

BOOKLINK

香熏
伊人

朱美娜 译

◆32种基本精油功效一览表

中国书画出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

香熏伊人 / (日) 宫川明子著; 朱美娜译. — 北京: 中国画报出版社, 2006. 6
ISBN 7-80220-024-5

I. 香... II. ①宫... ②朱... III. 女性—植物香料—保健—方法 IV. R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 054610 号

TITLE: [心と体をケアする アロマセラピー]

BY: [宫川 明子]

Copyright © AKIKO MIYAGAWA

Original Japanese language edition designed and published by Nihon Bungeisha.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without
the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Nihon Bungeisha., Tokyo through Nippon
Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2006-2812



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

设计装帧: 朱雪莉

香熏伊人

作者: (日) 宫川明子 译者: 朱美娜

出版发行: 中国画报出版社

(北京市海淀区花园村车公庄西路 33 号 邮编: 100044)

经销: 新华书店

责任编辑: 李刚

总编室电话: 010-88417359

编辑部电话: 010-68412664

开本: 32 开

印张: 7

字数: 88 千字

图数: 340 张

版次: 2006 年 6 月第 1 版

印次: 2006 年 6 月第 1 次印刷

印刷: 北京地大彩印厂

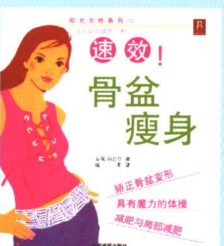
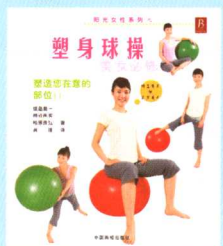
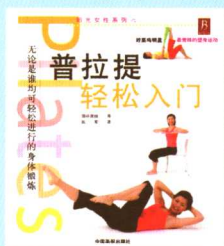
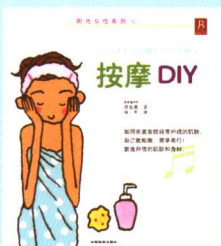
书号: ISBN 7-80220-024-5

定价: 36.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

阳光女性系列



能让您还原于自然的香熏保健

香熏伊人

香熏疗法学校代表

(日)宫川明子 著

朱美娜 译



中国医药出版社



卷首语

现在的您是“天然自我”吗？您是否正以一颗自然的心有活力地、健康地生活着呢？

一提起“自然”这个词，就会出现各种各样的解释。有表示自然界的“自然”；有表示一种“自然的状态”的“自然”；还有“自然地”做某事的自然。而现在，我们的生活却已经越来越远离蕴含这些意味的“自然”了。而且，按照自然规律存在的生物钟已经紊乱，身心变得机械、僵硬，越来越多的人的身心出现了不协调的状况。

用奇异的香熏温柔地包围您的身心，找回失去的“天然自我”，这就是我们的香熏疗法。作为一名针灸师，我观察人体已将近20年，切实感受到植物对于把僵硬的身体恢复到舒缓状态并使其回归“自然”有着很好的功效。香熏疗法是一种使用从植物中提取的精油的自然疗



法。植物精油中蕴藏着植物茂盛的成长力和生命力，能带给我们安逸与活力。

每当双肩肌肉酸痛、焦躁不安而自己又无法控制时，香熏疗法会悄无声息地挽救您。另外，香熏疗法可随时治疗的特点会带给我们一种安全感和对自己的信赖感。肯定了自己，身心就会变得更加自由、健康、美丽。让宜人的芬芳缠绕自己，心情自然会很舒适。

本书围绕香熏疗法，整体上采用东方医学的观点，以放松疗法为基础而逐步展开。着重于月经失调与生活规律紊乱的调整，从根本上找回健康与美丽的自我。这就是我们主张的香熏疗法。

