

目录 *Contents*

如何阅读本书

芳疗日常护理的十个先修问题



油膏与乳霜篇

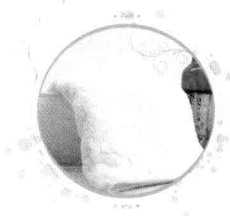
- 1 婴儿专用油膏/2
- 2 痔疮专用油膏/5
- 3 急救油膏/8
- 4 鸡眼粗皮油膏/11
- 5 护唇膏/14
- 6 护手霜/17
- 7 酸痛油膏/20
- 8 便秘油膏/23
- 9 腹泻专用油膏/26

酊剂、浸泡油与凝胶篇

- 10 防晒乳液/30
- 11 烧烫伤凝胶/33
- 12 保湿凝胶/36
- 13 皮肤炎凝胶/39
- 14 排毒漱口油/42
- 15 鼻腔防护油/45
- 16 足爽酊剂/48
- 17 温泉浴浴盐/51
- 18 宠物洗浴除蚤油/54



敷布篇



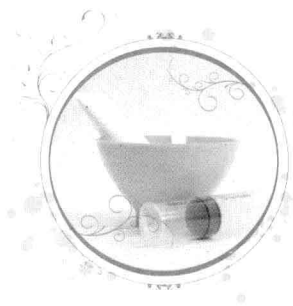
- 19妈妈手敷布/58
- 20五十肩敷布/61
- 21网球肘敷布/64
- 22女仆膝敷布/67
- 23足踝扭伤敷布/70
- 24腰背敷布/73
- 25拔罐敷布/76
- 26退烧敷布/79
- 27经痛敷布/82

喷雾篇



- 28户外活动喷雾/86
- 29拒烟喷雾/89
- 30抗感染喷雾/92
- 31磁场净化喷雾/95
- 32浪漫喷雾(淡香水的制作)/98
- 33合家欢喷雾/101
- 34谈判喷雾/104
- 35招财进宝喷雾/107
- 36助眠喷雾/110

其他篇



- 37芳香洗手乳/114
- 38绿土牙膏/117
- 39芳香痱子粉/120
- 40舒眠眼枕/123
- 41衣柜香包/126
- 42除臭鞋粉/129
- 43旅行好滋味香草糖/132
- 44瑜伽静心烛/135
- 45小护士急救箱/138

附录 精油的使用方式/141

芳疗护理 索引/144

植物油简表/149

植物科属快速索引/151

资料链接/156



Balm and Cream

油膏与乳霜篇

1 婴儿专用油膏

准备物品

Preparing items



菊科精油 /40 滴

甜杏仁油 /50ml

蜂蜡 /5g

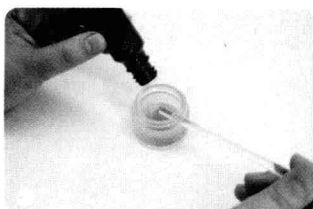
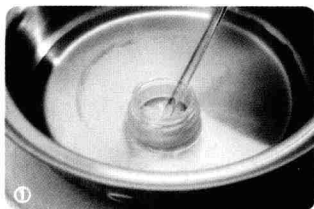
玻璃广口瓶 (至少 60ml) /1 只

其余工具 others

隔水加热的小锅、玻璃搅拌棒、电磁炉/各1只

Production Method 制作方法

1. 广口瓶内装入蜂蜡，放入锅中，隔水加热至融化。
2. 待蜂蜡融为液状时加入植物油，用玻棒搅拌至全部溶解。
3. 停止加热，取出广口瓶，滴入精油，迅速搅拌均匀，待冷却凝固后即可使用。



婴儿的皮肤非常细嫩，小屁股长时间包着尿布，容易因为潮湿、闷热引起尿布疹，因此要随时注意尿布的更换。通常小宝宝在每次吃奶前后、便后、睡觉前、还有经过长时间的睡眠后，都需要换尿布，保持皮肤的干燥清爽是避免尿布疹最好的方法。

