

生活  
彩书堂

# 精油·芳疗· SPA一本全

■ 魔法精油乐活享受 ■ 宋丽文 王黎 编著

20款最实用的单方精油介绍，芳疗入门必修知识  
23款居家自制精油护肤品，花小钱，办大事  
10种DIY家居香氛，给生活增添无比情趣  
18道芳疗美食，满足你的口腹之欲



YZLI 0890093138



中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

精油·芳疗·SPA一本全/宋俐文 王黎编著.—北京:中国纺织出版社, 2010.10

(生活彩书堂)

ISBN 978-7-5064-6862-6

I. ①精… II. ①宋…②王… III. ①香精油—保健—基本知识 IV. ①R161②TQ654

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第183835号



---

策划编辑: 尚雅 胡成洁

责任编辑: 向隽 郭沫

责任印制: 刘强

装帧设计: 刘金华 旭晖

美术编辑: 成馨 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](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 14

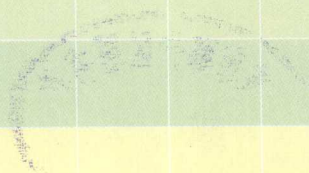
字数: 200千字 定价: 19.90元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love .....

Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love .....





# 精油·芳疗·SPA

## 一本全

宋俪文 王黎◎编著



YZLI 0890093138



中国纺织出版社



了解芳疗、精油、SPA ..... 8

- Part1 -



## 初识芳疗

——走进芳香疗法的神奇世界

□芳香疗法的基础知识.....	12
□芳香疗法的体系及盛行.....	13
□芳香疗法的历史.....	14
□芳香疗法受现代人追捧的原因.....	16
□芳香疗法的灵魂——精油.....	17
□精油对人体各系统的益处.....	18
□精油及香草的常见使用方法.....	20
□精油的使用禁忌.....	25
□纯质精油选购指南.....	26
□精油的萃取方式.....	28
□精油的分类.....	30
□精油的化学成分及其功效.....	31
□精油的保存与照护.....	32
□芳疗家族中的其他成员.....	33
□调制复方精油.....	34
□常见精油的全球分布和产地图示.....	36
□身心的充电站——SPA.....	38
□走出误区，享受SPA.....	39

□SPA的常见类别..... 40

□几种独特的SPA方式..... 42

- Part2 -



## 芳香疗法中的重要角色

——芳疗入门必知的精油知识

□入门必识的20种单方精油.....	46
罗勒 <i>Basil</i> .....	46
洋甘菊 <i>Camomile</i> .....	48
快乐鼠尾草 <i>Clary Sage</i> .....	50
尤加利 <i>Eucalyptus</i> .....	52
乳香 <i>Frankincense</i> .....	54
天竺葵 <i>Geranium</i> .....	56
葡萄柚 <i>Grapefruit</i> .....	58
茉莉 <i>Jasmine</i> .....	60
杜松 <i>Juniper</i> .....	62
薰衣草 <i>Lavender</i> .....	64
柠檬 <i>Lemon</i> .....	66
柠檬香茅 <i>Lemongrass</i> .....	68
红桔 <i>Mandarin</i> .....	70
广藿香 <i>Patchouli</i> .....	72
薄荷 <i>Peppermint</i> .....	74
玫瑰 <i>Rose</i> .....	76

迷迭香 <i>Rosemary</i> .....	78
百里香 <i>Thyme</i> .....	80
茶树 <i>Ti-tree</i> .....	82
依兰依兰 <i>Ylang-Ylang</i> .....	84
<input type="checkbox"/> 什么是基础油.....	86
基础油的定义.....	86
购买与使用基础油的注意事项.....	86
<input type="checkbox"/> 什么是浸泡油.....	87
<input type="checkbox"/> 常用基础油.....	88
甜杏仁油 <i>Sweet Almond Oil</i> .....	88
酪梨油 <i>Avocado Oil</i> .....	88
葡萄籽油 <i>Grapeseed Oil</i> .....	88
荷荷芭油 <i>Jojoba Oil</i> .....	89
玫瑰果油 <i>Rosa Mosqueta Oil</i> .....	89
小麦胚芽油 <i>Wheatgerm Oil</i> .....	89
月见草油 <i>Evening Primrose Oil</i> .....	89

