

凤凰汉竹
荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹编著
白金女人系列

世界形象设计行业协会 IDAIRC 美容师指定教材

中国台湾省忆依整体造型美容学院董事长
IDAIRC 国际注册美容师指定考评官
庄瑞珍 / 主编

世界形象设计行业协会 (IDA) 常务会长
中国国际形象设计节组委会主席
陆中浪 / 倾情推荐

中国台湾省中医研所针灸推拿指导老师
中国台湾《新生报》等报章杂志养生专栏执笔
李家雄 / 主编

Love Essential Oils

最爱精油

芳疗百科

400种不藏私的精油方

美容

瘦身

消除亚健康

.....



江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS
100 EAST 57th STREET, NEW YORK, NY 10022
TEL: 212 850 6000 FAX: 212 850 6001
WWW.CHICAGO.PRESS.COM

取法自然

中国书画函授大学





汉竹 · 白金女人系列

最爱精油

芳疗百科

庄瑞珍 李家雄 / 主编
汉 竹 / 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹



自序

如果有一种疗法可以让您不打针、不吃药便能瘦身、改善病情、减轻不适、舒缓压力……越来越健康，而且还外带些许的香味，您会尝试吗？

我教精油芳香疗法课程十几年，发现精油在平时生活中，可以是信手拈来的事。一滴玫瑰精油加在营养霜里，可消退过敏皮肤的红肿；用天竺葵精油、薰衣草精油熏香可以舒缓痛经；瘦身可用杜松精油或姜精油泡澡；用茶树精油、薰衣草精油臀浴治轻微的膀胱炎；尤加利精油可防治针对抽烟引起的支气管干咳。所以有越来越多的人发现芳香疗法的优点，并且利用芳香疗法来维护身心健康。随着许多现代新疾病的出现，医学界一直在发展新的治疗方法，在传统的药物治疗之外，再添芳香疗法的治疗方式，已经成为医疗新趋势。

书的后半部分，特邀李家雄先生参与中医芳疗部分的编写。本书结合了中医学和精油芳香疗法两者的优点，特别介绍了每个症状的按摩穴位与精油调配，配以图片，简单易学；李医师还提供了食疗处方，非常实用。这本书既可作为芳香专业人员的参考工具书，也能为一般读者提供精油芳疗知识。

特别感谢好友黄秀琴老师，协助校稿并对许多精油配方提出了宝贵意见！

庄瑞珍



推荐序一

长期以来，芳草疗法只是在民间广泛流传。直至近年，该疗法才被视为一门正式学科并在世界范围内迅速发展，被视为一种整体治疗法。因此，芳香疗法作为一个独立的研究和实践内容，还很“年轻”。但它所引起的广泛关注，却足以激发探索者极大的兴趣，孜孜不倦地开始新的探索征程。庄瑞珍老师就是其中的一位。

庄瑞珍是中国台湾省忆依整体造型美容学院董事长、芳香疗法照护协会中国台湾省台南市常务理事、新光人寿保险公司美容讲师、瑞士赫伦化妆品总公司讲师、江苏恒泽堂首席美容顾问；同时受邀担任电视台美容专栏现场直播 call in 美容专家、广播节目美容现场直播 call in 美容专家、日本 kanebo 化妆品美容顾问；先后荣获中国台湾省美容卫生评鉴特优、中国台湾省台南市美容比赛第一名。庄老师长期以来致力于芳香疗法的研究和实践，积累了丰富的经验。

早先，我以为，运用芳香疗法的最直接的方式就是通过精油的渗透达到治病的目的。这个目的，任何一个受过适当训练的芳疗师都可以做到。但庄老师不是这样。她的实践和经验告诉我们，只懂得使用精油是不够的。精油的主要作用就是“平衡”：让身体从不平衡的生病状态，改变成健康的理想平衡。庄老师甚至还应用到东方的阴、阳概念——两种呈现动态平衡的相反能量。当人的身体和心灵，所有的能量都维持在平衡的状态，这个人就会拥有健康。这已经达到了理性的思索高度，成为了一种辩证的哲学。

