

从入门到精通

疗效精油轻图典

50种美容、瘦身、减压、安神、勾魂的精油产品
320种精油配方，手把手教你DIY专柜顶级护肤品

《轻图典》编辑部 著 张丽山 裴昀 绘

ESSENTIAL OIL



佛手柑精油

Bergamot

功效：提神醒脑、驱除
精神；安抚情绪、放松
心情；促进消化、刺激
食欲。
甜杏仁基础油
100%用作基础油。



甜橙

Orange

萃取：压榨果皮
色泽：金黄色
气味：香甜的水果味
挥发性：快板
原产地：西班牙
非常温和安全
适合小面积使用
提神醒脑，促进消化



洋甘菊精油



缓解皮肤敏感
症状
让心灵平静。

挤压法

Extrusion method

能大多数的柑橘类精油
均由上述方法提
取。如橙子、柠檬、
佛手柑、柚子、
佛手柑油、佛手柑
香油等。



茶树精

功效：提神醒脑、驱除
精神；安抚情绪、放松
心情；促进消化、刺激
食欲。
甜杏仁基础油
100%用作基础油。



欧薄荷



功效：提神醒脑、驱除
精神；安抚情绪、放松
心情；促进消化、刺激
食欲。
甜杏仁基础油
100%用作基础油。

月见草基础油



功效：提神醒脑、驱除
精神；安抚情绪、放松
心情；促进消化、刺激
食欲。
甜杏仁基础油
100%用作基础油。



苦橙叶

Petitgrain



迷迭香精油

无色
成分：龙脑、樟脑、桉油醇、
松油烯
用途：“爱猫子”的救星。
满面部充血、浮肿。
挥发性：中板。



图书在版编目 (CIP) 数据

疗效精油轻图典 / 《轻图典》编辑部著; 张丽山, 裘昀绘.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5390-4597-9

I. ①疗… II. ①轻… ②张… ③裘… III. ①香精油—保健—图解

IV. ① R161-64 ② TQ654-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 204929 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcb.com>

选题序号: ZK2012101 图书代码: D12050-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

责任编辑 / 孙开颜

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 

特约编辑 / 李媛媛 李倩

纠错热线 / 010-64360026-180

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护。
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可, 本书的任何部分不得以图表、
声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载,
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

