



品味生活 04

周光华 • 王佩贤◎著

巧用香味打造无忧的生活空间

芳香过生活

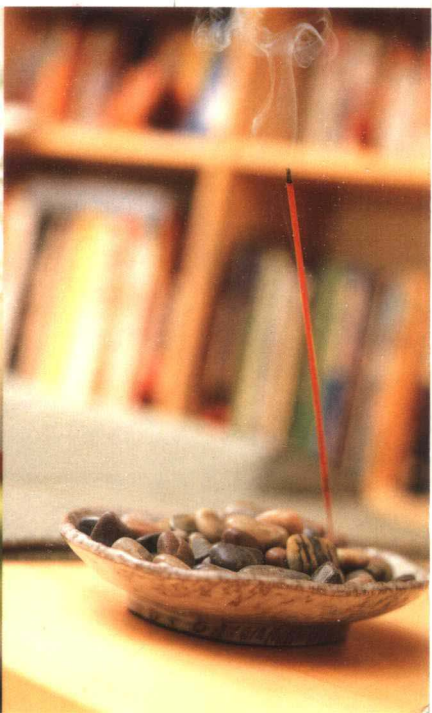


香味除了可以提神、解压、抗忧、
镇静、放松、纾解疲惫外，
还具有除湿、抗菌、除臭的环境妙用。
就让60种手工idea，
为你打造香气缭绕的舒适居家生活。



深圳市金版文化发展有限公司/策划

陕西旅游出版社



图书在版编目(CIP)数据

品味生活 / 金版策划. —西安: 陕西旅游出版社, 2004. 9
ISBN 7-5418-2083-0

I. 品... II. 金... III. 生活 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第021228号

版权声明

原书名: 芳香过生活

现书名: 芳香过生活

周光华 王佩贤/著

©本书经邦联文化事业有限公司授权。未经许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登, 违者必究。

品味生活(共8册)

策 划: 金 版

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 金 版

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳市机关印刷厂 (0755) 82097948

开 本: 710mm×1016mm 1/32

印 张: 29

字 数: 300千字

版 次: 2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5418-2083-0/J. 465

定 价: 215.00元(8册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83476130

Http://www.ch-jinban.com

芳香生活

Enjoy the Aromatic Life



深圳市金版文化发展有限公司/策划

周光华·王佩贤◎著



陕西旅游出版社

Chapter 1 走入香氛生活

Enjoy the aromatic life

香氛的历史轨迹·····	6
香氛的作用原理·····	7
香氛的分类·····	9
香氛的好处·····	10
获得香氛的方法·····	11
从香氛偏好看个人特质·····	12
随手可得的香源·····	13



Chapter 2 进出家门的第一个空间

玄关·客厅 Living room

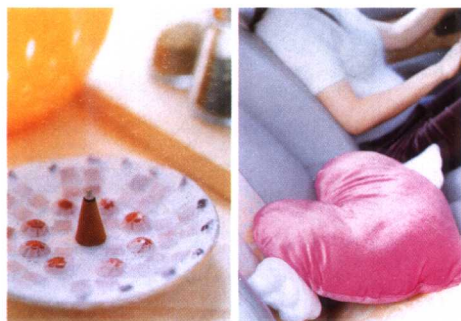
长靴除湿筒·····	19
鞋用抗菌喷雾·····	20
鞋柜除臭香包·····	21
清香宁心抱枕·····	22
清雅百合瓶花·····	23
塔型咖啡香盒·····	25
雅石线香台·····	26
活力丁香球·····	27
香氛试管花饰·····	28
飘香贝壳风铃·····	29



Chapter 3 满足味觉的生活所在

餐厅·厨房 Dining room

芳香花朵陶盆·····	33
马赛克锥香台·····	35
柠香水果蜡烛·····	37
垃圾桶除味喷剂·····	38
冰箱异味消除袋·····	39
清凉花冰块·····	40
健胃桂花茶·····	41
清新香草醋·····	42
健康香草油·····	43
微醺香草酒·····	44
馥郁香草糖·····	45



