

JINGYOUFANGLIAOBAIKETUDIAN

精油芳疗

优品生活

JINGYOU
FANGLIAO
BAIKETUDIAN

宋俐文 编著
王黎

百科图典



让芳香成为你的生活方式

改良肌肤，雕塑身体曲线
善于调动良好情绪的魔法师
与压力“和睦相处”
人体免疫力的补给站

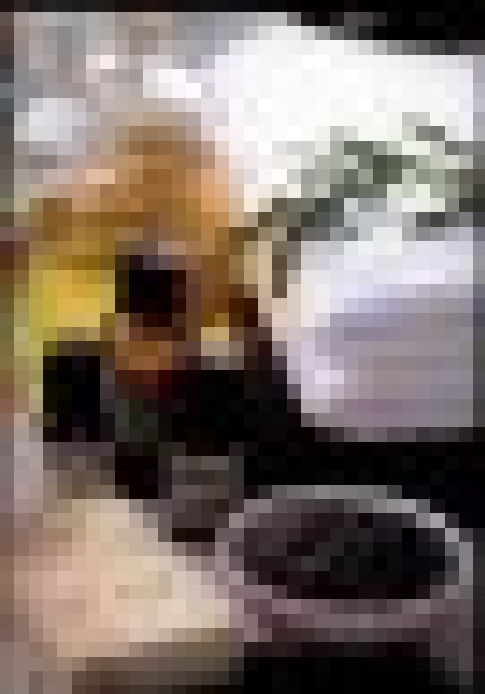
台湾精油教母 邀你
乐活、慢活、玩生活、芳香生活



中国纺织出版社

精油芳疗

百科图鉴



图书在版编目(CIP)数据

精油芳疗百科图典/宋丽文 王黎编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.9
(优品生活)

ISBN 978-7-5064-6695-0

I. ①精… II. ①宋… ②王… III. ①香油—疗法 IV. ①R459.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第150900号

策划编辑: 尚雅 胡成洁 责任编辑: 胡成洁 责任印制: 刘强
装帧设计: 刘金华 旭晖 吴慧英 美术编辑: 潘光玲

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京天顺鸿彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年9月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 16

字数: 200千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



精油芳疗百科图典

宋俪文 王黎◎编著

优品生活

精油教母教你乐活、慢活、
玩生活、芳香生活……



洒落一地芬芳的天使



采访Ag俪文老师是一件很惬意的事情：在楼道里就能闻到一股扑面而来的草木异香，寻着香气摁响门铃，毫无疑问那芳香之源就是Ag俪文老师的芳疗工作室；厅堂里靠墙一排全是形状、色彩各异的瓶瓶罐罐；收藏多年的老上海古董家具；造型讲究的透明玻璃茶器中，那或绯红或翠绿的液体是她精心泡制的香草茶；院子里正在吐露芬芳的是Ag俪文老师亲手种植的芳疗植物；鼻尖时不时飘来难以名状的迷人幽香……恍然间你会怀疑自己走进了爱丽丝秘境、走进了传说中那善良巫女的魔法实验室……

Ag俪文老师，这位当代都市中少见的“大隐之士”有着一系列令人咋舌的背景：

安绮雅珂芳香疗法研究中心创始人；香港香熏治疗师协会会员；Chang Live 上海橙力生物科技有限公司顾问；中国医疗保健国际交流促进会亚健康专业委员会顾问；她主持过中央人民广播电台都市之声吃喝玩乐总动员；她是北京饭店以及国内众多5星级酒店总统套房的精油特供商；她是“1949 The Hidden City”等知名高端会所的香氛设计者；她的芳踪着陆过《瑞丽时尚先锋》、《周末画报》、《Tbj Home 特别家》；她被媒体尊称为“精油教母”……

