

芳香之旅系列一

精油物语

Jingyou wuyu

主 编 李光武
副主编 徐金勇 杨爱红



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

芳香之旅系列一

精油物语

主 编 李光武

副主编 徐金勇 杨爱红

参编人员 王海洋 牛丽

彭洁

王曙

刘巧

莉 徐蓉 胡庆东

凤 李家霞 任晶晶

阳 陈军 刘莉荫

敏 杨天鹏



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

精油物语/李光武主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2010.1

(芳香之旅系列:1)

ISBN 978-7-5337-4554-7

I. 精… II. 李… III. 香精油-基本知识
IV. TQ654

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 239415 号

精油物语

李光武 主编

出 版 人: 黄和平

责任编辑: 吴萍芝 杨 洋

封面设计: 朱 婧

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E - mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 安徽新华印刷股份有限公司

开 本: 710×1010 1/16

印 张: 13.5

字 数: 207 千

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

前 言

芳香气息蔓延5000多年,芳香植物在各地演绎着不同的传说。纵观人类历史,没有一个地区或年代的人们不热衷于植物精油的芬芳和她的神奇作用。植物精油已经融入人类社会,成为人类社会文明不可或缺的一部分。在美容、医疗、社交、政治、宗教等各个领域,都能找到芳香精油独具魅力的身影。她是植物的精灵,来自久远,将持续永远,不断地把美丽、健康、快乐带给人们。时值今日,芳香精油已经成为时尚的代表,倍受崇尚自然、健康、个性之美女士的青睐。

精油是芳香植物之精华,蕴藏在每一朵花的芳香中,每一片叶的翠绿中,每一颗果的甘甜中,甚至每一枝根或茎的执着中。她可以是飞扬的,可以是沉静的,可以是激越的,可以是舒缓的。像童年时母亲哼唱的悠扬的摇篮曲缓缓飘过,又像青年时情人温柔的手指轻轻拂过,给心灵带来无限的安抚和慰藉。徜徉在芬芳的海洋中,生命的内涵丰富而多彩,生命的形式不拘而一格,生命本身也因此充满着情趣与健康的活力。

在数千年的文化积淀中,植物精油的应用经历着不断的筛选、论证,尤其是当人们对化学护肤品和化学合成药物的副作用不堪其扰,甚至无能为力时,芳香疗法,这个汇集了数千年古文明的智慧和近代无数医学家、科学家研究成果的自然疗法,正渐渐地被人们所认识并接受。芳香疗法是一种整体疗法,不仅顾及身体的、外在的需求,更重要的是满足了心灵深处的需求。这种天人合一、回归自然的疗法,在不经意处给人意想不到的喜悦,从而让人拥有最美妙、最深刻的体验,获得健康与快乐!

在漫漫人生旅途中,就让植物精油淡雅的芬芳,伴随着您走过流金岁月,去收获智慧、健康、快乐、美丽,甚至更多……

编 者



目 录

第一章 单方精油篇	1
一、单方精油的分类	2
二、精油的理化特性	15
三、精油使用注意事项	18
四、常见单方精油介绍	20
玫瑰精油	20
熏衣草精油	23
茉莉精油	26
紫罗兰精油	29
桂花精油	32
天竺葵精油	34
洋甘菊精油	37
依兰依兰精油	40
百合精油	42
玉兰精油	44
栀子精油	47
金银花精油	49
茶树精油	52
牛膝草精油	55
欧白芷精油	58
葡萄柚精油	61
柠檬精油	63
甜橙精油	66
橙花精油	68

精油物语

佛手柑精油	71
苦橙叶精油	73
莱姆精油	76
柚子精油	78
香蜂草精油	80
菖蒲精油	82
艾蒿精油	85
香茅精油	88
迷迭香精油	90
百里香精油	93
罗勒精油	95
快乐鼠尾草精油	98
马郁兰精油	101
薄荷精油	103
胡萝卜籽精油	107
苍术精油	110
尤加利精油	112
雪松精油	115
丝柏精油	117
檀香精油	120
柏木精油	123
杜松精油	125
花梨木精油	128
樟树精油	130
冬青精油	133
岩兰草精油	135
广藿香精油	137
芫荽精油	139
月桂精油	142

目 录

丁香精油	144
黑胡椒精油	147
甜茴香精油	149
姜精油	152
莪术精油	154
肉桂精油	156
肉豆蔻精油	158
大蒜精油	161
没药精油	163
安息香精油	165
乳香精油	168
第二章 基础精油篇	171
甜杏仁油	172
荷荷芭油	175
橄榄油	177
玫瑰果油	181
葡萄籽油	183
小麦胚芽油	185
月见草油	187
芦荟油	189
酪梨油	190
圣约翰草油	192
第三章 复方精油篇	193
一、美容护肤功能	194
二、益脑及调节情绪功能	200
三、日常保健功能	202
附：单方精油的性格解密：	207



