



# 美丽女人 的 芳香生活

*Mei Li Nu Ren De  
Fang Xiang  
Sheng Huo*

## ——精油芳香按摩疗法

王红民 王虹 编著

赠  
芳疗光盘



化学工业出版社  
生物·医药出版分社



# 美丽女人的芳香生活

*Mei Li Nu Ren De Fang Xiang Sheng Huo*

## ——精油芳香按摩疗法

王红民 王虹 编著



化学工业出版社

生物·医药出版分社

· 北京 ·



天然芳香精油疗法在美容美体、调节情绪、提高机体免疫力、改善体质和预防疾病等方面的效果日益得到肯定。本书作者结合多年的按摩教学及实践经验,向读者详尽地介绍了植物精油的基本知识、现代芳香疗法的治疗体系及精油按摩技法的特点和操作程序。在内容上突出实用性和可操作性,以清晰的演示图片向您呈现芳香精油按摩技法的动作要领和操作步骤,同时配有演示光盘。

本书可供广大专业按摩技术人员参考,也可供都市白领观赏学习。

### 图书在版编目(CIP)数据

美丽女人的芳香生活:精油芳香按摩疗法/王红民,王虹编著.—北京:  
化学工业出版社,2009.5

ISBN 978-7-122-05158-5

I.美… II.①王…②王… III.香精油-按摩疗法(中医) IV.TS974.1  
R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第045135号

---

责任编辑:陈燕杰

文字编辑:王新辉

责任校对:陶燕华

装帧设计:北京水长流文化发展有限公司

---

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张7½ 字数140千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

---

定 价:38.00元

版权所有 违者必究

## 前言

## Foreword

精油是大自然对人类的丰厚赠礼，是植物中最精华的部分。它是通过水蒸气蒸馏法及溶剂提取等方法从植物的花、叶、茎、根或果实中提取的挥发性芳香物质。精油极易渗透入人的肌肤或挥发入空气中被人体所吸入，具有强化人体心理和生理机能的特殊功效，能对人体各系统以及器官组织产生调节作用，产生皮肤保养和改善身体健康的功效。在人体与芳香精油的奇妙互动中，人们能真实感受到人与自然天人合一的奇妙境界。

天然芳香精油疗法是以芳香精油为物质基础，以芳香疗法学为理论指导，配以特殊的器材、配品及手法，使芳香精油以不同的方式作用于人体，达到治疗疾病、美容、美体及养颜保健等目的的一种治疗方法。

本书作者结合多年的按摩教学及实践经验，详细查阅了大量资料，向读者较为详尽地介绍了植物精油的基本知识、现代芳香疗法的治疗方法以及精油按摩的技法特点和操作程序。在内容选择上突出实用性和可操作性，以清晰的图示呈现芳香精油按摩技法的动作要领和操作步骤，同时配有由具有多年经验的按摩师演示的疗法光盘。

本书编写及光盘制作过程中得到北京盲人按摩中专学校、北京健桥保健按摩中心、北京电化教育与网络中心领导和老师的大力支持，向华、马东、曾姣、李艳东等老师在光盘制作中做了大量的工作，在图片拍摄中得到王芝强、王雨尘、李艳东、刘丽娟、祝静、张晓佳的协助，在此致以诚挚的谢意。

本书适合广大专业按摩技术人员参考，也适合都市白领观赏学习。相信本书有助于读者通过植物精油的芬芳舒缓精神压力，调节机体功能，为您营造一份舒适、轻松、愉悦的芳香生活！

