

The Complete Book
of Essential Oils
and Aromatherapy

芳香疗法
配方宝典

〈下〉

{ [英] 瓦勒莉·安·沃伍德 著 }
Valerie Ann Worwood

国际著名芳香疗法大师；
全球畅销百万册的经典之作

陈评梅 冯凯 译



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

*The Complete Book
of Essential Oils
and Aromatherapy*

芳香疗法 配方宝典

[英] 瓦勒莉·安·沃伍德 著

{ Valerie Ann Worwood }

陈坪梅 冯凯 译

〈下〉

图书在版编目 (CIP) 数据

芳香疗法配方宝典 (下) / (英) 沃伍德著; 陈评梅, 冯凯译. —2 版. —北京: 中信出版社, 2013.10

书名原文: The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy

ISBN 978-7-5086-4212-3

I. 芳… II. ①沃… ②陈… ③冯… III. 香精油-配方 IV. ①R161 ②TQ654

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 212090 号

The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy, by Valerie Ann Worwood

© 2001 by Valerie Ann Worwood

Published by agreement with the author through the Chinese Copyright Agency, a division of the Yao Enterprises, LLC.

Chinese Simplified translation copyright © 2013 by China CITIC Press

All rights reserved.



芳香疗法配方宝典 (下)

著 者: [英] 瓦勒莉 · 安 · 沃伍德

译 者: 陈评梅 冯 凯

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 19.25 字 数: 230 千字

版 次: 2013 年 10 月第 2 版

印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-6007

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-4212-3 / G · 1037

定 价: 58.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com



目 录

287 第九章 芳香疗法的美容之道

- 291 皱纹和老化的皮肤
- 295 清洁
- 298 面部去角质剂
- 300 面膜
- 305 冰岛式蒸脸
- 307 爽肤水和收敛水
- 309 面部护理油
- 313 问题皮肤
- 324 颈部
- 326 眼部
- 328 唇部
- 330 牙齿与牙龈

331 第十章 柔丝万缕

- 336 正常头发
- 338 干燥的头发
- 340 油性头发
- 342 脆弱的头发
- 344 掉发
- 345 脱发
- 347 头皮屑

349 第十一章 健康美丽的身体

- 351 沐浴和泡泡浴
- 353 沐浴前的身体护理油
- 354 消除体味的身体护理油

- 355 身体乳液
- 355 身体喷剂
- 357 身体保养品和去角质剂
- 359 减肥和蜂窝组织炎
- 366 乳房
- 367 手臂
- 368 手部
- 371 指甲
- 373 甲床炎
- 373 足部

376 第十二章 男女上班族的精油

- 378 办公室
- 380 家庭
- 380 工厂
- 381 医院
- 383 土地
- 383 面试与考试
- 386 自我催眠以放松
- 387 两脑并重
- 389 隐约的飘香
- 391 烧伤
- 392 电击烧伤
- 393 腐蚀性烧伤
- 393 背部问题
- 395 重复扭伤综合征
- 400 眼睛疲劳
- 401 电脑和视频设备
- 403 肌痛性脑脊髓炎
- 408 工作狂的心脏
- 409 紧张与压力
- 415 自制配方治疗紧张
- 417 工作表现的压力

421 第十三章 运动、舞蹈及健身的必备精油

- 425 处理受伤的方法



目 录

427	肌肉
429	足部护理
432	压力与运动
433	淋浴
434	蒸汽浴
435	按摩浴缸
435	日式热水浴
436	更衣室除菌飘香
437	运动及舞蹈伤害精油一览表

448 第十四章 蒸馏室

450	自制香水
453	女性香氛
456	男性香氛
458	制作古龙水
459	自制精油

462 第十五章 家庭芳香护理

463	空气净化器
464	过道
466	抗菌配方
466	厨房
469	杂物间
472	客厅
474	卧室
475	浴室
476	在新家一举成名
477	纸和墨
478	香枕和香囊
479	干花和香丸
480	自制香皂
481	芳香蜡烛
482	不速之客

484 第十六章 未来花园、菜园

487	清理花房
-----	------

- 487 在花园中使用精油
- 494 其他防治虫害的方法
- 495 鸟类
- 496 霉菌和真菌
- 496 友好的花木
- 502 树木和水果
- 503 鲜花和室内植物
- 505 药草
- 505 土壤
- 509 完美的作物