疗效精油轻图典

《轻图典》编辑部 / 著 张丽山 裘昀 / 绘

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 15

字 数 100 千

版 次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4597-9

定 价 49.9 元

赣版权登字-03-2012-86 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

从入门到精通

疗效精油轻图典

50种美容、瘦身、减压、安神、勾魂的精油产品
320种精油配方，手把手教你DIY专柜顶级护肤品

《轻图典》编辑部 著 张丽山 袁昀 绘

ESSENTIAL OIL



佛手柑精油

Bergamot

功效：提神醒脑，振奋精神；安抚情绪，放松心绪；促进消化，解胃腹胀；甜杏仁基底油，100%用作基础油。



甜橙

Orange

萃取：压榨果皮
色泽：金黄色
气味：香甜的水果味
挥发力：快强
主产地：西班牙
非常温和安全
适合小面积使用
缓解食欲，促进消化



挤压法

Extrusion method



将大多数的柑橘类精油，由上述方法提取。将柠檬、甜橙等精油，用酒精萃取。

茶树精

Tea Tree

功效：天然抗菌药，对皮肤有杀菌作用；对蚊虫叮咬、止痒、止痒、止痒。

茶树精油：天然抗菌药，对皮肤有杀菌作用；对蚊虫叮咬、止痒、止痒、止痒。



洋甘菊精油

Chamomile



缓解皮肤敏感
症状
让心灵平静

荷荷巴油

Jobba Oil

颜色：黄
用途：发尖的皮肤，湿疹，干燥，瘙痒等。适合各种肌肤。清洁力强，基础油：10%精油。



苦橙叶

Petitgrain

功效：提神醒脑，振奋精神；安抚情绪，放松心绪；促进消化，解胃腹胀；甜杏仁基底油，100%用作基础油。



月见草基础油

Evening Primrose Oil



欧薄荷

Peppermint

功效：天然抗菌药，对皮肤有杀菌作用；对蚊虫叮咬、止痒、止痒、止痒。



迷迭香精油

Rosemary

颜色：无色
成分：萜烯，桉油醇，松油烯
用途：“蓝瓶子”的救星，消除疲劳，提神，挥发力：中强。



精油，用对了才是宝！

精油完全使用手册，一本完全DIY实战指导全书

魔力配方：精油多用一滴，少用一滴，效果差别就大了。本书所提供的专业调配方案和巧妙的使用方法，简简单单就让你在享受高级美容院里的SPA。

贴心疗效：翘臀、丰胸、细腰、瘦腿，除了美容，精油还有哪些惊人的效果？本书将精油的“皮肤疗效+生理疗效+心灵疗效”全部展示，将每一滴精油的作用发挥到最大。

轻松DIY：卸妆油、护唇膏、精华液……简单材料+清晰步骤，教你在家制作媲美专柜的顶级护肤品，省钱又安全。

标注价格：为什么同样的精油，价格差别那么大？本书不仅揭示价格背后的秘密，对于常见精油品种更是全部标注参考价格，让你购买产品时做到心中有数。

鳄梨基础油

Avocado Oil



英文名称：Avocado Oil

别名：牛油果油

产地：美国、墨西哥、智利

颜色：淡黄色

气味：温和、坚果味

主要成分：油酸、亚油酸、棕榈酸、硬脂酸、维生素E、维生素K

主要功效：滋润、保湿、修复、抗氧化

柠檬精油

Lemon



英文名称：Lemon Essential Oil

别名：柠檬油

产地：美国、意大利、西班牙

颜色：淡黄色

气味：清新、柑橘味

主要成分：柠檬烯、α-蒎烯、β-蒎烯、γ-萜烯、β-柠檬烯、β-水茴烯、β-石烯、β-水芹烯、β-水茴烯、β-水芹烯、β-水茴烯、β-水芹烯

主要功效：提神醒脑、驱蚊、杀菌、除臭、净化空气

广藿香精油

Patchouli



泡制：广藿香3两、丁香3两、岩杏仁9ml，混合后加入37-40℃的热水中，将双足放入2袋即可治疗有奇效，并能解除足部乏力。

英文名称：Patchouli Essential Oil

别名：广藿香油

产地：印度尼西亚、泰国、越南

颜色：深棕色

气味：浓郁、木质香

主要成分：α-蒎烯、β-蒎烯、γ-萜烯、β-柠檬烯、β-水茴烯、β-水芹烯、β-水茴烯、β-水芹烯、β-水茴烯、β-水芹烯

主要功效：舒缓压力、改善睡眠、驱蚊、杀菌、除臭、净化空气

主要成分：α-蒎烯、β-蒎烯、γ-萜烯、β-柠檬烯、β-水茴烯、β-水芹烯、β-水茴烯、β-水芹烯、β-水茴烯、β-水芹烯

主要成分：α-蒎烯、β-蒎烯、γ-萜烯、β-柠檬烯、β-水茴烯、β-水芹烯、β-水茴烯、β-水芹烯、β-水茴烯、β-水芹烯

主要成分：α-蒎烯、β-蒎烯、γ-萜烯、β-柠檬烯、β-水茴烯、β-水芹烯、β-水茴烯、β-水芹烯、β-水茴烯、β-水芹烯

主要成分：α-蒎烯、β-蒎烯、γ-萜烯、β-柠檬烯、β-水茴烯、β-水芹烯、β-水茴烯、β-水芹烯、β-水茴烯、β-水芹烯

主要成分：α-蒎烯、β-蒎烯、γ-萜烯、β-柠檬烯、β-水茴烯、β-水芹烯、β-水茴烯、β-水芹烯、β-水茴烯、β-水芹烯

主要成分：α-蒎烯、β-蒎烯、γ-萜烯、β-柠檬烯、β-水茴烯、β-水芹烯、β-水茴烯、β-水芹烯、β-水茴烯、β-水芹烯

ISBN 978-7-5390-4597-9



9 787539 045979 >

定价：49.9元

第1图典

优质生活 如此简单

Essential Oil From Beginner To Expert

从入门到精通 疗效精油轻图典

320种精油配方，手把手教你DIY专柜顶级护肤品

《轻图典》编辑部 著



江西科学技术出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

走出精油使用的误区

我们见识精油的神奇疗效往往是因为遇到了某种皮肤问题，比如，不断冒出的青春痘、橘皮性肥胖、怎么也消除不了的眼袋等，美容师或身边的朋友就会告诉你，试试精油吧！一开始是抱着无所谓的心态去尝试，结果却发现困扰自己多时的问题就这样被一个深色小瓶轻易就解决了。