作者

2009年9月



# 目录

## 第一篇 PART 1

### 珍贵的天然植物精华与时尚的现代芳香疗法

#### 第一章 珍贵的天然植物精华——植物精油..... 2

- 单元一：植物精油的种类与功效 /3
- 单元二：精油的萃取、调配及保存收藏 /7
- 单元三：精油选购与时尚应用 /15

#### 第二章 时尚的现代芳香疗法..... 20

- 单元一：芳香疗法概述 /20
- 单元二：芳香疗法应用 /22
- 单元三：芳香疗法应用注意 /36



## 第二篇 PART 2

# 时尚香熏与传统按摩的完美结合 ——精油按摩疗法

### 第一章 了解精油按摩..... 46

- 单元一：精油按摩疗法简介 /46
- 单元二：精油按摩的手法和注意事项 /48

### 第二章 经典精油芳香按摩法..... 52

- 单元一：淋巴排毒疗法 /52
- 单元二：精油瘦身按摩疗法 /65
- 单元三：精油丰胸提臀疗法 /72
- 单元四：卵巢（腰肾）保养按摩疗法 /78
- 单元五：精油全身按摩护理 /81
- 单元六：精油刮痧美容疗法 /90
- 单元七：热石精油按摩疗法 /97

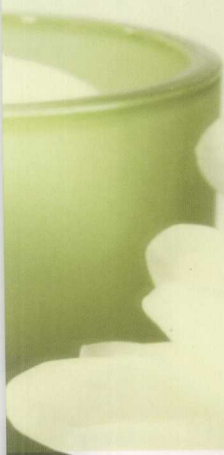
### 第三章 家庭精油自我按摩..... 100

- 单元一：自我淋巴排毒护理 /100
- 单元二：香熏瘦脸法 /102
- 单元三：胸部精油自我按摩 /104
- 单元四：周身精油护理 /106
- 单元五：手、足精油护理 /108
- 单元六：夫妻精油护理 /112



# 第一篇 PART 1

珍贵的天然植物精华  
与  
时尚的现代芳香疗法





## 第一章

# 珍贵的天然植物精华——植物精油



### 芳香引语

经常能听到女人如花的赞叹和比喻，其实精油的品性更适合比喻女性，不同的采集部位、不同的气味、不同的质地赋予了精油不同的内涵，因而也呈现出精油不同的品相，犹如曹雪芹在《红楼梦》中刻画的女性那样有着千娇百媚气质不同的美丽个性！

精油又称植物精油、芳香精油、香熏精油、纯精油、香精油等，是通过蒸馏、压榨、溶剂提取等方法从植物的花、叶、果、茎、根等特定部位提取出来的具有挥发性和香气的植物液体，其蕴含的精华堪称植物的血液。1千克的玫瑰精油约需要6000千克的玫瑰花瓣；至少800万朵茉莉才能提取出1千克的茉莉精油，精油的珍贵可见一斑。

植物是怎样产生“精油”的呢？植物通过叶绿体，利用太阳释放出的光能，在植物体内进行一系列生物化学反应，制造出一种具有特殊能量的有机物质，这种有机物质就是精油。

通过光合作用，植物不仅为自己生产粮食，某些植物还能进一步把这些养分再制成具有挥发性质的芳香分子——精油，以抵抗病虫害，或是在森林大火时，使地上枝叶迅速燃烧以保存根部。这些芳香分子被储存于植物不同部位的腺囊体中，在高温下或挤压时即会被释放出来。

精油除了具有显著的美容美体、舒缓与振奋精神的功效外，对许多疾病的康复也很有帮助。在日常生活中使用，可以净化美化居室空气，同时也可以预防一些传染性疾

病。

精油与一般化妆品有何区别？

- ① 精油是纯天然植物，没有化妆品中常见的人工香料、色素及防腐剂等。
- ② 精油渗透性好。它由毛细孔进入皮肤，3~5分钟可达真皮，10~20分钟进入血管淋巴系统，4~12小时内随着血液巡行人体一周。再经由呼吸、排汗、泌尿等途径完全排出体外。而一般化妆品只能作用于表皮，起到表面作用。





- ③ 精油进入人体内部，调节平衡人体的内分泌及内脏功能，是具有内调外控作用的保养品。
- ④ 精油具有调节心理和生理的协同作用。精油气体分子通过人体嗅觉作用于大脑边缘系统，从而舒缓人的情绪。