另外清理婴儿排泄物的方式也要注意，不管是男女宝宝都应该掌握“由前往后擦拭”的方式，避免泌尿道的感染。小宝宝的皮肤很细嫩，更要注意擦拭的力度，避免造成伤口或引起刺激。

Experience 温老师的芳疗经验

菊科精油

土木香、土木香根、岬角甘菊、岬角雪灌木、加拿大飞蓬、一枝黄花

Suggest Usage 婴儿屁屁护理芳香建议

1. 每次换尿布时使用婴儿专用油膏，使皮肤形成保护膜，增加皮肤的抵抗力，避免肌肤受到刺激。
2. 使用薰衣草纯露或是罗马洋甘菊纯露作为喷雾，喷在纸巾上，每次帮宝宝换尿布时，用来擦拭安抚宝宝的屁股。纯露属于弱酸性，可平衡皮肤的PH值，另外也可以增加纸巾的湿度帮助清洁排泄物。
3. 将不含荧光剂、材质细致且不易破损的不织布（也就是美容专用的洗脸巾）放在密封盒中，淋上与纯水对半稀释的薰衣草或罗马洋甘菊纯露后密封，就是简易的自制芳香湿纸巾，带宝宝出门时可随身携带方便使用。



精油小传 *Essential oil Bio*

岬角甘菊

Eriocephalus punctulatus



岬角甘菊是南非的特产，它的同属植物皆似雪花落在枝头上。如果命名的是中国植物学家，就会称它们“柳絮”属，但西方人从自己生活中找灵感，于是叫毛絮属，意思是它们的头状花像羊毛一样。因为地处偏隅，一直没机会崭露头角，但天生丽质难自弃，近年来终于引起行家的注意。它的成分有点像罗马洋甘菊，50% 以上都是脂肪族酯类，灵长目动物对这类分子特别敏感，人类也不例外。所以岬角甘菊和罗马洋甘菊一样，能和心灵进行特别深的联结，有助于安抚各种莫名的恐惧。民族生药学的研究显示，此类植物，多数都能影响神经系统。南非当地部落会焚烧岬角甘菊以驱邪避灾。

岬角甘菊的大量酯类分子，加上一些倍半萜类，镇静皮肤的效果也颇为突出。皮肤细胞和神经细胞原本就来自同一个外胚层，能够安神的精油通常也都能防治皮肤炎。各地的古老传统都相信，小孩容易受外力侵扰而魂不守舍，而像岬角甘菊这样的精油，就相当于遇到乱流时系上的幼儿安全带。

2 痔疮专用油膏

准备物品

Preparing items

牻牛儿科、番荔枝科、兰科精油 / 共 3ml

琼崖海棠油 / 50ml

蜂蜡 / 5g

玻璃广口瓶（至少 60ml）/ 1 只

其余工具 others

隔水加热的小锅、玻璃搅拌棒、电磁炉 / 各 1 只



Production Method 制作方法

（同 1. 步骤图）

1. 广口瓶内装入蜂蜡，放入锅中，隔水加热至融化。
2. 待蜂蜡融为液状时加入植物油，用玻棒搅拌至全部溶解。
3. 停止加热，取出广口瓶，滴入精油，迅速搅拌均匀，待冷却凝固后即可使用。



痔疮的形成与直肠肛门处的静脉长时期受压力影响有关。肛门附近的血液循环受到阻碍，周围的组织变弱，引起血管肿胀及血管组织突出，或是静脉壁弹性组织逐渐纤维化而变弱，抵抗力不足，而致扩大曲张。静脉曲张逐渐加重后，就生成痔块。

然而痔疮的问题通常也伴随着排便的问题，例如腹泻或是便秘。由于现代人饮食习惯过于精致、水分摄取不足、生活过于忙碌与生活压力等，这些原因也直接地影响着排便的习惯，也间接造成了痔疮的形成。