首先要有一种喜爱香熏的心情，在这种良好的心境下才能更好地享受香熏所带来的乐趣，才能找回“天然”的自我。

香熏疗法学校 (Mother's Office) 代表

宫川明子

本书所介绍的家庭疗法，依各人体质不同会有不适合肌肤的情况存在。如有不良症状出现，请立即停止使用，根据具体情况可以向医生咨询。另外，本书是以保健为目的的，不可包治百病，如有人出现各种症状与疾患，需按医生指示就诊。

part I

2 | 卷首语

· 芳香与身体的关系

8 | 何为香熏疗法？

10 | 闻一下香味会怎么样？

12 | 芳香的作用与自然规律

14 | 精油与药草的基础知识

16 | 精油的选购方法

18 | 精油的使用与保存方法

20 | 用芳香找回自然状态

22 | 应预先了解的按摩要点

24 | column | 香熏疗法的历史



29 | 洗涤衣物

30 | 手帕

30 | 口罩

31 | 香袋杀菌、除臭

32 | 进行香熏疗法

33 | 香熏灯下的芳香浴

34 | 用带把手的大号杯轻松进行芳香养护

35 | 药草芳香

35 | 精油暖炉

36 | 全身进行的芳香浴

40 | 温湿布

42 | 自助进行香熏按摩

44 | 面部按摩

45 | 腹部按摩

46 | 手臂按摩

47 | 手部按摩

48 | 脚部按摩

50 | 和伙伴一起进行交流按摩

50 | 背部按摩

51 | 骨盆按摩

52 | 腿部按摩

part 2

· 芳香生活的几点建议

26 | 给平凡的生活制造点滴芳香

27 | 饮食中的药草

28 | 在浴室里滴上2~3滴精油

29 | 抹布的摆挂

29 | 厨房的杀菌、除臭



54 | 用独创的香熏疗法使自己重返美丽

55 | 香熏处方1——固体香

56 | 香熏处方2——香精与香水

58 | 香熏处方3——护肤水

59 | 香熏处方4——护唇膏

60 | 香熏处方5——护手霜

61 | 香熏处方6——黏土面膜

62 | 香熏处方7——体用油

62 | 香熏处方8——泡玉(浴球)

63 | 香熏处方9——洗发水和护发素

64 | 独创的芳香小手工

65 | 小手工1——香袋

66 | 小手工2——眼垫

67 | 小手工3——肩部用袋

68 | 小手工4——蜡烛

70 | 一品香茗——药草茶

72 | 药草茶的混合饮用

74 | column——精油的选择



体质类型小测验

您属于哪一种
体质类型?

96 | column——有效利用芳香按摩沙龙

94 | 儿童用香熏疗法

92 | 妊娠期的护理

90 | 更年期综合症·不孕不育症

88 | 月经前期综合症 [PMS]

86 | 痛经、月经量过多·过少

84 | 月经不调

80 | 调整月经周期，
从根本上改善女性烦恼

76 | 女性身体与月经周期、
荷尔蒙、骨盆关闭的关系

part 3

与香熏疗法
女性的生理周期

part 4

针对不同症状的香熏疗法处方笺

98 首先我们来正确认识 3 种护理方法

98 生活规律的调整

100 解除身体僵硬

102 促进排泄通畅

恢复心理健康

104 case 1 缓和焦躁心理

106 case 2 缓解压力

108 case 3 消除低落情绪

110 case 4 集中注意力

112 case 5 消除紧张放松心情

114 case 6 充实精力

恢复身体健康

116 case 7 失眠

118 case 8 肩膀酸痛

120 case 9 头痛

122 case 10 惧寒症

124 case 11 感冒的初期症状

126 case 12 花粉症

128 case 13 消除浮肿

130 case 14 便秘

132 case 15 眼疲劳

134 case 16 皮肤困扰(晒伤、蚊虫叮咬)