第一章

单方精油篇

单方精油,是指未经调和的高纯度精油,性质纯粹而强烈,功效明显。

精油物语

精油是从植物的花、茎、叶、果、根、种子、树皮或树干中提取而来的,它具有美容护肤保健和益脑及调节情绪等功效。其特点有挥发性高,分子小,芳香气味易渗透皮肤,直接被人体吸收,不经过肝、肾代谢,对身体无毒副作用。此外,精油的香味还可通过嗅觉通路直接刺激下丘脑垂体分泌激素及神经调节物质等,以平衡机体功能。

100%纯植物精油(纯精油)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)。

一、单方精油的分类

1. 单方精油分类

(1)按萃取植物不同,将植物精油分为

柑橘类:佛手柑、葡萄柚、柠檬、莱姆、橘子。

花香类:天竺葵、罗马洋甘菊、玫瑰、熏衣草、依兰依兰、橙花、茉莉、丁香。

草本类:罗马洋甘菊、熏衣草、欧薄荷、迷迭香、马郁兰、鼠尾草。

樟脑类:尤加利、白千层、迷迭香、欧薄荷、茶树。

辛香类:芫荽、黑胡椒、姜、肉豆蔻。

树脂类:乳香、没药、榄香、白松香。

木质类:西洋杉、檀香、松木、杜松、丝柏。

土质类:广藿香、岩兰草。

单方精油在使用的过程中,对其特性要熟悉,以免使用不当对人体造成伤害。

(2)按精油萃取部位分为

花:橙花、依兰依兰、洋甘菊、丁香。花瓣:玫瑰、茉莉。花的上端:罗勒、快乐鼠尾草、天竺葵、马郁兰、熏衣草、迷迭香、百里香。

叶子:茶树、尤加利、桃金娘、牛膝草、香蜂草、广藿香、薄荷。针叶:丝柏、枞树针、松针。

果皮:柠檬、甜橙、橘子、葡萄柚、佛手柑。

嫩枝:苦橙叶、白千层、绿花白千层。

种子:茴香、胡萝卜子、欧芹、豆蔻。

果实:杜松子、黑胡椒。

第一章 单方精油篇

树脂:安息香、乳香、没药。

树皮:肉桂。

草:柠檬草、香茅、玫瑰草。

木质:雪松、花梨木、白檀香、澳洲檀香。

根:檀香、岩兰草。根状的茎:姜、穗甘松。

(3)按对大脑功效以及调节情绪分类

舒缓作用:熏衣草、乳香、玫瑰、花梨木、百合、紫罗兰。

提神作用:薄荷、佛手柑、茶树、杜松、百合、咖啡。

催情作用:玫瑰、甜橙、依兰依兰、肉桂。

催眠作用:熏衣草、橙花、天竺葵、洋甘菊。

抗抑郁作用:茉莉、佛手柑、马郁兰、天竺葵、花梨木、甜橙。

镇定作用:熏衣草、岩兰草、马郁兰、檀香、尤加利、洋甘菊、樟树。

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。

增强记忆力:茉莉、丁香、迷迭香、姜、胡椒、豆蔻。

激发愉悦情绪:玫瑰、紫罗兰、百合。

缓解紧张不安:罗勒、柠檬草、佛手柑、橙花、雪松、迷迭香、尤加利、薄荷。

缓解气愤心情:洋甘菊、橙花、杜松、快乐鼠尾草、乳香、茉莉、广藿香、檀香。

缓解心理疲倦:熏衣草、乳香、鼠尾草、迷迭香、葡萄柚、薄荷、马郁兰。

缓解愧疚心情:玫瑰、柠檬、天竺葵、洋甘菊、佛手柑、橙花、依兰依兰、尤加利。

(4)按护肤美容功效分类

保湿润肤:玫瑰、甜橙、丝柏、桂花、橙花、茉莉、罗马洋甘菊、熏衣草。

美白嫩肤:柠檬、天竺葵、柚子、紫罗兰、橙花、玫瑰。

干性调理:玫瑰、丝柏、橙花、甜橙、乳香、檀香、茉莉、罗马洋甘菊。

