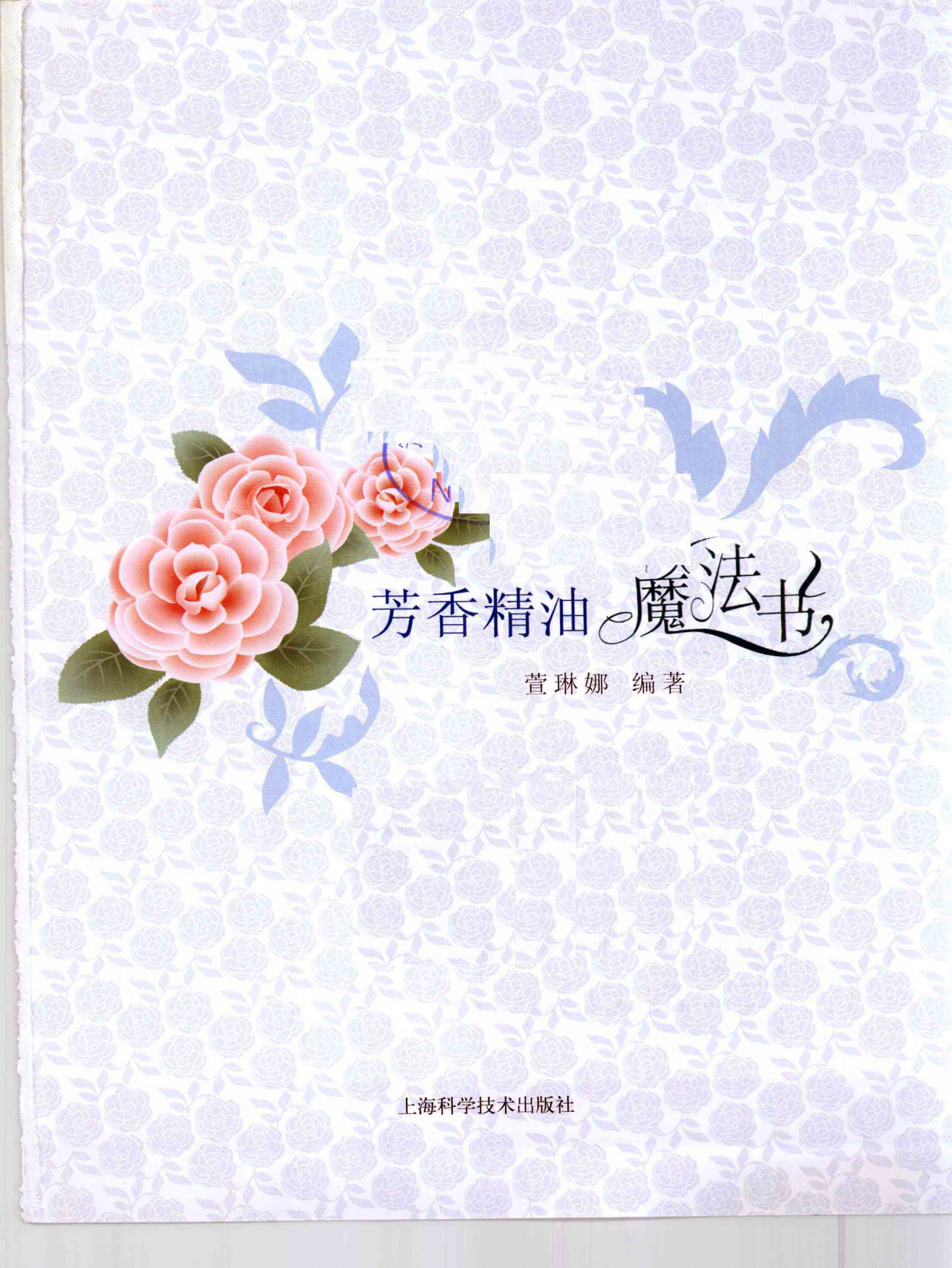


芳香达人
Shylina 萱琳娜◎编著

芳香精油 Aroma Beauty Magic 魔法书



上海科学技术出版社



芳香精油魔法书

萱琳娜 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

芳香精油魔法书 / 萱琳娜编著. — 上海: 上海科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5323-9794-5

