

美白 | 抗皱 | 活肤 | 祛痘 | 平衡 | 保湿 | 淡斑

DIY的乐趣不仅仅是动手，
也许最让你得意的是，所有的成分和用量你都清楚。
你可以自主挑选所有让你放心的原材料，然后乐在其中。
任何一个初学者都可以看得懂，
这不是一本精油DIY的圣经，
这只是一本能让你情不自禁
想动起手来制作的小书。

香皂精油 DIY

尹庆林 张淑玲 主编



吉林科学技术出版社

香皂精油

A large, stylized heart shape with a gradient from light green to orange. Inside the heart is a lit candle in a glass holder. The title '香皂精油' is written in large, white, stylized Chinese characters across the heart.

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

香皂精油DIY / 尹庆林, 张淑玲主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5384-4515-2

I. 香… II. ①尹…②张… III. 美容用化妆品—制作IV. TQ658. 5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第205173号

香皂精油DIY

主 编 尹庆林 张淑玲
编 委 王 妍 周 伟 蒋 勇 张政武 秦艳明 李晓晖 陈湘兰
杨 兰 周 平 龙小波 吴莹莹 周 敏 关瑞芬
选题策划 小 英
责任编辑 李 梁 王旭辉
装帧设计 杨 兰
封面制作 张 虎
版式制作 长春市创意广告图文制作有限责任公司
出版发行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
邮购部电话 0431-85652585
编辑部电话 0431-85679177
网 址 www.jlstp.com
印 刷 长春新华印刷有限公司
开 本 20
纸张规格 880mm × 1230mm
印 张 6
字 数 120千字
版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5384-4515-2
定 价 25.00元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换
版权所有 翻印必究



前言

旧时的法国女性把花瓣藏在内衣里，让自己的身体芬芳。当今最著名的芳香圣地亦是在法国古格拉斯，这是一个醉心于将香味留住的城市。而中国自古亦有香薰历史，古人很早就已懂得，香薰能够美容、祛痛、消除疲劳、排解抑郁。一般场合下，古人会将香料制成饼块状，放在特制的香炉内焚烧。香不及火，自然舒缓无烟燥气，暗香袭人。到如今，香味早就不再以香料的形式单一存在。它们有另外一个形象名字“精油”。于千万朵花中提取出来小小的一瓶液体，的确算得上是全部精髓所在，无愧于它那简炼的名字。

爱美是女人的天性，如何让自己变得更美丽是许多女性的终身追求。而精油更是近年来女性追求美丽过程中的新宠。只需一点点便能让你宛若置身于花的海洋，或者阳光下的薰衣草田中，也许除了精油没有哪一种香料能让你有这般单纯直接的感受。而且它还有其他各种让你惊叹的神奇功效，像一座宝藏一样让你忍不住想要细细挖掘。然后，在这个过程中，一路收获惊喜。

随着近年来化妆品、护肤品问题的日益突出，在家里制作一些纯天然的保养品便成了一种新的时尚。说不定正在看这本书的你就是一个DIY面膜的狂人，或者是热衷于调配各种自制香水的调香家，又或者你就是一名精油的狂热爱好者。此时此刻，我们已经对上了暗号，这本书肯定有让你感兴趣的东西。

精油除了众所周知的香薰疗法，它还有美白、抗皱、活肤、祛痘、平衡、保湿、淡斑、改善皮肤炎症、治疗晒伤等等你不一定知道的美容功效。本书就是想要告诉你：自制面霜？没问题！自制唇膏？没问题！自制功能性浴盐、香皂、按摩油、保湿喷雾？通通没问题！当你充分了解了精油的功效之后，还可以发挥自己的DIY天分研究符合自身情况的新配方。