但这些光环丝毫影响不了她的原生态生活，她热爱着这门统御芳香的技艺，像一位手持魔杖的女巫，使精油给予植物又一次生命，经历一场完美的蜕变，

让美永恒地定格在她的生活中：她的卫生间永远有着一股淡淡的清香，是那盏常年燃烧的香薰灯的功劳；她的衣服有着快乐净雅的香味，那是因为在自制的洗衣液中加入杀菌、增香的尤加利精油，她把洗衣服这项家庭劳动变成了生活乐趣；她的化妆台上全是自制的私房洗面奶、玫瑰花水保湿凝露……难以想像，在21世纪的工业社会中，会有这样一个人，固执地坚持自制所有护肤品、洗涤品，真正的天然绿色环保、无防腐剂、无色素、无香精，就连厨房里，也是她亲手调制的橄榄浸泡油、薰衣草糖……她的吃、喝、穿、用等等一切都围绕着精油、天然、乐活这样的主题，她带着“御香”这项技艺锦衣夜行在都市的钢筋水泥中。

芳疗、精油、SPA、有机生活、乐活事业……Ag丽文老师每天忙碌着、传播着、快乐着……她和她的芳香事业已经彻底地征服了我们编辑部的每个人，我们也希望您——亲爱的读者，能一起分享，一起乐活。



Ag丽文老师的工作室

1. 各式各样的基础油
2. 收藏多年的古董时钟
3. 全国各地精油集锦
4. 香熏开穴沐足精油

| 达人 | 推 | 荐 |



我很高兴看到Angie在她的书中与读者们分享她健康的生活心得。在她的引导之下，我们很幸运地能在生活中享用她用爱心与关怀做出的有机产品，并且使我们懂得怎样才能拥有一个健康的生活状态。

我想说的是，这部佳作是Angie用她的生命、爱、与热情来完成的，每一个字都凝聚着她的心血！

恭喜你，Angie！

——罗美宝 Mei Poh 上海沙宣美发学院院长



对我而言Angie是一个极具感染力和影响力的人，她对芳香疗法专业知识的了解改变了我的的人生，使我过着更健康的生活！由此，我便喜欢上了她那充满活力的生活态度和她所有的芳香魔法。

——Jessica 上海沙宣美发学院创意总监

Angie，是我2006年、第一次到北京工作时认识的好朋友和合格的芳香专家！当时我们探讨了各自对中国SPA芳香行业中的人、事、物以及发展前景等问题的看法。Angie对这个市场和具有影响力的决策者们了如指掌，她也十分清楚中国SPA芳香行业在当前和未来的发展前景。

她的书不仅勾勒出各种精油的性能和医疗价值，也反映了作者本身的悟性。芳香疗法、SPA、保健是一门微妙细致的生活艺术，要想在这一行里有所作为，就必须对人怀有无比的爱心。就像精油的那种医疗能力，使用者必须了解自己需要哪种精油，得知道该怎样使用，还要知道它能渗透到哪里，才能让身体得到治疗！

精油的能量不容小觑，它能影响我们整个的身体系统，包括了我们的六种感官知觉。就像我们的身体是能量的聚合，我们和精油以及大自然中许多其他物质的能量都相互关联！任何在SPA、保健行业里使用的产品，不管是使用前、使用中或使用后，我们都必须视其为一种能够使我们身体重新平衡的方法。作为一名芳香师，我们无法给予和锁定能量，但是我们可以调整和重新让人体与能量链接。

好的治疗需要好的环境、好的产品、好的专家，三者具备才能起到好的作用和产生圆满的治疗成果。SPA其实就是一种让我们的身、心、灵重新整合的时尚疗养方式！

Angie在她的这部作品里阐述得非常明白，当一个人选择使用特别的单方或复方精油时，怎样才能正确地找到符合需要的产品。选择上的正确再加上直觉上的配合，就能够让芳香精油发挥它的最大效用，让人身心舒坦，生活多彩美满！

