芳散发至每一个角落。其外观自不待言，其芳香刺激嗅觉，使人心神宁静，怡然自得。

▼ 富有艺术性的玫瑰礼品。因为我们希望受礼人能够长期享用其优美造型和馨香，特选用干花制成。左边是花环，右边是树枝做的框架，前匠的肉桂心型上摆上了盛开的花朵。





温馨的个人
休闲时光



◀ 宽敞舒适的梳妆台上，造型别致、新颖的香灯弥漫出伊兰和茉莉花的清香。优雅的氛围是你次日精力充沛的源泉。

独自一人在房间里消磨时间……这是与自我交往的宝贵时刻。偶尔与朋友相聚在一起谈天说地固然不失为快事，然而，人有时候也需要独自一人在房间里安静安静。

那时，不妨试试根据自己的心情来选择香氛，度过完全属于自己的休闲时光。疲倦了的时候，不妨选用清爽型的葡萄柚香型替自己消除疲劳；想悠闲的时候，可沉浸在

▼ 刚刚下班回来的时候，点上一根线香，可以使紧张了一天的神经得到放松。一柱香可燃烧10-15分钟，因为香气是伴随着烟而飘散的，所以把线香放在较低的位置效果较好。



▲ 在无釉的香石上滴上迷迭香和柠檬融合而成的香精油，渗透后放在书桌上，适合于想在短时间内集中精力工作的时候。

檀香木的芬芳中，使自己心情舒畅；想集中精力思考的时候，宜选柠檬香型；想放松头脑的时候，可选用散发着神秘香味的乳香。

一旦可人的芳香弥漫在整个房间中，就足以使您感到自己的心境及房间的气氛与平时迥然不同。





▲ 褐色的香片。其甘美、富有异国情调的芳香令人联想到散落在地中海和爱琴海上的古代遗迹。这种香型最适合沉缅于旅途的回忆，或是聆听喜爱的音乐的时候。

► 把麻质衬衣挂在衣架上时，与带有香味的吊环挂在一起。那样，穿衣的时候，浑身就会散发出一缕淡淡的幽香。如果选择有防虫功效的香型，更是一举两得。

孤 芳 自 赏

▼ 在此说明一下使无香蜡烛散发出香味的方法。把火点上，等蜡稍熔化后将火熄掉，在熔化的蜡上滴一滴香精油，然后再将火点上，使香精油散发出香味。注意不要直接在火焰上滴香精油，所用蜡烛以较粗大者为宜。