油性调理:薄荷、香茅、葡萄柚、莱姆、佛手柑、百合、雪松、依兰依兰、杜松。

祛皱紧肤:广藿香、迷迭香、罗勒、乳香、橙花、檀香。

祛黑眼圈:熏衣草、柠檬、洋甘菊、天竺葵、玫瑰。

黑斑净化:柠檬、玫瑰、天竺葵、葡萄柚、橙花。

祛红血丝:洋甘菊、柠檬、葡萄柚、玫瑰。

祛妊娠纹:檀香、橙花、茉莉、玫瑰、熏衣草。

精油物语

暗疮祛痘:茶树、熏衣草、葡萄柚。

调理湿疹、干癣:天竺葵、丁香、雪松、没药、百合、杜松、胡萝卜籽。

防敏抗敏:罗马洋甘菊、紫罗兰、桂花、茉莉、玫瑰。

瘦身:广藿香、葡萄柚、杜松、天竺葵、柠檬、丝柏、迷迭香。

(5)按生理保健功效分类:

抗菌:尤加利、茶树、百里香、佛手柑、鼠尾草、雪松、丁香。

抗病毒:尤加利、佛手柑、大蒜、金银花、牛细草、艾蒿、羌葵、莪术。

消炎:乳香、没药、熏衣草、罗马洋甘菊、茶树。

舒筋活血:肉桂、丁香、没药、肉豆蔻、百里香、迷迭香、没药。

风湿疼痛:杜松、肉桂、丁香、莱姆、肉豆蔻、茶树、柚子。

改善厌食症:莱姆、佛手柑、鼠尾草、肉豆蔻。

滋补强身:欧白芷、罗勒、黑胡椒、肉桂、丁香、天竺葵、姜、熏衣草。

防治感冒:甜橙、尤加利、百里香、雪松、肉桂、迷迭香。

抗呼吸道感染:茶树、尤加利、百里香、迷迭香、雪松、肉桂。

化痰理气:桂花、薄荷、金银花、乳香、柠檬。

利尿消肿:杜松、葡萄柚、肉豆蔻、乳香、胡萝卜子、广藿香。

调理内分泌:玫瑰、天竺葵、鼠尾草、德国洋甘菊、熏衣草、茉莉、没药、依兰依兰。

提高免疫力:柠檬、茶树、天竺葵、熏衣草。

催情:肉桂、丁香、广藿香、肉豆蔻、依兰依兰、香草兰、紫罗兰、檀香。

改善痛经:天竺葵、洋甘菊、茉莉、迷迭香、鼠尾草、柚子、肉桂。

(6)按特殊功效分类

防脱发护发:迷迭香、百里香、柚子、佛手柑、雪松、鼠尾草、肉豆蔻、依兰依兰。

促进伤口愈合:熏衣草、尤加利、茶树、迷迭香、丝柏、丁香、广藿香。

治疗冻伤:姜、玫瑰、百合、没药、肉豆蔻、乳香、肉桂。

驱除蚊虫:香茅、薄荷、柠檬、丁香、樟树、佛手柑、天竺葵、艾蒿。

除臭剂:薄荷、柠檬、佛手柑、橙花、熏衣草、杜松。

家庭消毒剂:熏衣草、尤加利、茶树、柠檬、没药、迷迭香。

不同植物不同部位提取出来的芳香精油,对人体的功效也不同,如下面所述。

花瓣:有镇静、平衡情绪及调节体内激素分泌的作用,如玫瑰、茉莉、甘

菊、熏衣草等。

果实:有助于提升情绪,减肥,帮助淋巴系统运作,如香橙、柠檬、西柚、杜松果等。

叶:有利于呼吸系统,可提神,如玉树、尤加利树等。

种子:有助于消化系统的运作,如茴香、小茴香等。

树干、茎:能振奋精神,消除疲劳,增强身体功能,如丛柏树、檀香木、香柏木等。

树脂:可滋润皮肤,防皱,养神,镇静,如没药、乳香等。

根:有舒缓、镇静作用,如香根草、姜等。

2. 不同的芳香精油对人体不同的器官有其独特的疗效

(1)调节神经内分泌

①帮助改善睡眠

甜橙:驱除紧张情绪和压力,改善焦虑所引起的失眠。

柚子:具有极佳的催眠特性。

葡萄柚:催眠。

罗勒:治疗失眠。

鼠尾草:可引起睡意,舒缓神经。

依兰依兰:改善睡眠,“是绝好的卧房香薰精油”!

