

Aromatherapy
skincare
handbook

新观念芳疗丛书

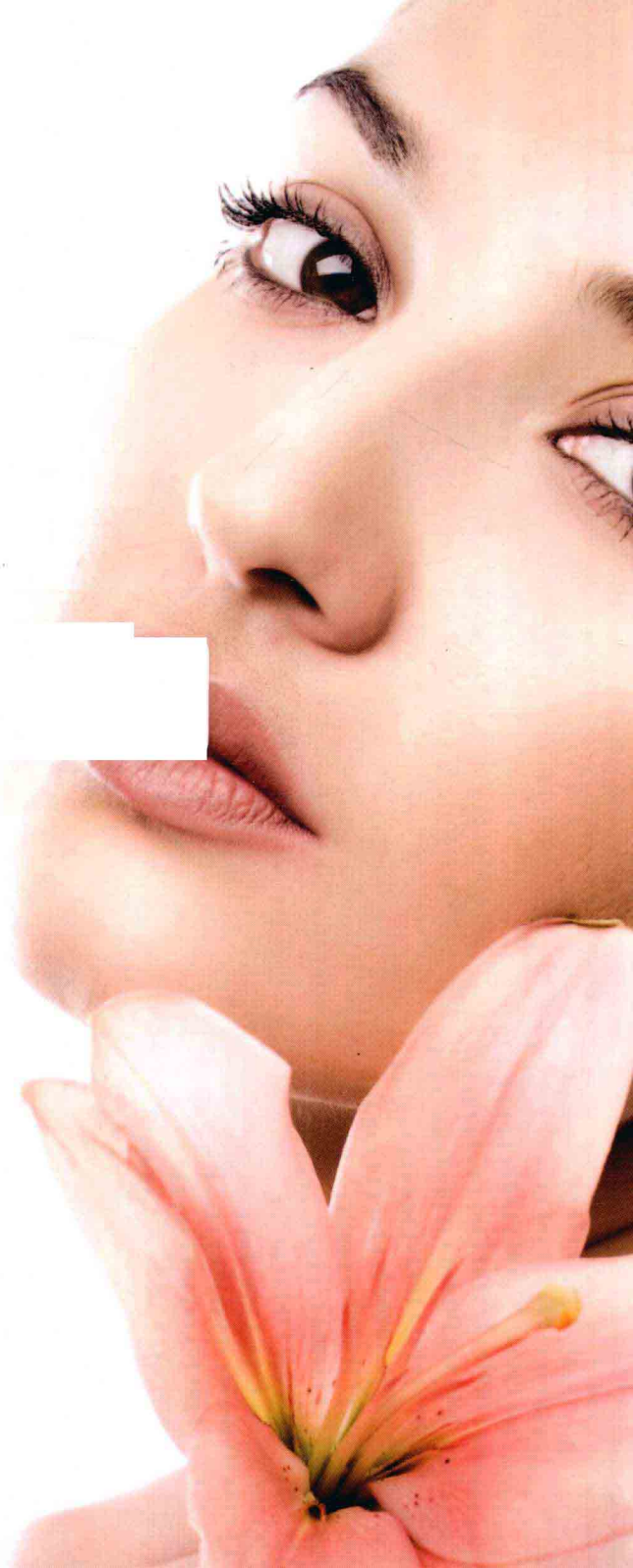
New concept aromatherapy books

芳香美人

美颜修身的 45 例芳香疗法

温佑君 \ 蔡佩珊 \ 何靖媛 著

中国友谊出版公司





新观念芳疗丛书

New concept aromatherapy books

芳香美人

美颜修身的45例芳香疗法
温佑君\何靖媛\蔡佩珊 著

中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

芳香美人：美颜修身的45种芳香疗法 / 温佑君，蔡佩珊，何靖媛著. —北京：中国友谊出版公司，2009.12

ISBN 978-7-5057-2641-3

I. ①芳… II. ①温…②蔡…③何… III. ①女性—
香精油—美容 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第212793号

书名 芳香美人
作者 温佑君 何靖媛 蔡佩珊
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 北京三益印刷有限公司
规格 710×1000毫米 16开
11印张 16千字
版次 2009年12月第1版
印次 2009年12月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-2641-3
定价 38.00元
地址 北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编 100028
电话 (010) 64668676

