

芳香美人

精油理疗

Essential Oil Physical Therapy
Fragrant Beauty 全方位精油知识百科



百余款瘦身精油配方

数十种芳香按摩理疗法

天香悦人、芬芳呵护，让身心享受无限宠爱

神奇美颜瘦身魔法

排毒、清洁、焕肤、滋润、瘦脸、提升

护手足、收腹、美腿、丰胸、塑臀、玉足……

全面理疗：经前症候群、痛经、卵巢疾病、妊娠纹、消化不良、失眠……

天然保养品DIY

保湿膜、润肤乳、死皮霜、护手油、养发水……

DVD

唤醒深层自新 芳香大师带回家

美容、纤体、抚……

数十种专业芳……





成都时代出版社
王慎明编著

图书在版编目(CIP)数据

芳香美人 精油理疗 / 王慎明编著. —成都: 成都时代出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5464-0154-6

I. ①芳… II. ①王… III. ①香精油—按摩疗法(中医) IV. ①TS974.1②R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 117792 号

芳香美人 精油理疗

FANGXIANG MEIREN JINGYOU LILIAO

王慎明 编著

出 品 人	段后雷
责 任 编 辑	干燕飞
责 任 校 对	张慧敏
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	160千
版 次	2010年8月第1版
印 次	2010年8月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0154-6
定 价	28.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

美人精油，女人的风格秘诀

一个女人没有了香味，也就没有了未来。

A woman without a scent is a woman without a future.

— Co Co Chanel

我本身是一个专业模特儿、演员，也曾的艺术学院学过芭蕾舞，对于芳香精油的内涵也因为爱美而有粗浅的了解。像一个芭蕾舞者般，只有当他能理解音乐和舞曲的生命时，展现出的才是真正的精湛舞技。如何使用植物香氛，精准地诱发被按摩者内心的生命舞曲呢？芳香治疗师的技法是植物精油能否散发出生命奏鸣曲的本质。

和GRACE认识有十多年了，一路走来，对于她一直从事美学的工作很认可，也了解她在工作专业上的努力。一个女人的美不只是天生的外在之美，更多体现在她的内涵与修养，而这需要历经时间和自我的不断努力。替她写一篇序，我有太多想要分享，尤其是我们彼此成长中的点滴，情长纸短，我衷心地希望大家能欣赏这本美人精油书。让我们生活在香氛之气里，让我们一同感受心灵最脆弱而需要牵引的生命真谛。在植物的生命进化过程里，我们人类也是一个很好的媒介；尤其在一个重视环保的时代，人类和植物之间是密不可分的。

美人精油书里的日常生活用油方法，是由专业的芳香治疗师GRACE王慎明老师所写，在此推荐给所有女性朋友，我的好朋友，一本好书，值得和大家一同分享。

王诗懿 曾任北京服装协会模特儿评委、主演《水浒传》、《蓝色妖姬》、《张大千的情人》……也曾拍过电视广告和平面模特儿；毕业于台北艺术学院舞蹈系。



第一章 精油芳香的传说

Essential Oil Legend

- 一、植物精油泛谈 ~~~~~ 2
General talk about plant essential oil
- 二、美容、瘦身、芳疗，植物精油超神奇 ~~~~~ 6
Magical plant essential oil

第二章 精油群芳谱

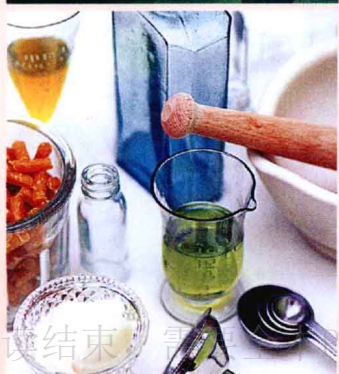
Name List of Plant Essential Oil

- 一、常见精油类别 ~~~~~ 14
Types of common essential oil
- 二、精油的选购与储存 ~~~~~ 27
Selection and storage of essential oil

第三章 精油芳疗之旅

Essential Oil Therapy Trip

- 一、精油芳疗按摩须知 ~~~~~ 32
Essential knowledge of essential oil massage
- 二、精油芳疗六大方式 ~~~~~ 35
Six main ways of essential oil therapy
- 三、精油芳疗按摩的准备 ~~~~~ 38
Preparation of essential oil massage
- 四、基础按摩手法 ~~~~~ 39
Basic ways of essential oil massage
- 五、各种肤质的护理方式 ~~~~~ 42
Care methods of different kinds of skin