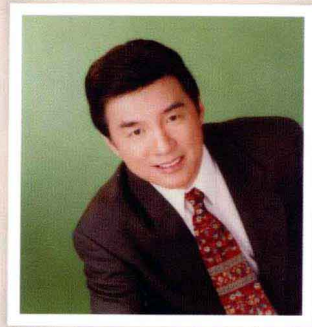
——Michael Koethner 德国水疗专家



在北京城里玩儿香熏、精油，要论谁玩儿得精，谁玩儿得专业，Angie绝对是排名超前的！2004年我刚成立青鸟瑜伽，通过朋友介绍认识了Angie，从此后，我的办公室桌上、家里就都是她送的香熏灯和各式精油了！

当人们在物质生活上不断获得满足后，便开始追求身心的健康、精神的愉悦！在繁忙的工作之余，对锻炼身体和选择放松的场所要求愈来愈高。不管是在自己家，还是在休闲场所、瑜伽馆和SPA会所！都可以通过香熏精油美妙的颜色、气味，让人迅速进入到宁静、放松的氛围里，造就出一个能让人身心和谐安稳的环境。由此看来，香熏精油的使用，成了现代生活中不可或缺的精神辅助剂。Angie不断提升着自己的专业知识，她念书精进、扩展视野、接触国际最超前的精油发展趋势，成为独树一帜的精油代言人，似乎北京城里叫得出名号的SPA会所都已请她做了顾问。听说她要出书，我这个不断从她精油中获益的朋友，也不揣鄙陋，勉强为文，说说我们的缘分，更希望她能日新月异，用她的香熏精油造福群生。

——**高光勃** 北京青鸟瑜伽董事长，中国扶贫基金会爱心大使，美国洛杉矶华语电视台中文部前任经理、主播



提起精油，还要从我第一次去Angie的工作室说起：小小一个房间，收拾得洁净舒适，墙边架子上全是透明茶色、白色和一些不透明的大小不同的瓶瓶罐罐，有点像化学实验室里的陈列，但却比实验室亲切可人得多。Angie打开一个大茶色瓶让我闻，深吸一口气，闻到的是我最喜欢的茉莉花香，Angie告诉我那是茉莉花水，是最好的天然化妆水。接着她又打开一瓶又一瓶精油让我闻，纯的、不纯的、真的、人造的，各种各样味道让我做比较，真是太有趣了。

从此以后，一有空我就钻进Angie的精油魔法屋里，看她轻点魔棒将精油幻化成不同物品，我们一起制作薰衣草沐浴盐，一起调配适合我干燥肤质使用的荷荷芭、甜杏仁滋润保养油……

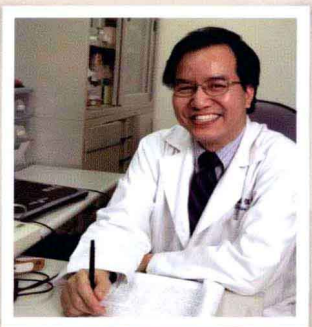
就这样我与精油结下不解之缘，这辈子再也分不开了，即然我遇到了好东西，那就要与好朋友一起分享，我真心希望所有人都能与我一同感受、一起玩耍。我也鼓励Angie把有关精油的知识出书告诉大家，让每一个人都能轻松步入芳疗殿堂，快乐地徜徉在精油魔法世界里。

——**林莹** 《爱恋葡萄酒》、《西餐礼仪》、《爱上咖啡》、《欧洲美食游》等畅销书作者



近些年来随着生活的富裕与社会快速的发展，人们所承受的压力也日益升高。根据我从医多年的观察，因压力引起的身心问题，更是困扰着许多现代人。研究发现，大约80%的疾病与压力有关，这些压力不仅削弱了生活质量，在人际关系上也产生了许多负面影响。因而寻找适合自己有效的纾压方法，确实是现代人所祈求的。好友Angie，她所推广的天然精油芳疗，确实能帮助许多人达到身、心、灵的转变，由她多年对产品纯天然无添加物的理念，可以看出她的坚持与热情；现在她又以多年的经验，出书推荐全球各地顶级SPA名店，对于渴望跳脱现实压力环境，寻找解脱身、心、灵的SPA爱好者来说，不啻为一大福音。