Chapter 4 沉淀心灵的隐私处所

浴室·厕所 Bathroom

粉色磁砖香台	48	茉莉润肤花瓣皂	55
蝴蝶串珠烛杯	49	橙香美白肉桂浴	57
空气芳香喷雾	50	暖身艾草健康浴	58
抗菌漱口水	51	活力澡包	59
美肤舒压香皂串	53		

Chapter 5

放松身心的私密花园

卧房·更衣室 Bedroom

防霉除虫香衣架	63
衣柜抗菌香娃娃	65
催情花瓣羽帘	66
安眠薰衣草小熊	67
减轻疲倦甜蜜盆花	68
助眠薰香片	69
镇静香烛	71
浪漫玫瑰花烛	73
净化舒眠体香粉	74
好梦喷雾	75
个性芳香水	76
宁神减压香膏	77
散播香氛拖鞋	78
放松舒缓眼罩	79



Chapter 6

创意思考的活力园地

书房·工作室 Workshop

提振情绪花相框	82
森林芳香书签	83
清新手机吊饰	85
镇痛鼠标护腕	86
活跃情绪盘香杯	87
话筒抗菌绿茶包	88
激励香米包	89
提振精神咖啡烛	91
减压随身香包	93
解郁静心靠枕	94
车用提神吊饰	95
健康花香杯	96



Chapter 1

走入香氛生活

Enjoy the aromatic life





嗅觉真的是很神奇的感官，它让我们可以分辨气味的细微差异，却很难用言语加以说明。当闻到森林芬多精的香味，心里就有非常舒畅的感觉；当闻到玫瑰的甜蜜香气，就感到非常温暖幸福；当有些疲惫时，柳橙的气味让我精神提振；当闷热的气候使我头晕脑胀，薄荷的清凉气息使我头脑苏醒……

好的气味可以提供舒服的情绪，以及提高环境的舒适度。近期的研究显示，不同的香氛气味对人们有着不同的影响，譬如抚平情绪、促进入眠、提升士气、增进工作效率……换句话说，芳香的气味是一种有力量的疗法，最有效的就是增强感官的舒适。透过香氛，你可以改变生活品质、改善居家环境，补偿一整天接触坏空气的鼻子。只要学习如何巧妙的运用各种香味结合生活，选择适合玄关、客厅、厨房、卧室、浴室等不同环境的味道，就能营造出你独到的舒服居家气息。

香氛的历史轨迹

香氛的使用可以追溯自远古，当初使用的目的多用于驱灵祭神，尤其在四大文明古国的历史里，都可以发现香氛的轨迹。

在公元前4500年的古老埃及，人们早已学会运用香料的芬芳来实现对美的追求。那时居住在尼罗河三角洲的埃及人，就已经懂得利用芳香药草植物来治疗各种身心失调的疾病。尔后，从尼罗河畔特有的花朵、植物提炼而成的香水，也成为王公贵族生活中不可或缺的芳香来源，甚至还规定在公共场合不擦香水是违法的。

古希腊人也运用新鲜或干燥的芳香植物，来达到镇静止痛的效果，雅典就曾大力鼓吹市民燃烧芳香植物来抑制瘟疫的流行。而古希腊的妇女在宗教仪式上也要泼洒香水，因为她们认为香水是神制造的，所以只要闻到香水，就意味着众神降临和赐予祝福。



到公元前30年，当古罗马人接掌希腊帝国，也承袭了使用香料的习惯。当时古罗马人喜欢把香精喷洒涂抹在任何地方，包括动物的身上，甚至是造墙的砂浆中。在大型宴会中，将鸽子或其他鸟类的身体先浸泡在珍贵的香水中，然后任由它们在宾客中穿梭，让满室生香，被视为室内芳香的先驱。古罗马将士也常在战斗前将麝香油涂抹于身体上，以使自己亢奋，提高战斗力。