第四章 精油按摩全身纤瘦

Essential Oil Massage Shape Your Body



- 一、美颜瘦脸八大招 50
Eight methods of thinning face
- 二、纾解头部美发飘飘 62
Relax your head beautify your hair
- 三、养出纤纤玉手 64
Promote slim hands
- 四、远离大肚腩回复小蛮腰 68
Change big belly into slim waist
- 五、芬芳精油让美胸挺起来 72
Fragrant essential oil lifts breast up
- 六、翘臀纤腿按出来 76
To make prominent hip and slim legs
- 七、精油保养品迅速DIY 82
Essential oil skin care DIY

第五章 精油按摩打造健康美人

Essential Oil Massage Promote Healthy Beauty



- 一、经前症候群的精油芳疗 94
Essential oil therapy for premenstrual syndrome
- 二、痛经的精油芳疗 96
Essential oil therapy for dysmenorrhea
- 三、卵巢护理 98
Ovary care
- 四、妊娠纹的精油芳疗 101
Essential oil therapy for striae gravidarum
- 五、消化不良的精油芳疗 102
Essential oil therapy for dyspepsia
- 六、便秘的精油芳疗 104
Essential oil therapy for constipation
- 七、痔疮的精油芳疗 106
Essential oil therapy for hemorrhoids
- 八、失眠的精油芳疗 108
Essential oil therapy for insomnia

第六章 精油保养秋冬皮肤

Essential Oil Skin Care in Autumn and Winter



- 一、保湿！秋冬保养第一关 112
moisturizing the most important thing
- 二、秋冬养发，让秀发光泽柔顺 117
Hair care in autumn and winter, make your hair shiny and supple
- 三、美白！精油让你做个白 120
Whitening, essential oil promote white beauty



Chapter One

第一章

精油

芳香的传说

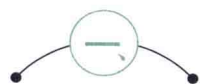
Essential Oil Legend

植物精油除了能够美容与保健，还具备特殊的疗养功能。吸入、按摩和泡澡是最常用的精油使用方法。精油具有高挥发及能够在空气中蒸发的特性，所以可由呼吸系统进入身体，也可以在稀释之后通过按摩被肌肤吸收，而泡澡更是兼具了吸入与皮肤吸收。

精油进入人体后能帮助调整失衡的功能系统，其疗效是多样性的。精油不仅具有非凡的消毒杀菌功能，更能使人心身愉悦，让它更显神奇。

不过使用精油能否有效，决定因素还在于你，这其中因素包括：

- ◎ 你是一个乐于去尝试新鲜事物的人，并且有持续的使用意志；
- ◎ 挑选高品质的精油及植物产品；
- ◎ 你的精油配方必须是标准甚至完美的；
- ◎ 正确地使用精油。



General talk about plant essential oil

植物精油 泛谈

1. 使用高品质精油

事实上，不是所有精油都适合你，本书将为不同体质、不同肤质的你，提供不同的精油芳香理疗方案。相信与你最有缘的几款精油，一定会出现在你的面前，与你相遇，并带给你无比轻松、无比舒展的芳香时刻。

精油品质好坏直接关系到芳疗效果。高品质精油的必要条件是，萃取精油的植物必须生长在纯净、不含化学添加剂的环境中，从这样的植物身上萃取的精油方才是天然、纯净的，纯度标准是100%，使用任何的化学添加剂都是对精油品质的一种破坏。

许多研究显示，植物的栽种及生长环境深深地影响着精油品质，就芳疗而言，野生、有机的栽培方法、无空气污染及生长于自然环境的植物是最好的。同时，植物生长地的高度、土质、光线及收割时节也会影响精油品质。

