

“香”出

舒心 心情

Xiangchu
Shushi xinqing

妙不可言的芳香之旅

芳香精油与草本美人

对号入座，芳香美颜让你魅力无限

芳香料理，女人的食情食趣

张文艳 李洁等 编著

“香”出



妙不可言的芳香之旅
芳香精油与草本美人
对号入座，芳香美颜让你魅力无限
芳香料理，女人的食情食趣

张文艳 李洁等 编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“香”出舒适心情 / 张文艳等编著. ——北京: 农村读物出版社, 2011. 2

ISBN 978-7-5048-5450-6

I. ①香… II. ①张… III. ①女性—压抑 (心理学)—基本知识 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第011226号

责任编辑	刘博浩 刘楚君
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发行	新华书店北京发行所
印刷	北京三益印刷有限公司
开本	710mm×1000mm 1/16
印张	6.5
字数	156千
版次	2011年3月第1版 2011年3月北京第1次印刷
印数	1~6 000册
定价	25.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



前言

一个真正美丽的女人，必定内心平和安详，神情柔美淡定，而芳香精油之于女性而言，最值得称道的，还是它减压提神、安抚心灵的神奇力量。为什么精油能带给人愉悦、放松呢？精油是植物中最精华的部分，是通过水蒸气蒸馏法及溶剂提取等方法从植物的花、叶、茎、根或果实中提取的挥发性芳香物质。精油极易渗透入人的肌肤或挥发入空气中被人体所吸入，具有强化人体心理和生理机能的特殊功效。

“芳香疗程”就是用植物油的香气来改善情绪和健康，自古以来，人们就发现吸入某些植物的香气能够降低压力，减轻炎症，缓解抑郁，促进睡眠。现代科学也证明，舒服的香气能让身体心灵彻底放松。美国《农业食品化学杂志》发布过一项研究，认为柠檬、杧果、熏衣草等植物的芳香对减压有益。日本的科学家也证实，吸入某些芳香气味可改变基因活性和血液的化学成分，从而减轻压力水平。

作为现代都市女性，压力总是如影随形，繁忙的工作步调是否常让你喘不过气？拥挤的办公环境是否让你心生厌倦？堆积成山的资料档案是否让你头痛欲裂？长时间坐在电脑前工作是否让你肩颈僵硬、双脚浮肿……

近年来，“芳香疗程”风行世界各地，如今已成为世界各地女性的一种新的放松方式，越来越受到喜爱。如果你渴望脱下一天的疲惫，逃离狭小繁忙的工作间，身心需要寻求一种放松的方式，那么就从现在起，让我们一起感受“芳香疗程”的魅力吧！相信这种舒缓式的芳香减压法一定可以给你一个美妙的空间，它极强的亲和力可以带走你的浮躁和忧愁，还能让你身心充满健康活力，肌肤散发迷人光彩！

参与本书编写的人员有：于跃、李茹、李红、陈芸、孙凯、王留栋、郝玉俊、陈坚、杨桂红、苑晓丹、张永年、翟广娜、林霖、丁淑爽、李素琴、张金良、吴传义、金玉峰、陈辰、杨娅娅、程云芝。特此感谢！





目录

前言

第一篇 香氛心情 / 7

空气中迷人的香气

会让你的心情感到愉悦

在生活中营造芳香气息

让自己时时沉浸在芳香世界里

芳香减压 / 8

精油按摩减压 / 17

香熏减压 / 11

芳香居室环境减压 / 19

芳香浴减压 / 14



第二篇 草本减压馆 / 21

当你闻到迷人的花香

是否心情会突然变得愉悦?

当你走进森林

是否所有的压力都得到释放?

