



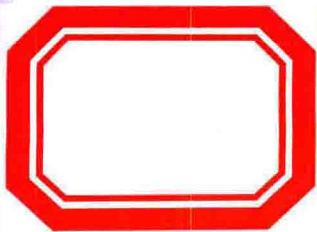
精油

芳香疗法

品味精致生活，塑造优雅人生

张海燕 主编

求真出版社



精油 芳香疗法

张海燕  主编

求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精油芳香疗法/张海燕主编. —北京: 求真出版社, 2013.10

ISBN 978-7-80258-205-7

I. ①精… II. ①张… III. ① 香精油—配方 IV. ①R161②TQ654

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第227747号

精油芳香疗法

主 编: 张海燕

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲6号

经 销: 新华书店

邮政编码: 100050

电 话: (010) 83190019

印 刷: 北京信彩瑞禾印刷厂

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 17.25

字 数: 230千字

版 次: 2013年10月, 第1版

印 次: 2013年10月, 第1次印次

书 号: ISBN 978-7-80258-205-7/R · 71

定 价: 46元

版权所有, 侵权必究

印装错误可随时退换



张海燕

国家职业技能鉴定专家委员会委员
保健按摩专业委员会秘书长
国家人力资源和社会保障部芳香保健
师、保健按摩师命题专家
中国推拿按摩学会常务副会长兼秘书长
中国芳香保健专业委员会会长
北京成人按摩职业技能培训学校校长
北京芙洛娜芳香学院院长



编委会

主编：张海燕

编写：林毅青 余沛蓁 郝秋瑾



写在前面

随着物质生活和精神生活水平的不断提高，人们不断在寻求一种非损伤、非药物性的医疗保健方法。芳香疗法的风潮自从欧洲吹起后，在20世纪席卷东南亚一带，21世纪初悄然吹入我国。

芳香疗法不仅能解除疲劳、缓解疼痛以及治疗诸多疾病，更能满足现代人“五感”、“一放松”的要求，即通过自然景观、疗效音乐、芳香气息、健康餐饮、按摩呵护分别满足人们的视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉，从而达到“身心灵放松”的目的。如今，芳香疗法已成为一种新的医疗保健理念，得到越来越多的人的推崇和喜爱。为使芳香疗法在中国健康有序地发展，同时满足人们健康和社会就业的需求，张海燕女士借鉴国外经验，结合中国国情，会同有关专家，首次提出增设“芳香保健师”职业工种议案，该议案于2005年7月获得国家劳动和社会保障部批准，同年被纳入国家职业大典。

与此同时，受国家劳动和社会保障部委托，张海燕女士组织专家制定了《芳香保健师国家职业标准》，编写了《国家芳香保健师职业资培训教程》及题库，并积极开展芳香疗法骨干师资培训和实训基地建设。目前，张海燕女士已在北京、广东创办多家“云上SPA和芙洛娜芳香SPA养生馆”，为全国芳香保健师职业的普及与培训打下了良好基础。

为配合《国家芳香保健师职业标准》的推广与实施，更好地培养芳香保健实用人才，张海燕女士组织编写了《精油芳香疗法》一书。本书以实用性、普及性为主，旨在作为各级芳香保健师职业资格培训、考试、考核鉴定的学习指导，以及美容师、保健按摩师及芳香疗法爱好者自学之用。

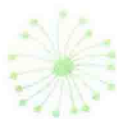
该书作者在写作过程中，付出了艰辛的努力，然而书中仍难免有不足之处，敬请读者斧正和谅解。在此，表示由衷的谢意。

成为品

2013年6月



目录 | Contents

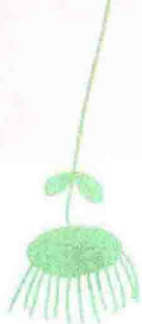


Part 1 芳香植物

第一节 芳香疗法的起源与发展	2
一、芳香植物在我国的发展历程	2
二、芳香疗法在国外的发展历程	5
第二节 芳香植物概述	8
一、什么是芳香植物	8
二、初探植物的秘密	9
三、植物对人类情绪的感知	10
四、植物的天然疗愈力	11
五、精油的生命意义	12
第三节 芳香植物分类	15
一、植物科属分类法	15
二、植物化学结构分类法	23
三、精油性格分类法	25

Part 2 精油的基础知识

第一节 精油的成分与萃取	32
一、精油的概念	32
二、精油的形成	32
三、精油的结构与成分	33
四、精油的萃取方法	38



第二节 精油的保存与鉴别 40

- 一、精油的保存 40
- 二、精油的鉴别 40
- 三、精油调配比例 43
- 四、精油的安全使用原则 44
- 五、精油的使用剂量 45
- 六、精油的应用方法 46
 - 附1 精油作用人体的途径 48
 - 附2 精油在人体内的代谢 48
- 九、精油使用注意事项 49
- 十、精油的副作用 50

