



精油生活

Essential Oils Life

秘笈

张语庭 沈志滨 吴冬凡 编著

悦心·美肤·养生·宜家



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

精油生活秘笈

张语庭 沈志滨 吴冬凡 编著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

精油生活秘笈/张语庭, 沈志滨, 吴冬凡编著. —武汉: 华中科技大学出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-5680-2645-1

I. ①精... II. ①张... ②沈... ③吴... III. ①香精油-基本知识 IV. ①TQ 654

中国版权图书馆CIP数据核字(2017)第048905号

精油生活秘笈

Jingyou Shenghuo Miji

张语庭 沈志滨 吴冬凡 编著

策划编辑: 袁 冲

责任编辑: 段亚萍

责任校对: 刘 竣

封面设计: 高 蕾

责任监印: 朱 玢

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉) 电话: (027) 81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园 邮编: 430223

录 排: 嘉媚乐 罗斌

印 刷: 中华商务联合印刷(广东)有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 10

字 数: 218千字

版 次: 2017年7月第1版第2次印刷

定 价: 68.00元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

序

万物皆有灵性，发现即缘分。

植物，是大自然赋予的生命，充满了灵气，顺应季节变迁而悠然生长，风姿优雅，又透着强大的生命力。同时，植物也教会了我们要顺应自己步调的生活态度。

花的芳香、叶的纯净，蕴藏的都是植物的灵魂。那些拥有顽强生命力的植物中，蕴藏着一股神奇的治愈能量，在时间与智慧的熔炼中，凝萃为滴滴弥足珍贵的芳香精油。

精油，是植物最珍贵的馈赠，具有超凡空灵的特质，它们是对活色生香世间的恩惠，稀少而珍贵。

人的所有问题和烦恼，都来自于情绪。快乐的情绪里饱含着善意，优雅的情绪里多了些自我控制。沐浴在精油的芬芳世界里，我们满怀着对自然的敬畏和感恩，打开内心的世界。我们学会了接纳、享受、乐成；专注自己的呼吸；专注地生活——用心活，用力爱。

精油带给了我们生命的滋养、精神的抚慰。这种美好，在我们心底生了根，还发出了芽。我们愿意当精油的“传道士”，把精油蕴藏的治愈能量和关爱的灵力，传播给更多的人，帮助更多的人。

我们希望能让更多的人了解精油，学会使用精油，学会用精油调理自身皮肤，解决身体、情绪等问题，学会用精油解决生活中遇到的问题。我们希望能让更多的人受益于精油的能量，疗愈身心，让生活拥抱幸福。

从身到心，再到我们的灵魂，精油都能给我们加持能量。我们不再只专注事物的外貌时，方能静下心来从容地意会生命的本质：大自然的生命，植物的生命，我们的生命。当所有爱、喜悦、灵与生命交融一体时，我们将成为更完整的自己，活出自我，不辜负人生，并能让人生的旅途成为一条充满灵性的道路。

Nathalie

张语庭

目录 contents



Chapter 1 开启芳香疗法之门

芳香疗法的前世今生	• 003
从科学的角度认识精油	• 005
精油的来源和提取方法	• 007
• 蒸馏法	• 007
• 溶剂萃取法	• 008
• 挤压法	• 008
• 油脂分离法（脂吸法）	• 008
• 浸泡法（油脂温浸法）	• 009
• 超临界流体萃取法	• 009
不得不知！精油调配和使用注意事项	• 010
• 精油的调配比例	• 010
• 安全方面的注意事项	• 011
选购与保存	• 012
• 选购	• 012
• 保存	• 012



Chapter 2 芳香ing

吸入法	• 015
• 手帕式	• 015
• 手掌摩擦式	• 016
• 熏蒸	• 018
• 开运瓶	• 016
• 熏香	• 017
沐浴法	• 019
• 泡浴	• 019
• 足浴	• 020
• 淋浴	• 021
• 灌洗	• 021
按敷法	• 022
• 热敷	• 022
• 冷敷	• 022
按摩法	• 023
• 面部提升按摩法	• 023
• 肠胃调理按摩法	• 024
• 子宫保养按摩法	• 025
• 敏感皮肤使用前需进行皮试	• 028
• 胸部疏通按摩法	• 026
• 开背按摩法	• 027
• 颈部淋巴排毒按摩法	• 028