DIY的乐趣不仅仅是动手，也许最让你得意的是，所有的成分用量你都清楚。你可以自主挑选所有让你放心的原材料，然后乐在其中。

本书能让任何一个初学者都看得懂，这不是一本精油DIY的圣经，这是一本能让你情不自禁想动起手来制作的小书。

编者

目 录

CONTENTS



7 基础入门篇

- 8 认识精油
- 12 常见精油的种类、功效
- 25 单方精油的使用注意与禁忌
- 29 精油DIY必备工具
- 32 精油DIY注意事项
- 33 精油调配分量比例的计算公式

35 精神按摩篇

- 36 使人完全清醒的按摩油
- 37 高强度运动前使用的按摩霜
- 38 维纳斯按摩油
- 39 百里香安眠精油
- 40 能够恢复情绪的按摩油
- 41 令世界停止的减压油
- 42 头部养护按摩油
- 43 改善老化关节按摩油

45 滋润保湿篇

- 46 秋冬乳霜舒缓皂
- 48 晶晶亮的唇膏
- 49 玫瑰精油保湿喷雾
- 50 小脚印保湿补水蛋皂
- 52 神秘檀香精油保湿面膜
- 54 理想的全效晚间滋润霜
- 55 男士用月桂面霜
- 56 多啦A梦宝宝皂
- 58 适用于一般肤质的面膜
- 60 有神话般功效的面部滋润油
- 61 剃须后用爽肤水
- 62 樱吹雪沁颜皂

65 清洁嫩肤篇

- 66 温玉清洁磨砂皂
- 68 绿意提神剃须皂
- 70 适用于油性皮肤的面膜
- 72 晚安宝贝蛋糕皂

- 75 能美化身体的去角质摩擦膏
- 76 炭染水墨油脂平衡皂
- 78 心情泡沫浴盐
- 79 真正令人喜爱的角质层滋养霜
- 80 早安七彩田园皂

83 美白养颜篇

- 84 红玫瑰去皱养颜皂
- 86 快乐海边阳光皂
- 88 月之影面部晚间滋润霜
- 89 治疗晒伤的极品精油
- 90 酪梨牛奶静心皂
- 92 甜心婚礼皂
- 94 紫金奢白美颜皂
- 96 花前月下马赛皂



99 手足护理篇

- 100 雪精灵家事皂
- 102 足部护养按摩盐
- 103 手部晚间治疗滋润霜
- 104 清凉的薄荷型足部滋润霜
- 105 随心所欲使用的足部润肤液

107 保健防治篇

- 108 紫草抑痘消炎皂
- 110 冰镇石油止痒沐浴皂
- 112 让你能够狂欢作乐的浴盐
- 113 “女人们想要的”男士浴盐
- 114 山茶油去屑亮发皂
- 116 静脉曲张纹理治疗滋养霜
- 118 红酒宠物皂
- 120 有效的妊娠纹治疗滋润霜



基础入门篇

“精油”这两个字许多人并不陌生。但是在看这本书之前你真的全面了解过它吗？精油的历史与起源、它有什么功效和禁忌、该如何保存、如何按照你的自身情况进行搭配从而让它的效果发挥到极致、想动手DIY的你应该准备些什么工具……只要你读完这一章，基本上就能够扫掉这些盲区。





认识精油



精油是从植物的花、叶、茎、根或果实中，通过水蒸气蒸馏法、挤压法、冷浸法或溶剂提取法提炼萃取的植物精华。利用蒸馏法萃取植物体中的精华，其所得的产物称为“精油”。若是用压榨法萃取的油（如柑橘类水果，佛手柑，甜橙等）只能称为“精质”，至于用冷浸法或溶剂萃取法提炼的（如：茉莉，玫瑰等花朵浸泡得到的油）则称之为“原精”。精油的纯度很高，未经稀释最好不要直接使用。精油的挥发性很强，一旦接触空气就会很快蒸发，这也就是精油之所以具有强力且迅速疗效的原因之一。也基于这个原因，精油必须用可密封的瓶子储存，开瓶使用之后，要尽快盖回盖子。