- Part3 -



## 芳香按摩

——体验从头到脚的彻底放松

<input type="checkbox"/> 按摩的准备工作.....	92
<input type="checkbox"/> 按摩的基本手法.....	94
<input type="checkbox"/> 按摩的操作程序.....	95
<input type="checkbox"/> 调制芳香按摩油.....	96
<input type="checkbox"/> 单方精油的功效与使用方法详解.....	98
<input type="checkbox"/> 精油瘦身按摩疗法.....	102
<input type="checkbox"/> 精油脸部按摩疗法.....	103
<input type="checkbox"/> 精油胸部按摩疗法.....	104
<input type="checkbox"/> 精油活血化淤按摩疗法.....	105
<input type="checkbox"/> 精油缓解疲劳按摩疗法.....	106
<input type="checkbox"/> 消除运动后肌肉酸痛按摩疗法.....	107

- Part4 -



## 香熏疗法

——沉醉在那神奇的嗅觉世界中

<input type="checkbox"/> 如何选用香熏工具.....	110
<input type="checkbox"/> 如何选择居家香氛.....	112
<input type="checkbox"/> 香熏疗法的功效与原理.....	114
<input type="checkbox"/> 净化空气香熏疗法.....	115
<input type="checkbox"/> 办公室提神香熏疗法.....	116
<input type="checkbox"/> 增强记忆力香熏疗法.....	117
<input type="checkbox"/> 调节情绪香熏疗法.....	118
<input type="checkbox"/> 改善睡眠香熏疗法.....	119
<input type="checkbox"/> 提升自信香熏疗法.....	120
<input type="checkbox"/> 告别忧郁香熏疗法.....	121
<input type="checkbox"/> 驱蚊杀虫香熏疗法.....	122
<input type="checkbox"/> 提振精神香熏疗法.....	123
<input type="checkbox"/> 强效杀菌香熏疗法.....	124
<input type="checkbox"/> 熏香调情术.....	125
<input type="checkbox"/> 增添节日气氛香熏疗法——情人节.....	126
<input type="checkbox"/> 增添节日气氛香熏疗法——圣诞节.....	127

- Part5 -



## 香草美食

——给你不只味觉的甜美享受

<input type="checkbox"/> 芳香料理.....	130
九层塔蛤蜊汤.....	130
香草南瓜汤.....	131
薰衣草松饼.....	132
台湾古法酸梅汤.....	133
意大利面.....	134
柠香煎三文鱼.....	135

□健康香草茶.....	136
香草的选择.....	136
香草的保存.....	136
香草茶的冲泡器具.....	137
香草茶的冲泡.....	137
AG美人茶.....	140
舒缓茶.....	141
醒酒茶.....	142
洋甘菊薄荷茶.....	143
柠檬香茅茶.....	144
薄荷红茶饮.....	145
镇定促消化茶.....	146
幸福时光茶.....	147
养生茶.....	148
□芳香植物调味品.....	149
风味香草盐.....	149
橄榄浸泡油.....	150
薰衣草糖.....	151

- Part6 -



## 家居芳香 DIY

——让你的生活多姿多彩

□美丽自制：手工护肤品.....	154
润唇膏.....	154
手工皂.....	155
□优雅自制：把生活变成调色板.....	156
情调蜡烛.....	156
加湿器增香.....	157
汽车香氛.....	158
服饰香氛.....	159
□卧室香氛：让卧室性感起来.....	160
香囊.....	160