当然，也有很多人试过使用精油，但是并未达到预期的效果。很多尝试者购买回一些比较昂贵的精油，然而在使用一次之后，却再也不敢尝试，原因是由于使用方法不正确，不但没有达到预期的效果，反而让皮肤受到了伤害。之后那些原本有很多绝妙用处的精油，就这样被束之高阁，白白浪费掉了。精油在使用时有非常严格的要求，有些精油用量不同便可能出现两种不同的效果。例如我们比较熟悉的薰衣草，其精油的化合物有镇静和舒缓情绪的作用，它可以让我们在旅途中感到轻松，并能促进睡眠。泡热水澡时，滴5滴薰衣草精油，可做安眠的睡前浴，但是不小心滴入了15滴以上，它就变成了让你整晚失眠的兴奋剂。掌握精油的疗效是使用精油的基础。

打开这本书的时候，你可能正面对一大堆的瓶瓶罐罐，并与依然顽固的痘痘和黑眼圈抗争。工作上压力不减，也常感到腰酸背痛。对美好岁月逐渐逝去的焦虑常常侵袭而来，让人不知所措。你可能听说过精油在护肤、调理身体、舒缓心灵等方面的神奇效用，也很想尝试一下但却苦于不知道该怎么使用。那么，这本书将告诉你，精油不是一般的护肤品，也不是普通的中药，它独特的性情决定了必须花点心思去研究精油疗效，才有可能一窥芳香王国的奥秘，真正达到为你所用。



了解精油的疗效，掌握正确的使用方法，每种精油都能从肌肤护理、疾病治愈、心情调节等多个层面惠及我们。《疗效精油轻图典》是一本介绍精油疗效并指导我们如何应用的图典。这本书旨在解决精油使用中出现的种种问题。全书共分为四大篇章，分别从精油基础知识、生活中五十种常见精油的疗效、精油美颜塑身和日常保健的功效等方面对精油进行全面地阐释。

第一篇综合讲述精油的疗效和基本用法，教您怎样根据自己的情况选择合适的基础油，以及常用基础油的稀释比例和用法；第二篇介绍的五十种精油，根据使用的普及性分为必备、进阶和高级三类，每一类型中的每一款精油都详细列举了其疗效、使用方法，细致到对沐浴的步骤、水温和时长都做了说明，并配有精美的图片，让您一目了然，很快就能掌握其用法。此外，本篇还根据各种精油的疗效，介绍了美容品 DIY 的详细过程并配有图片，手把手教您制作精油美容品。第三篇和第四篇，主要介绍如何正确使用精油来解决我们日常遇到的美容问题以及常见的小疾病，如护发、塑身、感冒等。为了方便读者查阅，本书分别根据每种精油的疗效、精油中英文名称做了详细的索引，读者可以根据具体需要快速查阅您想了解的知识。

使用精油的过程是一场愉悦之旅，通过这些神奇的液体，您很快就会发现，到达优质而轻松的生活是如此简单！

（本书只对精油效果及使用方法提供参考）

编者谨识

2012年9月



P15 依兰依兰

编者序：走出精油使用的误区 / 4

精彩导航 / 10

常用精油的全球分布和产地图示 / 12

魔法速查表 / 14

Part 1 导读篇

精油的奇妙世界

——正确认识精油和芳香疗法

一、精油，来自大地的“液体黄金”.....20

精油常识	20
精油的类别	22
精油的五大萃取法	24
如何选购与保存精油	28
精油使用安全须知	32

二、精油的日常使用方法.....35

吸入法：最简易的精油使用法	35
按摩法：放松并调整整个身体机能	38
按敷法：最适宜于处理表皮问题	44
喷洒法：消毒除臭、清洁生活环境	45
沐浴法：加速新陈代谢和循环	47
含漱法：有效解决口腔和呼吸系统问题	51
涂抹法：天然护肤之道	52