🌸精油提取办法

水蒸馏法

将新鲜的或经干燥处理的芳香植物原料放到蒸馏器中，由下方加热送入蒸气将植物的精油发出来。含有精油的水蒸气经由导管收集冷却后，蒸汽会冷却成液体，再依照水与精油的比重、密度的差异而分离出来，剩下的水分当中，或多或少都有些精油溶在里面，就是所谓的花水，大部分精油是以此方式提炼出来的。例如：罗勒、胡萝卜籽、黄春菊、肉桂、快乐鼠尾草、芫荽、丝柏、尤加利、天竺葵、杜松、薰衣草、香蜂草、橙花、广藿香、欧薄荷、保加利亚玫瑰、迷迭香、花梨木、檀香、茶树、马鞭草、伊兰-伊兰。

冷压榨法

此种方法多半用在柑橘类植物，因为精油多包含在这些植物的果皮中，萃取方式是在压碎果皮过程中加水，收集汁液后，经离心机将精油分离出来。例如：佛手柑、柠檬、葡萄柚、橘子、红柑。

油脂分离法

以油脂吸收植物香气较佳的部分，再经酒精处理，并以机器搅拌，待酒精蒸发后，留下的便是芳香精油。例如：茉莉、橙花、玫瑰。

溶剂萃取法

利用酒精、醚液态丁烷等溶剂，反复淋在欲萃取的植物上，再将含有香精油的溶剂分离解析，以低温蒸馏即可得到精油。这是最新的萃取方式，可用来取代油脂萃取法。例如：肉桂、鼠尾草、安息香。

浸泡法

将花朵浸泡在热油中，使植物中的精油释放出来，再用过滤法萃取即可。例如：金盏花、胡萝卜、金丝桃等。



精油的历史与起源

大自然是我们生命的源泉，也正因大自然对人类的眷顾，使我们总能享受到其所赠与的种种宝物，植物精油即为其一。而人类使用精油的历史就如人类文明的历史一般悠久，真正确实的起源已难以考证。据史书记载，一位阿拉伯医生曾以蒸馏法来萃取花精，以制成精油；直到古希腊盛世，可见当时的医书记载着许多精油的实际用途，但当时的精油仍属于上层阶级珍贵物品。

古代

古代的许多宗教或民族，无论是在何种仪式或庆典，总是会使用各种从植物当中所提炼出来的香料使仪式增添神圣气息，这点我们从众多的神话故事或圣经故事的记载中都可发现。

13世纪

13世纪，意大利著名的波隆纳医学院发明出一种以各类精油所制成的麻醉剂，广泛地应用在外科手术上，而发明这项处方的Hugo据说也是波隆纳医学院的创始人。



今天

今天，精油被更广泛地使用在各方面，全球精油的主要生产中心是法国蔚蓝海岸附近的古城格拉斯，因此法国除了葡萄酒外，也可算是当今的精油圣地。

15世纪

15世纪，佛米尼斯发明了一种“美妙水”，其后他的侄女又制造出著名的“法那利古龙水”，这种古龙水被证实有消毒功效，而这种古龙水也是使用花朵植物的精油所制成。

16世纪

16世纪的法国，有些人们习惯戴一种含有薰衣草及当地各种草药的香料手套，结果这些戴香料手套的人对于当时一些流行疫疾的抵抗力较一般人为高，使得当时许多商人纷纷改行专门生产香料精油，这类精油也曾帮希腊人抵御了一场流行病。从此之后，以精油为中心的芳香疗法遂引起了许多学者的关注，之后流传到各地，尤其近年来，芳香疗法更是逐渐得到了世人的重视。





✿ 精油的存放知识

最敏感的是柠檬油和欧洲刺柏油，这两种油在密封的瓶内约可保存1年，为保证精油质量不变，可将其置于冰箱内冷藏。

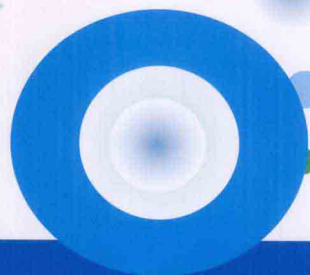
薄荷油、茴香油以及从植物木质部和花中提取的精油相当稳定不易变质。部分精油的特性类似于葡萄酒，即储存的年份越长，油的质量越佳。这类油包括檀香木油、玫瑰和茉莉花油。