而位于东方的中国，认为香料即是富贵、权力的象征，是上层阶级社会的奢侈品，在许多重大的宫廷活动及宗教仪式中，也会利用焚香来清新空气，人们很早以前就懂得利用燃烧各种香料植物来驱虫避邪。根据古书的记载，名医华佗也曾利用丁香及麝香等做成香囊，挂在病人的房内，据说有治疗肺结核的功效。由此可知，“香”的利用在中国也是传统文化的一部分。

历代名女人的香氛见证

✱西施沐浴时常用几十种鲜花泡澡，既能消除疲劳、增强皮肤弹性，又能轻身明目。传说当年西施沐浴的水流入一条溪中，让这条溪日久飘香不绝，后来即被称为“香溪”。

✱杨贵妃出浴时的娇媚令人倾倒，当时唐玄宗特地为她修了一座华清池，装满香水，请她入浴。据说华清池中的主要成分中就有香日草、白薇、茉莉花、丹桂花、永红花等鲜花药材捣成的粉末，煮成汤水沐浴后，可清除各种异味，也让杨贵妃的皮肤变得滑润无比，身上也总是沾染香气。

✱慈禧太后喜欢沐浴，每次都要劳动百人以上为她擦澡、拍打玫瑰水，让全身都充满玫瑰香气，才会满意入睡。另外，根据清代宫廷医药档案中的记载，慈禧也常食菊花、玫瑰、桂花等花类，并用了许多菊花沐浴，达到美容抗老效果。

✱埃及艳后Cleopatra就经常使用各种气味的香水和香精油来泡澡及涂抹身体，甚至还将麝猫香Civet涂抹在身上，以性感魅力迷惑了凯萨大帝。死后还用香布包裹身体，使香气不散。

香氛的作用原理

现在香氛已经发展为人人可以随时享受的一种情趣，手边也常有着各种香源可以变化运用，但香氛怎么影响你的生活与心情呢？

一般来说，香氛微分子进入人体的方式有两种：一是透过鼻子吸入，一是透过皮肤吸收。

透过鼻子做为途径

当我们在呼吸的时候，环境空气中的芳香微分子便会进入鼻腔，通过黏膜附着在嗅觉细胞上。当嗅觉细胞被引发兴奋时，便会刺激嗅觉神经，将芳香微分子特有的化学物质转变成神经传导讯息，直接送到大脑前叶的嗅觉中枢，而嗅觉中枢便透过这些讯息来分辨各种气味。

当大脑嗅觉中枢的神经细胞兴奋后，不但可以支配神经活动，达到调节神经活络的功能；



还会引起相邻的脑下垂体立刻反应，以神经调节方式控制腺体分泌荷尔蒙，便可调整人体的身体状况，并达到舒缓、提神、兴奋或刺激等效果。

也就是说，处理嗅觉的神经中枢，正与控制情绪的神经中枢紧密相连，这也就是为什么气味会强烈影响一个人的意识、思考、行为和喜怒哀乐的主要因素。情绪掌控中枢综合掌管的功能包括：决定食欲与睡眠、控制活动力、绽放情绪表现、储存情绪记忆、确定个性特质。也就是说，这个复杂的神经线路掌管了我们感受到的情绪，当然也决定情绪的表现，譬如焦虑、易怒、冲动、退缩、忧郁、失眠

等密切相关。正因为如此，美好的气味令人心旷神怡，舒坦愉悦，可以使人联想起许多快乐的记忆与想像，而不好的气味则令人觉得厌恶，而且这种影响思绪、情绪、行为的反射性连结通常是不经过理智和认知，是一种下意识的反应。

再者，从大脑的脑波变化，我们也可以发现到芳香微分子对于大脑运作的影响。当人在平静的时候，大脑的脑波为每秒8~11赫兹的安静波，当闻到某些具有安抚镇静作用的香味时，脑波会慢慢下降到每秒6~7赫兹，进入精神恍惚波，让人进入昏昏欲睡的状态，甚至再降至每秒4~5赫兹，成为熟睡波，让人进入睡眠状态。相反地，当嗅闻到具有提振效果的香味时，平静波会迅速增加至10~13赫兹的紧张波，让人完全清醒。