版权登记号：01-2009-7257



作者：温佑君

肯园香气私塾负责人，芳香疗法讲师、作者。

个人著作：

《香气与空间》《精油图鉴》（商周出版）等。

序



我从1994年开始在台湾教授芳香疗法，早期的学生几乎全是美容师，因为精油最早是被当做护肤保养品引进台湾的。那些专业美容师身经百战，见识过各种疗程和产品，所以原本也只把精油当成一种新潮流。潮流总有进退消长，所以有些人也就跟着追逐其他的流行商品，但一些愿意提升自己工作价值的美容师，则发现芳疗可以是一生的志业，而自己不仅能帮助客人美化皮肤，也有机会借着精油为客人平衡身心能量。最起码，这些敏锐的美容师都观察到，没有一种皮肤问题只是皮肤的问题，再怎么样天生丽质，情绪恶劣、心里打结的时候，皮肤都会出状况。有这种认知的美容师，都很珍惜精油的疗愈力，更能博得客人的信赖与敬重，也让她们的美容事业更有发展。

专业美容工作者的成功秘诀，其实也可以给一般人在打点门面时做为借镜。如果没有身心牵系的概念，碰到粉刺、黑斑、皱纹，只是头痛医头脚痛医脚地处理，不论到手的商品多么热门，付出的时间与经费多么高昂，最后的成效多半也是不如预期。汤玛士奥夫博瑞爵士在1613年的名言，后来成了耳熟能详的俗谚：外表只是一种肤浅的美（beauty is only skin deep）。这话提醒我们，美的追寻，必然是要穿透皮肤的。而精油不仅在实质上因为分子量小，真能穿透表皮、进入真皮层的血液循环，在心灵与情绪上的影响，更让人由内到外焕发一种明亮润泽之美。

许多专业人士深谙芳疗之“博大精深”，常会感叹拿精油来美容未免“大材小用”。其实，从美容的角度来亲近芳疗，也是登堂入室很好的渠道，何况精油确实是护肤方面最天然又最有效的选择之一。但这本芳香美人并不仅止于讨论美容，我们想引导读者跟自己对话，通过对仪表的要求，看看每个人的自我定位和自我评价为何。一旦开启了这种对话，人对于美的追求就不会再停留于皮毛的层次，而精油的实力也就可以全面发挥了。我找了两个“新世代”的芳疗师一起合写这本芳香美人，她们对年轻女孩与妈妈阿姨在美容方面的疑问苦恼都很熟悉，而我则负责用油的建议与个别精油的阐述，每个处方都是过往经验的总结。希望这本小书除了能让读者体会“花容月貌”的喜悦，也能帮助大家接受自己独特的。美。



作者：何靖媛

国光艺校毕，曾任剧场演员、体适能舞蹈教师、各式流行舞蹈教师、肚皮舞教师、远东饭店 Spa 芳疗师、春秋乌来度假酒店翠湖芳庭 Spa 芳疗师，现任肯园资深芳疗师、香气私塾讲师，学学文创志业约聘讲师。

专业认证：

北市体适能指导员合格证书
美国黑羊部落风肚皮舞 level 1 师资认证
天使灵气 (Angelic Reiki) 一二阶认证

序



回想小时候和青少年时期，我真的是丑小鸭一个，希望自己能沾上美女的名号，却总是够不着边，又或是在扮美的时候远离了自己的真性情。

还记得当初来肯园新人报到时，虽然被嘱咐了“不要化妆”，但我还是顶了个自己认为很淡，所有人都看得出脂粉味的彩妆前去。当然，在学习按摩的过程中时常是满身油或汗的狼狈样，就算如此，我依旧要上妆出门才觉得自己完整，对当时的我来说，没化妆就像没穿衣服，以前任舞蹈教职和表演者，也常常是汗如雨下也要上妆，花了很多工夫雕琢外貌。