510 第十七章 精油在烹饪中的使用

- 515 蘸酱
- 516 色拉油和醋
- 516 黄油、干酪和乳酪
- 517 开胃菜
- 518 调味酱
- 519 卤汁
- 521 汤类
- 522 蔬菜
- 523 鱼
- 524 肉
- 526 点心
- 527 冷饮甜品
- 529 蛋糕
- 531 面包和糕饼
- 531 花草糖浆
- 531 蜂蜜和糖
- 532 芳香花瓣
- 532 鲜花酱
- 532 果冻
- 533 果仁麦片粥
- 534 果仁奶昔

535 第十八章 香甜的庆典

- 536 圣诞节



目 录

540	情人节
542	复活节
543	万圣节
544	其他值得庆祝的日子
544	氛围的营造
546	宴会用酒水
549	暴饮暴食
551	制作礼物
555	附录一 精油一览表
556	除菌专家
559	美容精油
561	美体精油
563	滋养/瘦身精油
565	脸部皮肤保养油一
567	脸部皮肤保养油二
568	脸部皮肤保养油三
569	精油
583	附录二 精油按摩方法
584	轻抚按摩法

第九章

芳香疗法的美容之道



人的面孔就像一本书，它讲述着一个又一个故事。每一条皱纹都代表着你生活中的一个篇章，而每一个瑕疵都说明了某个问题的处理不当。脸上的笑纹告诉世界你的生活中充满了幽默，下垂的嘴角则在叙述那些不为人知的哀怨与愤怒。每个生命所经历的事变迁都清楚地写在这里：悲伤、身体欠安、危机、灾难，它们都无所遁形地展现在众人面前。没有一张脸可以一直戴着面具，即使我们在皮肤上覆盖一层有掩饰作用的化妆品，那也无法阻止它讲述自己的真实故事——那些我们想要隐藏的故事。

我们身体上覆盖着的皮肤会随着情绪起伏而发生变化，所以，深受压力之苦的人们会发现自己的皮肤变得干燥紧绷，而经历剧烈情绪波动的皮肤会干燥缺水。激素的变化会使脸上长出斑点，油脂分泌虽然增加，局部却呈现块状干燥。气候也会影响面部和身体的皮肤，炎热的天气会使皮肤红肿、干燥，产生皱纹，而潮湿的气候则对皮肤非常有利，能使皮肤湿润。香烟使人变老，令皮肤发灰，皱纹横生；污染也有同样的影响，这就是为什么我们看到越来越多的年轻女性出现皮肤早衰的现象。我们曾经拥有过用酸性雨水洗脸的美好回忆，而现在，谁敢用酸雨来清洁面部？酸雨已经摧毁了欧洲的大片森林，自然也能轻易地夺走人类美丽的肌肤。

不久以前，人们还普遍认为皮肤是一种防水的保护层，没有物质能够穿透它而被下层的组织吸收，现在，人们已经将各种药物直接用在皮肤上，并能被皮肤吸收。但是，曾经在工作中使用过精油的人都早已知道，身体能够吸收精油，这不仅缘于精油的医疗特性清楚可见，还因为擦在皮肤上的精油会经由尿液、粪便、汗水和呼吸而排出体外，人们已经用科学的手段多次证实了这一点，“成功的甜美滋味”可以用鼻子轻易地辨认出来，并不需要任何科学仪器。此外，每一种精油都会通过自己特定的方式排出体外，它们在人体内的行走路线正是我们选择精油时需要考虑的因素之一。事实上，皮肤能够非常好地吸收精油，

所以我们不需要采用口服的方式，若采用口服，精油只会接触到消化系统和其他废物。精油的纯天然微小分子能够穿透真皮层发挥作用，而其纯净的本质却丝毫不受影响。

从技术角度来说，人体的皮肤重约4千克，它是一种器官，保护着我们的身体，并能调节身体天然的温度，男性和女性的皮肤没有什么不同。表皮是皮肤细胞的最外层，也就是我们所能看到的那层皮肤，它是基底层皮肤的产物，饱满而充满水分的新细胞就是在基底层产生的。这些新细胞会向上、向外生长，在生长过程中，它们可能会遭受各种伤害，这会导致它们失去水分、变得干枯。基底层细胞抵达表皮层需要3~4个月的时间，假如你好好护理自己的皮肤，别人就看不出来皮肤细胞所经历的岁月折磨（尽管有些美容护肤疗程号称能在一小时之后让你更年轻）。当然，如果你反其道而行之，结果也会是相反的：不当的饮食习惯、缺乏维生素、免疫力低下，这些影响也会在4个月的时候显现在你的脸上。当皮肤细胞到达表层时，会自动剥落成为家中的尘埃。我们的皮肤是一种有生有死、能再生的器官，始终处于更新状态。