“年轻”的精油疗法到了庄瑞珍这里，产生了新的飞跃。

现在，人们非常注重追求人生的幸福。幸福的方式很多，而芳香疗法这种方式的本身是有历史渊源的，是一代又一代人在实践中总结出来的。它的生命智慧气息，弥漫在我们的生活空间，渗透在每个人的体内，让我们切实地体会享受成果的幸福感。

所以，当凝聚庄瑞珍心血的《最爱精油 芳疗百科》问世时，无论如何，我要为她鼓掌、庆贺。

无锡延寿堂药业公司董事长、总经理
潘新敏



推荐序二

推荐一本好书，是一件令人欣慰的事。庄老师所著的《最爱精油 芳疗百科》就是一本值得推荐的好书。读后，不忍释手，因为它不同于一般的精油书，而是一本真正的“美丽健康革命”书，值得所有关爱美丽和健康的人一读。

认识庄老师，是因为一个非常要好的朋友多次给我电话说，有位“美女”想认识我。其实，早在见到庄老师之前，我就对她的名字有所耳闻。她的处女作《为美丽加分》我早已拜读，而且从朋友口中得知，庄老师是一个有远大理想，有爱心的女士，只要一谈到庄老师，大家都对她的智慧和胸襟竖起大拇指。

在和庄老师的接触、交往和聊天中，我发现庄老师总是那么淡定、优雅，她的脸上总是挂着温和的笑容。庄老师的知识面很广，非常博学，从她的口中，你常常能听到很多超出她自身年龄的深刻的人生感悟与大智慧。

非常荣幸为《最爱精油 芳疗百科》一书写序。一方面，这本书是她 20 多年来从事美丽事业的人生历程与职场心得的精华。另一方面，现代人每天面对来自各方面的压力，时刻都处在忙碌、紧张以及忧虑的状态当中，尽管想摆脱这种状态，可现实却让人无法轻松、自在起来。精油芳疗恰到好处地承担起了排解压力、抚慰心灵、调理身体亚健康的双重重任。

庄老师在书中写到精油芳疗有舒缓压力、振奋精神、改善睡眠、增强记忆力等功效，针对不同的亚健康状况，采用不同的精油进行芳疗，可以取得意想不到的效果。我的工作比较忙，工作压力大，有时会失眠。庄老师就送了我一小瓶薰衣草精油，让我睡觉的时候放在枕边，就可以美美地睡上一觉，因为薰衣草精油能够镇静神经，可以有效地缓解紧张、沮丧等不好的情绪。庄老师说，当一个人缺乏自信的时候，不妨试试茉莉精油，它是一款抗抑郁剂，能让你顿时乐观、自信起来，并能长久保持一种积极向上的心态。

非常感谢庄老师，让我能够认识精油，了解精油，享受精油。

本书中的某些理念、观点值得我们深思、研讨和验证，可以让我们的的心灵得到陶冶。《最爱精油 芳疗百科》是一本难得的好书，而作者庄瑞珍就是个有开阔视野、著书立言绝不泛滥的芳疗专家，她是 IDAIRC 国际注册芳香疗法师的考评官，兼具理论与实务之专长，所以我很愿意为她写序，将这本好书推荐给广大读者，希望每一位读者都能从本书中找到美丽健康生活的秘诀，让芳香疗法走进千家万户。