想想看，人类现在所处的环境都受到不同程度的污染，人类的身体负荷已经非常大了，要想心灵得到安抚、身体得到调养，当然不能让身体再去承受化学添加剂的危害。

一次完美的精油芳疗是一次极致的身心熏陶，只有纯粹的品质才能保证完美的享受。

2. 精油的萃取方法

精油的提炼与萃取方法主要有四种，即香脂法、挤压法、蒸馏法及溶剂萃取法。

(1) 香脂法

最古老、最悠久的精油萃取方法，虽然简便但工序繁杂，耗时费力最多。

具体的萃取方法是：将花瓣铺于油脂层上，当花瓣的精质（Essence）被吸收至油脂时，就清除这些花瓣，重新铺上新的。重复这个程序一直到油脂无法再吸收更多的精质为止，再将这些油脂和精质的混合物放入纯酒精中摇晃。

(2) 挤压法

使用人力将储存在果实外皮表面组织囊中的精油挤压出来，是一种更为天然与拙朴的方法，缺点是较费时费力，人力成本也高，适用面也不大。这种方法只适用于柠檬、橘、佛手柑、柳橙及其他柑橘类果实。

机器时代的来临，使得徒手的劳作方式开始被机器取代，不过机器的缺点在于，在极大地提高生产效率的同时，没有了手的温度与质朴的感觉，其成品中同时存在着植物大分子与小分子，所以品质优良的挤压式精油依然是手工萃取的。

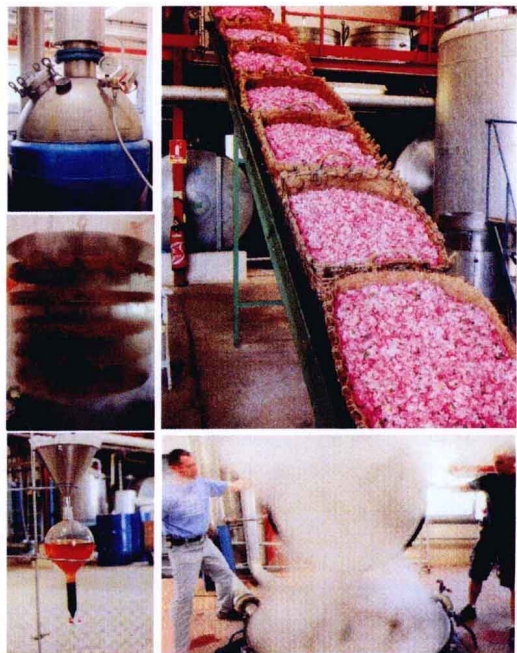
挤压法提炼的精油由于质地不够纯，所以精油的寿命较其他方法萃取的精油要短。

(3) 蒸馏法

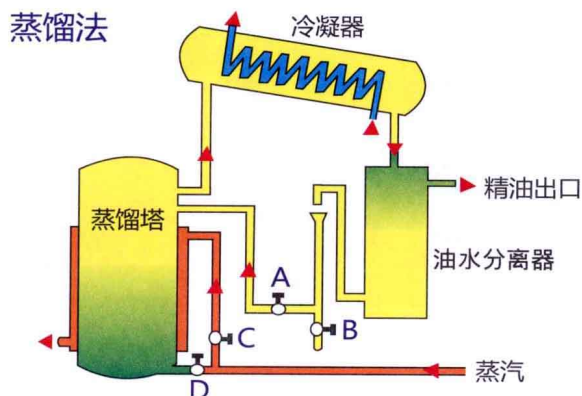
是萃取精油最主要的方法，同时也最环保。

其具体的操作方式如下：将准备好的植物碎屑（花朵、叶子、枝茎、果实）绑在一起放在蒸馏瓶内，蒸馏器由一个管子与冷凝器相连结。

给蒸馏器加热，逼使水蒸气上升经过植物，让精油蒸发出来。待植物精油蒸发完毕再将瓶身冷却，冷却可将蒸发气体再次转换成液体形态，又因精油不溶于水，所以可以很容易地将精油与水分离。