透过皮肤做为途径

除了透过鼻子当作途径之外，芳香微分子还可能透过皮肤的接触或口腔的黏膜进入身体。在深入皮肤组织后，芳香微分子会在细胞间扩散，或者随着血液系统或淋巴系统运行全身，影响身体内部的神经系统、内分泌系统和免疫系统，产生心理及生理上的变化。



香氛的分类

香氛的味道各式各样，可以依照植物种类、挥发时间以及功效这三大方面来为其大致区分。

◎依植物种类分类

柑橘类：由柑橘类果实萃取而来，具有甜甜的果香，例如：柠檬、佛手柑、葡萄柚。

花香类：是由花朵萃取而来，具有芳香的味道，例如：玫瑰、茉莉、依兰、天竺葵、洋甘菊、橙花。

草本类：是由草本植物的茎叶萃取而来，具有清新的草香，例如：鼠尾草、迷迭香。

樟脑类：由具有挥发物质的植物中萃取而来，具有清凉的效果，为木质类中具樟脑香气的，例如：尤加利、薄荷、茶树。

木质类：是由树皮或树根萃取而来，具有芬多精的木质味，例如：檀香、雪松、杜松、丝柏。

辛香类：是由香料植物萃取而来，具有稍微刺激鼻子的味道，例如：丁香、罗勒、茴香、百里香、姜、肉桂。

树脂类：是由树脂萃取而来，具有温和的味道，例如：乳香、没药。

土质类：是由干燥的植物萃取而来，具有沉稳的味道，例如：广藿香、岩兰草。

◎依照香氛挥发的时间分类

一般说来，柑橘的香气挥发速度较快，木质类速度较慢；通常挥发愈快的气味愈刺激，如百里香，慢的则较沉稳，如檀香，而速度中等的则较和谐。

· **快速挥发：**一般以柑橘类及辛香类挥发较快，譬如使用1滴在薰香灯的加热下，约可持续45分钟至1小时的香氛，例如：葡萄柚、柠檬、薄荷、佛手柑、柑橙等。

· **一般挥发：**一般以花香类及草本类的挥发属于中等速度，譬如使用1滴在薰香灯的加热下，约可持续2至3小时的香氛，例如：天竺葵、薰衣草、橙花、茉莉、玫瑰等。

· **缓慢挥发：**一般以樟脑类、木质类、树脂类及土质类的挥发较慢，譬如使用1滴在薰香灯的加热下，约可持续5小时的香氛，例如：檀香、广藿香、丝柏、乳香等。

◎依香氛的功效分类

舒缓作用：镇定高亢的情绪，减轻外在的压力，达到放松身心的效果，例如：薰衣草、乳香、玫瑰、花梨木、百合、紫罗兰。

提神作用：清理昏胀的头脑，理清紊乱的思绪，达到活力再现的效果，例如：薄荷、佛手柑、茶树、杜松莓、百合、咖啡。

振欲作用：刺激沉闷的心情，让潜藏的情绪奔放，达到轻松欢娱的效果，例如：玫瑰、甜橙、依兰、肉桂。

兴奋作用：激励颓丧的心境，亢奋消极的性情，达到刺激自觉的效果，例如：杜松、丁香、罗勒。

催眠作用：帮助纷乱的头脑沉静，增加大脑的放松，达到催促入眠的效果，例如：薰衣草、橙花、天竺葵、洋甘菊。

抗抑郁作用：扫除低潮，挥别忧郁，达到愉悦情绪的效果，例如：茉莉、佛手柑、马郁兰、天竺葵、花梨木、甜橙。



香氛的好处

我们已经知道，当气味进入我们鼻腔，讯息就会由神经系统传递到大脑及边缘系统，来影响我们的思想、情绪和行为。因此怡人的芳香气味可以对人产生许多正面的影响，例如：

- ◎制造愉悦的心情——玫瑰、紫罗兰、百合