——**王祖武** 台北正约诊所院长，有氧健康协会创会理事长、科亚干细胞中心执行长





| 作 | 者 | 自 | 序 |

第一次接触精油已经是十三年前的事情了，从爱上精油的第一天起至今，不知不觉沉浸在芳香世界里这么长时间了。温佑君是我的精油启蒙老师，她不只是芳香疗法的先驱，也是华人世界中对芳香疗法贡献最多、地位最崇高的一位老师。我花了多年时间每晚挑灯夜战拜读她所翻译的每一本精油书籍。这些书是全球公认最专业的精油书籍，我称它们是“芳疗圣经”。书中的内容虽然很专业，但密密麻麻的文章却见不到任何的彩色图页，多数人在读这些书时的心情应该可以用枯燥、无趣来形容。面对堆积像砖头般高的芳疗圣经，我的心里也曾抗拒过，但每当夜深人静时，我总是习惯性地开始静心咀嚼每段文字，并严格督促自己认真地学习、做笔记，那段时间好像又回到了我的学生时代。读完后，好奇的我开始蠢蠢欲动为探索精油世界的奥妙展开了第二步计划：疯狂采购任何品牌和贸易商来自世界各地的精油；研究每款精油，进而和书上描述的特性做比对……至今我对精油的认识还是来自那一段疯狂研究的岁月里所奠定的基础。

2004年春季，久居北京的我竟然在花卉市场巧遇薰衣草和迷迭香，从此，我再也不必千里迢迢从台湾带种子来北京培育栽植了，我学习精油的第三阶段课业也从巧遇香草植物这天正式展开了……

在北京市寸土寸金的水泥丛林里有一方自己的小花园，当个农夫也是一种幸福。每到春季，我的有机小农场就会种植多种香草植物。从早期北京花市只能买到2、3种香草到如今可以买到的香草种类已经有20种之多。这些药草不仅供我学习草本药学，同时也是我厨房重要的新鲜香料来源。每当我

拿着剪刀、篮筐在小花园里采收植物时，那幅画面总会令朋友觉得有趣且心生羡慕。

从爱上精油、研究精油、研究植物这段漫长过程中我变了，从没有想过会在异乡以此为业，我的人生从此开始转弯，驶入另一个从未出现在自己生涯规划中的道路，缓缓前行。

我很富裕，我的富裕来自许多朋友，我有许多常驻北京的外籍学生。她们来自德国、法国、日本、泰国、美国、加拿大、哥伦比亚等世界各地，这些太太和妈妈们对有机天然产品的认识和喜爱远超过国人，她们跟我学做手工香皂、天然保养品，也和我分享DIY生活的乐趣。

自从利用芳香疗法成功治愈皮肤病症患者后，我的脑海里时常出现西医父亲认真为病患看诊的画面。从小，我们家的四个孩子都不愿意继承父亲的衣钵，然而世事难料，家中最叛逆的我竟然在中年之际开启了来自西方芳香疗法之钥，成为一名推广精油生活应用的芳疗师深入探究芳疗世界，并积极推动环保，这对于父亲来说也算是一种安慰。