三、精油最好的搭档——基础油.....53

认识基础油：稀释精油必备的植物油	53
常见的基础油：12种基础油颜色、成分和用途	54
浸泡油：一种特殊的基础油	57



P28 柠檬



P60 基础油

四、如何调配复方精油.....59

- 常用剂量单位换算表 59
- 精油稀释原则 59
- 复方精油 DIY 60
- 精油调配原则 63

Part 2 实用篇**精油辞典**

——50种必备、进阶、高级精油详解

一、花香类.....66

- 薰衣草：疤痕修复圣手 66
- 天竺葵：都市人排毒首选 68
- 洋甘菊：敏感肌肤的克星 70
- 玫瑰：精油皇后 72
- 茉莉：精油之王 74
- 依兰依兰：为性感指数加分 76
- 橙花：肌肤万用精油 78

二、柑橘类.....80

- 葡萄柚：脂肪的天敌 80
- 柠檬：美白液体黄金 82
- 佛手柑：上班族最好的醒脑剂 84
- 甜橙：让人胃口大开的精油 86
- 橘：提高宝宝免疫力的天然妙方 88
- 红柑：极受孕妇欢迎的按摩油 90

三、土香类.....92

- 广藿香：平衡中枢系统的最佳精油 92
- 檀香：沉静心灵的源泉 94

四、香草类.....96

- 柠檬草：居家生活好帮手 96
- 快乐鼠尾草：让人感到快乐 98
- 罗勒：治疗头痛和偏头痛的一级品 100
- 迷迭香：“夜猫子脸”的救星 102



P57 金盏花



P72 干玫瑰



P84 佛手柑



P118 马郁兰



P130 雪松



P152 姜

百里香：最具防腐功效的精油之一	104
欧薄荷：居家旅行必备的万用精油王	106
马鞭草：沮丧情绪绝缘体	108
香蜂草：治愈心灵的疗伤天使	110
玫瑰草：纯天然的“退烧针”	112
岩兰草：对抗压力和紧张的特效药	114
牛膝草：身体虚弱期的激励圣品	116
马郁兰：家庭保健实用“小药箱”	118
欧芹：经期好伴侣	120

五、木质类.....122

茶树：消毒杀菌良品	122
丝柏：效果卓越的收敛剂	124
尤加利：治疗感冒的自然疗方	126
绿花白千层：最温和的杀菌剂	128
雪松：最温和的杀菌剂	130
杜松子：健康女人排毒美体精油	132
桃金娘：提升自信的魔力天使	134
苦橙叶：改善身心的“SPA 护理师”	136
松树：疲惫心灵的滋养剂	138
花梨木：免疫系统的补药	140

六、树脂类.....142

乳香：赐予老化皮肤新生命	142
安息香：给干燥皮肤最贴心的呵护	144
没药：生殖器官的保护神	146

七、辛香类.....148

丁香：值得信赖的“家庭牙医”	148
芫荽：温暖力量的源泉	150
姜：传统的保健良方	152
茴香：女性的丰胸秘密武器	154
黑胡椒：轻松瘦腰减肚子	156
豆蔻：增进情欲的媒介	158
胡萝卜籽：青春肌肤的守护天使	160
肉桂：天然的催情剂	162
莳萝：给胃添“动力”	164

Part 3 美丽篇

踏上美容之旅

——从头到脚的精油保养细则

一、美容养颜.....168

- 祛痘治痤疮 / 168 美白祛斑 / 172 除皱、抗老化 / 173
 晒后修复 / 176 调理油性肌肤 / 177
 调理干性肌肤 / 179 调理混合 / 中性肌肤 / 180
 调理敏感肌肤 / 181 眼部护理 / 183

二、秀发养护.....186

- 头发日常护理 / 186 抑制头皮屑 / 188 防治脱发 / 189
 修复受损发质 / 191 干性头发护理 / 192 油性头发护理 / 194

三、美体塑形.....195

- 好身材是“塑”出来的 / 195 减肥塑身 / 196
 塑造完美臀部 / 199 腹部减肥 / 203 纤细手臂 / 204
 打造修长美腿 / 206 胸部健美 / 206 呵护您的双手 / 207

