

天香弥散，是女人藏在心中的惊喜 / 浮世繁花，尽享大自然赐予的尊贵

# 精油生活

# DIY 全书

刘璞 著

一本使所有女人瞬间散发迷人味道的魔法书

@小萝莉 @御宅姐 @时尚辣妈  
@美丽控 @女智族

10分钟，定制属于你的天姿国色

精油DIY可以满足您所有个性化需求  
随心所欲地调制，超乎想象的简单  
前所未有的安全天然  
让您五步变身美丽达人  
畅享千娇百媚女人味

Essential  
Oily



## 图书在版编目(CIP)数据

精油生活DIY全书 / 刘璞著. —南京: 江苏人民出版社, 2012.5  
ISBN 978-7-214-08130-8

I. ①精… II. ①刘… III. ①香精油—保健—基本知识 IV. ①R161②TQ654

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第082564号

《精油生活DIY全书》

中文简体字版©2009江苏人民出版社

本书经成邦文化事业股份有限公司商周出版事业部授权, 同意经由江苏人民出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

ALL RIGHTS RESERVED

江苏省版权局著作权合同登记: 图字10-2009-234

书 名	精油生活DIY全书
著 者	刘 璞
责任编辑	刘 焱
特约编辑	王丹娜
责任校对	郭慧红
装帧设计	门乃婷工作室
出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏人民出版社
集团地址	南京湖南路1号A楼 邮编: 210009
集团网址	<a href="http://www.ppm.cn">http://www.ppm.cn</a>
出版社地址	南京湖南路1号A楼 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.book-wind.com">http://www.book-wind.com</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/24
印 张	9
字 数	181千字
版 次	2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-214-08130-8
定 价	39.80元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)



Essential Oils Diy



## Essential Oils Diy

# 精油生活 DIY 全书

刘璞 著

Essential  
Oils Diy

江苏人民出版社





*F* 前言 闻香识女人  
Foreword



*Part1* 方法篇

DIY心法全公开

- 1-1 芳香仪式-Using / 10
- 1-2 认识基础油-Base Oil / 19
- 1-3 调制复方精油须知-Blending / 36
- 1-4 A~Z精油资料库-Essential Oil / 50

*Part2* 美容篇

我的美丽，你闻见了么

- 2-1 美丽容颜-Face Care / 72
- 2-2 呵护肌肤-Skin Care / 110
- 2-3 减脂塑身-Body Care / 123
- 2-4 飘逸秀发-Hair Care / 131
- 2-5 纤纤玉手-Hand Care / 146
- 2-6 轻盈双足-Feet Care / 155

*Part3* 精神篇

给心灵的最好情人

- 3-1 纾解压力-Relaxing / 166
- 3-2 活力充沛-Energizing / 174
- 3-3 改善记忆-Memory Enhance / 180
- 3-4 增强自信-Confidence / 185
- 3-5 告别忧郁-Depression / 191
- 3-6 一夜好眠-Sleep / 197
- 3-7 欲望花园-Sensual / 205

前言  
*Foreword*



## 闻香识女人

请让我捕捉这幸福的一刻  
把它包裹起来  
像秘密一样  
藏在心里  
等到明天醒来时  
把它打开  
送给我的灵魂

——西莉亚·斯特劳斯《活在当下》



有一种天香，是上帝赐予女人的最神秘的礼物，不仅让别人透过独特的香气认识了独特的女人，而且也让女人提升了心灵感受力，捕捉到了飘忽不定的“幸福感”。这种神奇的礼物，就是精油。

用这种源自天然的植物芬芳来愉悦性情，滋养身心，让天香营造的神秘氛围来激发潜藏心底的巨大能量，就是芳香疗法的意义所在了。

能激起创造潜能、提升感悟能力的天香，实在也是因人而异的。有一千个女人，就有一千种创造奇迹的路数。也因此，每个懂得自己的女人都是自己最好的芳疗师。

精油给女人带来的惊喜，远不止于再造一个白雪公主的永久神话，让容颜定格在最美丽的时刻；而是在平凡忙碌的分分秒秒，随时随地摆脱俗务的羁绊，唤醒尘封已久的记忆，唤起沉埋心底的创造奇迹的巨大能量，为自己搭建聆听天籁、感受天香、感悟幸福的精神伊甸园。一经拥有，永不消逝。

芳香疗法最神奇之处，在于对身体、心灵都大有裨益，把“身”与“心”视为一个整体，必须两者兼顾，才能达到完美的境界。除此而外，它还具有增添生活情趣、愉悦身心的价值，这其实是芳香疗法优于其他疗法的特质。