通常，未开盖的基础油可以保存2年以上。一旦开封，空气进入而产生的氧化作用会使油变质。延缓变质的手段可以在基础油中加入麦胚油或维生素E胶囊。

基础油除了可能有轻微坚果味外，几乎没有什么味道。过期的基础油会产生不好的气味，可以轻易地闻到。通常可以将不用的基础油放于冰箱内密封储存，这样可以延缓其氧化速度。

🌸 精油使用注意事项

- 1 精油一般不要内服，除非有注明可以口服或获得过芳香治疗师、医生的指示。
- 2 怀孕初期几个月内最好避免使用精油来按摩或泡澡，因为某些香精油可能会导致月经来潮。
- 3 柑橘类精油(佛手柑、柠檬)会导致皮肤对紫外线过敏。因此，使用此类精油过后8小时内请勿曝晒肌肤于阳光下。
- 4 患有高血压、瘫痪、神经及肾脏方面疾病之病人请小心使用。某些香精油如丝柏、迷迭香，使用前最好先请教医生或芳香治疗师。
- 5 精油不能取代药物。因此，使用后如症状未改善，请一定要看病就医。绝不可因使用精油而放弃原先已在使用的药物。
- 6 请按建议量使用。使用过量会导致负面效果，甚至对身体造成过大负担。尤其是依兰、鼠尾草过量会引起睡意，在酒后或开车时应避免使用。
- 7 精油必须稀释后才能使用，除非有其他特别的建议。
- 8 请避免小孩直接碰触，以免误用而发生危险。
- 9 精油必须储存于密封完好且为深色的玻璃瓶内，并且放置于阴凉的场所避免阳光直射，以延长香精油寿命及确保香精油的疗效。
- 10 避免放置精油于塑料、易溶解或油彩表面的容器，当稀释香精油时，请使用玻璃、不锈钢或陶瓷器。
- 11 新生儿(2个星期内)不可使用香精油。2个星期后可用熏衣草1滴于浴盆内。12岁以下儿童所用精油必须被稀释为成人使用量的1/4(大人1，小孩1/4)。12岁以上则为成人用量的1/2。
- 12 皮肤或体质敏感者，请在使用前先进行敏感测试。
- 13 请按指示用量，不同品牌应避免混用，以确保效果及避免负面效果。



常见精油的种类、功效



精油对护肤以及身体保养及一些疾病的辅助治疗都是非常有益的，这点大家都知道。但一般人对于各类精油的作用并不是很了解，这里为大家讲解一下常见的40种精油的作用，消灭对精油认识的盲区，以便针对自身情况更好地进行选用及搭配。



1

佛手柑精油 (bergamot)

提取自果皮。改善油性皮肤，对粉刺、湿疹、干癣、痤疮、溃疡、静脉曲张、疱疹等有绝佳疗效；可治消化不良、刺激食欲、调理肠胃，对尿道的感染、性传染病、支气管炎、发炎也有显著效果；可改善膀胱炎、调节子宫机能、驱虫、驱跳蚤；对胆结石症状有消除功能；在精神方面既能安抚，又能提振，因此是焦虑、沮丧、精神紧张时的最佳选择。有光敏作用，使用后避免长时间暴露在日光下。



2

迷迭香精油 (rosemary)

提取自花朵和叶子。减轻皮肤充血、浮肿；收敛皮肤、改善头皮屑；疏解经痛、利尿、减肥；对胃肠、心、肺、肝、胆都有裨益；强心、降血压、调理贫血、降低血糖；有助于动脉硬化的治疗，帮助麻痹的四肢恢复活力；提神、醒脑、恢复中枢神经活力；可减少语言、视觉、听力方面的障碍，增强注意力。孕妇及高血压、癫痫症患者禁用。