在此，特别感谢所有鼓励、支持、肯定我的朋友和家人们，是你们给了我信心，让我觉得自己很棒，可以胜任为所有追求天然主义、草本主张的朋友们写一本精油生活应用书籍。

最后，要谢谢文化界最美丽的女勇士耿潇女士大胆地给我机会为我制作发行这本书，虽然时间紧迫，但我还是要为自己芳疗生活的第一本著作搏命演出。

Angie 宋佰文



		1
2	3	4

Ag 佰文老师的芳疗作品

1. 精心泡制的天然香草茶
2. 自制磨砂盐
3. DIY手工皂
4. 自制果粒茶



作者简介 2

达人推荐 4

作者自序 6



Chapter 1

芳香行动之前的先修问题

了解芳疗、精油、SPA 14

初识芳香疗法 16

芳香疗法的历史及盛行 17

芳香疗法受现代人青睐的原因 20

认识芳香疗法的主角——精油 21

精油对人体的好处 22

如何选购纯质精油 24

精油及香草的使用方法详解 26

芳疗家族中的其他好东东 31

调配复方精油的原则.....	32
精油的萃取方法.....	34
常用精油的全球分布和产地图示.....	36
走进SPA的世界.....	38

Chapter 2 精油快速入门 *Follow me*

群芳谱——二十种入门单方精油.....	42
罗勒 Basil	42
洋甘菊 Camomile.....	44
快乐鼠尾草 Clary Sage.....	46
尤加利 Eucalyptus.....	48
乳香 Frankincense	50
天竺葵 Geranium.....	52
葡萄柚 Grapefruit.....	54
茉莉 Jasmine.....	56
杜松 Juniper.....	58
薰衣草 Lavender	60
柠檬 Lemon	62
柠檬香茅 Lemongrass.....	64
红桔 Mandarin	66
广藿香 Patchouli	68
薄荷 Peppermint	70
玫瑰 Rose.....	72
迷迭香 Rosemary	74
百里香 Thyme	76
茶树 Ti-tree.....	78
依兰依兰 Ylang-Ylang.....	80
七种常见基础油.....	82
甜杏仁油 Sweet Almond Oil.....	82



酪梨油 Avocado Oil.....	83	月见草油 Evening Primrose Oil.....	85
葡萄籽油 Grapeseed Oil.....	84	特制基础油——浸泡油 Infused Oils.....	86
荷荷芭油 Jojoba Oil.....	84	金盏花油 Calendula Oil.....	86
玫瑰果油 Rosa Mosqueta Oil.....	84	圣约翰草油 St. John's Wort Oil.....	86
小麦胚芽油 Wheatgerm Oil.....	85	胡萝卜油 Carrot Oil.....	86



Chapter 3

享受芳香、高效的 Home SPA

让秀发楚楚动人——秀发护理.....	88	护肤又塑身——精油身体护理.....	99
预防脱发洗发水.....	88	茶树去角质盐.....	99
抗屑洗发液.....	89	薰衣草沐浴盐.....	100
头发护理热油.....	90	来一次芳香泡浴.....	101
胜过焗油膏的头发护理油.....	91	护体乳霜.....	102
享受视觉第一盛宴——面部护理.....	92	身体护理油.....	103
茶树控油洁面摩丝.....	92	妈妈宝宝的护理.....	104
薰衣草抗敏洁面摩丝.....	93	妊娠霜.....	104
甜橙蜂蜜磨砂盐.....	94	小屁屁霜.....	105
面膜保养.....	95	“品头论足”——手足部的特别护理.....	106
夜间精华油.....	96	冰冷美人足浴.....	106
迷迭香眼膜.....	97	足部美肤按摩霜.....	107
去肿美眼的洋甘菊花水.....	98	芳香手浴.....	108



Chapter 4

尝试简单、舒适的芳香精油按摩

按摩前的准备.....	110	脸部芳香按摩.....	119
芳香按摩油的调和.....	112	胸部精油护理.....	120
按摩的顺序.....	114	瘦身行动.....	121
各种单方精油的用途与使用方法.....	115	活血按摩.....	122

消除运动后肌肉酸痛.....	123	舒缓身体疲劳.....	124
----------------	-----	-------------	-----



Chapter 5

宠爱自己，活用香熏疗法

香熏疗法的功效及原理.....	126	告别忧郁香熏疗法.....	135
熏香的使用方法.....	127	驱逐蚊虫香熏疗法.....	136
香熏工具的选择.....	128	提振精神香熏疗法.....	137
能够恢复情绪的香熏疗法.....	130	强效杀菌香熏疗法.....	138
改善记忆香熏疗法.....	131	“烹饪春药”——欲望花园香熏疗法.....	139
办公室提神香熏疗法.....	132	去除异味，用花草打理心情.....	140
一夜好眠香熏疗法.....	133	增添节日气氛香熏疗法——情人节.....	141
增强自信香熏疗法.....	134	增添节日气氛香熏疗法——圣诞节.....	142