Part 4 健康篇

精油的神奇疗效

——日常小病不求医，天然疗法不伤身

一、常见疾病芳香疗法.....210

- 肠胃疾病 / 210 神经系统 / 212 肌肉、关节 / 215
 皮肤系统 / 218 呼吸系统 / 220

二、对孩子的轻柔呵护.....223

- 新生儿 (0 ~ 2 个月) / 223 婴儿 (2 ~ 12 个月) / 224
 儿童 / 226

三、女性健康私房话.....229

- 经期问题 / 229 妇科病症 / 231
 专为孕妇设计的精油配方 / 232

- 精油中、英文索引 234
 附录 精油的化学成分及其功效 236



P172 橙花



P176 薰衣草



P228 脚底按摩法

精彩导航

编者在这里为您准备了导航这一栏目，更方便您使用本书。

精油等级

从居家必备到高级玩家，逐层递进。

● 必备 ● 进阶 ● 高级

植物图鉴

真彩手绘图、实物图呈现芳香植物原生状态，百闻不如一见。

主要特征

精油的萃取方式与部位、色泽、气味、挥发性，帮您挑选最纯正的精油。

成品价格

每一款精油都为您标注了市场参考价格。

功效图示

精油功效图释，一目了然解读精油疗效。

花
香
类

薰衣草 *lavender* 疤痕修复圣手

- 唯一可以直接接触皮肤的精油
- 促进细胞再生和伤口愈合
- 安定情绪，舒压安眠

*Lavender*一词源于拉丁文的“*Lavender*”，有洗净的意思。众所周知罗马人喜欢沐浴泡澡，薰衣草就是罗马人喜欢的泡澡香草植物之一。薰衣草主要分为5大支，28个品种，颜色由白到蓝，蓝色至紫色都有。

精油特色

萃取/蒸馏自花朵，色泽/黄色、淡黄色或黄绿色，气味/香草调、清澈的花香；挥发性/中板到快板。

主要成分

乙酸薰衣草酯、乙酸芳樟酯、芳樟醇、萜类化合物。

主要产地

法国普罗旺斯、英国诺福郡、澳大利亚塔斯马尼亚岛，欧洲3000米高的山上。

成品价格

50—200RMB/10ml。



干薰衣草



贴心疗效

皮肤疗效

促进细胞再生和伤口愈合，可用于治疗烧伤、晒伤等各种创伤。平衡皮脂分泌，适用于任何状态的皮肤，改善面疱、湿疹、干燥和肿胀。

生理疗效

止痛、消毒和杀菌，非常适合感冒咳嗽和呼吸系统炎症患者，以及痛经、经血不足、产后疼痛等症状。能调理和镇定情绪，降低高血压、改善心悸。还能有效改善肌肉痉挛，缓解肌肉的疼痛和疲劳。