第三节 精油的疗效 51

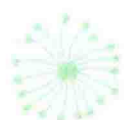
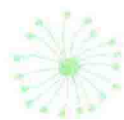
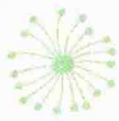
- 一、身体疗效 51
- 二、心理疗效 53
- 三、社会疗效 54
- 四、灵性疗效 54

Part 3 单方精油

第一节 唇形科植物精油 56

- 一、高地薰衣草 56
- 二、甜罗勒 57
- 三、马郁兰 57
- 四、樟脑迷迭香 58
- 五、胡椒薄荷（欧薄荷） 59
- 六、鼠尾草 60
- 七、快乐鼠尾草 61
- 八、广藿香 61





九、高地牛膝草	62
十、沉香醇百里香	63
十一、香蜂草	64

第二节 芸香科植物精油 64

一、佛手柑	65
二、葡萄柚	66
三、柠檬	66
四、甜橙	67
五、橙花	68

第三节 桃金娘科植物精油 68

一、澳洲尤加利	69
二、绿花白千层	69
三、茶树	70
四、丁香	71
五、香桃木	72

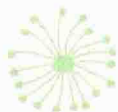
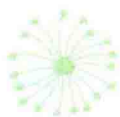
第四节 樟科植物精油 72

一、肉桂	73
二、月桂	73
三、罗文莎叶	74
四、花梨木	75
五、山鸡椒	75

第五节 松柏科植物精油 76

一、大西洋雪松	76
二、欧洲赤松(松木)	77
三、丝柏	78
四、杜松浆果	78

第六节 橄榄科植物精油	79
一、没药	80
二、乳香	80
第七节 菊科植物精油	81
一、罗马洋甘菊	82
二、德国洋甘菊	82
三、永久花	83
第八节 牻牛儿科植物精油	84
玫瑰天竺葵	84
第九节 蔷薇科植物精油	85
一、千叶玫瑰（摩洛哥玫瑰）	85
二、大马士革玫瑰	86
第十节 木樨科植物精油	87
阿拉伯茉莉	87
第十一节 檀香科植物精油	88
檀香	88
第十二节 胡椒科植物精油	89
黑胡椒	89
第十三节 安息香科植物精油	90
安息香	90
第十四节 姜科植物精油	91
一、姜	91
二、豆蔻	92



第十五节 伞形科植物精油	93
一、甜茴香	93
二、欧白芷根（当归根）	94
第十六节 禾本科植物精油	95
一、柠檬香茅（柠檬草）	95
二、玫瑰草（马丁香）	96
三、岩兰草	97
第十七节 番荔枝科植物精油	98
依兰	98

Part 4 植物油与纯露

第一节 植物油的基本知识	100
一、植物油的来源	100
二、植物油与矿物油的区别	101
三、植物油的保存与鉴别	102
四、15种植物油的功效与作用	102
第二节 纯露的基本知识与应用	113
一、什么是纯露	113
二、纯露的鉴别	113
三、纯露的使用方法	114
四、纯露的pH值	115
五、纯露的包装与保存	116
六、15种纯露的介绍	117



Part 5 实用精油配方

第一节 皮肤系统精油配方 130

- 一、油性皮肤 130
- 二、干性皮肤 130
- 三、成熟皮肤 130
- 四、暗疮皮肤 131
- 五、干燥瘙痒 131
- 六、问题皮肤（湿疹、发炎、红肿） 132
- 七、脚气 132

第二节 神经系统精油配方 132

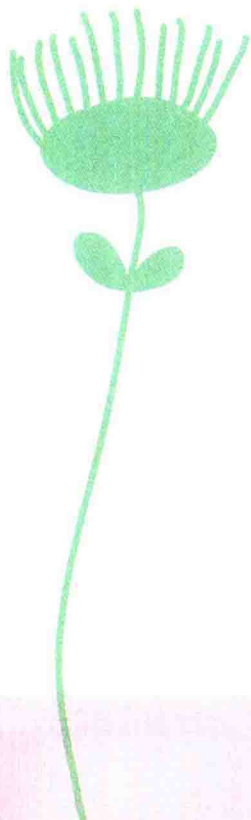
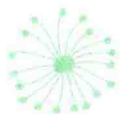
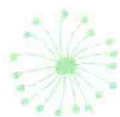
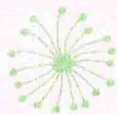
- 一、失眠 132
- 二、抗忧郁 133
- 三、头痛、偏头痛 133
- 四、振奋精神 134
- 五、平衡情绪 134

