



香薰

Magic BOOK

魔法书

陈敏 编著



SPA

与香结缘置身芳香曼妙世界
选择精油尽享精致品位生活

与梦幻相通

香氛悄然改造分子结构

只需小小一瓶

获准进入芳香世界

品位情趣乐趣玩转



广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

香薰魔法书 / 陈敏编著, —广州: 广东经济出版社, 2005. 11
(美人加工坊丛书)
ISBN 7-80728-127-8

I. 香… II. 陈… 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(2005)第112772号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
经 销	广东新华发行集团
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开 本	889毫米×1194毫米 1/24
印 张	5
版 次	2005年11月第1版
印 次	2005年11月第1次
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 7-80728-127-8/TS·85
定 价	全套(1~3)定价: 77.40元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

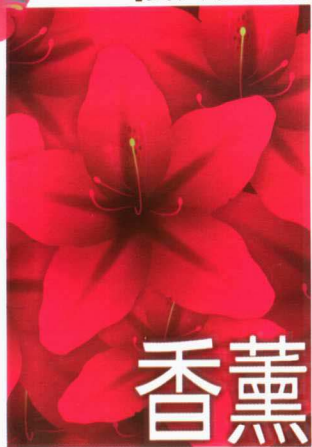
邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

美人加工坊



香薰

Magico BOOK
魔法书

陈敏 编著

广东人民出版社

目录 CONTENTS

前言

4 魔法香薰，赐你美丽

Part1

话说香薰——Talking of SPA

7 SPA的美丽起源

8 风情万种的SPA

Part2

香薰物语——The knowledge of SPA

11 精油，植物萃炼的菁华

12 精油作用早知道

精油是如何对人体产生作用的
美容途径

14 精油种类大揭秘

15 单方精油，个性彰显的魔法剂

30 基础油，调配平衡的魔法剂

33 复方精油调制必修课

不一样的精油，不一样的功效

精油挥发性与复方精油的调制
调配份量

不一样的肌肤，不一样的呵护

Part3

芳香收藏——The collection of Essential Oil

41 鉴别精油精明支招

43 选购精油精明支招

44 芳香精油保存小锦囊

芳香收藏室

芳香极限

46 精油使用注意事项

48 精油使用不当的紧急处理窍门

Part4

家庭SPA——Enjoy the family SPA

50 家庭SPA所需物品

52 家庭SPA顶级魔法



蒸熏法
吸入法
香薰漱口法
按摩法
冷敷或热敷法
沐浴法
喷洒法

61 缕缕芳香，“薰”出魅力

61 脸部保养

脸部按摩手法
脸部魔法调剂
特殊皮肤保养护理

78 胸部保养

胸部按摩手法
丰胸浴
日常胸部保养 TIPS



82 手部保养

手部按摩手法
DIY，手部死皮去无踪

87 足部保养

足部按摩手法
DIY，足部死皮去无踪

91 全身保养

颈、背、臀、腰、腹按摩手法

96 全身魔法调剂

97 心灵感悟，体验 SPA 的完美

99 魔法香薰调剂秘招集锦

Part 5

家居香薰——Enjoy your wonderful life

102 家居香薰小窍门

107 汽车里的香薰天地

109 芳香精油也过年

芳香送暖

年廿八，洗香香

精油好味道

芳香调理肠胃

营造过年喜庆气氛

114 精油疑难杂症配方宝典

Part 6

十二星座的香薰情缘——Constellation and fragrant SPA





PREFACE

前言

魔法香薰 赐你美丽

SPA源自拉丁文 Solus Par Aqua, Solus即健康, Par有经由、通过的意思, Aqua意为水, 所以SPA代表健康之水, 也有称SPA为水疗。今天SPA的流行, 标志着一种轻松和谐、回归自然、返璞归真的美容护理方式的确立和时兴。

现代SPA, 结合了以纯植物精油为载体的芳香疗法, 它让水疗成为促进人体健康与美丽的天使, 使花草植物的精华及其功效发挥至极至, 从而在人体之美与自然回归间搭起了一座彩虹桥。SPA激发了人们与生俱来的各种感官与植物精华的自然融合, 使美容护肤成为一种魔法升华的过程, 让美容养生在身心舒缓的境界中进行, 让人们在紧张繁忙的工作之余, 也能偷得浮生半日闲, 找回一方属于自己的美丽净土。

这么奇妙的美容魔法, 应该怎样去享受呢?