心灵疗效

出色的镇静平衡功能，能减轻情绪惊慌、激动，恢复心灵的平和宁静，是一种情绪的缓解剂和抗忧郁剂，对于解除失眠和头痛尤其有效。

注意事项

低血压患者请适量使用，以免反应迟钝想睡觉；同时它也是通经药，妇女怀孕初期应避免使用！

功效图示



薰衣草可以平衡油脂分泌，而且薰衣草具有镇静作用，所以面部痤疮、晒伤、湿疹、干燥和发痒、疤痕的皮肤均可使用。

贴心疗效

皮肤、生理、心灵贴心疗效和注意事项，全方位了解精油用途和禁忌。

常用精油的全球分布和产地图示

注：本页世界地图只作为本书示意使用，不作为正规地图使用。



优质精油的产生与植物的品种，生长国家的气候，温度和湿度，工人采收时间、采收方法等各项条件相关，此图为常用精油的最佳产地。



魔法速查表

美颜	
美白肌肤	橙花 P78 柠檬 P82 马郁兰 P118 尤加利 P126
润泽肤色	天竺葵 P68 玫瑰 P72 红柑 P90 胡萝卜籽 P160
干燥肌肤保湿	天竺葵 P68 玫瑰 P72 茉莉 P74 广藿香 P92 橙花 P78 甜橙 P86 马鞭草 P108 玫瑰草 P112 杜松子 P132 花梨木 P140 乳香 P142 安息香 P144 茴香 P154 胡萝卜籽 P160
敏感肌肤调理	洋甘菊 P70 茉莉 P74 橙花 P78
控制油脂分泌	依兰依兰 P76 柠檬 P82 佛手柑 P84 甜橙 P86 柠檬草 P96 快乐鼠尾草 P98 欧薄荷 P106 岩兰草 P114 马郁兰 P118 丝柏 P124 绿花白千层 P128 雪松 P130 桃金娘 P134 乳香 P142
改善阻塞肌肤	天竺葵 P68 罗勒 P100 欧薄荷 P106
紧致肌肤	广藿香 P92 柠檬草 P96 快乐鼠尾草 P98 迷迭香 P102 马郁兰 P118 丝柏 P124 杜松子 P132 桃金娘 P134 茴香 P154
淡化皱纹	甜橙 P86 迷迭香 P102 牛膝草 P116 乳香 P142 没药 P146 茴香 P154 胡萝卜籽 P160
青春痘	广藿香 P92 马鞭草 P108 绿花白千层 P128 苦橙叶 P136
粉刺	柠檬草 P96 罗勒 P100 欧薄荷 P106 马鞭草 P108 岩兰草 P114 马郁兰 P118 雪松 P130 杜松子 P132 苦橙叶 P136
疤痕修复	薰衣草 P66 茉莉 P74 橙花 P78 橘 P88 广藿香 P92 檀香 P94 桃金娘 P134 胡萝卜籽 P160
皮肤溃疡	佛手柑 P84 安息香 P144 丁香 P148 胡萝卜籽 P160
湿疹	薰衣草 P66 天竺葵 P68 甜橙 P86 广藿香 P92 百里香 P104 香蜂草 P110 雪松 P130 松树 P138 没药 P146 胡萝卜籽 P160



薄荷：具有特殊的芬芳香气，可清脑提神。



除虫菊：花中含有除虫菌素，可杀蚊虫。



桃金娘：果可食用，补虚止血。

冻疮	天竺葵 P68 安息香 P144 没药 P146
伤口	薰衣草 P66 洋甘菊 P70 佛手柑 P84 广藿香 P92 檀香 P94 岩兰草 P114 茶树 P122 丝柏 P124 尤加利 P126 绿花白千层 P128 松树 P138 花梨木 P140 乳香 P142 安息香 P144 丁香 P148 胡萝卜籽 P160 莳萝 P164
美体	
减肥	葡萄柚 P80 柠檬 P82 甜橙 P86 红柑 P90 牛膝草 P116 黑胡椒 P156
消水肿	天竺葵 P68 葡萄柚 P80 丝柏 P124 杜松子 P132 黑胡椒 P156 豆蔻 P158
妊娠纹	茉莉 P74 橙花 P78 橘 P88 红柑 P90 百里香 P104 岩兰草 P114
护发	
护发	依兰依兰 P76 马鞭草 P108 雪松 P130
去头屑	依兰依兰 P76 百里香 P104 茶树 P122 绿花白千层 P128 雪松 P130 苦橙叶 P136
呼吸系统	
感冒	薰衣草 P66 柠檬 P82 甜橙 P86 罗勒 P100 百里香 P104 欧薄荷 P106 香蜂草 P110 玫瑰草 P112 牛膝草 P116 马郁兰 P118 茶树 P122 尤加利 P126 绿花白千层 P128 桃金娘 P134 松树 P138 没药 P146 芫荽 P150 姜 P152 黑胡椒 P156 肉桂 P162
发烧	甜橙 P86 欧薄荷 P106 玫瑰草 P112
咳嗽	薰衣草 P66 百里香 P104 丝柏 P124 尤加利 P126 绿花白千层 P128 雪松 P130 安息香 P144 没药 P146
支气管炎	佛手柑 P84 甜橙 P86 檀香 P94 欧薄荷 P106 马鞭草 P108 香蜂草 P110 牛膝草 P116 马郁兰 P118 丝柏 P124 绿花白千层 P128 雪松 P130 桃金娘 P134 松树 P138 没药 P146 丁香 P148
鼻炎（鼻窦炎）	马郁兰 P118 尤加利 P126 绿花白千层 P128 桃金娘 P134



茉莉：能避蚊虫，
解郁舒气。



杜鹃花：入药可以治风湿，
祛肿消痛。



依兰依兰：缓解紧张，
放松精神。