## 单元一 植物精油的种类与功效

### 一、精油的分类

#### ✦ 按用途分类

精油按用途可分为纯精油、配制精油和气化精油。其中，纯精油全称百分之百纯天然植物精油，分为单方精油、复方精油、基础油(底油)三种，价格昂贵。最常见的精油种类，就是小瓶的纯精油。此外，也有将精油制成蜡烛，通过燃烧来释放香味，以及添加在肌肤保养品、沐浴品、香皂中的复方调和精油产品。还有一种芳香喷雾，既易携带又可随时使用。

》 **单方精油** 是由某一种植物或植物的某一部分萃取的植物精油，通常以该植物或植物部位名称命名，一般具有较浓郁的该植物气味，并且具有特定的功效。

》 **复方精油** 由多种植物精油根据其不同的特点和性质调配而成，主要用于人体潜在病灶的改善。通常要根据人体的具体症状，用适当剂量的多种单方精油加上基础油，进行特定的复方搭配才能达到预期的治疗保健效果。



》**基础油** 是用来稀释单方精油的植物油，因为纯单方精油的刺激性非常强烈，直接擦在皮肤上，会造成伤害，所以在使用精油前，一定要先稀释精油。基础油是将各种植物的种子、果实经压榨后，第一次萃取的非挥发性油脂，可以作为皮肤保养用油，也是调配按摩油的基础油。实际上基础油本身就具有疗效，植物基础油是营养的良好来源。

### ✿ 按味道分类

不同精油品种具有各自独特的气味，是其个性和特殊功效的重要标志。依据气味，精油可分为如下几类。

- 》**柑橘类** 佛手柑，葡萄柚，柠檬，甜橙，马鞭草。
- 》**花香类** 洋甘菊，天竺葵，茉莉，橙花，玫瑰。
- 》**草香类** 薰衣草，薄荷，迷迭香，快乐鼠尾草，胡萝卜籽。
- 》**木质类** 丝柏，尤加利，杜松，花梨木，茶树。
- 》**香料类** 肉桂，月桂。
- 》**树脂类** 安息香，乳香。
- 》**东方香调类** 檀香，依兰。

### ✿ 按精油挥发程度分类

不同的芳香精油，挥发性亦有不同，有些较活跃，有些较持久。但大致可分成高、中、低三类。其pH值为1~10不等，平均为7.7左右。

》**高度挥发油** 挥发快，渗透快，具有刺激性。以提神为主，对急症有效。其挥发时间为20分钟之内。

》**中度挥发油** 挥发中等，具镇定、稳定作用。其挥发时间在20~60分钟之间。

》**低度挥发油** 挥发较前两者慢，与高、中度挥发油搭配，可平衡及抑制彼此的挥发性。具有镇定、安抚、松弛神经系统的作用。其挥发时间在1~4小时。





## 二、精油的功效

精油的功效分成对生理和心理的影响：前者直接作用于身体器官，而后者透过香味调节，使情绪获得改善，进而渐次对生理状况产生影响。心理上的效用不外乎舒缓与振奋精神，但确切功效难以确认，而且产生的结果容易因人而异。