自制干燥花.....	161
□宠物香氛：宠物用品生活馆.....	162
宠物沐浴液.....	162
鸟儿的“馋食”.....	163

- Part7 -



## 芳香美人小课堂

——让你在纯天然护肤品的呵护下完成美丽大计

□护肤前先来认识自己的肤质.....	166
□养颜护肤，四季不同.....	175
□皮肤的内在调理和外在养护.....	179
□小测试：测测你属于哪种肤质.....	180
□认识自己的发质.....	181
□接下来开始自己的芳香美丽计划吧.....	185
美体护肤.....	185
茶树清爽去角质盐.....	185
做个芳香泡浴.....	186
薰衣草沐浴盐.....	187
身体护理油.....	188
护体乳霜.....	189
养发护发.....	190
抗屑洗发水.....	190
预防脱发洗发水.....	191
头发护理油.....	192
头发护理热油.....	193
手足护理.....	194
冰冷美人足浴液.....	194
芳香手浴液.....	195
芳香护手油.....	196
足部按摩霜.....	197
美容护肤.....	198



补水润肤面膜.....	198
茶树控油洁面摩丝.....	199
薰衣草抗敏洁颜摩丝.....	200
甜橙蜂蜜磨砂盐.....	201
夜间面部精华油.....	202
迷迭香眼膜.....	203
洋甘菊花水.....	204
<b>□母婴护理</b> .....	205
小屁屁霜.....	205
妊娠霜.....	206
儿童洗手液.....	207

- Part8 -



## 全球 SPA 风尚

### ——解码世界知名SPA圣地

<b>□斑彩石IO SPA</b> .....	210
<b>□四合院里的ZEN SPA</b> .....	212
<b>□北京唐拉雅秀酒店</b> .....	214
<b>□香格里拉饭店“气”SPA</b> .....	215
<b>□泰式风情I SPA</b> .....	216
<b>□卓越 CLUB</b> .....	217
<b>□新西兰硫磺小镇</b> .....	218
<b>□法国浪漫的依云小镇</b> .....	220
<b>□德国温泉之都巴登巴登</b> .....	221
<b>□巴厘岛的四季酒店</b> .....	222
<b>□普吉岛悦榕庄</b> .....	223

# 了解芳疗、精油、SPA

芳香疗法是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。在芳香疗法发展过程中，SPA会所这个最佳场所应运而生。芳香疗法、精油、SPA会所，三者结合才会效力倍增，让你获得身、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

# 精油

单方精油 / Essential Oils

复方精油 / Synergy Blends

# 基础油

甜杏仁油 / Sweet Almond Oil

酪梨油 / Avocado Oil

葡萄籽油 / Grapeseed Oil

荷荷芭油 / Jojoba Oil

玫瑰果油 / Rosa Mosqueta Oil

小麦胚芽油 / Wheatgerm Oil

月见草油 / Evening Primrose Oil

(注：基础油不属于精油范畴，但它是精油使用过程中不可缺少的稀释介质。)

# SPA

## SPA五感

听觉

嗅觉

视觉

味觉

触觉

## SPA的类型

都会型 SPA

度假 SPA

目的地 SPA

居家 SPA

美容型 SPA

医疗型 SPA

# Part 1

## 初识芳疗

——走进芳香疗法的神奇世界



- 芳香疗法的基础知识
- 芳香疗法的体系及盛行
- 芳香疗法的历史
- 芳香疗法受现代人追捧的原因
- 芳香疗法的灵魂——精油

.....

爱美之心人皆有之，永葆青春与健康更是每个人的梦想。随着人们生活水平的不断提高，休闲、保健、养生已逐渐成为生活的主体，因此，芳香疗法这种集休闲、保健于一身的独特、另类疗法开始走进普通大众的视野。如今，芳香、精油、SPA已成为人们生活中不可缺少的一部分，学习一些关于芳香、精油、SPA的基础知识，体验其妙用，已成为现代人的必修课。



# 芳香疗法的基础知识

芳香疗法从古至今都是备受人们推崇的一种身心保健的方法，这种疗法在某些方面的特殊疗效有时甚至远远超过药物的治疗。芳香疗法的起源很早，影响深远，当你缓缓揭开它的神秘面纱，用心与之相处、对话，了解其内在，你定会被它深深吸引。现在就让我们随着精油教母Ag娜文老师深入浅出的介绍，走进芳香疗法的世界吧！