进入芳疗艺术的殿堂后，我开始重新检视自己，芳疗师的职志也是在追求生命中的美感，不同的是，这种美感是一种穿透精神层面充满诗意的感受，在理智还无法表述的瞬间，就已经被香气带入了另一个新世界。

在接受过多次具有美感的疗愈经验之后，我体认到真正隽永的美丽，其实是一种内在状态，而不是外在表现，那独一无二的美感起始于自我认知，能够用最舒服的方式来呈现自己，便会散发出无可比拟的魅力。

所谓相由心生，芳香疗法与一般美容的不同之处在于：借由香气的引领，我们可在追寻美的过程当中体察自己，透过身心之间的对话，启发由灵魂深处绽放出来的真实光彩。



作者：蔡佩珊

辅仁大学应用数学系毕。现任肯园及资深芳疗师。

专业认证：

澳洲凯龙能量治疗学院 凯龙能量治疗四阶

序



每次到户外，也许是瀑布旁拂面而来的沁凉水气，也许是山林中树叶缝隙洒下的阳光，嗅闻着独有的空气，脱下鞋袜感受脚下泥土或是冷冽的溪水时，总忍不住赞叹：“啊！人就该生活在大自然里阿！”接着便很庆幸自己身为一位芳疗师，让我即便身在都市丛林中，仍然可以随时透过精油的气味快速亲近自然，感受植物的能量，让香气拥抱我。

刚开始接触精油是从DIY保养品开始的，注意力着重在精油美容的功效。直到进入肯园后，才开始深入的认识精油，与众多植物做好朋友，感受它们对于心理的支持力量。当生命中遇见挫折、瓶颈时，香气是最美的陪伴。记得有一次接下一个自觉承担不起的工作岗位，身体如实的反映出心理状态，无法消化许多事物导致胃酸逆流的厉害，情绪也低迷沮丧。当时我使用了含有野马郁兰、冬季香薄荷、印度藏茴香、野地百里香、百里酚百里香的Anius ct23复方精油，稀释于植物油后，每日三回涂抹在腹部。香料类的精油一向对于消化有极大的帮助，然而CT23由如中国古代炼丹时持续的火力与温暖，却是支撑我度过那段黑暗时期最大的关键。

学习芳香疗法，使我更有机会看见事情不同的面向，也让我学着观察自己，发现身体透露出的讯息。很开心这本书能诞生，这不只是提供外在的美容保养，而是让我们打从心里漂亮起来！

How to read this book
如何阅读本书

芳香美人这本书，将皮肤保养问题分为5大篇，“日常护肤”“排毒”“强化魅力”“问题皮肤”“美体”，每一类中检选常见的症状成书9篇，每一篇内含5个项目：

1. 生理事实：简述症状的成因。
2. 心理背景：详述症状背后的心理状态。
3. 温老师的芳疗经验：针对此病症，特选的精油处方。
4. 建议用法：特选精油处方的最佳使用方式。
5. 精油小传：侧写配方中最关键的精油，加深读者印象，也可视为单方精油学习的数据库。

Aromatherapy skincare 10 Q 芳疗美颜修身的十个先修问题



1 和市面上那么多保养品比起来，使用精油保养最大的优势在哪里？

一般保养品多是针对皮肤表皮，使其表面看起来亮丽年轻。而精油由于分子量少，可直接透过按摩深入基底层、真皮层，从根源改善，使新生的皮肤健康。也许短期内无法像市售保养品般带来速效，但长期下来却能拥有真正健康美丽的肌肤。再来，由植物萃炼而得的精油，完整地保留了植物的能量与香气，气味饱满富有层次，每回使用都是一场嗅觉飨宴，胜过多数气味单一、平版的市售保养品，也能将肌肤保养，提升到心灵的层次，打造由内而外的真正美丽。