这便是草本植物的神奇魔力

让芳香, 帮你减压, 帮你赢得舒适心情

丁香Clove / 22

薄荷Peppermint / 28

玫瑰Rose / 24

洋甘菊Chamomile / 30

檀香Sandalwood / 26

迷迭香Rosemary / 32

尤加利Eucalyptus / 34	罗勒Basil / 52
天竺葵Geranium / 36	佛手柑Bergamot / 54
香蜂草Lemon Balm / 38	依兰Ylang / 56
薰衣草Lavender / 41	马郁兰Marjoram / 58
柠檬Lemon / 44	牛膝草Hyssop / 60
茉莉Jasmine / 46	岩兰草Vetivert / 62
橙花Neroli / 48	肉桂Cinnamon / 64
柑橘Mandarin / 50	

第三篇 SPA你的心情 / 65

马上就要大考了，睡不着
明天就要谈判了，好紧张
别担心，快快做个放松身心的芳香浴
睡前点盏熏香灯
让芳香帮你恢复心灵的宁静

考试和面试的精油调节 / 66	解除烦躁的芳香疗法 / 82
女性生理周期的调理精油 / 68	精油消除运动紧张 / 84
芳香疗法解除精神疲劳 / 73	拒绝疲惫的精油调理 / 86
紧张性头痛的精油调理 / 75	忧郁症的精油调理 / 88
更年期综合征的精油调节 / 78	肩膀酸痛的精油调理 / 90
缓解失眠的芳香疗法 / 80	缓解焦虑的精油调理 / 92

第四篇 芳香减压餐 / 93

女人的生活，永远离不开食情与食趣
而女人的话题，又永远离不开身材与华服
当减肥成为我们心中永恒的压力时
不妨让芳香减压餐做主餐桌
让健康的草本做主我们的体重和心情

芳香减压粥 / 94

芳香减压饮 / 100



第一篇 香氛心情

空气中迷人的香气
会让你的心情感到愉悦
在生活中营造芳香气息
让自己时时沉浸在芳香世界里



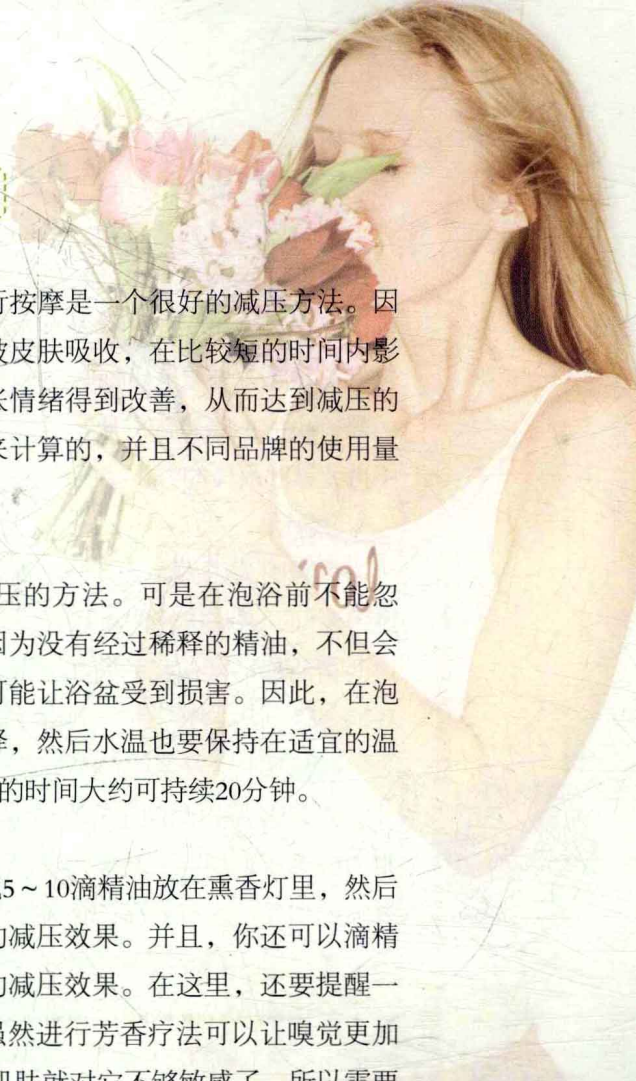
芳香减压

芳香疗法就是利用天然植物提炼出来的精油以及芬芳气味，结合纯天然植物本身所拥有的治愈能力，运用一种特殊的按摩手法，通过皮肤与嗅觉器官的吸收，抵达血液循环与神经系统，用以帮助人们调理身心，并且还有保养皮肤，改善身体健康的作用，让人的身、心、灵三者达到统一与平衡。