我们的皮肤细胞富含角蛋白，它也是指甲的组成成分，皮肤细胞就像指甲一样，会变得脆弱，容易脱落。皮肤是一种排泄器官，它一直在不停地工作，将体内的有毒物质排出，排汗的地方不仅限于腋下，而是全身。出汗能让我们的身体冷却下来，这样的话，皮肤才能够调节我们的内部体温。皮肤上遍布着神经末梢，有些神经末梢负责感知压力，有的负责感知疼痛。皮肤能够区分不同的感受，是爱人亲密的抚摸，还是老板用手指戳着你的肩膀！皮脂腺不停地工作着，其目的就是要保持皮肤的润滑，它的努力程度决定了你的皮肤是油性还是干性。皮肤是一个大型的活动中心，在这里，毛发从毛囊中长出，神经输送着信息，毒素由此排出体外，体温检查需在此进行，血液和淋巴液通过毛细血管循环流动。对于我们来说，本章还包括一个重点，那就是结缔组织，包括胶原蛋白和弹力蛋白，它们决定了皮肤的弹性程度。

精油有美容和抗衰老的作用，它能刺激皮肤细胞，加速其再生，因此能缩短新细胞生长与老废细胞消亡之间的时间差（这样能够逆转皮肤老化的进程，皮肤的老化正体现在新细胞生长与老废细胞消亡之间的间隔加长）。经过精油护

理的皮肤会变得更更有活力，也更强健。精油能改善淋巴液的流动以及淋巴结的整体状况，防止毒素的产生与堆积，并且使有毒废物加速排出体外。它能加速循环，这样有助于氧气的供给，能够加快把营养物质输送到真皮层的速度，从而为皮肤注入活力。有的精油能够平衡皮脂腺分泌油脂的速度，从而使皮肤的状态更稳定、更健康。精油的抗菌功能使其能够消灭不受欢迎的皮肤细菌，防止不良状况的发生；精油的抗炎功能能够安抚敏感和受损的肌肤。有的精油含有植物激素，能平衡我们的内分泌系统，跟其他解决内分泌系统问题的物质相比，精油中的植物激素更为高效。精油对周边神经末梢的作用有助于缓解紧张和压力，而紧张和压力通常会直接导致皮肤老化。如果你内心感觉筋疲力尽，你的外表看上去同样也会筋疲力尽。有了精油的帮助，胶原蛋白和弹力蛋白会保持良好的状态，我们有理由相信，精油中所含的营养和蛋白质确实具有修复作用，能使这些重要的组织纤维联结在一起。

在用精油进行治疗、调理时，常会有一些非同寻常的情形发生。有一位病人来我这里接受身体护理，经过6周的治疗之后，竟比其刚来时的样子年轻了足足10岁。部分原因是由于疼痛消失了，病人看上去舒服了很多，但是真正的原因还远不止这一点。全身的肤质，包括面部，看上去都像是进行了一次根本性的大翻修，有时这样的转变实在过于神奇，以至于当事人像是做过拉皮手术一样。这种现象一直让我沉浸在惊喜之中，一次又一次地提醒我，精油的功效居然可以如此之广。如果接受了专门为面部设计的精油护理，其结果则完全可以用“奇迹”来形容了。

世界上昂贵的护肤品中都含有精油和其他天然成分，它们是主要的活性元素，但是，为了能够长久保存，这些产品中通常会加入化学防腐剂，比如对羟基苯甲酸酯（paraben），虽然这些防腐剂正被逐步淘汰，但是许多护肤品中依然有它们的踪迹。市售护肤品中含有各种化学成分，其中有些物质——譬如类固醇——会造成严重的问题。此外，市售护肤品中通常还含有一些可疑的动物性成分，如今海洋已经变得对健康非常有害，连海豹群都已奄奄一息。说实话，当你将商店里买回来的东西擦在脸上时，你真的无法确定会有什么样的后果。除了这些难以预测的事情之外，使用你自己亲手制作的保养品还能为你省下一