2 精油可以直接使用滴在身上吗？

市面的信息大多会殷殷告诫读者：“除了茶树和熏衣草之外，千万不要直接把精油滴在身上！”其实这是一个过度简化的建议。纯精油的刺激性，一是依照不同精油种类而有差异（比如：肉桂的刺激性高，而熏衣草的刺激性低）；二是依照精油的保存期限而有差异（比如：柑橘类的精油放置超过一年后，会因氧化而刺激性变高），三是依照个人皮肤敏感度以及皮肤现况而异，比如：白种人对纯精油的

耐受度就比黄种人低，老人或是婴幼儿对精油的耐受度也较低，脸部的耐受度也低，不适合涂抹纯精油。以上这些状况由于变量多，使用时需要较多背景知识来判断，因此为了避免民众自行使用出问题，市面上就常听到纯精油不可直接使用的说法。其实大部分的纯精油只要避开黏膜与脸部，直接使用1、2滴在皮肤上是安全无虞的。即使如此，纯精油仍有一定的刺激性，建议大家偶一为之即可，不要把这样的用法当成常态以免皮肤表层干燥。大部分的治疗，只要稀释调在植物油里涂抹就能发挥最佳疗效。

3 精油一定要加在植物油里使用吗？这些植物油对于皮肤来说有什么帮助？

精油是脂溶性的，要增加精油进入人体的吸收效率，自然是调和在油脂里最好，手边没有植物油也可以调和于含有油性物质的乳液或乳霜使用，不过，由于植物油稀释调和精油的功效最为显着，因此是调和精油的最佳选择。再者，植物油涂抹于肌肤时，可给予肌肤滋养与保护，使肌肤柔软有光泽。不同的植物油有不同的修护强项，针对皮肤状况选择精油非常重要！建议读者依照书中的配方来选择植物油使用。

4 书上的配方一定要照着用吗？有人说处方是因人而异，不能人人都用同种精油？

就像中医除了医生把脉给予个人化处方之外，市面上也有许多现成的有效药方可以抓来使用。本书上所建议的配方，皆是温老师多年临床经验，以大方向为着眼点来设计的，适用于每一个人，若是您已经有相关芳疗知识，可以书中建议配方为主，另外加进一些因人而异的精油也无妨。

5 芳香疗法治疗皮肤可以完全取代西医处方吗？

书中所提之皮肤问题，可以完全使用精油来保养，但是其他急性或严重的皮肤疾病，还是需要专业医生的治疗与诊断。精油处理皮肤问题所需时间较长，一般人比较没有耐心，如果你没有办法自行判定皮肤的状况，例如：

湿疹，疣或是痤疮。可以先请医生诊断，确定皮肤的状况为何，再决定是否要将芳香疗法作为主要治疗或是辅助治疗。

6 可以在调油按摩的同时使用其他保养品吗？那么保养的顺序应该要如何进行？

可以的，只要依照保养品性质依次使用，精油并不会与其他保养品冲突。由于精油的分子很小（分子量在 80 ~ 200 之间），所以精油应作为保养的第一道手续。皮肤保水度佳时按摩油的吸收速度较快，洗完脸后拭干水分马上涂抹是最佳的时机。如果并非刚洗完脸，就于涂抹化妆水增加保水度之后涂抹按摩油。之后依序为精华液、乳液等，照一般保养程序进行。



7 如何调制护肤油？自制的护肤油的保存期限是多久？

调制护肤油时，遵守以下几个原则即可：

1. 使用玻璃容器（烧杯，玻璃精油瓶等）。
2. 不要大力搅拌，而是轻轻地拌匀，让精油与植物油慢慢地融和。
3. 一般来说，放置在阴凉处，没有经过阳光直射，每次使用都盖紧瓶盖的护肤油，可参照所使用之植物油瓶身上的保存期限，做为此护肤油的保存期限。
4. 有些植物油内含较多容易氧化的脂肪酸，每次使用后，需盖紧瓶盖。如瓶口已有氧化结晶，只需擦