Chapter 3 精油实用配方

女神速成宝典第一篇	• 030
• 春季篇——防敏大作战	• 032
• 夏季篇——美白总动员	• 034
• 秋季篇——保湿加油站	• 036
• 冬季篇——抗衰奏鸣曲	• 038
女神速成宝典第二篇	• 040
• 锁骨以上，你的脖子给美丽加几分？	• 042
• 锁妩媚，来一记美肩“杀”	• 044
• 美胸日记	• 046
• 后背原来可以那么美	• 048
• 做个“小腰精”	• 050
• 马甲线大作战	• 052
• 跟“拜拜肉”说拜拜	• 054
• 手控党请你看过来	• 056
• 我是长腿美眉	• 058
• 双足之间那无法言喻的美	• 060
芳香私人医生	• 063
• 擦伤、淤伤	• 065
• 烫伤	• 065
• 口臭、口腔溃疡	• 067
• 便秘	• 067
• 普通感冒	• 069
• 头痛	• 069
• 腹痛	• 071
• 腹泻	• 071
• 反胃	• 073
• 睡眠障碍	• 073
• 高血压	• 075
• 女性特有的身体不适	• 077
爱心家庭必备	• 079
• 给家来点大自然的味道	• 080
• 浸泡一下，衣物消毒不再烦恼	• 081
• 厨房小助手	• 082
• 给卫浴间洗个澡	• 083

旅行小伙伴	• 085
• 晕车晕船	• 087
• 消毒灭菌	• 087
• 蚊虫叮咬	• 089
宠物的小密友	• 093
• 宠物清洁的自然保健配方	• 094
• 宠物疾病治疗的自然保健配方	• 095
精油手工皂	• 097
• 茶树祛痘皂	• 099
• 玫瑰皇后抗皱皂	• 101
• 啤酒苦茶洗发皂	• 103
香水时光	• 104
• DIY极致诱惑香	• 105
• DIY甜美柑橘香	• 105
精油润唇膏液	• 109
• 柠檬精油润唇膏	• 109
• 芦荟精油润唇液	• 109



Chapter 4 每一个都想拥有——精油各论

• 西洋蓍草精油	• 112	• 柠檬精油	• 118
• 欧白芷精油	• 112	• 葡萄柚精油	• 118
• 罗马洋甘菊精油	• 113	• 橘子精油	• 119
• 乳香精油	• 113	• 甜橙精油	• 119
• 依兰精油	• 114	• 没药精油	• 120
• 北非雪松精油	• 114	• 丝柏精油	• 120
• 桉木精油	• 115	• 香茅精油	• 121
• 罗文莎叶精油	• 115	• 玫瑰草精油	• 121
• 苦橙叶精油	• 116	• 胡萝卜籽精油	• 122
• 橙花精油	• 116	• 小豆蔻精油	• 122
• 佛手柑精油	• 117	• 柠檬尤加利精油	• 123
• 日本柚子精油	• 117	• 蓝胶尤加利精油	• 123

- 澳洲尤加利精油 • 124
- 丁香精油 • 124
- 茉莉精油 • 125
- 杜松精油 • 125
- 真正薰衣草精油 • 126
- 德国洋甘菊精油 • 126
- 茶树精油 • 127
- 绿花白千层精油 • 127
- 香蜂草精油 • 128
- 薄荷精油 • 128
- 香桃木精油 • 129
- 甜罗勒精油 • 129
- 马郁兰精油 • 130
- 天竺葵精油 • 130
- 欧洲赤松精油 • 131
- 黑胡椒精油 • 131
- 广藿香精油 • 132
- 奥图玫瑰精油 • 132
- 樟脑迷迭香精油 • 133
- 桉油醇迷迭香精油 • 133
- 马鞭草酮迷迭香精油 .. • 134
- 檀香精油 • 134
- 快乐鼠尾草精油 • 135
- 安息香精油 • 135
- 沉香醇百里香精油 • 136
- 生姜精油 • 136



Chapter 5 芳香小物

- 神奇的植物油 • 139
- 月见草油 • 140
- 橄榄油 • 140
- 鳄梨油 • 141
- 玫瑰果油 • 141
- 甜杏仁油 • 142
- 荷荷巴油 • 142
- 小麦胚芽油 • 143
- 葡萄籽油 • 143
- 纯露 • 145
- 什么是纯露 • 146
- 使用时的注意事项 • 146
- 纯露有什么作用 • 146
- 常用的纯露 • 147
- 玫瑰纯露 • 147
- 洋甘菊纯露 • 147
- 迷迭香纯露 • 147
- 薰衣草纯露 • 147
- 橙花纯露 • 147
- 浸泡油 • 149
- 什么是浸泡油 • 149
- 使用时的注意事项 • 149
- 浸泡油有什么作用 • 149