世界形象设计行业协会 (IDA) 常务会长 | 中国美发美容业 (上海) 合作组织常务主席

中国国际形象设计节组委会主席 | 中国无锡保健行业协会会长

陆中浪

2012 年 1 月 18 日于上海

目录

Contents

part1 初识精油, 走近芳疗 / 17

芳疗的灵魂——精油 / 18

- 精油是什么 / 18
- 精油的萃取来源 / 18
- 不一样的精油特性 / 18
- 认识精油的种类 / 19
- 高品质才有好疗效 / 19

精油芳疗的好处多多 / 20

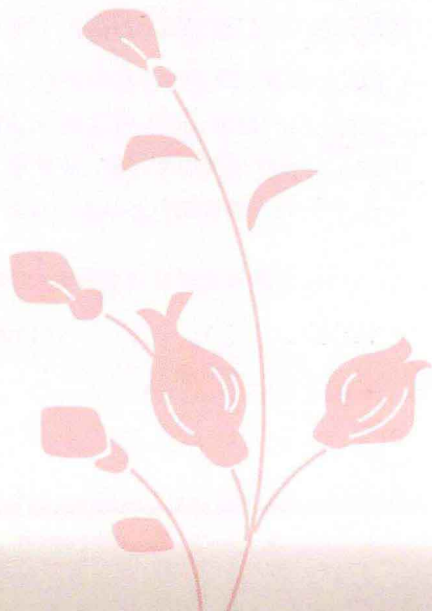
- 克服身体亚健康 / 20
- 使身、心平衡与和谐 / 20

精油最佳搭档——基础油 / 21

- 什么是基础油 / 21
- 常见的基础油介绍 / 21
- 延长基础油保存期的方法 / 23
- 基底油的浓度和精油滴数的基准 / 23

如何成功调配复方油 / 24

- 调制复方油需要哪些工具 / 24
- 精油与基础油的适当比例 / 24
- 精油 DIY 的小秘诀 / 25





精油的使用方法 / 26

- 熏香法 / 26
- 按摩法 / 26
- 泡澡法 / 26
- 漱口法 / 27
- 冷、热敷法 / 27
- 洗发法 / 27
- 吸嗅法 / 27

精油的使用禁忌 / 28

- 遵循的基本原则 / 28
- 精油使用须注意 / 30

精油的选购与保存 / 31

- 如何选购精油 / 31
- 如何储存精油 / 31

part2 庄老师推荐的30种精油 / 33

罗勒 Basil / 34

欧白芷 Angelica / 36

佛手柑 Bergamot / 38

洋甘菊 Chamomile / 40

快乐鼠尾草 Clarysage / 42

尤加利 Eucalyptus / 44

茴香 Fennel / 46

天竺葵 Geranium / 48

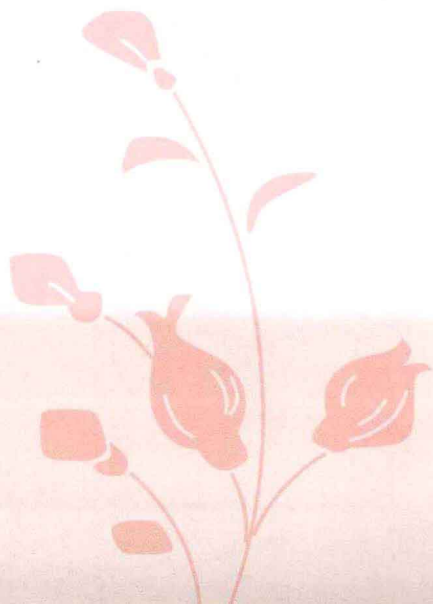
意大利永久花 Immortelle / 50

茉莉 Jasmine / 52

杜松 Juniper / 54

Contents

- 薰衣草 Lavender / 56
柠檬 Lemon / 58
橙花 Neroli / 60
薄荷 Peppermint / 62
玫瑰 Rose / 64
迷迭香 Rosemary / 66
檀香 Sandalwood / 68
茶树 Tea-tree / 70
伊兰 Ylang-ylang / 72
姜 Ginger / 74
丝柏 Cypress / 75
乳香 Frankincense / 76
葡萄柚 Grapefruit / 77
柠檬香茅 Lemongrass / 78
马郁兰 Marjoram / 80
甜橙 Orangesweet / 82
红桔 Mandarin / 84
花梨木 Rosewood / 85
百里香 Thyme / 86



part3 芳香精油,天然的美容保养品 / 89

- 基础护肤 / 90
- 干性皮肤护理 / 91
- 油性皮肤护理 / 92
- 综合性皮肤护理 / 93
- 预防皱纹 / 94
- 消除雀斑 / 95
- 防止肌肤老化松弛 / 96
- 赶走暗沉肤色 / 97
- 软化角质 / 98
- 锁水保湿 / 99
- 湿疹 / 100
- 黑眼圈 / 101
- 油性发质护理 / 102
- 干性发质护理 / 103
- 掉发、头皮屑、分叉 / 104