- ◎促进情绪平静——花梨木、檀香、雪松、洋甘菊
- ◎摆脱忧郁沮丧——天竺葵、马鞭草、薄荷、肉桂
- ◎放松身心——杜松、鼠尾草、橙花、马郁兰
- ◎消除疲劳感——依兰、百合、橙花、杜松莓、薄荷
- ◎促进入眠——薰衣草、佛手柑、橙花、风信子
- ◎集中注意力——广藿香、罗勒、尤加利
- ◎增加自信心——柑橘、葡萄柚、百里香、茉莉
- ◎激发创造力——柠檬草、乳香、肉桂
- ◎增强记忆力——茉莉、迷迭香、姜、胡椒、豆蔻



除了上述这些较偏向心理上的功效外，不同种类的香氛，还能对生理引发各种不同的功效，达到舒缓或减轻各种疾病症状的功效。譬如：

- ◎神经系统与精神方面疾病——迷迭香、檀香、薰衣草、马鞭草
- ◎眼、耳、鼻、喉、口腔、牙齿疾病——没药、鼠尾草、薄荷
- ◎呼吸系统方面的疾病——丝柏、天竺葵、桉木
- ◎血液循环系统方面疾病——依兰、迷迭香、肉桂、桃花
- ◎消化系统方面的疾病——肉桂、鼠尾草、百里香、茴香、荷兰芹
- ◎泌尿系统方面的疾病——杜松、薰衣草
- ◎内分泌、新陈代谢、免疫系统方面疾病——桂花、柠檬
- ◎生殖系统方面的疾病——玫瑰、马郁兰
- ◎肌肉、骨骼疾病——百里香、杜松莓、洋甘菊、芙蓉、鼠尾草
- ◎皮肤问题——茶树、广藿香、葡萄柚、小黄瓜、茴香

另外，香氛往往也具有净化空气、消毒、杀菌、防虫的功效，让人免于感染一些传染性的疾病，在预防医疗及保健方面也有极大的帮助。



获得香氛的方法

想要让环境中充满香氛气息其实很简单，通常有以下5种方法可供运用。

◎扩香

将具有浓厚香味的鲜花、干燥花、水果或其他发香物体，以不经过加工或外力介入的方式，直接摆放在环境中，让香氛自然散发至空气中。

比如将丁香、柳橙香气互相结合的活力丁香球(P27)、直接摆放芳香花朵陶盆(P33)，或是将干燥花用小袋子包起来而做成的解压随身香包(P93)，都能让香气自然而然扩散到空气中，是自然不造作获得香气的方法。

◎喷洒

将精油或新鲜花草混入纯水或酒精中，充分摇晃均匀后成为喷雾。这些喷雾可以直接喷洒在人体上或环境中，达到抗菌、驱虫、除臭等效果。

这本书特别针对各种环境制作合适的喷雾，比如厨房中的垃圾桶除味喷射剂(P38)、浴室的空气芳香喷雾(P50)、卧室枕头用的好梦喷雾(P75)、用在身上的个性芳香水(P76)等，都能让你透过喷洒的动作，制造香氛舒适的生活。

◎沐浴

运用精油或新鲜果皮、香草，透过洗澡、洗头、泡澡、泡脚等方式，让身体放松，消除疲劳，如此香氛不仅可以透过皮肤进入身体，也让芳香分子透过蒸气经由鼻子吸收，达到促进新陈代谢、活化组织等种种效果。

比如添加柳橙皮的橙香美白肉桂浴(P57)，或是利用水柱释出香气的活力澡包(P59)，都能让身体充满香气喔！



◎燃烧

利用蜡烛或线香、锥香等香源，以燃烧加热的方式，使芳香分子挥发散布到空气中，除清新室内空气外，也经由呼吸系统影响全身各组织，达到纾解压力、镇定安抚、提神振奋，以及增加免疫力等调节效果。