那么，芳香疗法究竟是通过怎样的方式来影响与改善机体功能的呢？其实，这与机体的生理结构有着密切的关系。有关科学研究表明，人类的器官可以笼统地分为嗅、味、触、听、视五类。在这五种器官当中，除了嗅觉是经过鼻腔直通脑部处理外，其他的都是在进入脑部分析辨认前，需要经过复杂的程序才能抵达。研究中，人们还发现，处理整合嗅觉的神经位置，与主管情绪控制的中枢有着密切的联系。所以，嗅觉可以从一定程度上说，是影响人类精神以及生理功能的一个极为重要的器官。

从而我们推论出，中枢控制着情绪并影响着性格，而它的邻居就是处理整合嗅觉的神经。现在我们终于清楚地知道了，嗅觉为何会在影响人类的情绪方面占有优势的原因了。因此，芳香疗法、芳香解压等方法逐渐被人们所重视起来。

在文中，我们说芳香疗法是通过植物精油所含有的力量，激发人类本身具有的治愈能力，来达到身心健康的目的。可以看出，这个芳香疗法的过程完全是生理性质的，不过，这也和我们选择用什么样的精油有着莫大的关系。在具体的减压和治疗的过程中，我们要依据每个人情绪，选择不同种类的芳香精油，来维系和调节身心。



芳香精油常用的三种减压方法

1 按摩法

精油通过基底油稀释后，进行按摩是一个很好的减压方法。因为这样的过程，可以让精油很快被皮肤吸收，在比较短的时间内影响我们的器官功能，让我们的紧张情绪得到改善，从而达到减压的目的。精油的使用量是用“滴”来计算的，并且不同品牌的使用量也有所不同。

2 沐浴法

沐浴法是比较常见的芳香减压的方法。可是在泡浴前不能忽略一个步骤，那就是稀释精油，因为没有经过稀释的精油，不但会刺激皮肤对机体造成伤害，还有可能让浴盆受到损害。因此，在泡浴前一定要把精油均匀地调和稀释，然后水温也要保持在适宜的温度，不然会加速精油的挥发。泡浴的时间大约可持续20分钟。

3 吸嗅法

吸嗅法则是香熏法。我们先把5~10滴精油放在熏香灯里，然后加水后熏蒸，就可以起到很不错的减压效果。并且，你还可以滴精油在面纸上吸嗅，也能起到很好的减压效果。在这里，还要提醒一下，精油要经常进行更换。因为虽然进行芳香疗法可以让嗅觉更加灵敏，但是一种精油使用2周后，肌肤就对它不够敏感了，所以需要换一换。除此之外，可以选择多种精油进行搭配，因为三种左右的精油搭配方比单一精油的效果要明显很多。

下面介绍一些具体的精油减压方法：

方法一

在手帕或者纸巾上滴2滴精油，当我们头脑昏沉、精神不振、疲惫不堪时，可以随时拿出嗅一嗅，就能立即得到改善，让我们的心情和精神都放松下来。此方法尤其适合那些在工作中用脑过度的白领们。因为，迷迭香能改善情绪低落，减轻疲惫，所以在精油选择方面，最好选用迷迭香精油。

方法二

倘若因为体力透支给自己的身体带来了很多的压力，那么建议使用可以促进血液循环的柠檬草精油、生姜精油或天竺葵精油，也可以添加有排水作用的葡萄柚精油，它们可以帮助我们快速地回到轻松的状态。在夏天的时候，也可以加入几滴薄荷精油，既可清凉消暑，也能消除腿部肿胀。这就是快速缓解双腿压力，以及让身体不再劳累的最佳的芳香减压法。

方法三

倘若因为压力太大，而出现了失眠的情况，那么可以在睡前点燃香薰灯，最佳选择的精油有：3滴熏衣草、2滴檀香、2滴佛手柑。这些精油都可以让我们的心情得到放松，并能释放我们的压力，助我们安眠。