part 5

变得更加美丽动人

136 case 17 辅助减肥

138 case 18 干净利落的纤纤素脚

140 case 19 紧缩双臂

142 case 20 纤腰

144 case 21 瘦脸

146 case 22 提臀

148 case 23 提高胸线

150 case 24 保持靓丽秀发

152 case 25 干燥粗糙的肌肤

154 case 26 油性皮肤去除油脂

156 case 27 青春期痤疮敏感性肌肤

158 case 28 雀斑、肤色暗黄

160 case 29 唇部护理

162 case 30 手部护理

精油与基础精油导读

166 精油的分类与混合方法

168 32 种基本精油功效一览表

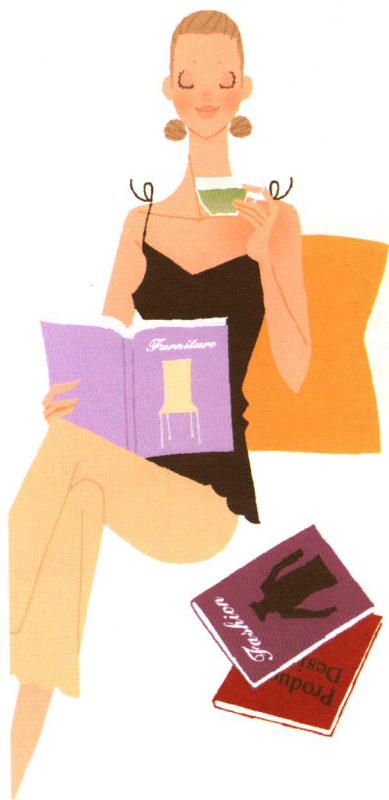
172 精油导读

206 基础油导读

220 香熏用品导读

part I. ———. 芳香与身体的关系

利用芳香使身心保持健康的香熏疗法。
现在,我们将介绍有关香熏与精油的基础知识。



何为香熏疗法？

“Aromatherapy”就是“香熏疗法”的意思。利用植物的芳香成分治愈身心，是一种对健康和美丽都很有效的自然疗法。香熏疗法基本上使用的是从植物花、叶、果实中萃取出的精油（植物精华提取素），从广义上讲，闻香、品茗（药草茶）也可以称为香熏疗法。

其实我们大家都有这样的体验：吸入树木的淡雅气息和柠檬的清香时会有一种神清气爽、心情舒畅的感觉。这就是芳香所具有的、沁人心脾的神奇力量。

植物的芳香成分里具有消除疲劳、放松身心、提高身体治愈力的功效。香熏疗法正是利用这个特点，改善身心的各种不协调症状，以达到整体的和谐通畅。

凝取自然神力的植物芳香

香熏疗法这个词诞生于二十世纪初的法国，是一个比较崭新的词语。但数千年以来，世界各地将植物的芳香成分用于治疗 and 美容的历史却相当久远。

早在依靠大自然而生存的太古时代，人们就已经懂得根据经验来利用这些汲取万物精华的植物芳香了。科学发展到现在，谜团逐一被解开，越来越多的人开始关注香熏疗法的医疗功效了。

香熏疗法这个词，听上去似乎很费解。其实，所谓香熏疗法，就是通过让室内充满芳香、沐浴时撒上精油等各种办法，将植物精华应用于按摩和皮肤护理等日常生活之中。您可以选择自己喜欢的香味，用自己喜欢的方式来尽情享受香熏疗法带给您的安逸与舒畅。

植物芳香蕴含着自然的神奇力量。充满芳香的生活会更加丰富充裕，芳香所具有的神奇功效会让您变得更加健康、更加美丽。



闻一下香味会怎么样？

肉眼看不到的芳香，是以分子（芳香分子）的形式存在的。并通过以下三种途径影响着人体活动。

第一种，从鼻部到大脑。芳香分子进入鼻子后，从存在于鼻根四周的嗅上皮部分传到嗅觉细胞。芳香分子在这里转换为电信号，这种电信号本能性地直接接近控制感情和行动的大脑边缘区域。最后传达到周围的丘脑下部和下垂体。

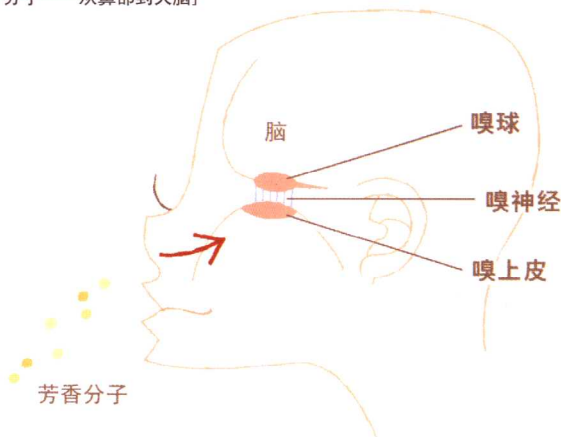
这样，香味就会激发与记忆力、情绪有关的各个部位，提高免疫力、促进荷尔蒙分泌、刺激控制生命活动的自律神经，因而影响整个人体活动。