对于已经形成的痔疮，建议您利用油膏涂抹的方式，避免造成更严重的出血状况，进而促进此处静脉丛的循环以及静脉管的强度。另外搭配高纤饮食习惯，适当的舒缓压力，可以加速痊愈。



Experience 温老师的芳疗经验

番荔枝科、牻牛儿科、兰科

波旁天竺葵、玫瑰天竺葵、大根老鹳草、香草、完全依兰



痔疮的芳香建议

Suggest Usage

1. 随身携带痔疮油膏以及棉花棒，一天至少三次以棉花棒蘸取涂抹患部，避免患部因过于干燥，而造成排便时的压迫导致出血。对于已经出血的状况，也可涂抹避免感染。
2. 可制成塞剂的方式于每晚洗澡后或睡前使用，直接置入肛门内。

塞剂的制作方法：

精油6滴与椰子油10ml混合均匀，将混合好的油到入胶囊模型中，利用椰子油的凝固点高的原理，放入冰箱冷藏成型，即可使用。

精油小传

Essential oil Bio

大根老鹳草

Geranium macrorrhizum

我到保加利亚旅行时，投宿于一家叫 Zdravets 的旅店，Zdravets 正好是大根老鹳草在当地的俗名，意思是健康。保加利亚民间传统认为它比医疗保险更可靠，还相信它可以让人子孙满堂。我摘了一把放在房内，然后就出外探险。4 个小时以后回来，它居然还跟刚摘下时一样坚挺鲜活！就我采集草本植物的经验，如此硬朗的还从来没见过。这样的韧性比什么都要有

说服力，虽然科学家也可以在实验室以另一种形式见证它的生命力，例如，大根老鹳草所含的大根老鹳草烯与其衍生物能够抗癌，整株药草与根部都是有力的强心降血压药。因为对毛细血管的修补效果，以及大根老鹳草酮的愈合伤口作用，使它对痔疮也很有帮助。

大根老鹳草和天竺葵同科，花形也一样明媚大方，不过我武

唯扬的气味，仿佛那个“阿爷无大儿，木兰无长兄，愿为市鞍马，从此替爷征”的奇女子。合成药物再有效，毕竟治病不治心，但是和药用植物交朋友，除了能解除身体的烦恼，更是处处诗意，时时禅机。所以使用大根老鹳草的乐趣，绝不只在药学属性里。



3急救油膏

准备物品

Preparing items



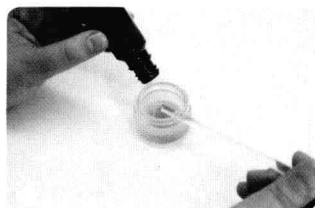
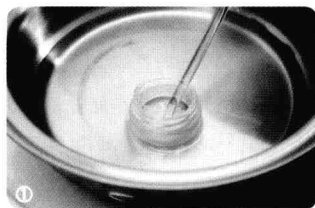
半日花科、漆树科、胡椒科、肉豆蔻科精油 / 共 3ml
琼崖海棠油 / 50ml
蜂蜡 / 5g
玻璃广口瓶 (至少 60ml) / 1 只

其余工具 others

隔水加热的小锅、玻璃搅拌棒、电磁炉/各1只

Production Method 制作方法

1. 广口瓶内装入蜂蜡，放入锅中，隔水加热至融化。
2. 待蜂蜡融为液状时加入植物油，用玻棒搅拌至全部溶解。
3. 停止加热，取出广口瓶，滴入精油，迅速搅拌均匀，待冷却凝固后即可使用。





一般外伤的急救处理有

几个重点：

止血：若出血量非常大的时候，用无菌纱布，直接压盖于伤口上止血，并且使患部高于心脏的位置。

清洗伤口：一般建议用生理食盐水，若在户外紧急的状况下，可暂时以自来水替代亦可，务必将伤口清洗至完全干净。

干燥伤口：以棉花棒擦干（由内往外仔细擦拭）。

消毒：以棉棒蘸取消毒水（由内往外擦）。

保持干燥、避免衣物摩擦，若是伤口大而深应送医缝合。



Experience 温老师的芳疗经验

半日花科、漆树科、胡椒科、肉豆蔻科

巴西胡椒、秘鲁胡椒、绿胡椒、肉豆蔻、岩玫瑰、熏陆香



Suggest Usage 外伤急救的芳香建议

1. 户外活动或是居家急救箱中可以准备一份急救油膏，轻微的外伤或是撞伤淤血症状，在完成上述的急救措施后，使用急救油膏可以有效消炎并促进伤口愈合，再使用油膏后建议搭配创可贴或是纱布，避免伤口受到污染或碰撞。