方法四

倘若因为长期的工作压力造成了肌肉僵硬、身心疲惫，以及精力匮乏、习惯性失眠等情况，最好去专业的芳香减压馆，在专业老师的指导下进行减压。如果条件不允许的话，也可以在家自我减压，在家里用精油按摩就是一个很好的选择，还有用精油泡澡也是一个不错的方式。但是值得注意的是，泡澡的水温不要过高，滴入的精油总量不要超过12滴。泡澡最常用的减压配方是2滴柠檬精油、2滴花梨木精油、3滴天竺葵精油。这些精油都可以让我们身心得到放松，让我们的精力得到恢复。

总之，精油解压虽然是一种比较新的减压方式，但是因为它特殊的疗效以及简便的操作方法，已经引起了现在很多人的关注，尤其是很多女性朋友的关注。在这个压力越来越大、生活节奏越来越快的现在，适当的选择用精油减压，疗效既明显，又是一种环保的行为。所以，您还犹豫什么呢？您还等待什么呢？如果您想摆脱压力，轻松自在地生活，那么就开始行动吧。

香熏减压

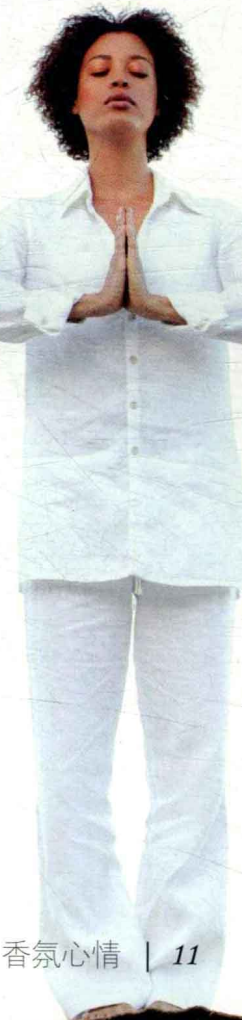
伴随着时代的发展，人们的压力越来越大，每天都要面对着繁琐的工作。最新的社会调查显示，快节奏的生活方式让人们的情绪和心情都特别的差。不过，芳香疗法能安抚我们的神经，让我们紧张的心情得到平静，给我们的生活营造出一种舒畅适宜的环境。如今，芳香疗法因为它的独特性已经得到很多人的喜欢和认可。

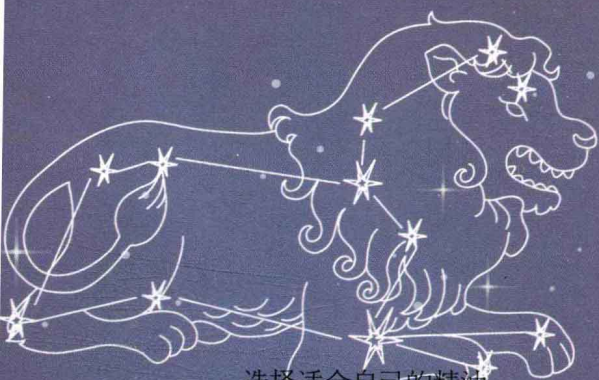
其实，在中国古代，芳香疗法在皇宫里就已经得到了流行。那时候人们常常用不同植物的花朵、果实、树叶、树脂，然后提炼出天然的植物油，通过沐浴、熏蒸等方式，调理身心。

让我们来了解一下香熏疗法是什么东西？其实，芳香疗法特别简单，我们只要把植物精油加入无火香熏瓶中，然后进行催化就可以了。芳香疗法中会散发出精油的香气，然后我们闻到香气，就可以帮助我们舒缓紧张的压力，给我们营造出一个愉悦、浪漫、优雅的生活、工作环境。从生理学的角度来说，芳香疗法中的气息是经过刺激嗅觉神经，直接传播到大脑中，然后达到一个调节人心理状态、减少疲劳、消除压力，让心情自然安详的目的。