百合:助眠。

紫罗兰:改善失眠。

桂花:改善睡眠。

檀香:有助于改善失眠。

橙花:催眠。

茉莉:低剂量时具有催眠作用。

罗马洋甘菊:改善失眠。

熏衣草:改善睡眠,安抚神经,缓解神经衰弱。

②镇定安神

甜橙:是少数被证实的具有镇静作用的精油之一。

天竺葵:安抚焦虑沮丧情绪,缓解压力,使心情开朗。

柚子:安抚神经系统。

肉桂:抗沮丧,安抚情绪,消除紧张,赋予活力。

精油物语

佛手柑:安抚愤怒和挫败。

丝柏:消除疲劳,缓解内心的压力,净化心灵。

依兰依兰:放松神经,使人欢愉,缓解愤怒、震惊、恐惧情绪。

百合:镇定神经,放松情绪。

胡萝卜籽:缓解压力。

罗马洋甘菊:安抚的效果绝佳,可缓解焦虑、紧张、愤怒、恐惧,减轻忧虑,让心灵平静。

③舒缓降压

柠檬:可有助于降血压。

葡萄柚:是心脏病、高血压患者的最佳食疗水果;其强利尿作用有助于改善水分滞留,从而有利于减肥和降血压。

鼠尾草:降压功效明显。

依兰依兰:降低高血压,预防低血压。

熏衣草:温和地降低高血压,并在一定程度上维持疗效。

④醒脑开窍

丁香:有助于加强记忆力。

迷迭香:活化脑细胞,加强学习记忆力。

鼠尾草:增强记忆力。

百里香:活化脑细胞,提高记忆力。

桂花:对大脑具有改善作用,提高记忆力。

⑤集中注意力

薄荷:振奋精神,集中注意力,消除疲劳。

尤加利:冷静情绪,使头脑清楚,集中注意力。

茶树:改善晕船晕车,有助于凝神。

百里香:提高注意力。

⑥舒筋活血

肉桂:促进血液循环,抗老化。

丁香:促进血液循环。

没药:舒筋活血,祛瘀止痛,生肌。

肉豆蔻:促进血液循环,强心。

百合:促进血液循环,消除瘀血。

第一章 单方精油篇

百里香:改善微循环,提升血压。

檀香:舒缓肌肉紧张,防治静脉曲张。

罗马洋甘菊:缓和肌肉疼痛。

熏衣草:改善肌肉疼痛,并舒缓血管的痉挛。

马郁兰:改善微循环,是中成药“舒筋丸”的原料。

黑胡椒:促进血液循环,改善局部供血。

杜松:促进全身新陈代谢,带走乳酸、尿酸等代谢废物,调筋通络,活血化瘀,缓解肌肉酸痛、僵硬。

迷迭香:强大的驱动力,可以促进血液循环,舒展四肢筋骨,避免肌肉酸痛、风湿痛及舒缓痛风症状。

⑦缓解抑郁

香茅:缓解抑郁的心情。

广藿香:缓解紧张、焦虑情绪。

佛手柑:振奋情绪,抗沮丧。

雪松:安抚神经紧张,缓解焦虑情绪。

熏衣草:抗抑郁(经前期、产后、更年期)。

罗勒:提神,稳定情绪,抗沮丧。

鼠尾草:振奋疲惫的心灵,抗沮丧,减轻神经紧张。

依兰依兰:缓解焦虑情绪。

香草兰:镇定精神,安慰心灵。

百里香:提振情绪,抗沮丧,抚慰心灵,预防做噩梦。

乳香:安抚躁动的心灵,使心情平和,缓解产后抑郁。

紫罗兰:安定神经,抗焦虑、疲劳,治疗抑郁。

柚子:舒缓焦虑和压力。

檀香:放松心情,可镇静,抗抑郁。

橙花:镇静情绪,减轻焦虑、沮丧和压力。

茉莉:调节情绪,让人忘却烦恼,抗沮丧,增强自信,改善产后抑郁症。

葡萄柚:平衡神经系统,改善沮丧的情绪,提振精神,使人感到欢愉,浑身充满活力,精神百倍。

玫瑰:缓和肾上腺素的分泌,使脑释放多巴胺,因而可以抚平情绪,提振精神,使人快乐,能够改善产后抑郁。

精油物语

薄荷:缓解紧张、焦虑,平抚沮丧。

⑧调理内分泌

天竺葵:调节体内激素水平,改善经前期、更年期问题。

肉桂:改善闭经等问题。

迷迭香:改善月经不调,闭经,痛经等。

罗勒:刺激雌激素的分泌,改善月经不调、月经过少,治疗不孕症。

鼠尾草:改善月经不调,治疗不孕症。

丝柏:改善经前期、更年期不适,调节卵巢功能。

肉豆蔻:生殖系统的补药,调节过少的月经,舒缓痛经,助分娩。

依兰依兰:平衡激素。

百合:对卵巢和子宫具有保养作用。

百里香:调经。

杜松:调经,舒缓痛经,利于分娩。

乳香:减少子宫出血和经量过多。

胡萝卜子:调节激素水平,调经,帮助受孕。

橙花:调节激素的分泌;