精油蒸汽蒸馏法示意图



■ 植物精油
■ 蒸汽
■ 冷凝水

将欲萃取的植物放置于蒸馏塔内，直接或者间接与蒸汽接触，待沸腾气化后经冷凝变回液态，经油水分离器即可分离出精油与回收的水。

直接蒸汽法：B与D阀打开，A与C阀关闭。

间接蒸汽法：A与C阀打开，B和D阀开。

蒸馏萃取法主要分为两种：将植物直接放在水中的萃取方法是“直接蒸馏法”；将植物放在一个架子上让蒸气经过的萃取方法是“蒸汽蒸馏法”。

在这一热一冷的循环过程中所剩的水，最后又可当做芳香水使用，所以这种方法非常环保。

(4) 溶剂萃取法

溶剂萃取法现今常被用于萃取树脂及树胶的芳香分子。而以此方法取得的精油，其成分与经蒸馏法得到的完全不同，尽管植物原料是相同的。

其具体方法是：以石油或苯碳水化合物的溶剂，来萃取压碎后的植物易挥发以及不易挥发的成分，等溶剂挥发后，即产生一种包含精质油成分的半固体物质。

3. 精油品质的鉴别

精油的制造商常用与空气接触的“挥发速度”来区分精油的品质。一般来说，精油有高度、中度、低度三种分类。

容易挥发的高度精油，通常具备激励人心灵的功效；而释放较缓慢的低度精油，则通常具有镇定、缓和的功效；至于介于两者之间的中度精油，可以帮助人体自然系统做平衡调节。

高度精油的香味通常只能维持数十分钟，中度精油维持约数小时，低度精油持续时间最长，可以几天不散。





(TIPS 信不信由你：)
女明星超爱植物精油！



台湾大红大紫的马来西亚歌手梁静茹曾经盛赞精油：“精油真的很神奇。用精油泡澡可以缓解疲劳，香橙味道的精油能让人心情愉悦，而熏衣草能带来好的睡眠。我自己在家中就经常尝试不同的配方，既能放松身心，还能排除身体内的毒素，可谓一举两得。最简单实用的精油用法就是香熏，整个房间都充盈着精油的味道，这个时候我还会放上一张小野丽莎的碟片，感觉整个人都会彻底放松。”

韩国女星崔智友坦言她很少化妆，护肤秘诀全来自母亲传授的浸浴秘方，即浸浴时在热水中加入日本清酒以及香熏油，可以让一天的劳累很快消除，整个人变得神清气爽。

另一位韩国大美女金素妍则表示，因为没有多少时间可以外出做SPA，她喜欢借用精油自己进行居家护理。每天沐浴后，金素妍会用按摩精油按摩双脚及胸部，避免让长时间站立的双腿产生血液循环问题。



植物精油超神奇

Magical plant essential oil

对于大多数人来说，「精油」听起来可能比一般美容瘦身产品要陌生许多，但是你要知道，果酸、酵素、植物精华等化妆品中最常见的成分，就是精油本身所含有的主要成分。近年来，许多生物科技都回归向大自然取法，推出含有精油成分的美容瘦身产品。

精油原料天然，使用历史极为悠久，古印度、古埃及人已经将植物精油用于人体的抗菌、保养和保健。面对不断推陈出新的科技美容产品和五花八门的广告说辞，植物精油明显不同的地方是，它摒除不必要的人工与化学合成，犹如纯净的花朵本身，天然而醇，它是大自然所赐予的礼物，发挥植物无穷的美颜功力。

1. 精油美容

如果你认为精油只是靠单纯吸入来纾解压力和愉悦精神，那你可就小瞧精油的魔力了。萃取植物精华成分的精油具有超强的美颜润肤功效。

大家所熟悉的果酸、酵素、植物精华等美容成分，精油都具有并且更多、更纯粹。每一种精油根据成分与气味，作用在皮肤或心灵上的疗效各有不同。

比如熏衣草不仅是温和的镇静剂，它还有纾解压力、放松神经及舒眠的作用，对皮肤保养则有修复组织、愈疤的功效。

又如迷迭香是一种标准的情绪兴奋剂，对于集中注意力、提振工作效率很有

帮助，使用于皮肤按摩则能帮助缓解肌肉疼痛，对油性肌肤的调理一样很有帮助。

在接触皮肤前，精油要先与对应的基底油来进行稀释。因为精油本身成分过浓，刺激性较强，经基底油的稀释能减少纯精油成分的刺激性，而且借由基底油的催化作用，能使美容疗效得到最大发挥。

使用精油给身体按摩，就是借由手按压的力量与皮肤的吸收，达到促进细胞排水及帮助脂肪细胞代谢的目的。由于植物精油具备良好抗菌、保护、收敛、促进新陈代谢的作用，美容养颜功效卓越。