I. 芳… II. 萱… III. 香精油-保健-基本知识 IV. R161 TQ654

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第195398号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 9

字数: 200 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5100

ISBN 978-7-5323-9794-5/TS-894

定价: 38.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换



...essential oils, ...
...Candlenut
...and Citrus
...and Lemongrass and
...the body
...reduce the
...stress and
...helps your
...care of

**EXOTIC
MAGIC BLENDS
MASSAGE**

...Black Pepper
...Oil, Sweet
...Oil, Bitter
...Oil, Redwood,
...Sandalwood

JASMIN
GRAND
Jasmin

Shylina
100% Pure Lavender
PEPPERMINT
France
Mentha piperita
AUST N10001
10ml e



自序

付出的香气魔法

在做芳疗师的过程中，遇到的让人动容的例子比比皆是。在接触的很多使用精油的个案中，我最高兴看到精油被应用在“关爱对方”上，如心疼男人肩膀酸痛的女人、烦恼爸爸总失眠的女儿，亦或是看到宝宝得了尿布疹就不知所措的母亲……这些情况可能都称不上大事，但总让关心的一方担忧。

精油就是一种很好的表达媒介，尤其透过按摩的方式，亲自用双手推抚，表达关心，这往往比甜言蜜语或物质礼物更让对方感动。

有这样一个孩子，父亲在外地工作，母亲是个职业妇女，由于母亲工作繁忙，经常让他轮流居住在外公外婆和爷爷奶奶家。长此以往，这个孩子变得相当没有安全感，严重到别的小朋友一碰到他，他就怒目而视，甚至拳脚相加，成为老师眼中头痛的“暴力分子”，因为经常需要处理这些问题，他的母亲也心力交瘁，和丈夫之间也诸多口角，多了许多矛盾……

孩子的母亲是我的朋友，在她求助正统的心理咨询过程期间，我也主动提供了芳香疗法。方法其实很简单，就是先和这个小朋友玩一个芳香游戏。首先，确认他的香味喜好，然后以此香味的精油为主，调了一瓶按摩油，要求妈妈每天帮他洗完澡后按摩全身，目的就是希望



先借由按摩身体的接触，慢慢帮他培养对世界的安全感。而我使用的香气，主要是他喜欢的味道，当然另外加了一些可以安抚神经系统的精油，借由植物的香味魔法，帮助他培养自信与安全感。

我不知道是我的精油发挥了疗效，还是母亲天天抽空按摩的亲子互动起的作用。后来这些问题都迎刃而解了。最让我感到高兴的是，虽然这个孩子还是轮流居住在双方老人家中，但之前那些自闭、暴力的事件已渐渐不再发生。

有时，香味是一种诱惑，充满着激情，这让我想到一个加塔拉斯的诗篇：

我要告诉你一种香水，那是我的情妇，

从希腊三女神与爱的众神那里得来，

当你闻到时，将会请求上帝把你造成鼻子，

加塔拉斯！

如果说，女人是花，那么香味就是花朵的灵魂，是花朵生命的极致光华，而能体现其香味价值者，莫过于爱情。爱情就宛如清晨的露水，会让花朵愈加娇艳。的确，有爱的女人，全身散发的光彩是再昂贵的保养品都做不到的。

香味对于爱情，是催化剂，也是使其如此美好的元素。事实上，不管是效法埃及艳后的玫瑰媚术，还是运用香味的挑逗，香味从来都不曾在爱情上缺席过。

香气虚无飘渺，却又确实存在，而精油就是一种充满香气与植物能量的有趣东西。虽然嗅觉对于人类的重要性已大不如前。过去，人类靠着鼻子去狩猎，捕食或辨别食物的气味，防止毒物入口。随着文明的发展，嗅觉不再至关重要，人类的嗅觉也开始退化。然而，香味触及大脑边缘系统而引发的情绪；或是我们无法知觉的影响，却从未终止……