茉莉:平衡体内激素水平,调节月经周期,帮助分娩,舒缓痛经。

罗马洋甘菊:调节月经周期,减轻经前和更年期症状。

薰衣草:保养子宫、卵巢,调节月经周期。

玫瑰:调理内分泌,提高雌激素水平,调节月经,是女性疾病最有效的“克星”。

⑨提高免疫力

柠檬:激活循环系统的细胞活性,提升免疫力。

天竺葵:提高免疫力。

薰衣草:提高免疫力。

⑩催情

玫瑰:植物激素,催生爱情,并带来“性”福。

肉桂:催情,使性生活更和谐。

广藿香:提神,并提振性欲。

快乐鼠尾草:迷醉效果,有名的壮阳催情剂,效果非常显著。

丁香:有助于改善性无能和性冷淡的困扰。

雪松:补肾壮阳。

肉豆蔻:消除性功能障碍,增强性功能。

黑胡椒:辛香,激起鏖战与激情!

依兰依兰:改善性冷淡和性无能,催情。

香草兰:催情,尤其对于男性。

杜松:释放心灵,有助于两性和谐。

紫罗兰:催情作用显著。

檀香:催情效果明显,补肾壮阳。

茉莉:带来浪漫和爱意,并增加局部血液循环,长期以来一直被当做“春药”。

熏衣草:带来浪漫的幻想与感受,有助于催情。

⑪提神醒脑

柠檬:清神醒脑,有助于思维清晰。

香茅:提振情绪。

丁香:提神,消除睡意。

莱姆:使人朝气蓬勃,让疲惫的心灵焕然一新。

广藿香:提神,消除疲劳。

迷迭香:提神,消除睡意,提升情绪。

没药:清醒头脑,提神强身。

肉豆蔻:清醒大脑。

杜松:激励情绪,振奋精神。

桂花:提神醒脑,振奋人心,消除沮丧情绪。

(2)美容保健

①保湿润肤

甜橙:含有大量的维生素C,帮助胶原蛋白的形成,具有保湿、润肤功效。

丝柏:舒缓肌肤,调节油脂分泌,紧缩毛孔,是保湿的最佳选择。

胡萝卜籽:强化红细胞,改善肤色。

桂花:抗皱,提亮肤色,清理毛囊。

橙花:保湿。

茉莉:保持皮肤水分和弹性。

罗马洋甘菊:增进皮肤弹性。

熏衣草:补水。

精油物语

玫瑰:保湿,增加弹性纤维、胶原纤维的活性,养颜。

②美白嫩肤

柠檬:清除皮肤中的铅,改善暗沉的肤色,去除老死细胞,具有美白、嫩肤功效。

天竺葵:使苍白的皮肤变得红润有活力,被称为“小玫瑰”。

柚子:美白肌肤。

紫罗兰:紧实肌肤,恢复皮肤弹性,改善龟裂皮肤;清洁皮肤,使之不晦暗,光彩照人。

橙花:促进皮肤细胞再生,美白肌肤。

玫瑰:淡化斑点,分解并促进黑色素代谢,美白肌肤。

③祛皱抗衰老

广藿香:收敛皮肤,防止皮肤松垮。

迷迭香:收敛、紧实皮肤,促进皮肤再生,祛皱。

罗勒:改善松垮、老化的肌肤,清洁皮肤,滋养皮肤。

乳香:抗皱、活化皮肤的圣品。

檀香:淡化细纹。

④祛黑眼圈

熏衣草:消除眼袋及黑眼圈。

柠檬:淡化眼部色素。

天竺葵:促进局部淋巴回流,解除组织液和血液滞留现象。

玫瑰:加快局部微循环,促进局部新陈代谢,消除眼角细纹。

⑤净化黑斑

迷迭香:分解色素,淡斑,促进细胞再生。

杜松:分解色斑,除皱。

胡萝卜籽:紧实肌肤,淡化色斑,预防皱纹产生。

⑥祛红血丝

葡萄柚:调理敏感肌肤或充血的肌肤。

柠檬:改善破裂的微血管。

玫瑰:消炎,收敛微血管,对微血管扩张所造成的脸颊发红有疗效。

⑦祛妊娠纹

檀香:淡化瘢痕、细纹。