比如用小石头固定线香的雅石线香台(P26)、轻巧玲珑的柠香水果蜡烛(P37)、弯折铝线做出造型的活跃思绪盘香杯(P87)等，提供了各种香源很好的薰香器皿，让燃烧的过程安全无虞。

◎涂抹

将精油与基础油或乳霜混合，或是添加滑石粉做成香粉，可以直接涂抹在皮肤表面，使用起来简单又快速，但却能够让芳香分子经由皮肤或呼吸进入体内，发挥功效。

比如在洗澡后使用的净化舒眠体香粉(P74)，以及睡前使用的宁神减压香膏(P77)，都能让香气伴随入睡，让你轻松睡好觉。



从香氛偏好看个人特质

根据国外研究报告指出，香氛的好处多多，如制造愉悦的心情、改善失眠问题等。因为每个人闻到香氛时的反应与喜欢的香气都不同，所以香味的功效也因人而异。这些研究反应出人对于香氛的偏好，即是所谓的“芳香心理学”，因为嗅觉是不会骗人的。透过芳香个性类型测试能让人更容易认识香氛，而且更容易将香氛融入日常生活的使用。

虽然个人喜好的香氛是有可能因时间而改变的，不过，每个香氛类别都包含无数种香味，所以一个人是有可能改变对某种味道的喜好，但不改变个人属性。所以若想要了解香氛怎么影响我们的健康与情绪，不妨先挑出喜爱的香味类型，来了解自己的个性表现与情绪特质。

※香氛类别与个人特质

香氛类别	代表香氛	个人特质
柑橘类	柠檬、甜橙、佛手柑	富有忠诚度、思绪稳定、具有创造力、处事有条理
花香类	玫瑰、洋甘菊、薰衣草	积极进取、做事有目标、拥有十足的活力
草本类	鼠尾草、迷迭香	具有丰富的感情、为人善良、行事踏实、富同情心
樟脑类	薄荷、尤加利	工作专注、对未来充满理想、易替人着想、自我封闭
木质类	杜松、檀香	办事可靠、拥有服务的热忱、充满自信、行动力强
树脂类	乳香、没药	对人慷慨不计较、遵守规矩、思考客观、容易影响他人
辛香料	肉桂、丁香	胆识过人、个性活泼、反应灵敏、机智聪颖
土质类	岩兰草、广藿香	遵守传统、个性温和、意志坚定、稳重可靠

在了解了自己所属的个性表现及情绪特质后，就可以依照需要来选择能够对自己形成影响的香氛。

※调整情绪的香氛代表

情绪调整	香氛运用
忐忑不安	罗勒、柠檬草、佛手柑、橙、雪松、迷迭香、尤加利、薄荷
精神涣散	百里香、柠檬、佛手柑、罗勒、丝柏、杜松、肉桂、丁香、依兰、广藿香
亢奋难消	橙花、薰衣草、花梨木、洋甘菊、马郁兰、依兰、檀香
气愤难平	洋甘菊、橙花、杜松、快乐鼠尾草、乳香、茉莉、广藿香、檀香
心理疲惫	薰衣草、乳香、鼠尾草、迷迭香、葡萄柚、薄荷、马郁兰
消极退缩	洋甘菊、丝柏、佛手柑、尤加利、胡椒、柠檬、松树、葡萄柚
情绪浮躁	天竺葵、马郁兰、柠檬、尤加利、洋甘菊、樟树
愧疚不已	玫瑰、柠檬、天竺葵、洋甘菊、佛手柑、橙、依兰、尤加利
感到自卑	丝柏、丁香、洋甘菊、橙花、杜松、天竺葵
偏颇固执	檀香、雪松、水仙、橙花、柠檬

随手可得的香源

◎香

从前，“香”是一种在祭拜时人与鬼神的讯息媒介，也是种计时工具，在中国是用于焚香静坐或烧香礼佛之用。传统制作“香”的素材多为药材，因此燃一柱香能使人感到心境祥和。现今的“香”在传统的基础下被