那么，如何根据自身需要，亲手定制属于自己的芳疗方案呢？本书就是您的“葵花宝典”，为您倾情奉上：

快捷检索的精油资料库，帮您对症下药，  
选取最适合您的精油配方；

**美容：**为6种特殊肤质量身定做的43种美容配方，轻松搞定洁面、  
去角质、润肤、面膜、蒸面、按摩；

**美体：**5大沐浴配方，2种清香喷剂，4种护肤油，10个塑身配方，10种  
美足配方，打造飘逸秀发的15个奇招，呵护纤纤玉手的7副神药；

**美心：**20个减压方，5个活力精油方，3个对抗感冒方，4个增强记忆方，16个  
提升自信方，8个告别忧郁方，14个助眠方；

**添情：**17种催生浓情蜜意的精油配方，让两心更近，两  
情更久。

上帝已经将开启幸福之门的钥匙放在你的  
手心，你还在等待什么？聆听天香的低  
语，跟随天香的指引，去发掘、感  
受那份缥缈奇特的幸福吧。



*Part 1* 方法篇

# DIY心法全公开





# P Part 1-1

## 芳香仪式

在家自行使用精油，进行自助式的芳香疗法可以有多种方法，具体视个人需要，以及环境许可。有时候，在办公室、搭乘交通工具途中，甚至在半路上，也可以使用精油。本章将介绍几个常用的方法，以及使用时的注意事项。

### 吸入法

这是精油最常见、方便，也十分有效的一种使用方法，因为精油含有的芳香成分极为细小，能够透过我们的呼吸器官进入体内，继而为身体所吸收。

精油吸入法大致又可分为 5 种：

#### 1. 简便吸入

最简单的吸入精油方法是，在手帕、纸巾上滴 4 ~ 8

滴精油，然后让此沾染精油香味的手巾靠近鼻子，以利吸闻。这种简易的吸入法最适合在办公室、车上、路上等场合使用。而在家中，有时也可以将此手巾放在枕头上方，或直接滴在床单上。这种方法特别适合有助精神放松、促进睡眠的精油。

## 2. 蒸气吸入

另一种简易的精油吸入法，就是准备一碗热水，大约是100毫升的热水，滴入2~4滴精油，然后用力吸收从热水中蒸发出来的香味，大约只要5分钟，就可以达到吸收芳香分子的效果。为加强效果，可以在头上披一条大毛巾，将头埋在热水上方。

## 3. 熏香灯

熏香灯是精油使用中流行最久，且历久弥新的方式。熏香灯有很多种款式，有的是借用小蜡烛，也有用小灯泡来达到熏蒸精油的目的。使用熏香灯时，必须先把灯座上方的小浅碟子装上六七分满的清水，再滴入精油。无论使用蜡烛还是电力，都必须注意熏香灯的防水安全，避免灯上方的清水烧干，并且不要点燃熏香灯过夜。

## 4. 负离子扩香器与超音波芳香机

市面上还有几种新产品可以代替熏香灯，目前很受欢迎的就是负离子扩香器与超音波芳香机，两者都属于冷喷式熏香仪器，不必加热就可以飘散香味，且每次使用的精油量很少，3~5滴即可，其扩散香精的效果十分快速，不失为一种熏蒸精油的经济办法。



超音波芳香机又称为“水氧机”，因为使用时，除精油外，还要再加入一杯冷水。它是最节省精油的扩香器，每秒钟可震荡产生约 170 万颗有氧的芳香分子，不过就散发出的香味与疗效而言，不如负离子扩香器，但它可一机多用，即作为扩香机、呼吸治疗器、美容喷雾机等。选购这类仪器时，要仔细检查扩香器的马达制作得是否够精细、安全，以免使用时，马达发出令人不悦的噪音。

## 5. 喷雾瓶

利用喷雾瓶也是吸入精油的便利方式，可以净化空气、消除细菌病毒，并带来满室芳香。

制作方式是：在大约 250 毫升的喷雾瓶中先盛八九分满的清水，再滴入大约 10 滴精油，用力摇晃喷雾瓶，使精油与水充分混合，然后就可喷洒在空气中，以及地毯、橱柜、窗帘或家具上。

喷雾瓶也可以作为身体芳香喷雾的工具，也就是将稀释的精油装入喷雾瓶中，用以喷洒身体皮肤，例如化妆水、美肤水，或用以提神的滋补水等。

这种情况下，精油与水的稀释比例都比较高，30 ~ 100 滴精油兑入 100 ~ 125 毫升水。用以稀释精油的水，常用蒸馏水、矿泉水，甚至是纯露（hydrosol，或称“花水”），以达到更佳的美肤或治疗效果。