芳香疗法虽然特别简单，但是有一点还需要注意，那就是一定要选择适合自己的精油。可如何选择适合自己的精油呢？精油的选择主要是要依据心情状态，每一种都有其特殊的功能。比如茉莉是精油中的王，是情绪不安的缓和剂；若你想创造出宁静的氛围，得到安详的心情，可以选择绿茶精油或者熏衣草精油；在新婚之夜，我们可以选择玫瑰精油作为营造浪漫、温馨的工具。

此外，依据有关的研究，不同星座的人们可以参照以下的标准





选择适合自己的精油：

白羊座

白羊座的人特别适合玫瑰精油。在一个装满水的玻璃容器里，洒上一些玫瑰花瓣，然后加2滴玫瑰精油，放在客厅里，就能让你的神经得到放松。

金牛座

金牛座的人比较适合用佛手柑精油。可以在沐浴的时候滴6滴佛手柑精油在浴缸里泡澡，就能令你的思绪更加清晰通畅。

双子座

双子座的人很适合用熏衣草精油。在手帕上或者面纸上滴2滴熏衣草精油，时不时闻到它的清香，可以让你的心神安定下来，认真地倾听别人的心声。

巨蟹座

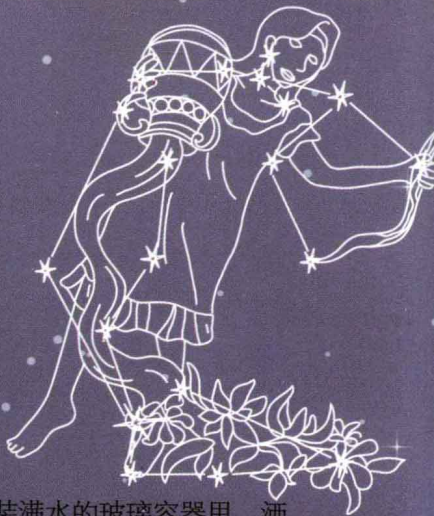
巨蟹座的人很适合用佛手柑精油和熏衣草精油。可以准备2滴熏衣草精油和5滴天竺葵精油、4滴佛手柑精油放在泡澡用的热水中，可以让自己得到放松，扫除阴霾。

狮子座

狮子座的人很适合用熏衣草精油、乳香精油和香橙精油。可以把2滴乳香精油、4滴熏衣草精油和3滴香橙精油浸泡在热水中用来泡澡，能起到放松心情的作用。

处女座

处女座的人比较适合迷迭香精油和熏衣草精油。把4滴熏衣草精油和2滴迷迭香精油放在用于泡澡的浴缸里，能起到缓解肌肉疲劳的作用。





天秤座

天秤座的人很适合用薰衣草精油和天竺葵精油。把4滴天竺葵精油和2滴薰衣草精油滴在布包上，然后放在袋子里，可以有效缓解身心压力。

天蝎座

天蝎座的人很适合用橙花精油和洋甘菊精油。把3滴洋甘菊精油和2滴橙花精油放在香熏灯中用于熏香，可以消除你紧张的情绪，让你的心灵得到放松。

人马座

人马座的人比较适合用玫瑰油，因为人马座的人比较率性，甚至会被人认为粗鲁，常常用玫瑰油可以给人细腻的感觉。倘若是人马座的女孩用玫瑰油能帮助增加女人味。

山羊座

山羊座的人比较适合用天竺葵精油、薰衣草精油、檀香精油。把4滴薰衣草精油、2滴天竺葵精油、3滴檀香精油放在熏香炉中用来熏香，能起到消除紧张情绪，让人身心愉快。

水瓶座

水瓶座的人很适合用乳香精油、玫瑰油和天竺葵精油。把3滴玫瑰油、4滴乳香精油、3滴天竺葵精油和适量的基础油调配好后用来按摩身体，这样可以减轻身体以及心灵的压力。

双鱼座

双鱼座的人，很适合用橙花精油和丝柏精油。用适量的丝柏精油和橙花精油来按摩于脚和腿，不仅仅可以消肿，还能镇定你的情绪，提高判断力。



芳香浴减压

想必很多人都知道，清洁只是沐浴的一小部分而已，我们主要是想通过沐浴来放松我们的情绪以及舒缓我们的压力，安静地泡在水中，让我们的思绪进入到一个安静而美好的世界里。

倘若我们能用精油来泡澡，那么就会得到更好的泡澡效果。让我们想一下，当泡澡的时候，精油的芬芳散发于我们周围，这样淡雅清新的味道，是多么令人陶醉，更何况精油还能从实质上改善我们的身体状态，对五脏六腑都有益处。从古罗马，人们便开始运用玫瑰花瓣来沐浴，后来，演变成从各种花瓣中提取精油来使用。