在这本《香薰魔法书》中, 编者会与你一同分享这一大自然赐予我们的美丽魔法。读者从书中可以了解到SPA的起源以及香薰对人体意想不到的作用; 还可以实实在在地学到各种植物精油的调制方法; 全身香薰保养的操作技巧; 在享受SPA奇妙之旅的同时, 本书还传授给读者各种购买和保存精油的实用知识; 讲解家庭香薰的各种小窍门以及十二星座的香薰情缘等知识。全书以精美的实例图片, 配合简明生动的操作技法, 务求将SPA香薰魔法普及到每个家庭, 让每位香薰Fans不出家门就可以轻松愉快地领略到魔法香薰的星级享受。

当你的身体与心灵在SPA香薰中得到完美慰藉的时候, 你会慢慢发现, 美丽不知什么时候已经偷偷地溜进了你的家门, 弥漫在温馨之家的空气之中, 而这一切都来得那么自然、清新、沁人心脾、动人心弦。同时, 你所收获的还有丝般柔滑的肌肤, 婀娜曼妙的身躯, 自然健康的生活方式。

自然、健康、美丽、由内而外的美容体验——魔法香薰可以为你实现!

赖咏

乙酉年秋于穗“汗牛品味坊”



Part 1

— 香薰魔法 —

话 说 香 薰

T a l k i n g o f S P A

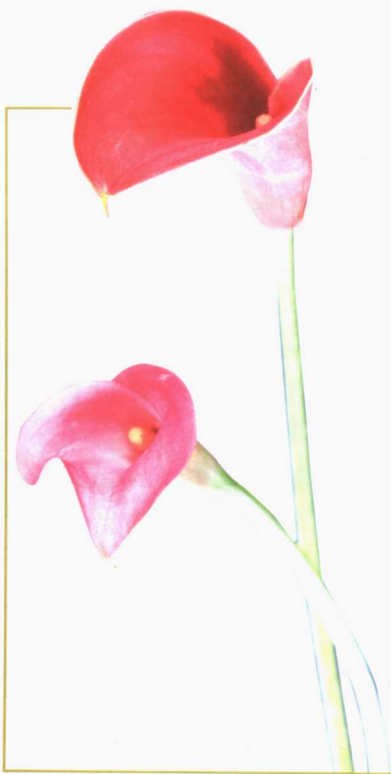


SPA 的美丽起源

SPA一词源于拉丁文(Solus Par Aqua)。Solus是健康, Par为经由, Aqua是水的意思, 所以 SPA 就是健康之水。

两千年前的古罗马时期, 比利时有个小镇叫SPA, 当地居民发现此处涌出的泉水, 盐分低, 且无矿物质, 饮用或沐浴均对人体有益, 于是居民们就地取材, 利用这种泉水治疗疾病, 这便是 SPA 的起源。

后来, 随着芳香精油萃取技术的日趋成熟, 芳香 SPA 就在世界全面流行开来。现在, SPA 的含义在很大程度上, 是指人们利用海水、泉水等水资源, 结合沐浴、按摩等促进新陈代谢的方式治疗疾病、增进健康的休闲活动。而我们则准备再给SPA延伸出一个新的含义——家庭 SPA, 让我们把身心的完美享受带回家。



风情万种的 SPA

芳香文化风靡全球，而各国文化底蕴的不同又造就了各具特色的SPA，看看现在世界上颇负盛名的SPA，让我们领略一下别具滋味的异国文化及风情，也让我们更全面地了解SPA。或许我们还会从中得到一些有趣的启发，并将其运用到自己独创的家庭SPA中！