Chapter 6

关于口腹那点儿事

美容养生香草茶.....	144
AG美人茶.....	147
醒酒茶饮.....	148
舒缓茶.....	149
柠檬香茅茶.....	150
洋甘菊薄荷茶.....	151
养生茶.....	152
薄荷红茶饮.....	153
幸福时光茶.....	154
镇定促消化茶.....	155
芳香调味品.....	156
薰衣草糖.....	156
风味香草盐.....	157



橄榄浸泡油.....	158	香草南瓜汤.....	161
用香草做成的料理.....	159	柠香煎三文鱼.....	162
九层塔蛤蜊汤.....	159	薰衣草松饼.....	163
意大利面.....	160	台湾古法酸梅汤.....	164



Chapter 7

芳香小物DIY，给生活加点“料”

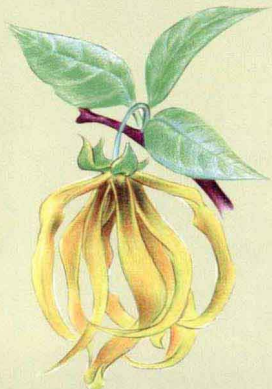
卧室里飘散的花香.....	166	鸟儿的“饕食”.....	171
自制干燥花.....	166	芳香扮靓生活.....	172
香囊.....	167	加湿器增香.....	172
独创的天然保养品.....	168	情调蜡烛.....	173
薰衣草润泽护唇膏.....	168	神奇精油棒.....	174
手工皂DIY.....	169	有车族香氛.....	175
当宠物爱上芬芳.....	170	衣服也要做SPA.....	176
宠物沐浴液.....	170		