3

薰衣草精油 (lavender)

提取自花朵。适宜任何皮肤，促进细胞再生，治灼伤与晒伤的功效闻名遐迩。平衡皮脂分泌；改善面疱、湿疹和干癣，治脓肿、疖，并能抑制霉菌生长，使肿胀、疤痕、坏疽减至最低的程度；防止秃顶；杀菌驱虫、清肝、健脾、增强肠胃功能、止呕吐、改善生理疼痛、支气管炎、气喘、喉炎等问题；能净化、安抚心灵，减轻愤怒和筋疲力竭的感觉，安定情绪、抗沮丧、降血压、对失眠者有相当好的舒缓抚慰精神的作用。孕妇和低血压者禁用。



4

罗勒精油 (basil)

提取自叶、花。能改善阻塞皮肤、控制粉刺、让松弛皮肤变得紧实；对头痛和偏头痛有神奇功效；有助于感冒、咳嗽，消化异常、肌肉疼痛等的缓解与康复，可刺激雌性激素分泌，对女性的月经方面很管用；在精神上能稳定情绪、抗沮丧、使感觉敏锐、精神集中。对敏感的肌肤有刺激性，所以敏感皮肤应少量使用，孕妇禁用。



5

丁香精油 (clove)

提取自花。能抑制细菌及微生物滋生，稀释后对于人体黏膜组织无刺激性，治疗伤口感染、疮及溃疡等；具健胃消胀、促进排气的功效，减轻因胃部发酵产生的恶逆、反胃与口气不佳；缓和因腹泻所引起的腹部疼痛，减轻上呼吸道感染。杀菌效果特佳，冬天使用，将使身体在面对细菌时更具抵抗力，并使人有温暖的感觉。而它催情的效果亦有助于改善性无能与性冷淡。舒缓因情绪郁结而产生的不快或胸闷感，强化记忆、振奋、抗沮丧。孕妇禁用。



6

香茅精油 (citronella)

提取自叶子。香茅最重要的特性就是驱虫，最适合在夏天用来喷洒或熏香，也可以帮助猫狗摆脱跳蚤的纠缠；它除臭与激励的特性，可使疲惫又汗湿的双脚清新有活力。与橙花、佛手柑调和之后，可以软化皮肤；温暖平静草本气味也适合协助体弱或病人的身体调养，建议使用于老弱妇孺的卧房；同时它还可以净化心灵，有效减轻头痛、偏头痛及神经痛，平衡心脏及神经系统。





7 甜橙精油 (orange)

提取自果皮。甜橙是少数被证明有镇静作用的精油之一，有着甜甜橙香味的甜橙精油，可以驱离紧张情绪和压力、改善焦虑所引起的失眠。由于橙皮中含有大量的维生素C，能预防感冒、对皮肤有保湿效果、能平衡皮肤的酸碱值、帮助胶原形成，对于身体组织的生长与修复有良好的功效。能促进发汗，因而可帮助阻塞的皮肤排出毒素，对油性、暗疮或干燥皮肤者皆有帮助。甜橙精油会引起光敏感，使用后肌肤勿直接晒太阳。

8 肉桂精油 (cinnamon)

提取自叶子。非常强劲的抗菌剂，为身体保温是它的主要特性。借助于它的暖性作用，使体温略微升高，以减轻感冒症状，缓解呼吸困难，在晕眩袭击时帮助人保持清醒，抵抗病毒感染和预防疾病传染的效果良好。能安抚沮丧、增强活力、提振情绪，对全身有紧实、调理的效果。也能舒缓肌肉痉挛和关节风湿痛症状，减轻痛经，调节过少的月经流量，治疗白带。孕妇禁用。

9 茶树精油 (tea tree)