## 沐浴法

芳香浴是最能享受芳香疗法的乐趣，又具有相当良好疗效的方法了。其对身心的疗效是双重的，就是精油的芳香能够为呼吸器官与皮肤同时吸收，然后进入体内。

精油沐浴法大致又可分为 3 种：

### 1. 浸浴

精油浸浴法，就是将精油加入沐浴池中。一般而言，半池沐浴水，大约只要添加 4 滴精油；一池沐浴水，则添加 8 滴精油即可。如果是刺激性较强的精油，例如薄荷、黑胡椒等，那么要用的精油滴数可以更少。浸泡身体的时间，至少要 10 ~ 15 分钟，才能让身体充分吸收精油。

如果身体肤质比较干燥，可以再多添加 1 小匙的基础油，不同种类的基础油都分别具有不同疗效，对皮肤也有滋润效果。有些人不喜欢将基础油加入沐浴池中，因为会觉得它使皮肤过于油腻，而且洗完澡后，基础油会附着在浴缸四周，不易清洗。这样的话，或许可以考虑使用新鲜牛奶或奶粉代替基础油，只要约 1 小匙即可达到同等效果。

进行精油浸泡浴，不必再使用任何肥皂或沐浴乳，以免破坏精油的营养成分。如有必要，可以在浸泡前，先以肥皂或沐浴乳清洗全身，用清水洗净之后，再进行浸泡。

### 2. 淋浴

淋浴是最方便的清洗身体的方式，尤其在炎热的夏天，女性在生理期内，也必须采用淋浴法来洁净身体。淋浴时，依然可以使用精油，方法是：以肥皂或沐浴乳清洗身





体完毕，再将 2 ~ 3 滴精油滴在浸湿的毛巾或海绵上，用以擦拭全身，最好能轻轻按摩身体，然后，再以温水冲洗身体即可。

### 3. 足浴、手浴、坐浴

添加几滴精油在一盆温热水中，用来泡脚或下半身，是取代精油沐浴法的简易之道，因为全身芳香沐浴比较费时、费事，而且有时候也有一些限制，如身体病痛、过度疲劳，或身上有伤口，以及年老及身患重病者，都不宜进行全身浸泡。

足浴有很好的松弛身心、改善疲劳的效果，尤其是辛苦工作或长途旅行之后。对于香港脚，以及脚部浮肿、胀大、充血或扭伤等病症，更具疗效；手浴则特别有益于消除关节炎引起的疼痛；坐浴法也十分经济实惠，对于患膀胱炎、痔疮、阴道炎，以及产后阴道缝合复原者，均有特别疗效。

这三种方法，都是在所要使用的容器中，盛七八分满的温热水，再添加入 4 ~ 6 滴精油，进行身体局部浸泡，大约 10 分钟以上。

## 湿敷法

湿敷法或称敷贴法 (Compress)，对肌肉疼痛、淤血、风湿痛、关节炎、头痛及扭伤的治疗特别有益。

湿敷法又分为冷敷与热敷，有时候冷敷与热敷可以交替使用，效果更佳，例如治疗扭伤及淤伤，就适合冷、热敷交替法。发生创伤时，先用冷敷做急救处理，接下来几天就交替使用冷、热敷，后续的治疗是先热敷，再冷敷。冷敷，通常用以治疗发烧、





剧痛、肿胀的症状，而热敷则是治疗慢性病症所引发的疼痛。

湿敷法的具体方法，是把6~8滴精油滴入一碗冷水或热水中，再把一块布（或棉绒、毛巾、纱布皆可）浸渍于碗中，使其充分吸收含有精油的水，然后拿出来，用双手拧出一些多余的水分，这样就是一块具有疗效的敷贴布了。将它立刻敷贴在患处，之后再缠上绷带，让敷贴布裹在患部至少2小时，若是晚上临睡前使用，可以留置一整夜。如果有发烧症状，那么这块敷贴布就有必要定时更换了。

## 漱口法

以精油加水来漱口，非常实用。这种自制的漱口水比化学合成的漱口水对身体的益处更多，除了消除口臭之外，还可杀菌，预防感冒、喉炎、牙周病，或缓解恶心症状等。有些精油尤其适合漱口法，例如尤加利、薄荷、茶树、丁香等等，方法是将1~2滴精油滴入装满清水的漱口杯中（大约180毫升的清水），就可以用来漱口了。

## 按摩法

按摩法是芳香疗法中非常重要的一环，如果能够搭配使用适当的精油，再配合纯熟的按摩手法，就能使精油的效果发挥得淋漓尽致。

人类历史上，利用按摩法达到生理及心理治疗的效果，已有悠久的历史。希波克拉底不但鼓励人们以芳香按摩作为日常保健之道，也曾在其著作中提到按摩可以治疗生理疼痛，例如他提过治疗肩膀痛的方法：“必须轻柔地、平