有时，人们希望花点时间使自己悠闲地沉浸在自己所偏爱的香氛中。要想使自己完全放松，必须自己主动才行。

点上一炉薰香，白色的轻烟就会朝天花板静静地升起，只要看着这些，呼吸就会自然而然地放慢下

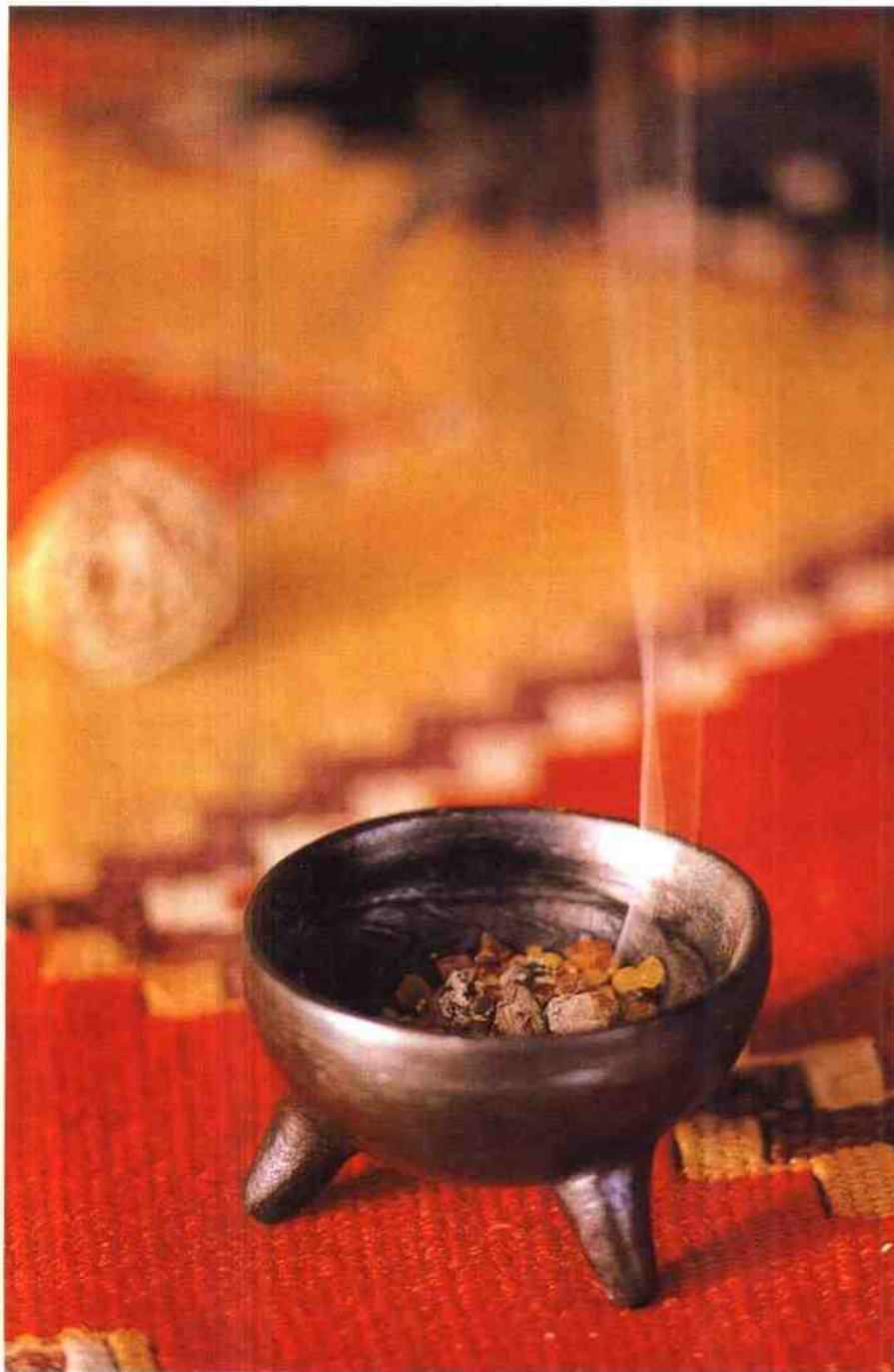


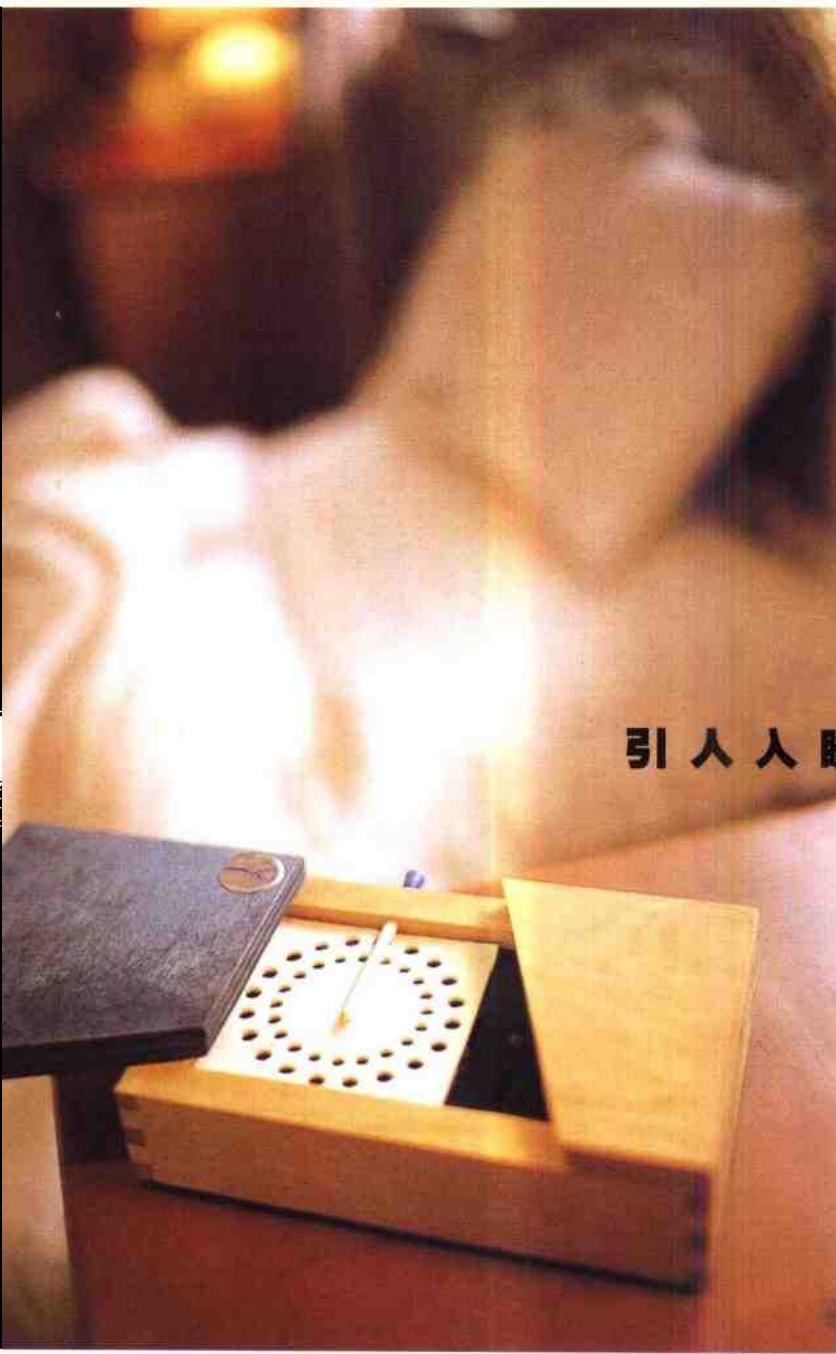
◀ 柑橘科植物以及薄荷香型的混合薰香。使用方法与香水相同，或是打开盖子，放在梳妆台上，便可品味那温婉的香气。（操作方法参照88页）

来，心情也将愈加安详平和。

疲倦沮丧的时候，在身上喷上点自己所喜爱的香水，然后你不妨稍微留意一下，大概就会感到肌肉在慢慢放松。附在西服上的玫瑰的幽香，完全属于你自己。

► 据说是美国原住民所使用过的薰香。把干燥的草药混合放入容器中，再用燃烧的本炭盖在上面熏烧。高高飘起的细烟，似乎可以触发人们虔诚的心情。





与室内家具融为一体。手工制作的木盒里放一张专用于渗透香油的厚纸，然后装进风扇上。打开电源使风扇旋转，其香味便四溢开来。因为使用电池，因而比较便于携带。

引人入睡的芳香

寝室是忘记繁忙、放松休息的地方。一天的工作结束后，何不让那柔婉美妙的芳香飘逸在整个房间里，更轻松、更轻松地度过睡前十分重要的时刻呢？

令人心平气静的森林芬芳，草原上沁人心脾的花草清香，以及果园中使人陶醉的水果甜香。我们何不在这些充满活力的芬芳中慢慢地做一次深呼吸呢？它使我们觉得自己仿佛已融入到大自然中，可以感觉到全身在放松，变得舒适起来。

在临睡前选择寝室的香型时，有一点应引起注意，即不宜选用像薄荷和罗勒等那些使人兴奋的香型，而应该选择令人心神安宁的香型。例如，如果选用薰衣草和橙花等柔和的香型，便可引导您轻松愉快地进入美妙的梦乡。