第三节 循环系统精油配方 134

- 一、心悸 134
 - 二、高血压 135
 - 三、低血压 135
 - 四、静脉曲张 135
 - 五、淋巴引流 135
 - 六、手脚冰冷 136
 - 七、痔疮 136
- 

第四节 免疫系统精油配方 137

- 一、感冒和流行性感冒 137
- 二、发烧 138



三、水痘	138
第五节 生殖系统精油配方	138
一、卵巢保养	139
二、月经不调	139
三、痛经	139
四、更年期症候群	139
五、阴道炎及白带异常	140
第六节 呼吸系统精油配方	140
一、鼻炎、鼻敏感和流涕	140
二、咳嗽、痰多	141
三、扁桃腺炎、咽喉炎	141
四、支气管炎	141
第七节 肌肉、关节精油配方	142
一、肌肉痉挛	142
二、肩颈、四肢酸痛、僵硬	143
三、关节炎	143
四、痛风	143
第八节 消化系统精油配方	144
一、便秘	144
二、消化不良、胀气	144
三、腹泻	144
四、食欲不振	145
第九节 形体保养精油配方	146
一、乳房下垂、松弛	146

二、丰胸	146
三、虚胖、水肿型肥胖	146
四、紧实皮肤	147
五、橘皮组织	147

第十节 精油香水的神秘魅力

一、精油香水的特质	148
二、精油香水的用途	148
三、精油香水的挥发度	149
四、精油香水的分类	150
五、精油香水的调制	150

Part 6 芳香疗法的操作程序

第一节 舒身减压精油按摩

一、精油配方	152
二、操作步骤	152
三、注意事项	161

第二节 纤体塑身精油按摩

一、精油配方	162
二、操作流程	163
三、操作步骤	163
四、注意事项	167

第三节 亚健康精油按摩

一、亚健康的主要原因	168
二、亚健康的主要表现	171



三、亚健康精油按摩操作	172
四、注意事项	187

Part 7 芳香疗法的扩展应用

第一节 芳香疗法与七轮

194

一、七轮的概述	194
二、精油与七轮的结合运用	195
三、七轮精油按摩	196

第二节 芳香疗法与水晶

211

一、水晶的概述	211
二、水晶的历史	211
三、水晶的特性	213
四、常见的人造水晶	214
五、天然水晶与人造水晶的鉴别	216
六、水晶的分类	217
七、水晶的疗愈能量	218
八、水晶的消磁与注念	243
九、水晶的疗愈方法	246
十、水晶与精油的结合应用	248

第三节 芳香疗法与音乐

250

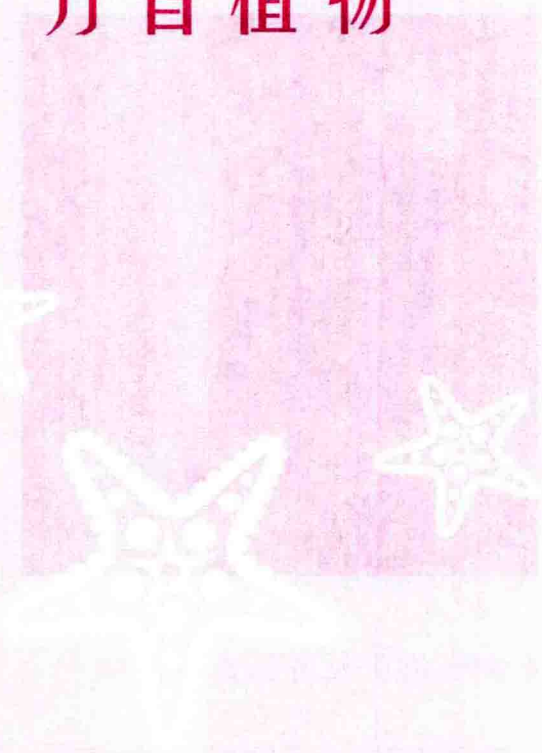
一、音乐疗法的概述	250
二、音乐疗法的特性	251
三、音乐治疗前的评估	252
四、音乐疗法中的音乐类型	253



国家计划出版社出版

Part 1

芳香植物



第一节 芳香疗法的起源与发展

芳香疗法（aromatherapy）一词虽在20世纪中期才被正式提出，但回顾香料发展的历史，我国早在5000年前已应用香料植物驱疫避秽；古巴比伦和亚述人在3500年前便懂得运用熏香治疗疾病；古埃及人在沐浴时已使用香油或香膏，并认为有益肌肤；古希腊和古罗马人也早就知道使用一些新鲜或干燥的芳香植物可以令人镇静、止痛或振奋精神。如下图所示，20世纪中叶，欧洲人常在街道上燃烧芳香植物以预防传染病。



一、芳香植物在我国的发展历程

在我国，芳香植物的应用历史悠久，源远流长，历代中医文献中均散见有大量的记载。