以色列的死海SPA

死海独特的地理位置——地球表面最低点（低于地平面约400米），使其含有丰富的矿物质。其黑泥对恢复人体健康及肌肤的美容与修护，都有着显著的功效。

而且，当地旅馆经营者抓住了死海高矿质海水、黑硫磺、温泉等特点，在旅馆里提供了最顶尖的SPA休闲设施，其中包括海水浴场、黑泥按摩、海水游泳池等，让旅客能享受到最好的SPA治疗。另外，当地甚至开设了SPA诊所，针对皮肤炎、关节炎等各式各样的健康问题做治疗。所以，到死海享受SPA美容，早已成为人们到此地旅游的重要原因之一。

意大利的蒙地卡底尼SPA

此处的SPA是藉由不断喝很多水、听音乐，加上在绿地公园内运动等多管齐下的方式，形成独树一帜的特色SPA。

由于当地的水质特别好，而且每个人喝水之前都必须先取得医生的处方，再藉由大量饮水让身体充分排泄，进而达到清理肠胃的目的。因此，听说在绿地公园里有个十分特别的景观，那就是拥有许多布置优雅的厕所，以供民众不时之需。

匈牙利的GELLERT HOETL

根据记载，匈牙利GELLERT HOETL的矿泉水和藻泥都含有非常丰富的维生素和稀有元素，因此也被匈牙利医学界定为具有疗效的治疗性SPA，同时也是全球知名的SPA教育中心，孕育着来自世界各地、努力进修的顶尖SPA工作者。





英国的 BATH SPA

位于英国伦敦郊区的BATH SPA, 是由旧澡堂改成的SPA博物馆, 其主要特点是引用当地丰富的矿泉水来达到治疗皮肤病的目的。

相传在很久以前, 英国的一位王子因患有类似麻风症的皮肤病而深感困扰。在一次偶然的会里, 他到了BATH这个地方, 看到猪群在矿泉泥中打滚, 不仅感觉不到猪身上污泥的脏臭, 且出奇地发现它们的皮肤竟然如此亮泽结实。于是, 王子每天利用此地的水和泥浆裹敷身体。就这样过了一段日子, 王子的皮肤病神奇地痊愈了, 而且肌肤显得异常柔嫩。从此之后, BATH的神奇矿泉水和泥浆之名不胫而走, 自然也吸引了许多慕名前来的人, BATH的矿泉SPA也因此而名扬天下。

德国巴坦巴坦的 SPA

在巴坦巴坦这个城市里, 有5个非常有名且各具特色的SPA。而它们的相同之处是, 每家SPA起码都有15种以上的疗程, 而在疗程进行的房间中, 都有冷、热、冰、温等水疗设备, 藉由不同温度的水流交替使用, 以增强人体循环系统的功能, 并调节免疫系统。此外, 这里的SPA还结合了运动、营养、心灵放松、皮肤理疗课程等四大项目, 强调以水为原料, 有系统地促进人体新陈代谢, 同时利用周围自然环境中的天然药材, 以及花、草来平衡身心。



Part 2

— 香 薰 魔 法 —

香 薰 物 语

The knowledge of SPA

精油，

植物萃炼的菁华



所有的植物都会进行光合作用，并且在这个作用过程中，植物细胞会分泌出芬香的分子，这些分子则会聚集成香囊，散布在花瓣、叶子或树干上。而人们将香囊提炼萃取出来的浓缩液体，就是精油。它是该植物的挥发性芳香物质以及植物免疫与修护系统的精华。它虽由多种分子结合而成，然而在大自然的安排下，这些分子以完美的比例共同存在着，使得每种植物精油都有其与众不同的个性。因此，精油对人体的作用是非常奇妙的，让我们一起来感受一下各种精油的独特奇妙之处。