赋予新的薰香概念，依外型可分为线香、锥香、盘香、香粉，皆需要放置在香盘或薰香炉上燃烧使用，在燃烧的瞬间香味会扩散开来，熄灭后空气中仍会余留着淡淡香气，约数十分钟后才会消去。好的线香在燃烧时烟会直线向上飘(无风吹动干扰之下)，若烟会分叉，则质地属于较差等级，但长短与燃烧时间不是绝对正比，购买时宜先询问。



◎精油

精油是自植物中萃取出的特殊芳香油脂，浓度高、具挥发性，存在于植物细胞间隙中，当植物因环境异常(干旱或潮湿)而受到伤害时，精油就会进入细胞进行修复，因此精油也可算是植物的生命荷尔蒙。所以当人体皮肤干燥或受到伤害时，精油也可以达到修复及提高免疫能力的功用，因此坊间的护肤保养品也多添加有植物精油。但由于植物中的精油含量其实很少，所以约2千克的玫瑰花才能提炼出1毫升的纯玫瑰精油，而1千克纯茉莉精油就需要4百万朵茉莉花，这也是精油昂贵的原因。而以不同的使用方式运用精油，譬如按摩、沐浴、燃烧、蒸气、喷雾、敷贴等来调理身体，达到平衡精神、情绪或养生保健的效果，则称为“芳香疗法”。最简单利用精油获得香氛的方式，是将精油滴在卫生纸上，然后放入枕头套或口袋中，也可直接滴在枕头套或衣领上，只要购买纯度高的精油，衣物就不会有染色问题。



◎精油蜡烛

由于现在在制作蜡烛时会将有疗效的精油添加其中，使燃烧时能够散发香气，将芳香微分子释放出来，透过嗅觉吸入来调节身体机能、改变心情，因此蜡烛已从在日常生活中扮演着停电的照明角色，变成了时髦浪漫的新鲜芳香杂货。除了香味，外型也不再是大红花烛，花朵、叶片、贝壳等都成为镶饰蜡烛的美化材料，造型与材质更是华丽多变，有果冻蜡、沙蜡、珍珠蜡等等，也成为装点生活的居家摆设。精油蜡烛在任何场所都能使用，当需要宁静或休息的时候，借由柔和的烛光与微微的香气，就能让整日忙碌的自己悠然享受芳香，释放压力。





◎香珠

香珠在工业上称为“高效芳香脱臭颗粒”，它的成分是以球形矽胶加上香精、色素、萤光粉等做成的固体芳香剂，颜色有粉红、黄、蓝、绿等色彩，香味则有柠檬、青苹果、草莓、薄荷等各种果香与花香，具有干燥吸湿、清除异味、散发芬芳的效果。当颗粒随时间逐渐变小时，就是香味消散需要替换的时候。

◎香片

香片也是香味矽胶的成品之一，含天然植物成分，有花香、果香、芬多精等多种香味。使用时多搭配插电加热器，利用温度使香味散发出来，以中和空气中的臭味微粒，消除环境异味。因为香味浓郁，即使不透过加热，单独摆放在衣柜、鞋柜、抽屉等密闭空间中，仍有很好的芳香效果。



◎鲜花

花之所以产生香气，主要是为了引诱昆虫，使其帮忙传递花粉以繁殖后代；此外，香气也可消灭周遭细菌以自我保护。春夏两季是香花植物的盛开花期，花朵的香味来自花蕊分泌的芳香油，及新陈代谢过程中释放出的芳香物质，鲜花不仅色艳气香，是居家最好的装饰，更可以入菜或药用。常见拥有独特香味的新鲜花卉包括：百合、玫瑰、茉莉、含笑、桂花、水仙、晚香玉(夜来香)、缙梔、栀子花、玉兰花等等。