精油按摩也可作用在深层的肌肉及筋骨，帮助舒缓紧张压力、减轻肌肉疼痛，整体改善身体健康，提升心灵能量。



2. 精油瘦身

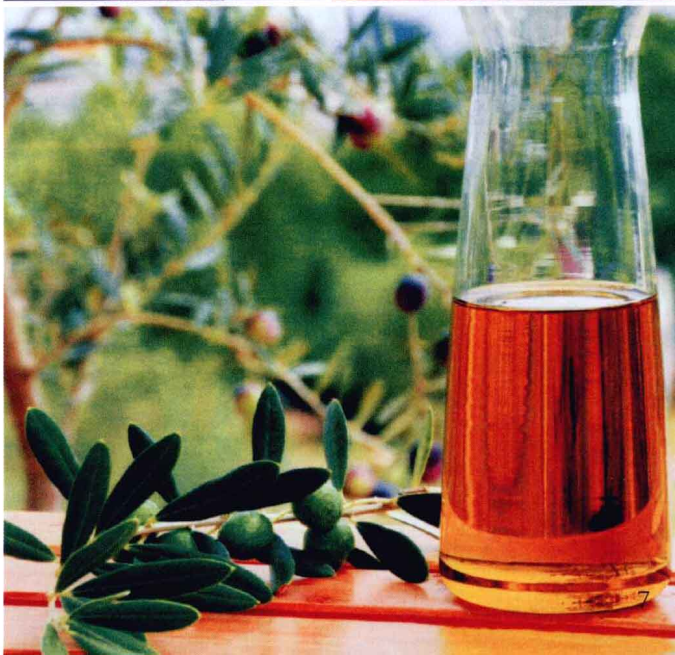
身体细胞的活性、血液的流动、新陈代谢的促进，都需要运动来维持。皮肤也一样，但皮肤无法自行运动，所以需要按摩。

精油按摩是芳香疗法中相当重要的方法，如果能结合身体淋巴腺的路径来按摩，不仅能有效地排除身体的毒素，缓解肌肉的酸痛，同时还能燃烧脂肪，起到显著的瘦身功效。

按摩的步骤并不是随便在皮肤上来回搓热而已，因为皮肤有多层不同的结构，如果拉扯不当反而会造成反效果，使皮肤更易松弛。最好的方式是使用指压或轻拍，且必须遵循着血管、淋巴管、胶原纤维、肌肉纹路来找出最有效的按摩方式。

由于精油本身的浓度很高，直接与皮肤接触容易造成刺激性，通常需经过稀释后才可以用于按摩。所以在使用精油按摩时，需要与其他的植物性基底油混合后，才能接触皮肤。

按摩精油的调制，浓度为5%最宜，所以要调制10ml的按摩精油，约需10滴精油（通常1滴精油约0.05ml），若一次剂量使用不完，可装入深色玻璃瓶，并加盖封存，室温保存，2周到一个月内仍可使用。



3. 美颜瘦身常用的基底油

涂抹在皮肤上的精油与基底油，要结合自身皮肤的特性挑选，挑选时一定要谨慎，要为自己的皮肤把好关。常见的瘦身基底油主要有以下五种。

荷荷芭油

金黄色，淡淡的核果香。属于重基底，油脂较黏稠，但分子细小，易被皮肤及毛发的毛鳞片所吸收，没有刺激性。适合干性及敏感性肌肤使用。



甜杏仁油

香味较清淡，油质也比较清爽。吸收力较荷荷芭油、葡萄籽油差，但富含维生素E，适合小孩及干性皮肤使用。



玫瑰果油

黄色至深棕色，略带油味。保湿能力相当好，是 Rosa Canina（犬蔷薇）的果子所提取的油，富含B群维生素及维生素C、E、K，有助于表皮的增生及伤口的愈合，但是价格较昂贵。



月见草油

偏橘黄色，略带鱼腥味。月见草油含有大量的必需脂肪酸 γ -亚麻油酸（GLA），易于吸收，可改善过敏。适合过敏肌肤使用。



葡萄籽油

淡绿色，略带酸味。属于轻植物油，分子是五种基底油中最细小的，感触轻柔，最易于皮肤吸收，富含多种维生素及矿物质，延展性很好，是很好的抗氧化剂。适合油性及混合型皮肤使用。