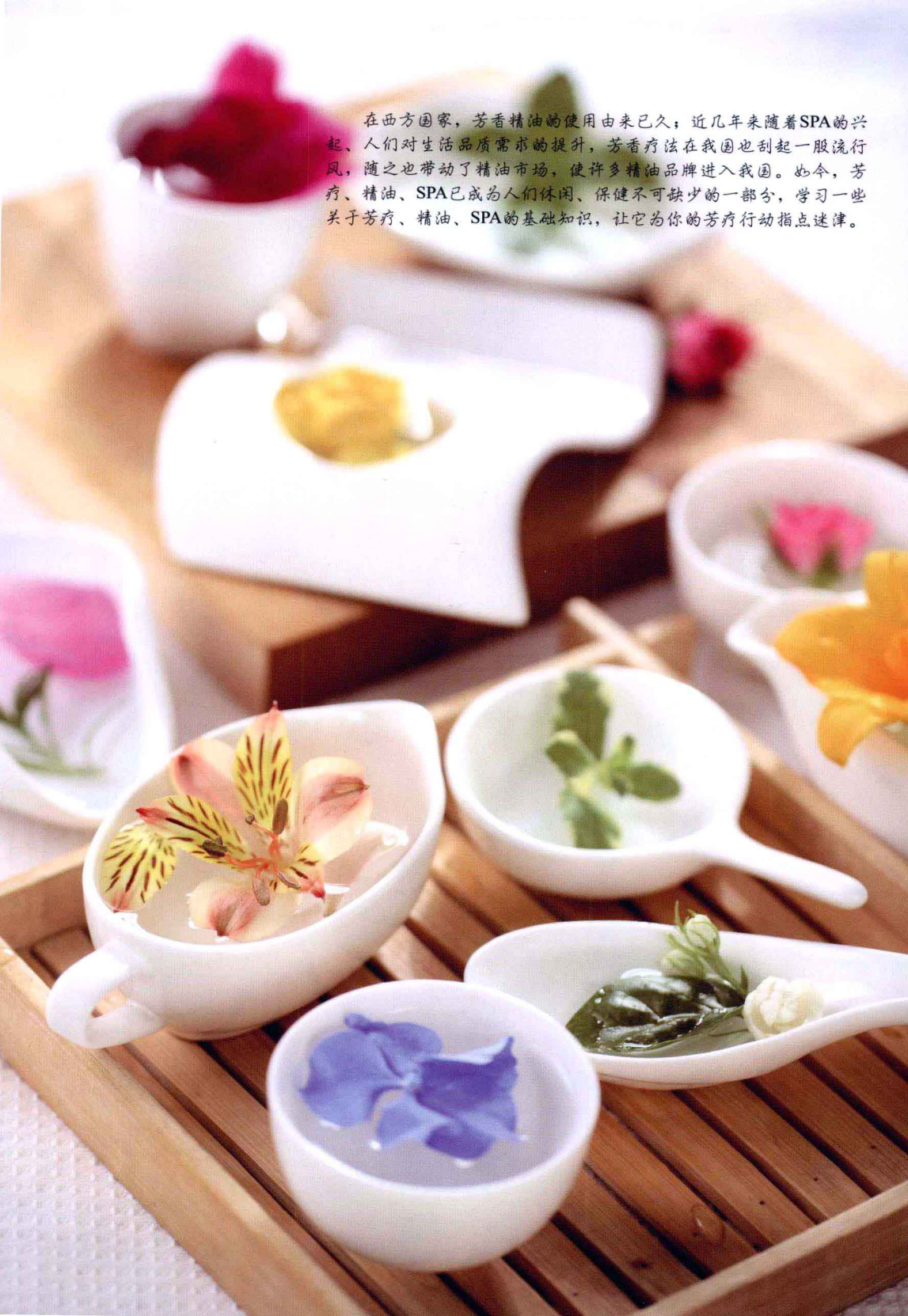


Chapter 8

精油教母重磅推荐的世界知名 SPA 天堂

“泰美好”——I SPA.....	178	落入凡间的贵族——卓越 CLUB.....	180
唐拉雅秀酒店.....	179	香格里拉“气”SPA.....	181
		在水一方 IO SPA.....	182
		纯中国血统——ZEN SPA.....	184
		空气中弥漫硫磺味的硫磺小镇.....	186
		德国巴登巴登小镇.....	188
		四季酒店.....	189
		悦榕庄.....	190
		享有治病声誉的依云小镇.....	191





在西方国家，芳香精油的使用由来已久；近几年来随着SPA的兴起，人们对生活品质需求的提升，芳香疗法在我国也刮起一股流行风，随之也带动了精油市场，使许多精油品牌进入我国。如今，芳疗、精油、SPA已成为人们休闲、保健不可缺少的一部分，学习一些关于芳疗、精油、SPA的基础知识，让它为你的芳疗行动指点迷津。



Chapter 1

芳香行动之前的先修问题

了解芳疗、精油、SPA

芳香疗法是一种运用单方或复方精油，在安全剂量的前提下，以按摩、沐浴、吸入等方式来调理肌肤、平衡情绪、养生保健的一种方法。在其发展过程中，SPA会所，这个进行芳香疗法的最佳场所应运而生。芳香疗法、精油、SPA会所，三者结合才会效力倍增，从而获得身、心、灵之整合性疗效。

芳疗

吸入法

Inhalations

香熏

蒸气

简便式

扩香石或者扩香仪

喷雾式

芳香沐浴法

Baths

浸浴

足浴

坐浴

淋浴

手浴

芳香按摩法

Massage

身体按摩

脸部按摩

止痛按摩

芳疗保养法

Aromatic

滴在保养品中以提升滋润度

搭配颗粒粉末，温和磨除老废角质

用来做卸妆油，直接使用

制成热油护发，呵护严重受损的糟糕发质

制成护唇膏或身体滋润产品使用

制成面膜

调制为护手、足膜

香熏漱口水，保持口气清新，保护牙齿