懂得生活的人，可以运用精油改善人际关系，增加个人魅力，或者增添生活情趣。只要你想，就会寻到途径，施展属于自己的精油魔法。本书只是将个人几年来钻研于精油世界的心得体会公开，也许你可以跟着我的配方进行尝试，然后再根据自身的情况调整，当然每个人的体会都不同，欢迎读者们能写信与我交流。

总之，希望这本书能够开拓各位对精油和芳香疗法的视野，而这个芳香精油魔法棒，到底能挥洒出多少炫丽的火花，这份精彩的主导权，操纵在你的手上。

莹莹 Shylina

2009 年

shylinabeauty@hotmail.com

Contents

目录

Chapter 1 是什么

芳香疗法

一、精油常识	2
1. 什么是精油	2
2. 精油的分类	4
3. 精油的萃取方式	5
4. 精油的化学成分及其功效	9
5. 如何选购精油	11
6. 精油的保存	16



二、芳香疗法基础知识	16
1. 什么是芳香疗法	16
2. 单方精油和复方精油	16
3. 精油的协同作用	17
4. 芳疗精油的调配	17
5. 芳疗精油的使用	20



Chapter 2 芳香疗法

必备精油

一、认识基础油

- 1. 常用基础油
- 2. 治疗用基础油

二、必备的 24 种精油

1. 花香类

- (1) 薰衣草 /29
- (2) 天竺葵 /44
- (3) 伊兰伊兰 /45
- (4) 大马士革玫瑰 /46
- (5) 橙花 /53
- (6) 茉莉 /55
- (7) 德国洋甘菊 /56
- (8) 意大利永久花 /58

2. 草本类

- (1) 甜马郁兰 /59
- (2) 迷迭香 /59
- (3) 鼠尾草 /61
- (4) 罗勒 /61
- (5) 百里香 /62
- (6) 薄荷 /63
- (7) 茴香 /64

3. 柑橘类

- (1) 佛手柑 /66
- (2) 甜橙 /67
- (3) 柠檬 /68
- (4) 葡萄柚 /69

4. 樟脑类

- (1) 茶树 /70
- (2) 澳洲尤加利 /71
- (3) 丝柏 /74

5. 辛香类

- (1) 姜 /75
- (2) 黑胡椒 /76
- (3) 丁香 /77



Chapter 3 芳香精油

美丽魔法

一、美容护肤	80
1. 祛痘或粉刺	80
2. 美白祛斑	80
3. 收敛毛孔	81
4. 消除浮肿	82
5. 去除橘皮	82
6. 淡化细纹	84
7. 眼部护理	84
8. 调理肌肤	85
二、养发护发	87
1. 滋润护发	87
2. 去除头屑	87
3. 养护头皮	88
三、美体塑形	89
1. 去脂减重	89
2. 紧致提臀	91
3. 健肠平腹	95
4. 纤细手臂	98
5. 修长美腿	100



Chapter 4 芳香精油 养身魔法



一、呼吸系统 104

1. 感冒发热 104
2. 消咳止痰 106
3. 鼻子过敏 107
4. 口腔异味 107

二、消化系统 108

1. 肠胃养护 108
2. 去燥止泻 108
3. 提升食欲 109
4. 去胀助消化 109

三、肌肉关节 109

1. 肌肉酸痛 109
2. 腰背酸痛 110

四、精神压力	113
1. 减缓头痛	113
2. 舒缓压力	113
3. 失眠多梦	114
4. 情绪低落	114
5. 消除疲劳	115
6. 增强记忆	115
五、呵护女性	115
1. 乳房保健	115
2. 阴部保养	117
3. 调节内分泌	118

Chapter 5 自制芳香小用品

一、芳香小用品调配须知	122
二、芳香用品	124
1. 芳香美容小用品	124
2. 芳香保健小用品	125
3. 芳香居家小用品	127
4. 芳香办公小用品	129
5. 芳香美食 DIY	130