TIPS 精油按摩后的清洗

白天使用精油按摩后一定要将皮肤上多余的油脂用面纸擦净或用清水洗净，以免停留在皮肤上的油脂遇到阳光中的紫外线造成日晒而色素沉着，尤其甜橙、佛手柑、柠檬、葡萄柚等柑橘类精油，遇光易造成皮肤斑点的色素沉着，使用后一定要洗净，记得擦上防晒霜。



4. 精油祛病

植物精油能提升我们身心活动的品质，对我们的生理与心灵都有益处。在生理上，最直观的说法是，全部的精油都可以比拟成某种防腐或杀虫剂，能过滤掉身体内的诸多病毒，具有极佳的治疗功效。并且，很多精油具有激励健康细胞更新及身体成长的特性，能够调整身心系统活动的平衡，同时对放松及刺激血液、淋巴循环很有帮助，这些特性与再生的力量结合，可借此增进人体免疫能力。更特别的是，它们会经由各种方式活跃在身体中，达到减轻疼痛、减少肿胀、清除不洁的目的。在心灵疗效上，几乎所有的精油都具备某种平衡情绪的作用，其作用可分为刺激、提神、放松、陶醉，可以帮你消除疲倦、激励记忆，激发你的正面情绪。精油对于人体的正面作用有：

（1）提升情绪力量，预防疾病

情绪是百病之源，不良的情绪是诱发各种疾病最直接的原因。精油祛病，首要的是对情绪上的调理、纾解及愈合功能，对预防身体因情绪不良而产生的疾病，有极正面的引导与释放作用。

（2）预防与减轻身体感染

某些特定的精油可帮助减轻发炎及畅通黏膜，其他一些精油则具有防腐消毒的作用，可帮助身体减少感染。

（3）皮肤的黄金营养，祛除色素、美容养颜

皮肤表层是一层皮脂混合物，皮肤借由毛孔排出汗水。为了保持皮肤表面的光滑，皮脂与汗水必须维持在一定的比例，但是往往在日常生活中，太过频繁的清洗、不正常的饮食、身心压力过大、荷尔蒙失调等错误因素，都会破坏皮肤的平衡。精油护理有调节及固定皮肤酸碱值的功效。精油还给细胞提供营养，是真正能渗透到皮肤深层的黄金营养，能够整体改



(TIPS) 关于精油疗病的提示

越来越多的人开始接受精油的“芳香疗法”，这使得它风靡起来，成为一种风尚。不过这里也可能存在一些误区。

必须要强调，精油的疗效是一种辅助性的。它既可以是一种辅助疗法，也可以是一种心灵的慰藉，但它绝不会神奇到药到病除。而精油按摩要达到预期的效果，需要根据每种植物精油的不同特性，搭配各部位的穴道按摩与舒缓的动作，才能让气血运行顺畅自由。

善肌肤，从源头上解决皮肤的色素沉着、干燥、粗糙、皱纹、色斑、痤疮等诸多问题。

(4) 刺激排毒、减脂去腻

正常的饮食习惯包括摄取大量的纤维质、水和三餐定时定量，顺利排便。精油可提供刺激或收敛的疗效，有效解决你的消化问题。

(5) 增强血液循环和淋巴排毒

压力、不健康的饮食习惯及缺乏运动都会影响你身体的血液循环与淋巴循环，而淋巴是人体排毒和体液排出的重要通道。植物精油的芳香分子能通过微血管进入到血液中，从而改善循环问

题、疏通淋巴系统，还能维护血压的正常数值。

(6) 唤醒肌肉内在活力

肌肉让我们可以自由地伸缩身体，肌肉也控制着我们脏器的反应。有规律的锻炼与运动能够让肌肉做“有氧”呼吸，让肌肉更健康。精油按摩能够缓解肌肉压力，减轻肌肉的疼痛，帮助恢复肌肉组织的活力、弹性，让身体保持青春状态。

(7) 纾解女性特殊时期的情绪压力

精油的芳香疗法对解决女性经期问题和更年期问题最有效，它能使女性身体内的荷尔蒙分泌正常化，纾解紧张，消除焦虑，能有效提升女性特殊时期的抗压能力。