精油作用早知道

精油是如何对人体产生作用的



由于精油是由一些很小的分子所组成，它们非常容易溶于酒精及乳化剂，尤其是脂肪，这也使得它们极易渗透于皮肤，且藉着与脂肪纤维的混合，经由皮肤渗透至血管及淋巴系统，并运行全身；又或由鼻腔呼吸道进入身体，身体再将感受到的讯息直接送到脑部，靠着小脑系统的运作，控制及舒缓情绪。所以在芳香疗法中，精油有着强化生理和心理的功能。

在使用过程中，香薰精油会被血液及体液所吸收，血管扩张、细胞被激活、新陈代谢加快，并迅速刺激神经系统，而神经调节则通过反射的方式使机体各器官系统协调化工作，以共同维持内环境平衡；同时，体内废物及毒素透过淋巴系统排出体外，快速改善人体的内环境状态，最终达到美容、治疗的目的。

美容途径

香薰精油作为植物的激素，其性质也类似于人体激素，对人体有着重要的作用。它主要通过以下几个途径作用于人体：

1. 芳香精油分子通过鼻息刺激嗅觉神经，嗅觉神经将刺激传至大脑中枢，大脑产生兴奋，一方面支配神经活动，起到调节神经活动的功能；另一方面通过神经调节方式控制腺体分泌，从而调节人体的整个内环境。

2. 内服精油，经消化道进入人体，调节血液和淋巴循环，进一步调节内分泌，改善内环境。

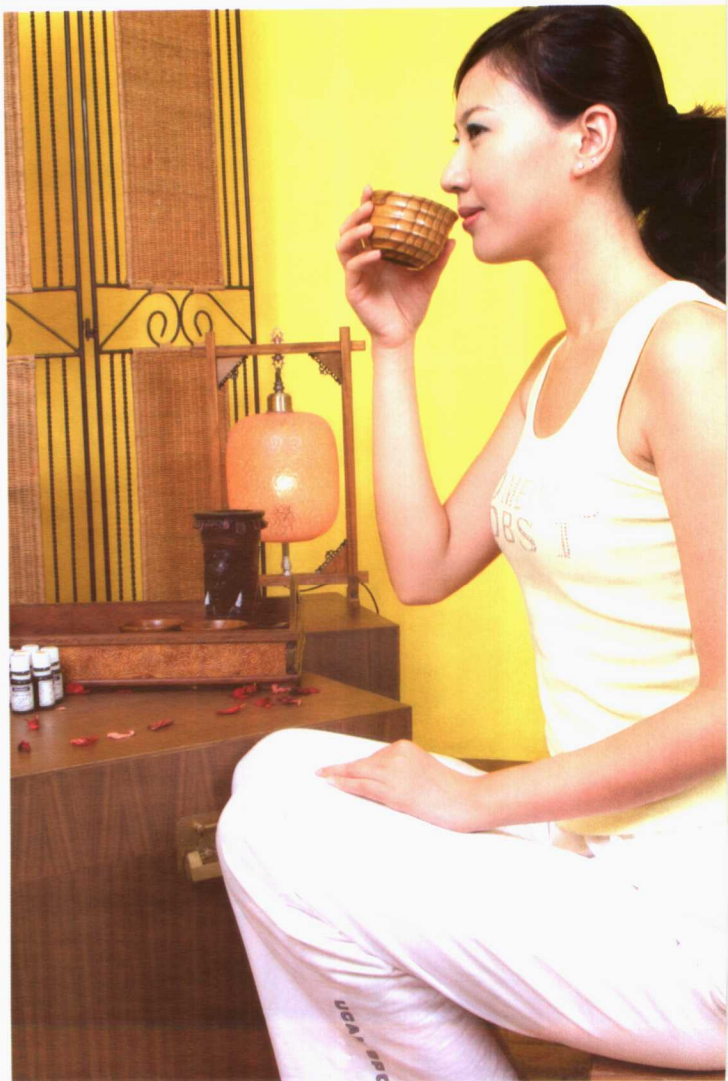
3. 通过亲和作用直接进入皮下，精油分子一方面刺激神经，最终调节神经活动及内环境，另一方面直接改变了内环境的稳定状态，使体液活动加快，从而改善内环境，进一步达到调节整个身心的作用。