Chapter 1

芳香疗法是什么

Chapter 1

芳香疗法是什么

一、精油常识

1. 什么是精油

在回答这个问题之前，不妨想一下“中药”与“气味”这两个不同形态的东西。

● 中药：药学属性

中药对疾病的治疗或养生保健的帮助，是我们老祖宗的智慧结晶，而今在现代科学的分析佐证下，驰名全球。中药大多来自于植物，不管是用干燥、水煮还是研磨成粉的方式来使用它，其功效的来源，都是植物本身的药学属性。

● 气味

每种精油都有强烈的味道，也许不好闻，但建议大家不妨打开鼻腔，接受更多的气味。因为，同种精油由于使用方式的不同会造成气味的差异，而使用者从刚开始排斥，到接受甚至热爱，整个过程中的感观体验，也很有趣。我有个朋友对我说，她本来排斥胡萝卜精油的味道，但习惯后反而喜欢它在按摩时所带来的笃定又温暖的感觉，甚至这个味道在她与爱人之间已成为一种爱的默契。这就是一种气味体验的过程。

香味是什么？它和人间很多美好的事物都有关联，“香喷喷”可以形容美食，也可形容美女，它可以让人瞬间获得满足，也可让人在事后回忆感动。香味在生活的每个细节中都扮演着重要的角色。我听过一个丈夫对妻子最深情的告白就是：“世间最美好的气味就是你的味道。”的确，香味能牵动人的情绪，调动人的情感，此时的香气已不再只是气味而已。

情侣们常说“看对眼”，但要两情长久，更要“对味”，也就是双方能够愉悦的享受彼此的气味！这往往是一种无声的交流，非常细微、私密。由于大脑中用来记忆气味的部分，属于边缘系统，也就是俗称的“原始脑”，不太受到理智的皮质区影响，因此一旦气味的记忆深入大脑，将能超越时光，幻化成爱的永恒。

不过，对香味的看法是很主观的，在每个人身上所引发的效应都不同，而精油虽有其植物药学属性的依据，但在不同人的临床使用上也发现有截然不同的效果。

● 精油 = 植物的药学属性 + 气味 + 能量

说了这么多，我要谈的就是“精油 = 药学属性 + 气味 + 能量”。精油萃取自植物，表面看来，似乎只是闻起来有味道、具有挥发性的液体，它像油一样，比水轻，因此称之为“精油”。

不过，精油既然萃取自植物，自然承袭了这个植物的精髓，科学一点的说法就是植物的药学属性，这跟我们理解中药是一样的道理，而玄学一点的说法则是精油会承袭植物的能量。

如何感觉植物的能量呢？我的建议是，不妨多用心来理解，精油是从植物的哪个部位萃取，从萃取部位来理解它的能量作用。

例如，树叶是树的呼吸器官。萃取自树叶类的精油，如茶树、罗文莎叶、绿花白千层等精油，都有益于人类的呼吸系统。花，负责植物的生存繁衍。很多花瓣类的精油，例如玫瑰、橙花、茉莉等不仅有助两性互动，也多具有保养女性卵巢健康的药学属性。根，是植物生命的基础。树根类的精油，如檀香、老姜、岩兰草等精油，其香气常让人感到温暖和希望，有让人生根抓地的存活勇气。



2. 精油的分类

之前我们提到要用心去体验精油的能量，萃取植物的部位决定了精油的能量，同样我们也可以按照植物的分类，将常用精油进行分类：

花香类	天竺葵、罗马洋甘菊、玫瑰、薰衣草、伊兰伊兰、橙花
草本类	薄荷、迷迭香、马郁兰、鼠尾草、罗勒、百里香
柑橘类	佛手柑、葡萄柚、柠檬、甜橙
樟脑类	尤加利、丝柏、茶树
辛香类	黑胡椒、姜、小豆蔻
树脂类	乳香、没药、榄香、白松香
木质类	西洋杉、檀香、松木、杜松、白千层