精油对于生理上的作用，又可分为两种：一种是通过神经系统（有可能是内分泌系统）起作用，另一种是直接作用在器官或皮肤上。这两种作用可能同时发生。

### ✿ 精油的一般功效

不同种类的精油有不同的功效，对于下列疾病具有舒缓或减轻症状的功效。

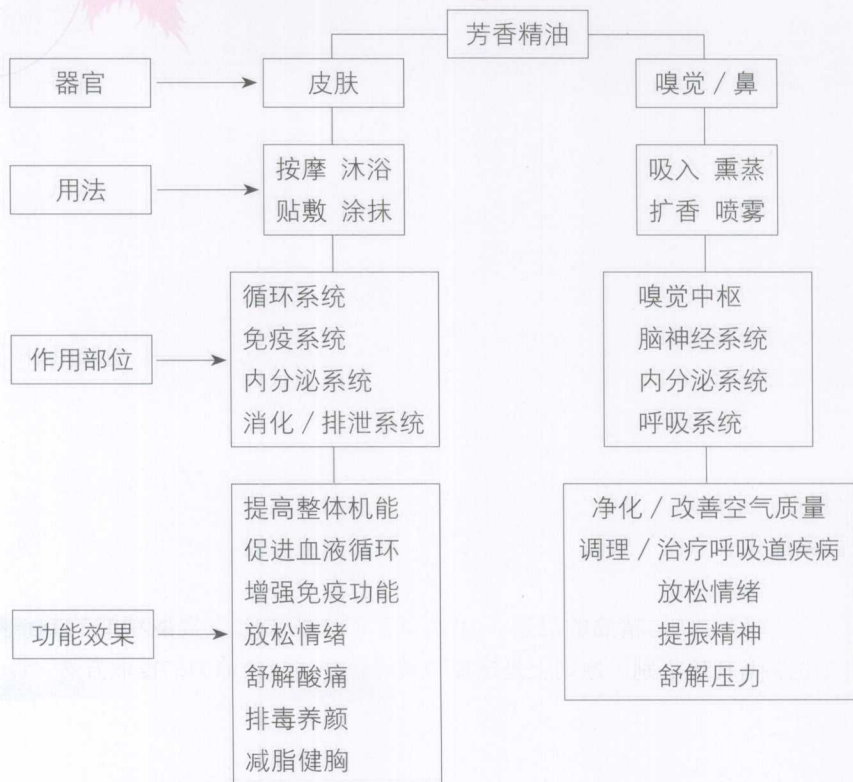
- 》神经系统与精神疾病。
- 》眼、耳、鼻、喉、口腔、齿疾病。
- 》呼吸系统疾病。
- 》血液循环系统疾病。
- 》消化系统疾病。
- 》内分泌、泌尿系统疾病。
- 》性病、免疫系统疾病。
- 》妇女疾病。
- 》肌肉、骨骼疾病。
- 》皮肤疾病。

正因为精油对许多疾病都有帮助，有些国家已把芳香疗法纳入医疗范畴，配合药物治疗。

日常使用时，精油还可净化空气、消毒、杀菌，也可以让人免于感染一些传染性疾病，在预防保健方面极具价值。



### 植物精油怎样进入人体发挥作用



### 如何使用芳香精油

以柠檬精油的使用为例，介绍精油神奇的芳疗功效。

柠檬享有“全能精油”的美誉，它不仅可以增强神经系统及免疫系统功能，治疗咽喉痛、高血压、喉咙及口腔发炎等，同时也可以促进新陈代谢、消毒和健胃助消化。柠檬精油中富含维生素C，被誉为美白专家。它还具有平衡油脂分泌、治疗青春痘等油性皮肤症状及改善雀斑、软化瘢痕组织的功效，可令毛孔细腻、皮肤光洁，白得自然彻底。使用柠檬精油时注意不可以使其直接接触皮肤，需要用基础油稀释，若过度使用也会引起皮肤过敏，最好不要在白天使用。柠檬精油的具体妙用如下。

》**美白净化面部** 将柠檬精油添加于挤出的护肤品中，如洁面乳、润肤乳或面膜等，每次添加1滴柠檬精油，可以均匀肤色，使肌肤白净亮丽，但必须晚间使用。

》**改善身体粗糙肌肤** 在沐浴液或润体乳中加入1滴柠檬精油涂抹全身，在皮肤粗糙的地方重点按摩涂抹，如手肘、膝盖等，可以令全身的肌肤光滑洁白，并对风



湿性关节炎有一定的效用。

》**美白牙齿、消除口腔异味** 在200ml漱口水中加入2滴柠檬精油清洁口腔，可令口气清新、牙齿洁白，还可预防口腔疾病。

》**去除头皮屑、养护秀发** 将柠檬精油2滴滴入盆中，将洗好的头发浸泡其中，5~10分钟后直接用毛巾擦干，不但可以减少头皮屑，还有护发、柔顺发丝的效果，同时令秀发充满柠檬清香。