大笔钱呢。由于包含了广告和包装费用，并且制造商和零售商还要再从中赚钱，所以店铺里销售的产品价格都会变得高昂。不过，只要你遵循本章中介绍的配方说明，你和你的皮肤都会从中受益。

皱纹和老化的皮肤

岁月总是悄悄地流逝，我们却依然无忧无虑地生活，照常化妆，照常穿衣打扮，照常参加社交活动，直到有一天，也许是在某个深夜，当我们面对镜中的自己时，我们看到的是一张已经不再年轻的面孔。

对衰老的恐惧驱使许多饱受折磨的人去寻找长生不老的灵丹妙药。几个世纪以来，炼金术士和哲学家们一直在极力讨好他们日益衰老的君主，献上秘方，试图把他们从岁月的无情桎梏中解救出来。凡是有人声称有办法逃脱衰老这一人生浩劫，他就能发大财。今天，有钱人和名人们会接受美容外科手术，或飞往奢华美容诊所接受回春治疗。甚至连证券经纪人也对皱纹产生了极大的兴趣，因为，他们知道只要有一家公司想出了能除皱或预防皱纹的配方，钞票就会滚滚而来，因为会有数百万人蜂拥而上，抢购该产品。

在这些疯狂的举动背后，天然的植物精油一直在默默地扮演着自己的角色。那些专程飞往伦敦或拉丁美洲接受精油非手术面部拉皮美容护理疗程的人士，获得了重生般的美容效果，而且美容诊所对她们的秘密会守口如瓶，因为，如果你告诉全世界你做过美容，那么看起来年轻 10 岁也就没什么意义了。所谓“回春”的本质，就是要走在众人之前，或者更正确地说，是要走在众人之后。

细胞再生能力是保持肌肤年轻的关键所在，精油正好有此项功能，而且比其他方法（譬如使用胎盘细胞的方法）更让人感觉舒服。精油里所含的养分和蛋白质能够维持胶原蛋白的弹性，并能促进新细胞的再生。胶原蛋白就像是一层垫子，皮肤的表层全靠它来支撑。精油能够刺激循环，从而为血液提供更多的氧气，血液再为细胞充电，使细胞重获新生。有些精油在刺激循环方面非常出色，另一些精油则含有类激素成分，我们称之为植物激素，譬如甜茴香，能够促进皮肤紧实，使皮肤看起来更年轻。

当你用这些抗老化的精油进行保养时，如果你能够同时不让自己的身体负

担更多的毒素，以免皮肤必须努力工作才能把毒素排出体外，那你会发现，精油显然能够让某些东西加速运转起来。你应当戒酒（酒精催人老），戒掉咖啡、茶、糖类、红肉，以及其他任何一种不利于你的皮肤细胞和消化系统的东西。这样做值得吗？你可能会疑问，答案是不容置疑的。如果你真能把 10 年的岁月痕迹从面容上抹去，你将会觉得自己真的年轻了 10 岁，精力倍增，就连你对生活的展望也会跟着改变。

抗击皱纹的抗老化精油

紫罗兰叶 乳香 快乐鼠尾草 没药 甜茴香 柠檬 苦橙花 玫瑰 胡萝卜籽
白松香 薰衣草 甜橙 广藿香 迷迭香 西洋蓍草 玫瑰草 德国洋甘菊
莱姆 依兰依兰 黑胡椒 芳樟叶 檀香

你可以单独使用其中的任意一种精油，选择合适的基础油或基底来稀释精油，也可以按自己所需，将两种或两种以上的精油混合在一起。在泡澡时使用精油，调配成面部护理油使用，或者用来涂抹身体，一定要像保养脸部一样保养你在镜子中看不到的部位——你的身体！