拭干净，并将上层接触到空气氧化的油脂约 1ml 倒掉，在保存期限内仍可继续使用。

8 我可以只是因为喜爱精油的香气而使用精油，完全不考虑书中的疗效吗？

当然可以，只要遵守安全剂量的原则，我们可以藉由香气带来美的感受！美丰富了我们的生命与生活，当天然植物的气味透过鼻子的嗅觉接收器，传达至脑部掌管情绪的边缘系统，就直接地影响了情绪，使我们愉悦或是振奋。和其他对号入座的治疗处方相比，可以说这是最棒的疗效了！从芳疗师的个案经验来看，我们也发现，个案喜欢的精油，常常也代表了他所向往的身心境界，此精油很容易会与个案的身心问题相对应，刚好就是个案需要的精油。

9 使用单方精油与复方精油（多种单方调和在一起）的差异在哪里？

从单方精油入手，方便我们掌握该芳香植物的性格，熟悉其身心疗愈力。但实际在芳疗运用时，通常是调配成复方，不仅功效强大且较安全、应用更多元、气味层次也较佳。

10 和其他芳疗百科书相比，精油小传里，为什么并没有列出这个精油的所有疗效？

一般药物的疗效通常是专一性，但精油能处理的身心症状极多元，视使用者状况切入问题核心，故在临床上屡有新用法和新发现。本书是深入浅出的实用工具书，倘若详列该精油目前所知的全部疗效，对初学者来说容易混淆，对进阶者来说反而窄化视野。因此本书的特色，是结合引人入胜的文字、珍贵的考据数据以及独思创见，让读者在随手翻阅的同时，不仅对该植物与精油产生兴趣与乐趣，并能快速掌握其最关键的疗愈力，加上附录最新“资料链接”的后续延伸，读者能逐步精进与吸收，定能全方位建构该精油的疗愈观，而不失偏颇。

目录 Contents

如何阅读本书

芳疗美颜修身的十个先修问题



日常护肤篇

- 1 醒肤、控油/2
- 2 外油内干/5
- 3 保湿/8
- 4 抗老化/11
- 5 抗沙尘/14
- 6 美白提亮/17
- 7 防晒/20
- 8 油性发质/23
- 9 干性发质/26



排毒篇

- 10 净化排毒/30
- 11 闭口粉刺(溶解)/33
- 12 闭口粉刺(愈合)/36
- 13 黑头粉刺/39
- 14 发炎面疱/42
- 15 去痘印/45
- 16 凹凸不平/48
- 17 肤质细致/51
- 18 化妆过度引起之黯沉/54

强化魅力篇

- 19黑眼圈/58
- 20眼袋/61
- 21颈部护理/64
- 22鱼尾纹、法令纹/67
- 23收毛孔/70
- 24瘦脸/73
- 25脸色苍白/76
- 26淡化乳晕/79
- 27增长眉毛与睫毛/82



问题皮肤篇

- 28敏感性皮肤/86
- 29皮肤炎、湿疹/89
- 30斑点/92
- 31晒伤、烧烫伤/95
- 32红血丝（微血管破裂）/98
- 33修复受损角质/101
- 33脱皮落屑/104
- 35扁平疣/107
- 36富贵手/110

美体篇

- 37美胸/114
- 38瘦身/117
- 39橘皮组织/120
- 40妊娠纹/123
- 41落发、头皮屑/126
- 42修护染烫发/129
- 43指甲护理/132
- 44足部、手肘粗干/135
- 45香港脚/138



附录 精油的使用方式/141

芳香美人 索引/144

植物油简表/149

植物科属快速索引/151

资料链接/156



Daily care
日常护肤篇