提取自叶子。净化皮肤、消除水痘、麻疹、伤口化脓、疣、疮、灼伤、晒伤；最佳面部皮肤治疗剂；改善癣、脚气、头皮屑；最佳抗感冒、抗菌、抗病毒剂；可治疗性病；增强免疫力；抗真菌及生殖器感染、瘙痒；驱虫及跳蚤；头脑清新、恢复活力、抗沮丧。皮肤敏感部位禁用。

10 鼠尾草精油 (sage)

提取自花朵和叶子。改善头发暗淡无光；止血、愈合伤口、改善毛孔粗大、暗疮印、湿疹、干癣、溃疡；调节月经、更年期问题、改善女性生理卫生；改善便秘、利尿、减肥；帮助淋巴排毒、提高血压；帮助运动后的各种疼痛疏解；增强记忆、镇静神经。孕妇、癫痫症患者禁用。



11 快乐鼠尾草精油 (sage clary)

提取自花朵。有益于子宫方面的问题，是荷尔蒙的平衡剂，能调节过少的月经流量，减轻经前不适。能帮助肌肉舒展，因而可改善下背部的痛性痉挛。抑制过度的出汗现象，对缓解气喘和喉咙痛也很有用。可强化机体防御系统，为病后的虚弱状态提供活力，适合在康复阶段使用。能促进细胞再生，尤其是有利于头皮部位的毛发生长。克服潜在的紧张，改善头痛和偏头痛，同样的安抚作用还可舒缓焦虑的状态。孕妇禁用。



12 尤加利精油 (eucalyptus)

提取自叶子。尤加利抗病毒的作用对呼吸道最有帮助，能缓和发炎症状，使黏膜舒适。因感冒和发热所引起的头部沉重感，也可被消除。对各种发烧都有效，可降低体温，使身体清凉。消炎、治溃疡，改善阻塞皮肤；预防细菌滋生及随之而来的蓄脓，促进新组织的生长。割伤、伤口溃疡与发炎症状，在使用尤加利后均反应良好。对肾炎、淋病、糖尿病有帮助；能集中注意力、增加活力、使头脑冷静。高血压、癫痫患者禁用。



13 葡萄柚精油 (grapefruit)

提取自果皮。是淋巴腺的刺激剂，滋养组织细胞，对肥胖症和水分滞留能发挥效果。它利尿的特性也能改善蜂窝性组织炎。减轻头痛经痛；促进血液循环、净化血液；增进消化；帮助排除胆结石、养肝；增加皮肤弹性、美白、保湿、改善肤色；对中枢神经系统有平衡的作用，因此可以稳定沮丧的情绪，能使人感到欢愉，浑身充满活力，精神百倍。有光敏作用，使用后避免长时间暴露在日光下。



14 天竺葵精油 (geranium)

提取自花和叶子。天竺葵具有净化黏膜组织的功能，因此能减轻肠胃炎的不适感。利尿、助排毒，因此有烟瘾、酗酒等嗜好的人也可以使用天竺葵帮忙戒除，当然也能改善水肿。此外，能调节荷尔蒙、平衡生殖系统、强化循环系统、泌尿系统等；还能止血，可治疗创伤、帮助伤口愈合。平衡皮脂分泌、改善毛孔阻塞、冻疮，使苍白皮肤红润有活力；敏感皮肤及孕妇禁用。



15 薄荷精油 (peppermint)

提取新鲜薄荷草。它具有双重功效，热的时候能清凉、冷时则可温暖身躯，对于干咳、气喘、支气管炎、肺炎、肺结核具一定的疗效。可调理不洁、阻塞的肌肤，能收缩微血管、舒缓发烧、发炎和灼伤，也可柔软肌肤，对于清除黑头粉刺及油性肤质也极具效果。薄荷清凉的属性可安抚愤怒、歇斯底里与恐惧的状态，能使精神提振，给予心灵自由的舒展空间。在居家芳香方面有驱除蚊虫的效果。孕妇禁用。