》**食物佐料** 煮米饭时加入1滴柠檬精油，可使煮出来的米饭晶莹透亮、香气逼人，还可以增强人的食欲；在煎鱼的最后，滴上1~2滴，不但可以去除腥味，还能使鱼肉更加鲜美。

》**缓解压力** 将3~4滴柠檬精油滴于熏香灯或熏香炉内，其香味能帮助澄清思绪、缓解紧张或焦虑情绪。



## 单元二 精油的萃取、调配及保存收藏

### 二、精油的萃取方式

精油的萃取方式与精油的品质、功效有着很大的关系。提取精油的方法不一样，价格也会有天壤之别。原则上是选择不破坏植物原始生命力的提取方法。

#### ✿ 蒸馏法

将原料放在大型瓦罐或石膏容器中，注满水后加热，随着蒸汽上升，并且通过放置在瓶口的棉布吸收精油，再挤压棉布将其收集在一个容器内。这样传统的蒸馏方法现在仍在用。现代人也改以高压蒸汽的方式，将花朵或果实放在一个真空容器中，当含有植物油的蒸汽经过冷却系统时，精油的有效成分就可以轻易地与水分开。

#### ✿ 浸泡法

将花朵泡在热油中使细胞分解，使它们的香味释放于油中，之后再蒸馏取其芳香精油成分。

#### ✿ 萃取法

这种方式通常用于较难取得的花朵精油，如玫瑰、茉莉、橙花。将花朵或花瓣在盘中碾碎，再加上动物油脂，直到油脂吸收足够的芳香分子为止。这种方法提纯的精油品质纯正，也非常昂贵。



## ✿ 压缩法

这是一种最简单的方法，就是将成熟的果子削皮，再挤出植物精油，如橘子、柠檬等。

## 二、精油调配方法

精油调配时必须考虑疗效间的相容性，以及芳香挥发速度的快慢。调和香熏油时，挥发性属中度的成分多一点也无妨，但若挥发性属高度或低度，分量宜较少。而最适宜的复方精油配方，最好同时能包括三种不同挥发度的精油。

纯的植物精油直接接触皮肤，往往会因为浓度太高引发皮肤过敏，所以在使用或按摩的时候，必须使用稀释过的精油。用来稀释纯植物精油的物质，就是基础油（基础底油、基底油）。

## ✿ 基础油

可以作为基础油的物质，必须是不易挥发且未经过化学提炼的植物油。可以作为皮肤保养用油，也是制作按摩油的基础油。例如，甜杏仁油、特级纯橄榄油、蓖麻油、小麦胚芽油等，这类油脂无味，富含维生素D、维生素E与碘、钙、镁、脂肪酸等，可平衡与稳定精油，并协助精油迅速被吸收。而一般的食用油通常经过化学提炼，已经失去大量营养成分，不适合用作基础油。

常用的基础底油及功效如下。

### 》甜杏仁油

拉丁学名：*Prunus amygdalis* var. *Dulcis*

主要产自地中海国家、黑海沿岸国家、美国加州等地。萃取部位为坚果，通过低温压榨萃取，其透明、淡黄色，有杏仁的香气。

甜杏仁油是芳香保健师必备用油之一。内服、外用均可，用于按摩时可以100%的比例使用。具有柔润皮肤，预防老年斑，改善静脉曲张的作用，帮助改善瘙痒、红肿、干燥和发炎的皮肤，适合各种类型皮肤使用。可用于制作乳液、日霜、晚霜、手霜等各种身体护肤品。