4. 通过亲和作用迅速改变局部组织及细胞的生存环境，使得新陈代谢逐渐加快，全面解决因局部代谢障碍引起的一些问题。

5. 通过亲和作用进入皮下，又经体液交换进入血液和淋巴，促进血行和淋巴循环，加快人体的新陈代谢。

6. 精油分子直接杀灭病菌及微生物。

7. 精油分子进入人体，增强人体的免疫力。





精油种类大揭秘

精油种类繁多，但按其成分来分，可分为三大类：
100%纯植物精油（纯精油）、汽化精油、配制精油。

100%纯植物精油（纯精油）

它可分为单方精油（也称单油）、复方精油（也称复合油）和基础油（也称基底油），价格昂贵。

A 单方精油（单油）：是指单纯的一种品种、未经配方的纯精油，可单独使用，也可供混合调配时使用，犹如未经配方的单味药。

B 复方精油（复合油）：是指几种单方精油已搭配好，可供立即使用的配方精油，一般均由研发厂商研究各种不同精油的特性及化学性质，经组合调配后的制成成品，使用较为方便，犹如配好药方的成药。

C 基础油（基底油）：是指用来稀释单方精油的一种植物油。因为纯精油的刺激性十分强烈，直接擦在皮肤上，会造成伤害，所以精油在使用前，一定要先按照比例稀释。而且，基础油通常选用富含营养、小分子的植物油提炼，因此本身已具滋润的效果，可以直接作为皮肤保养的精油，也可作为制作按摩油的基础油。总的来说，基础油一直扮演着优秀的配角角色，是精油的好伴侣。



汽化精油（无火熏香精油）

用90%纯植物异丙醇、5%纯精油中的单方精油和5%蒸馏水配制而成，价格适中。

配制精油

配制精油是用大量廉价的工业合成香料再加少量纯精油配制而成，价格低廉。



单方精油，个性彰显 的魔法剂



Bergamot

学名 *Citrus aurantium* subsp. *bergamia*

萃取部位：果皮。

气味：清新淡雅，有点类似橙和柠檬，而又略带点花香。采集佛手柑的果皮，以蒸气蒸馏而成。

挥发度：高

身体疗效：对消毒杀菌、愈合伤口、增强食欲、腹绞痛、感冒、膀胱炎均有帮助。

肌肤疗效：对湿疹、疱疹、暗疮有帮助。

心灵疗效：舒缓焦虑和压力，振奋、松弛神经，安抚愤怒及挫败感。

性质：止痛、抗抑郁、抗菌，止痉挛、胀气，促进伤口愈合、止臭、促进消化、祛痰、退热、镇静、利尿。

其他用途：对脓疮、痤疮、支气管炎、癌症（子宫）、痛、腹绞痛、膀胱炎、沮丧、白喉、消化不良、湿疹、发烧、胃肠胀气、胆结石、舌炎、口臭、疱疹、白带、神经紧张、牛皮癣、呼吸系统感染、疥疮、口腔炎、扁桃腺炎、结核病、泌尿系统感染、阴道瘙痒、静脉溃疡、外伤等有一定疗效。

相配精油：薰衣草、雪松、肉桂、芫荽、檀香、安息香、丝柏、茉莉、柠檬、黑胡椒、薄荷、回青橙、花梨木。

使用说明

熏香：将开水倒入熏蒸台上方的水盆中约八分满，加入5滴精油，加热使其挥发扩散于空气中。它能帮助安抚提振情绪以及缓和不安的情绪，其香味亦能刺激食欲。

沐浴：倒入3滴精油于一缸约八分满的水中，搅动后使得精油均匀地分散于水中，浸泡约10钟能松弛神经、缓和压力。

按摩：在10毫升的基础油中滴入5滴精油，轻柔地按摩身体，可以减轻湿疹、感冒的症状，涂抹于下腹部则可以减轻膀胱炎所导致的疼痛、灼热感。

注意：此精油具感光性，请勿在使用后晒太阳。