第二种，从鼻部或口腔进入到肺部、气管。芳香分子经气管进入肺部，渗透过血管壁后就会分散开来从而传输到全身。

第三种，通过皮肤接触而不是通过鼻子嗅取漂浮在空气中的香气。浸泡在已经放入精油的浴缸中，一种叫做基础（载体）油分子的植物油与混合的精油会一起布满身体表面，并被表皮吸收，渗透到皮肤内部的真皮组织，然后进入毛细血管和淋巴壁，在全身循环。

这样，香气就通过以上三种途径进入体内并在全身发挥作用，从而引导身心更好地发展。

[芳香分子——从鼻部到大脑]





最近，虽然没到去医院的程度，但不知为何身体总觉不适的人正在大量增多，表现症状复杂多样，然而，可以说“规律紊乱”是导致这些症状的根本原因。

平时我们都不曾注意，其实我们一直都在受着自然界的影响，比如，每天都在重复的睡眠和苏醒，沐浴着朝阳，打开眼帘，夕阳西下，夜幕降临，身体又再度进入休眠状态。另外，血液的循环、体温的变换、呼吸的调整、白天的活动、夜晚的休眠、所有这些都被自律神经控制，并按照一定的时刻进行生命活动。

女性体内有两种荷尔蒙，它的分泌，和月亮圆缺的周期大致相同，月经也是以28天为周期，正是由于这种规律的存在，我们的身体才一直保持着健康。

蕴藏着季节与生命力的植物芳香

然而，由于生活规律紊乱再加上环境中的压力，现在人们的生活已经越来越脱离自然规律，结果导致身心俱疲、弊病百出、生物功能陷入紊乱状态。

无论在哪个时代，我们和春花秋实这些自然规律永远是不可分割的统一体，从而共同成长、繁衍。植根于沃土、沐浴于阳光下的花朵也散发着醉人的芳香，引得蝶舞蜂忙，通过授粉传宗接代，孕育新的生命。也就是说，植物汲取了自然赋予的规律与生命力。白天使用薰衣草精油，会感到神清气爽，夜晚使用又有助于促进睡眠；而玫瑰精油和益母草精油有调节控制女性生命力的荷尔蒙分泌的作用。所以，植物精油对于调整体内生物钟有着至关重要的作用。

可以说，在现代这样快节奏的生活步伐下，想要和自然生物钟合上节拍是一件很难做到的事。所以，借助植物芳香找回脱离自然规律的生物钟，对我们的身心健康是十分必要的。



精油（精华素）是将药草等植物中的芳香物质采集并累积起来，从花、叶、根、树皮、树脂、果皮等多种部位提取而来的。

提取方法包括水蒸气蒸馏法和压榨法，从植物中提取的精油量非常少，比如，提取1千克的精油，薰衣草花瓣需要150千克，而玫瑰花需要3吨。一滴玫瑰花精油又需要大约60株玫瑰花的花瓣。

从以上提取方法我们可以知道：精油中凝缩了植物所具有的芳香有效成分。因此，只需一滴精油，就会发挥出神奇的功效。

精油不能溶解于水，因含有油溶性物质而易溶解于油。精油这个词虽然有个“油”字，但它并不是油脂，而是一种在空气中极易蒸发、具有很强挥发性的液体。

精油中含有几十种到几百种的有机化合物，对身心有多种影响。精油的功效，从心理作用扩大到调整生活规律以及调节荷尔蒙分泌、防止体内锈化的抗酸化、抗菌、抗病毒、保湿等多个领域。

根据植物种类和提取部位的不同，精油的功效当然也不同。使同一种精油具有多种功效也指日可待。另外，将不同种类的精油混合，效果也会大为提高。

药草作为精油的原料，从太古时代起就作为预防和治疗疾病的良药而被使用了。而且比浓缩了有效成分的精油对身体的作用更为温和。酌饮药草茶或将其做成料理，您便可以品尝到不同于精油的另一种味道。

最后，让我们来说一说药草茶。药草中的水溶性分子，是一种油溶性精油所不具有的药草的有效成分。

如果将精油与药草混合使用，香熏的效果会更加显著。