### 》芝麻油

拉丁学名: *Sesamum indicum*

主要产自中国、印度、巴基斯坦、希腊、南美等地，萃取部位为种子，通过低温压榨萃取，呈浅浅的黄色，有极微弱的芝麻味。

芝麻在印度和中国很早就有大规模的栽种，是印度很重要的植物油。芝麻油不易变质。有机冷压的植物油，有强大吸附力，可让毛孔全部张开，是排毒的重要用油。其不仅能强化肌肤结构的完整性，还具有清除自由基的作用；涂抹芝麻油可温暖身体，缓和虚冷性腰痛和肩膀僵硬等症状。适合用于处理各种皮肤的干癣、湿疹、风湿、关节炎等症。按摩时以20%的比例使用。另外，芝麻油还是天然防晒剂，可过滤30%的紫外线。

注意：市售的香油并非有机冷压的芝麻油，而是先炒又经高温榨取的，并不适合排毒。有神经性皮肤病者勿用芝麻油。

### 》橄榄油

拉丁学名: *Olea europaea*

主要产自意大利、西班牙、地中海沿岸等地。萃取部位为果实，通过冷压榨萃取，呈浅黄、浅绿色，有水果香。

传统橄榄油萃取是用石磨磨得的，呈黄绿色。橄榄油的油质饱满，适合口服，可有效促进生命机能的绵延。橄榄油有很好的滋润功效，可滋润干燥肌肤、预防皱纹，对抑制发炎、发痒和预防妊娠纹也有很好的帮助；还可用于滋养头发、头皮，以及对敏感、龟裂皮肤的护理。橄榄油质地较黏稠，按摩时建议以10%的比例使用。





### 》荷荷巴油

拉丁学名：*Simmondsia chinensis*

主要产自美洲、美国加州、墨西哥等。

萃取部位为种子，萃取方法是低温压榨，浅黄色，无味。

荷荷巴原产于墨西哥干燥的沙漠，具有高度的抗氧化、耐高温的能力，是一种十分长寿的植物油，保存期限可达到20之久。

荷荷巴具有平衡油脂分泌的作用，最适合制成各种皮肤、头发保养品。它内含抗炎物质，可作为抗风湿性关节炎及湿疹的底油，也可以用于处理青春痘。荷荷巴油具有较强的滋润性，因此是调制复方油的首选。好的浸泡油多会选用荷荷巴作为底油。注意荷荷巴油不能口服。

### 》小麦胚芽油

拉丁学名：*Triticum sativum*

产自美国、加拿大、澳洲等地，采用高温压榨、真空萃取等方法提取，黄色或橘色。

小麦胚芽油含非常丰富的维生素E和不饱和脂肪酸，是天然的抗氧化剂，对干燥、老化、粗糙皮肤有滋润作用，适于添加在身体乳霜、乳液及脸部的保湿产品中；它对皮肤过敏或轻微发炎也有所帮助。由于其质感黏稠厚重，按摩用量建议以5%~10%的比例使用。

注意，如果小麦胚芽油呈橘红色，那么有可能是溶剂萃取的产品。冷压制造的小麦胚芽油呈现清澄的淡黄色。



## 》葡萄籽油

拉丁学名: *Vitis vinifera*

主要产自法国、意大利、地中海国家、智利等，萃取部位为种子，高温压榨萃取，透明至淡绿色，几乎没有香气。

生产葡萄酒的国家，大多分布于地中海内湾。葡萄籽中的油脂只有5%~20%，萃油量只有15%，非常低。

葡萄籽油清爽有延展性，具有净化作用，刺激性小，保湿效果高，可预防皮肤老化，适用于任何皮肤，可100%使用。

葡萄籽油含丰富天然维生素C及 $\gamma$ -亚麻油酸，具有极佳的美容功效，可抚平细纹，使肌肤保持弹性与光泽；促进皮肤再生、淡化瘢痕，对于创伤、烧烫伤、晒伤、湿疹和老化皮肤皆有极佳功效。

注意，大多市售的葡萄籽油是萃取自酿酒后处理过的残渣副产品。在生产过程中经过高温、溶剂、净化工艺，使得葡萄籽油完全丧失了本身的营养价值，并会产生反式脂肪酸。前述葡萄籽油的功效只针对真正冷压的葡萄籽油而言。