2. 清洗伤口的生理食盐水建议可以用芳香纯露来替代。天竺葵纯露有止血的作用，熏衣草纯露有抗菌消炎的作用，使用芳香纯露来清洗伤口的同时也做了伤口的消毒。不妨在急救包中放置一瓶纯露以备不时之需。



精油小传 Essential oil Bio

岩玫瑰

Cistus ladanifer

家有幼儿，最好早晚三炷香供着两种精油：一是管跌倒的永久花，另一个是止流血的岩玫瑰。用得再精一些，永久花可强化免疫功能，避免感染；岩玫瑰能抵抗多种病毒，治愈感染。这两种油惊人的急救效用，当然是跟它们的化学结构有关：永久花含有独一无二的“双酮”，岩玫瑰具备最全面的分子种类。两种植物均产自地中海，科西嘉岛拥有最好的永久花，克里特岛则是传说中的岩玫瑰名胜。它们也都出身药草名门，永久花的蜡菊属擅长促进循环，岩玫瑰的岩蔷薇属专攻抗病毒。两者其实用法广泛，但永久花更倾向长效，岩玫瑰较偏重当机立断。即使已经见识无数次这两种精油创造的“奇迹”，每一次的发生还是让人心生感激。

岩玫瑰和玫瑰没有亲戚关系，也不属于花朵类精油，它是由富含树脂的枝叶蒸馏所得，西班牙语因此叫岩玫瑰“黏手灌木”。精油中的双萜类劳丹烷，被调香师形容成味似龙涎香，那其实是一种考古文物的气味，引人发思古之幽情。



4 鸡眼粗皮油膏

准备物品

Preparing items



柏科精油 /3ml

橄榄油 /50ml

蜂蜡 /5g

玻璃广口瓶（至少 60ml）/1 只

其余工具 others

隔水加热的小锅、玻璃搅拌棒、
电磁炉/各1只

Production Method 制作方法

（同 3. 步骤图）

1. 广口瓶内装入蜂蜡，放入锅中，隔水加热至融化。
2. 待蜂蜡融为液状时加入植物油，用玻棒搅拌至全部溶解。
3. 停止加热，取出广口瓶，滴入精油，迅速搅拌均匀，待冷却凝固后即可使用。

你一定有过小石头跑进鞋子里的经验，只要脚一踏地，就伴随着刺痛感与异物感，这时候非得赶快将石头取出不可。“鸡眼”就像是脚底黏着一个小石头，但是又无法随意取出，可以想象受鸡眼之苦的人真的是举步维艰！

鸡眼是由于反复的摩擦和压迫所造成的角质增厚，而增厚的角质本身又形成压力的来源，如此恶性循环而形成圆锥状的角质体。鸡眼通常呈现透明或是黄白色的厚茧，但是摸起来平滑，不具有传染性，适当的护理并解除压力点，即可改善；若颜色呈现黑色且皮纹较深，摸起来凹凸不平便是病毒感染的疣，此时需要更审慎的治疗。