◎干燥花

市面上贩售有许多经特调精油浸泡过的各种天然花瓣与果实的“芳香干燥花”，直接摆放或是装入袋中，都能增加居家香氛，但要注意不要曝曬到阳光以免褪色。即使是同样香味的产品，也会因厂牌不同而有所差异，因此购买时只要选择自己喜爱的花形与感到舒服的气味即可。通常花形完整的香味比较持久，长达1至3个月，零散的除了持香时间较短，碎屑在清理上也较麻烦。若香味淡去，可在花瓣上滴上精油使之重生。

◎茶

茶叶是天然养生保健饮料，可以止渴、利尿、去腻、防癌、提神、延年益寿，而香茗浓郁的茶香味，也提供了一缕幽雅的清香气。刚采摘的茶叶叶片只有青草味，并没有茶香，茶的香气是因制茶过程中复杂的化学反应所产生的挥发性物质，目前已鉴定出的茶香成分至少有300多种。这些芳香物质会经时间流逝而不断挥发及氧化，使香气渐淡，因此新茶清香的味道经久存后就会逐渐变得混浊。贮存时需选密封度高的茶罐，最好是不锈钢或锡等金属制品，香气较不易散失，陶瓷制品因本身具有毛细孔，易使茶叶受潮走味，较不适合。





◎香草植物

“香草”(Herb)在台湾地区的定义是指具有特殊香味的植物，其根、茎、叶片、花朵、果实及种子中所含成分可作药用、食用或美容等用途；植株中具有挥发性精油，在低温环境或开花期会散发出香味。其与中国传统药草的差别在于，香草也同样具有杀菌治病的功效，但使用上更注重带给人精神上的感受，着重于“芳香疗法”的功效。目前已有许多科学证据指出，香草具有镇静情绪、抗忧郁及有益人体免疫系统种种好处。新鲜香草除了可直接作为烹调调味，也可制成具有健康功效的香草油、香草醋、香草茶，以及提炼萃取出精油。

◎花草茶

花草茶是将植物的根、茎、花、叶等部位干燥后加以冲泡的饮料，在欧洲是相当普遍的传统饮品，在中国茶出现之前其药理作用就被广泛运用为疗方。花草茶不含咖啡因及色素，成分为天然有机物，并带有自然清新香气。不同的植物具有不同的疗效，可净化体质、纾解压力、养颜美肤等等，它的香气也对镇定神经、安抚情绪有帮助，能温和的调理平衡身心，所以即使不用来冲泡饮用，直接运用在各式芳香摆饰中，也可以获得良好的香氛效果。



◎香料

香料(Spice)带有刺激性的气味，主要用于料理调味，具有矫臭、赋香、辣味与着色4种主要作用，多产于热带地区，经手搓揉过香味更容易逸散。不仅在料理中扮演着画龙点睛的角色，在生活中也可以成为具有温暖感的香源。

◎水果

水果的香味是最容易被人接受的味道，不论在任何场合使用都会获得喜爱，尤其是柑橘类的甜美果香可使人消弭紧张，摆脱低落的情绪，感到振奋与快乐，可说是心情的万灵丹。水果也是很好的空气清新剂，尤其是热带水果的香味特别浓重，只要在刚装潢好的新房子里摆上凤梨，其浓郁的香味会持续散发，消除刺激的不舒服气味。



◎咖啡

咖啡是具有魔力刺激作用的植物，带给人苦味、酸味、浓醇、甜味不同的感受。咖啡豆经过烘焙之后会有气体释放出来，而这些气体的主要成分就是咖啡欧尔(caffeol)，即是约40种芳香物质的挥发性脂肪，也就是咖啡香气的主要来源。咖啡因具有刺激中枢神经的作用，适量饮用可使肌肉减轻疲劳感，并提神醒脑。除饮用外，闻咖啡也能使头脑清醒，“国际咖啡科学会议”曾发表言论指出，咖啡香气能增加掌管情绪中枢的右脑的血液流量，使头脑变灵活，提升工作效率。