不过，用精油泡澡是有一定讲究的。精油泡澡用水的温度是42℃左右，并且在泡澡前，在水中放入适量的植物油、牛奶、肥皂、浴盐，因为这样不仅仅可以让肌肤吸收到精油的精华，还能促进血液循环，让肌肤更加娇嫩亮丽，并能把体内多余的水分排出来。

此外，用芳香沐浴的话一定要记住，放水后再放精油，不然精油会在我们还没泡澡前就已经蒸发掉了。对于皮肤比较敏感的人，在使用精油的时候一定要注意摄入量，只要用小量的精油就可以，比如迷迭香精油、薄荷精油、罗勒精油、胡椒精油等有刺激性的精油就要更加注意。

倘若不能确定剂量，可以在开始的时候滴入1滴精油，如果这个剂量对身体不会造成影响的话，那么我们下次就可以增加剂量。其实，大多数的芳香精油，只要使用5滴左右的剂量就可以了，如果用了会没有效果，可是用多了又会浪费。在我们把芳香精油滴入浴



缸的时候，还要搅拌洗澡水，这样可以使芳香精油在水的表面形成一层薄的黏膜，方便皮肤均匀地吸收。

假如条件允许的话，可以把芳香精油和植物油混合在一起使用，因为这样的效果会更加好，特别是对于干燥性的皮肤特别有效。不过要注意的是，倘若要泡澡的话，就不能加入植物油。如果你特别想用植物油来泡澡，那么植物油和泡澡清洁剂的比例最好是1:3。

下面介绍一些芳香浴的精油配方：

1.用2滴杜松精油和3滴熏衣草精油来泡澡，可以有效地驱除阴寒，促进血液循环，解除压力的困扰。

2.用1滴薄荷精油与4滴佛手柑精油来泡澡，可以有效地提神醒脑，消除疲劳，并能让人的情绪得到冷静。

3.将3滴迷迭香精油和2滴杜松子精油用来泡澡，可以起到养神、滋补身体的作用。

4.把1滴洋甘菊精油、4滴熏衣草精油用来泡澡，有镇定、帮助睡眠的功效。

5.将1滴依兰精油或者1滴茉莉精油、4滴檀香精油放在洗澡水中泡澡，可以起到缓解压力以及提振神经的作用。

6.把半个柠檬的汁液、1滴天竺葵精油、4滴檀香精油、4滴柠檬精油放在洗澡水中沐浴，可以有效地清除疲劳，放松身体。

7.将2滴洋甘菊精油、4滴马郁兰精油、4滴丝柏精油、2滴玫瑰精油、2滴橙花精油、4滴檀香精油、4滴熏衣草精油、4滴鼠尾草精油用来泡澡，有舒缓神经的功效。

8.把3滴罗勒精油、4滴杜松子精油、3滴豆蔻精油、3滴薄荷精油、3滴牛膝草精油、4滴迷迭香精油用来泡澡，有很好的提神作



用。

9.把4滴丝柏精油、4滴柠檬精油、4滴天竺葵精油、4滴薄荷精油、4滴熏衣草精油、3滴罗勒精油用来泡澡，能起到消除疲劳的作用。

10.把2滴茉莉精油和4滴檀香精油、2滴橙花精油、4滴依兰精油、2滴玫瑰精油、3滴豆蔻精油混合在一起，用来泡澡，能起到提神养身的效果。

11.将10滴茶树精油、10滴柠檬精油、3滴熏衣草精油、10毫升葡萄籽油混合在一起用来泡澡，有很好的提振精神，平复情绪的功效。