CHAPTER

开启芳香疗法之门





芳香疗法的前世今生

植物用于治疗疾病由来已久，自古以来，人们依赖植物的药用价值来治疗疾病、包扎伤口。在长期的经验积累中，人们逐渐发现植物的功效并发展运用，形成了芳香疗法。

芳香疗法的历史可追溯到公元前数十年，近几年来考古学家在亚洲挖掘出距今约7000年的蒸馏器，这证明中国和印度在当时就已经掌握了提炼精油的方法。而早在公元前4000年，香料在埃及便被用于尸体防腐。考古证据显示，文明古国亚述、巴比伦、中国、克里特、苏美尔和埃及都使用精油。这几个文明古国为打开植物精油的神奇世界拉开了序幕。

古埃及人从草本植物、水果、蔬菜及花朵等植物中萃取出精油，用于治疗、祭神，也用于制造木乃伊的防腐剂。人们在金字塔里发现装有乳香、没药的香料容器，并在石碑上记有芳香植物精油配方。据记载，埃及艳后就以蜂蜜、牛奶、花粉调成面膜来清洁皮肤，保持肌肤柔软，并习惯于沐浴时加入玫瑰精油、檀香及橙花等，日常还用在身体按摩等方面。直到今天，埃及人在日常生活中仍然使用各式植物精油和香料。

古中国人使用植物的历史可追溯至公元前2700年，当时神农氏遍尝百草，并且详细地记录下来植物特性，成为《神农本草经》。这本书中涵盖了大约300种植物的相关知识，是世界上最早的医书之一，当时神农氏所记述的几种精油的属性，直到今天基本上仍和我们所认识的相符。在中国较富裕的年代如唐朝、宋朝，为了增进生活情趣，保健养生，人们会服用芳香的植物，包括玫瑰花、兰花、桂花以及茉莉花，使身体散发出香味。在2015版《中国药典》中，广藿香油、肉桂油、茶油、桉油、丁香罗勒油、八角茴香油等都收录在内。

古希腊人师承埃及人，将精油大量使用在化妆品、医疗及预防传染病上。西波克拉底被称为“医学之父”，他曾指出：让你的药物成为食物，让你的食物成为药物。在当时雅典瘟疫蔓延的情况下，他主张市民通过焚烧芳香植物以防止瘟疫流行，从中我们可以了解到当时人们已经知道植物具有杀菌作用。

希腊人还喜欢在头上佩戴鲜花，古希腊医师Maretheus写了一篇关于制作花环和花冠方法的文章，并描述了哪些植物会使人精神振奋，哪些植物能使人精神涣散等。

罗马人的奢华远胜于希腊人，帝国扩展的力量所及，也将芳香油膏带至西亚的君士坦丁堡。罗马时代的香品分为固态、液态及粉状。喜欢泡澡的罗马人，甚至以象牙制作容器，存放香膏，更不用说他们擅长利用大理石、花岗岩以及玻璃等材料制作精美容器来放置香膏。精致容器之外，他们使用香料的程度也令人咂舌，往往一磅重的香精就要用数十种植物混合而成，常见的有没药、蜂蜜、豆蔻、香蜂草、菖蒲、肉桂等。人体、衣物、床、墙壁甚至公共澡堂都充满了香气。

阿拉伯最伟大的医生、沙雷诺医院的创办人阿维西纳（Avicenna），在一千年前出版的著作《医学规范》（*Canon of Medicine*）中，收纳有八百种以上的药用植物，他发明蒸馏法与萃取法提炼植物精华。阿拉伯人利用薄荷解毒，用杜松抗菌，发明的阿拉伯香水也是植物精油。善于进行科学发明的阿拉伯人将从罗马传过去的蒸馏法改良，成功地萃取玫瑰精油。除了科学发明，阿拉伯人也善于做生意，他们将发现的精油、油膏以及花水，卖到世界各

地，让人们对于保健治疗的观念认识更为精进。

1920年，法国人雷内·摩里斯·盖特佛塞（Rene-Maurice Gattefosse）发现精油的杀菌防病作用比化学药剂效果还要好，在一次意外中，他用薰衣草精油治好了自己严重灼伤的双手。薰衣草除了神奇的伤口愈合能力外，更缩短了复原的时间。随后他对精油的疗效产生了浓厚的研究兴趣，并将研究成果发表在科学刊物上面，首创了aromathérapie（法语：香薰）这个名词。1937年，雷内·摩里斯·盖特佛塞出版了一本专门论述精油抵抗细菌功效的医学书籍，从此之后芳香植物技术独树一帜，发展为一门芳香疗法。

1950年，法国的玛格丽特·摩利夫人（Marguerite Maury）将芳香疗法应用到更广泛、更实用的领域，她的丈夫完成了治疗多种症状的天然植物精油疗法，摩利夫人本人更多地发展了特殊技巧的治疗。在英国首次将芳香疗法带入美容与化妆品界，并开设芳香疗法中心以教授学生。