## 芳香疗法是什么

广义的芳香疗法是一切指通过香气来改善身心不良状态的方法，这些都可被称之为芳香疗法。而狭义的芳香疗法 (Aromatherapy) 是指运用单方或复方精油，在安全剂量的前提下，以按摩、沐浴、直接吸入、蒸气吸入、喷雾、调制护肤品、涂敷等方式来调理肌肤、平衡情绪、养生保健的一种方法。值得一提的是，芳香疗法离不开精油，进行芳香疗法的最佳场所是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。

## “芳香疗法”一词的由来

“芳香疗法”一词，是法国化学家盖特佛赛于1928年发表研究成果于科学刊物上而创立的，他的研究确立了精油用于芳疗的理论根据：“精油因其极佳的渗透性，渗透到肌肤深层组织，被微血管吸收后，经由血液循环，可以到达被治疗的器官。”

这一理论的提出还得从一次实验意外说起。一天，盖特佛赛在其家族的香水公司研发新产品时，不慎发生化学爆炸，他的手臂严重灼伤，疼痛难忍。情急之下，他迅速将手臂伸进旁边盛有精油液体的容器中，不可思议的是，灼伤的手臂竟然不那么疼了。后来，他发现自己被烧伤的手臂恢复得很快，伤好后也没有留下任何疤痕。

自从这一个意外事件发生后，盖特佛赛便开始着手研究精油的治愈功能，并于1928年出版了他的第一本书，书名为《芳香疗法》。自此以后，盖特佛赛开拓了芳香疗法的新纪元，“芳香疗法”一词也由此被推广开来。

# 芳香疗法的体系及盛行

到了近代，世界各地的学院陆续将芳香疗法视为一门正式的学科，芳香疗法得到了长足的发展，形成了完整的科学体系。学习这些知识，会让你更深刻地了解芳香疗法。

## 芳香疗法的体系

目前，世界各地的芳香疗法体系包括英国系统（着重美肤保养，调油浓度约2~5%）、德国系统（着重心灵层次，调油比例低于1%），法国系统（着重辅助医疗，调油浓度约2~10%）、澳大利亚及加拿大则各传承英国及法国的体系。

举个例子来说，在英国，人们对于美容、美发等与日常生活相关的芳香疗法比较感兴趣，也较为擅长；澳大利亚由于其独特的地理环境与气候优势，使得植物的种类繁多且栽种成本较低，所以澳大利亚的精油产业化发展比较成熟，对于精油的品质、医疗、保险、补助及生活的应用皆制定了一套标准。

## 芳香疗法发展的足迹

芳香疗法盛行于19世纪，在芳香疗法的发展道路上，留下先辈的深深足迹，他们推动了芳香疗法的发展，也为现代芳香疗法做出了巨大贡献。在他们的引导下，人们对精油有了新的认识，利用精油进行芳香疗法逐

渐为大众所接受，并一度受到追捧。下面就认识两位在近代芳疗史上贡献最大的学者。

### 珍·瓦耐（Jean Valnet）

继法国化学家盖特佛赛提出“芳香疗法”，并将精油的用途编撰成书发行之后，一位法国医师的出现才使沉寂多年的精油再次被人们注意。珍·瓦耐是一名物理治疗师、微生物学家、卫生保健医师。第二次世界大战期间，他借鉴盖特佛赛的方法，利用精油为战士们疗伤，疗效颇好。随后，他对精油进行了更深层次的研究，并用法文写成了《芳香疗法》一书，使更多的人认识了精油，认识了芳香疗法。

### 玛格丽特·莫瑞（Marguerite Maury）

与珍·瓦耐同时期的一位奥地利治疗师——玛格丽特·莫瑞女士，受珍·瓦耐的启发，开始将植物精油用于美容疗法上，随后将其应用于精神、生理等方面，并且用按摩的方式促进精油发挥功效，使得芳香疗法更加普及，并走入家庭成为最受欢迎的实用保健产品。