芳香精油

3. 精油的萃取方式

● 水蒸气蒸馏法

是将植物完全浸在水里将水煮沸，以蒸馏法提炼精油。此法可减少压力并降低温度，水的存在可保护精油质量，避免过度加热。它尤其适用于对高温敏感及不会因长时间和热水接触而有所损害的植物，如玫瑰。

● 化学溶剂萃取法

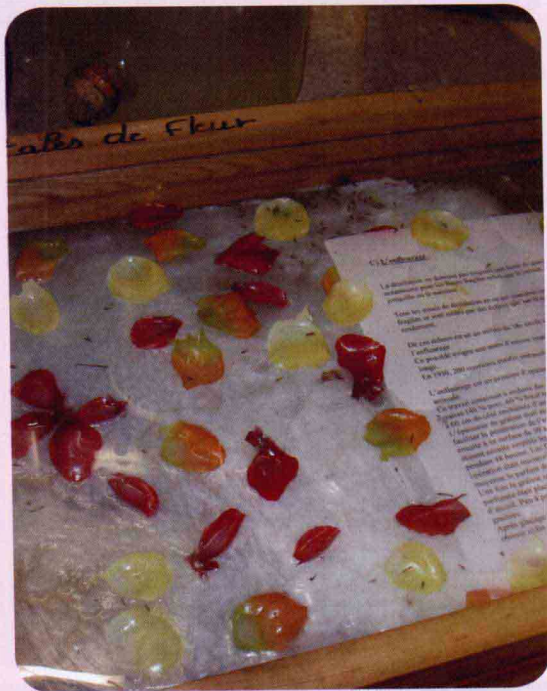
市面上一般标示 absolute 的精油，则是将植物浸在石油乙醚或己烷等挥发性溶剂内，以转移香气成分，溶剂挥发后，会留下植物蜡块 Concrete，再将其放入酒精溶剂内溶解，待溶剂挥发后，即提炼成精油。

● 脂吸法

用油脂萃取精油是最古老的方式，它曾被广泛地用在香水工业上，以捕捉花朵的芬芳。将植物浸



◆ 这个花香肥皂放在木格子陈列的概念，就是取自古法脂吸法萃炼的花香精油



◆ 将花瓣平押在玻璃板内并涂满油脂，一层层的放，让油脂吸满花朵的香味精华，这就是脂吸法 (Enfleurage)



◆ 从油脂中萃取珍贵的花香精油

在装有植物油的玻璃瓶中并曝晒在阳光下数星期，使精油的味道被油脂吸收，待植物的味道被过滤出来，再加入更多的药草萃取。另一种方式则是在薄猪油上铺上一层鲜花，鲜花须每天覆盖上去直达到所需浓度为止，然后加上酒精，当酒精蒸发后将精油分离出来。法国南部的格拉斯是唯一还在使用此方法的地区。其精油价格非常高昂，所以会标上“Enfleurage absolute”。

● 海绵法

海绵法是基本方式以萃取少量的柠檬及柑橘油。用此方式，水果会被横切成两半，取出果泥，将其浸在水中，让中果皮吸收水，以使其柔软及更有。果皮会暴露在空气中数小时，之后将内皮翻出放在海绵上开始压榨，以使油分子破裂，精油释放

进海绵中，再用手将之挤入容器中。另一种方式则是用离心机将之分离出来。

● 冷冻压缩法

整个过程皆在低温下进行，香味因此不受热影响。萃取过程所需时间短，溶剂与香精之间并不会发生化学反应。比较起来，蒸汽蒸馏法需要1到48小时，而且总会有精油滤渣残留。溶剂在解除压力的过程中就直接被清除，整个过程皆在一个密闭房内进行。

● CO₂ 萃取法

CO₂ 萃取则是在非常高压的状态将精油从植物中溶解出来。当压力到一个程度，精油会以雾状溶出，再将之收集。因设备庞大及成本高昂，此法仅用于珍贵的精油，其产品会标示 CO₂。