Experience 温老师的芳疗经验

柏科精油

罗汉柏、美洲花柏、侧柏、日本扁柏、福建柏、澳洲蓝丝柏

Suggest Usage 鸡眼粗皮的芳香建议

1. 频繁的使用鸡眼粗皮油膏，或涂抹于纱布上制作成敷布敷于患处，可以延长精油吸收的时间，减缓鸡眼所造成的不适。
2. 适当的足浴也是缓解鸡眼粗皮的好方法，将1



滴精油滴在入浴球或是5ml的酒精中。加入温水作为足浴剂，足浴后再搭配浮石去角质，最后别忘了抹上油膏保养。

3. 避免穿着不合脚的鞋子，减轻足部的压力，鞋子最好两双轮着穿，以避免相同的压力点持续的刺激。

精油小传

Essential oil Bio

侧柏

Thuja occidentalis

纯天然不等于安全无虞，但是“有毒”也不等于绝对有害。药即是毒，反之亦然，关键在于如何使用。一般芳疗书不会讨论侧柏精油，就算提到也是如临大敌。其实这种精油经常出现在清洁液、洗发精、杀虫剂、室内芳香剂中，也是许多药学实验热衷研究的对象。只要避开婴幼儿孕妇，控制剂量及应用部位，这种精油也可以造福人群。它所谓的毒性来自于侧柏酮，这个分子可以软化角质、拮抗病毒，甚至是一种抗肿瘤药物的专利成分，还能用于蟹足肿、鸡眼和疣。虽然侧柏的气味在芳疗里引人疑惧，但以北美香柏或金钟柏的名号出现时，则摇身一变，成为人见人爱的庭园观赏植物。受喜爱的原因除了外形精致，竟也包括它坚定不移的香气！

侧柏属名 *Thuja* 的希腊文原意是烟熏，因为古代的宗教仪式常焚烧侧柏。现代的顺势疗法从临床经验得知，焚烧侧柏释出的香气，能缩短孤立多疑的人和外界的距离。同时，接种疫苗造成的感染、淋病带来的接触困扰、在冲突中成长的孩童所表现的暴力及说谎，都能被侧柏化解。



5护唇膏

准备物品 *Preparing items*

蔷薇科蔷薇属精油 /10 滴
橄榄油 /35ml
玫瑰籽油 /5ml
蜂蜡 /10g
唇膏型塑料旋转管 (6ml) /10 个

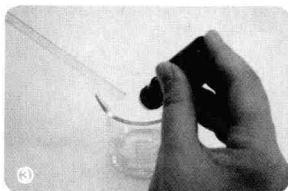
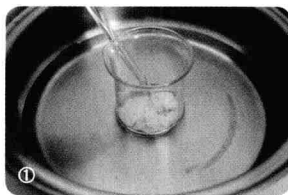
其余工具 others

烧杯、隔水加热的小锅、玻璃搅拌棒、电磁炉/各1只



Production Method 制作方法

1. 烧杯内装入蜂蜡，放入锅中，隔水加热至融化。
2. 待蜂蜡融为液状时加入植物油，用玻璃棒搅拌至全部溶解。
3. 停止加热，滴入精油，迅速搅拌均匀。
4. 趁热倒入护唇膏膏管容器中，待冷却凝固后即可使用。



到了冬天，大多数的人就会发觉唇部开始干燥脱皮了，这个时候再不在意皮肤保养的人多少都会用个护唇膏滋润一下唇部，以舒缓干燥的现象。由于唇部的皮肤非常的细致，再加上没有皮脂腺的分布，所以很容易受到气候的影响，造成干燥。持续的干燥很容易产生细纹或更严重的造成脱皮，甚至有些严重的脱皮现象还会造成裂口，而裂口又会因为饮食中食物刺激而发炎，变得越来越严重。只要提供足够的滋润度，唇部的这些问题是很容易避免的！

Experience 温老师的芳疗经验

蔷薇科蔷薇属精油

波斯玫瑰、土耳其玫瑰、白玫瑰、保加利亚玫瑰

唇部的芳香建议 Suggest Usage

1. 随身携带护唇膏，干燥的时候涂抹，可以有效地避免过度干燥所造成的脱皮现象。
2. 涂口红之前也可以用护唇膏作为防护，提供滋润度之外还可以隔离彩妆，避免色素沉淀。
3. 睡前涂抹较厚的一层护唇膏，利用睡眠的长时间加强唇部的保湿修护。