# 芳香疗法的历史

芳香疗法的历史渊远流长，使用广泛，世界各地几乎都能寻找到其踪迹。解读芳香疗法的历史，探究其发展过程，会让你对它的认识更加全面。

## 古埃及

早在公元前3000年前，古埃及的人们就已经知道如何运用各种芳香油脂。

1922年，考古学家在埃及挖掘出一座图特卡蒙法老王(Tutankhamun)的金字塔，发现里面有一个用玛瑙瓶子装着的由没药及乳香提炼出的固态精油。打开瓶盖后，它们仍然香味扑鼻。据考古学家估测，这瓶精油至少有3000年的历史了。另外考古学家还发现了一些压榨、蒸馏木头等植物的器具。

另外，埃及的古书中还记载着，充满传奇色彩的埃及艳后克利奥佩拉和精油也有密切的关系。传说克利奥佩拉并非绝色美



古埃及人将萃取的植物精油用于疾病、美容、宗教仪式以及保存木乃伊等方面，为精油芳疗的发展提供了大量的实践依据。

女，但她巧妙地运用精油让自己的全身充满香气，使安东尼及凯撒大帝都成为她的爱情俘虏。另外，她还喜欢在谈判时擦上茉莉香膏，使她的对手意乱情迷，在此基础上运用政治、外交手腕，让凯撒为她平定内乱。

## 古希腊

古希腊人的芳香医学知识多源自于埃及，他们在很早以前就已经掌握用橄榄油来吸收植物或花朵的精华，并应用于美容或在医学治疗加速外伤的愈合。毕达格拉斯、安比多克勒以及世称“医学之父”的古希腊医师希波克拉底，都曾留下众多关于药用植物及精油的记载。

## 古罗马

公元前30年，罗马人接管希腊后，得到了希腊所有关于草药的用法等知识，之后，随着罗马人的四处征战，精油文化传扬至很多国家。

古罗马人十分钟情于香料，他们将香水运用在生活的方方面面，例如，在屋墙上洒遍



香品，把香品喷在头发、身体和衣服上……

罗马人使用香膏比希腊人更为奢侈。他们通常将香膏置于价格不菲的容器中，可见这些香品的珍贵。

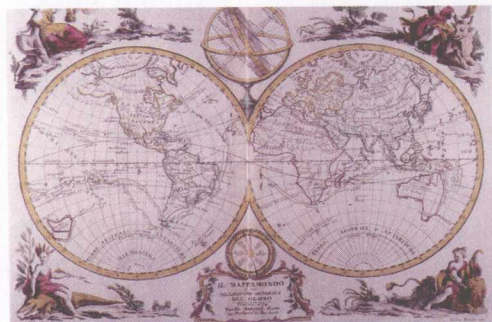
《圣经》中也多次提及精油。在最后的晚餐之前，门徒将油膏涂抹在耶稣的脚上，之后用自己的头发擦拭其双足，此时屋内充满了芳香。《圣经》也记载，在耶稣诞生之时，三位东方智者以乳香及没药作为赠物。



《圣经》中对精油有一定的记载，其中有这样的说法：“乳香、没药和黄金一样都被认为是圣洁的或驱邪的最有价值的财产。”

## 中世纪欧洲

中世纪的欧洲，各地盛传致人性命的瘟疫——黑死病，人们发现终日与植物为伍的香水制造师却很少患病。原来，这些香水制造师长期接触各种各样的精油，有些精油具有提高自身免疫力、杀毒、消菌的作用。因此，当瘟疫再次发生时，人们在街上燃烧着乳香及松木，佩戴芳香植物制成的香丸，有些人更是在脸上涂抹肉桂、丁香等芳香植物的萃取油脂来减少疾病的罹患。



中世纪时期，由于罗马帝国横扫欧洲，精油的知识也随着士兵的脚步散播到罗马帝国所占领的地区，进而遍及欧洲。

## 中国

从神农氏尝百草到李时珍编撰《本草纲目》，中国数千年的古史中记载了植物的神奇功效。直到今天，草药和植物精油仍然是中医在进行治疗时必须使用的药物。而中医的经络穴道疗法也影响了近代的芳香疗法，许多西方的芳香疗法教育机构，已经将中国医学列为一门课程。



中国古史中记载着植物疗疾的各种方法。