part4 当芳香精油遇上中医按摩, 病病痛痛轻松祛 / 107

神经系统 / 108

头痛 / 108

紧张、压力 / 109

全身无力 / 110

烦闷不安 / 111

失眠 / 112

焦躁 / 113


兴奋 / 114

抑郁 / 115

惊吓 / 116

强化注意力 / 117

消除疲劳 / 118



呼吸系统 / 119

哮喘 / 119

支气管炎 / 120

感冒 / 121

咳嗽 / 122

喉咙痛 / 123

扁桃体炎 / 124

鼻窦炎 / 125

消化系统 / 126

反胃 / 126

腹泻 / 127

胀气 / 128

口臭 / 129

痔疮 / 130

打嗝 / 131

消化不良 / 132

呕吐 / 133

关节系统 / 134

痛风 / 134

风湿 / 135

关节炎 / 136

皮肤系统 / 137

脓疮 / 137

脚气 / 138

水泡 / 139

淤青 / 140

烧烫伤 / 141

橘皮组织 / 142

疤痕 / 143

疱疹 / 144

蚊虫叮咬 / 145

牛皮癣 / 146

伤口或割伤 / 147

泌尿、生殖系统 / 148

膀胱炎 / 148

前列腺炎 / 149

尿道炎 / 150

睾丸炎 / 151

滴虫感染 / 152

阴道炎 / 153

经前综合征 / 154

痛经 / 155

经血过多 / 156

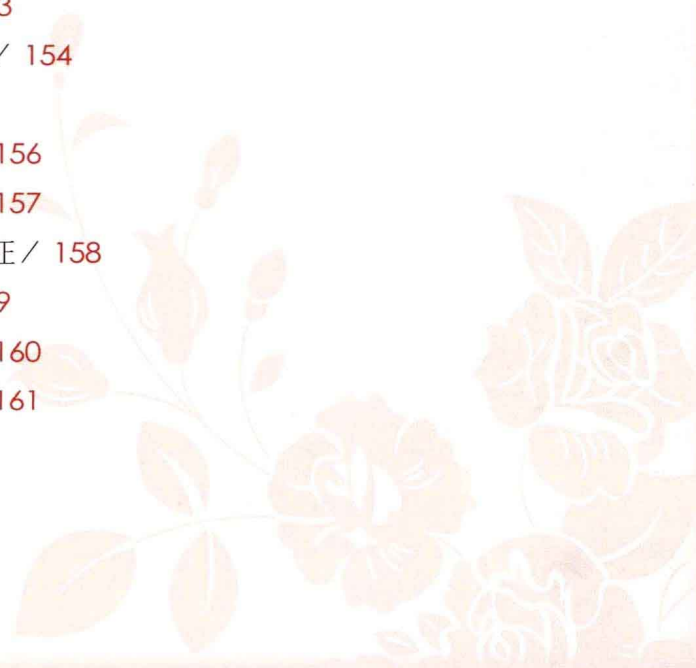
经血过少 / 157

更年期综合征 / 158

盆腔炎 / 159

阴道感染 / 160

白带异常 / 161



part5 调配对适合的精油, 从头到脚都能瘦 / 163

- 脸部芳香按摩 / 164
- 胸部精油护理 / 165
- 瘦小腹 / 166
- 瘦小腿 / 167
- 瘦大腿 / 168
- 消除运动后的疲劳 / 169

part6 天然精油保养品, 自己做 / 171

面部保养品 / 172

- 茶树控油洁面摩丝 / 172
- 橄榄油控油洁面乳 / 172
- 芦荟舒缓面膜 / 173
- 伊兰活肤焕彩面膜 / 173

秀发保养品 / 174

- 佛手柑控油洗发乳 / 174
- 百里香保湿洗发乳 / 174
- 迷迭香护发调理水 / 175
- 迷迭香修复护发素 / 175

身体保养品 / 176

- 罗马洋甘菊滋养油 / 176
- 荷荷巴油简便身体乳 / 176

手足护肤品 / 177

- 乳香护手精华 / 177
- 薰衣草足浴油 / 177



part7 香熏精油, 点燃芳香世界 / 179

- 平静情绪 / 180
- 改善记忆力 / 180
- 改善失眠 / 181
- 增强自信 / 181
- 告别抑郁 / 182
- 驱逐蚊虫 / 182
- 提振精神 / 183
- 消毒杀菌 / 183
- 卧房香熏 / 184
- 客厅香熏 / 184
- 办公室香熏 / 185
- 情人节香熏 / 185

附录：常见芳香植物功效与注意事项 / 186