从科学的角度认识精油

精油是从芳香植物的花朵、叶片、茎根、果实或种子中，通过蒸馏法、挤压法或溶剂萃取法得到的具有挥发性的芳香物质。精油通过不同的萃取方法从天然的芳香植物中提取浓缩而成。精油不是“油”，它之所以被称为“油”，是因为它不溶于水。

植物油的主要成分是甘油三酯和脂肪酸，精油是由萜烯类、醛类、酯类、醇类等50~500种不同的化学分子构成的。在大自然的安排下，这些分子以完美的比例共同存在着，使得每种植物都有其特殊性，也使得精油对人体的奥妙作用无比宽广。

纯天然的植物精油 都有以下四大物理特性：



高浓缩性：所有单方精油浓度都特别高，要经过稀释之后才能使用，比如，要使用3000~5000千克的玫瑰花才能提炼出1千克的玫瑰精油，所以每次只需要使用微量精油，使用时以滴数为计量单位。



高挥发性：每一种单方精油都有快、中、慢三种不同的挥发速度，香味很容易挥发到空气当中，所以盛精油的瓶子一般为深色玻璃瓶（可避光），并且配备安全盖，以密封精油。



高渗透性：精油的分子结构极为细小，渗透能力强，通常3分钟透过真皮层，15分钟左右进入血液循环，使用方法不限于涂抹，能影响人体多个系统。



高协同性：多种精油科学合理复配，可以得到“1+1>2”的效果。

精油的来源和提取方法

精油来源于芳香植物 (aromatic herbs)。

自然界中并不是所有的植物都能产出精油，只有那些含有香脂腺的植物才可能产出精油。不同植物的香脂腺分布有区别，可能分布在花瓣、叶片、根茎中，甚至是树干中。将芳香成分从植物油细胞中提炼萃取出来，即成为我们所称的“植物精油”。常见的精油提取方法有如下几种。

蒸馏法

利用精油与水不相溶，但受热能随着水蒸气挥发的性质，运用蒸馏达到分离精油的方法。在蒸馏瓶中放入原料，当水沸腾出现蒸汽时芳香成分即被蒸发出来。冷却后，蒸汽逐渐转为液体，澄净的上部分就是精油。大部分精油是以此方法提炼而来的。



溶剂萃取法

利用“相似相溶”的原理，根据芳香植物不同部位在提取溶剂中的溶解度不同，把精油从芳香植物中提取出来的方法。由于其工序复杂，产量也较少，本方法多用于成分具有热敏感性的精油的提取上。具体操作为：先以相应溶剂提取芳香植物中易挥发和不易挥发的精油成分，蒸发溶剂，得到精油浸膏；再用酒精从浸膏中有选择性地提取所需精油成分，获得高品质、高浓度的芳香精油。其中获得的精油制品被称为“原精”。

挤压法

用器具将柑橘类的果皮粉碎，在压碎果皮的过程中加水，收集汁液后经离心机离心，从而分离出精油的制备方法。通过挤压能够最大限度地保留芳香植物原来的香味，专门用来萃取储藏在果皮部分的精油。

油脂分离法 (脂吸法)

利用油脂能很好地吸收植物花朵中的精油成分来制备精油的方法，是萃取精油最古老的方法之一。

具体操作为：在木板操作台上放置一块干净的玻璃板，于玻璃板上涂抹一层干净无味的动物油脂，再将需要进行提取的芳香植物均匀铺于油脂表面；按上述方法反复放置玻璃板，至所需的玻璃板层数后，用玻璃板覆盖于最后一层油脂层上，固定好后进行提取；最后将充满精油分子的油脂用酒精处理并搅拌，酒精蒸发后所留下的物质，就是纯正的植物精油成分。

浸泡法 (油脂温浸法)

浸泡法与脂吸法类似，但改用液体油脂，操作也较为简单。把植物原料（花瓣或树脂等）置于液态油脂中，加热并使温度保持在60℃到70℃，原料中的芳香成分就会释放到液态油脂里。最后运用过滤法分离植物原料与液态油脂就能得到所需的精油。乳香精油、没药精油、檀香精油等都可以采用此种方法提取。

超临界流体 萃取法

超临界流体萃取法是一种集提取和分离于一体，又基本上不用有机溶剂的新技术。超临界流体是处于临界压力和临界温度以上、介于液体和气体之间的流体。这种流体同时具有气体和液体的双重特性，它的密度与液体的相似，黏度与气体的相近，扩散系数虽不及气体大，但比液体的大100倍。因此，超临界流体对许多物质有很强的溶解能力。可以作为超临界流体的物质很多，如CO₂、NH₃、C₂H₆等，实际中应用CO₂的较多。许多精油可以采用此方法进行萃取。