因为每个人皮肤再生的速度不同，所以至少要耐心等待 30 天，你才可以看到皮肤有所改善。

在本节的后半部分，你将会看到分别为 4 个年龄层特别设计的面部保养配方，均由多种精油混合而成。根据自身皮肤的特征选择合适的精油，将对你的皮肤复兴计划起到极大的作用。以天竺葵为例，它很适合帮你应对压力、疲倦、焦虑，这些因素会使你看起来和感觉上都比实际年龄显老。天竺葵不是仅仅凭着一阵香风就能帮你解决问题，它的功效在于能够驱走焦虑，这样你就能够更好地解决问题。天竺葵还可以治疗各种因情绪折磨而表现在皮肤上的症状，如胸部的红斑、背部的斑点，或者松垮脱皮的皮肤。此外，伴随情绪问题而至的，通常还有冷漠和身体的松垂无力，天竺葵可以一并改变这些情形。泡澡时加入 3~6 滴天竺葵精油；调配面部护理油时，将 15 滴天竺葵精油加到 30 毫升或 2 汤匙榛果油或其他适合自身肤质的植物油中；调配身体保养油时，将 30 滴天竺葵精油加到 50 毫升适合身体皮肤的植物油当中。

做完一次精油保养之后，你就能切切实实地看到情况的改善。沐浴之前，先赤裸着站在镜子前，好好观察一下自己身体的姿态和外观。现在，将3~6滴天竺葵精油用很少量的植物油稀释一下，然后加入到洗澡水中，开始泡浴，躺在浴缸里，深深地吸入精油的芬芳气息，至少做5分钟这样的深吸气。起身离开浴缸之后，用天竺葵的身体保养油涂抹全身，然后花几分钟时间向各个方向伸展身体。现在再照一次镜子，你会发现身体发生了明显的改善。如果你每天都做这样的保养，想象一下你的身体将会发生怎样天翻地覆的变化。

每过365天，我们就会老一岁，没人能够逃避这个无情的事实。但是精油能够帮助我们树立起信念，不被时光的脚步吞噬。当年龄渐长，平日忙碌生活所积累的焦虑不安会让我们行动迟缓，无论是抚养孩子、维持良好人际关系，还是保持职业生涯的进程，许多困难都一一浮现。焦虑，它会抑制淋巴系统的运行，如果我们能够从根本上消除焦虑的情绪，树立积极正面的生活态度，淋巴系统就能够工作得更好，身体积累的毒素就能够经由适当的排泄系统及时排出体外，斑点和瑕疵消失，身体挺拔向上、充满活力，你发现自己可以充满自信地宣布“现在，我感觉更好了”。由于你在情绪和身体两方面的自我感觉更加良好，你整个人看起来就会更加年轻；由于你能够更好地放松身心、应对各种问题，你将会自我感觉更年轻。请多给精油一点儿时间，待整个新生疗程结束之后，你会发现如花般绽放的美妙肌肤又重新回归于你。

优雅地忘掉衰老，在一定程度上，这其实是意味着妥协。在变老之路上，我们每一步都要和衰老作战。新生计划既没有开始也没有结束，它是终其一生的。如果你已经80岁，想要达到最佳状态可能需要更长的时间，但是即使是在80岁这个高龄，精油也能使你感觉更年轻，看上去也更年轻。很显然，当我们年龄渐长时，良好的身体状况有助于能量水平保持高昂，也能使我们的各种能力尽在掌控之中；但是，若要外表好看，保持年轻、有活力的心态也同样重要。在这一点上，佛手柑表现非凡，它同时具有激励、振奋、果敢、有力的特质，同时还能抵抗忧郁。

现在，让我们来看看针对不同年龄层的面部抗皱保养油，每天晚上在面部使用适合的保养油，如果你愿意的话，可以在颈部、胸部和锁骨位置也同时使用。（请参阅本章有关颈部以及有关清洁、面膜、蒸脸的内容。）

20 岁以上的抗皱保养油

苦橙花	8 滴
薰衣草	5 滴
甜茴香	5 滴
德国洋甘菊	3 滴
天竺葵	8 滴
胡萝卜籽	1 滴

将以上精油混合，取 2~3 滴，加在 5 毫升或 1 茶匙榛果油、甜杏仁油或杏桃核仁油当中。

30 岁以上的抗皱保养油

广藿香	2 滴
玫瑰草	10 滴
快乐鼠尾草	8 滴
甜茴香	7 滴
奥图玫瑰	8 滴
胡萝卜籽	5 滴
琉璃苣籽油	15 滴
荷荷芭油	5 滴

混合均匀，取 2~3 滴，加在 5 毫升或 1 茶匙榛果油、甜杏仁油或杏桃核仁油当中。

40 岁以上的抗皱保养油

广藿香	2 滴
玫瑰草	10 滴
快乐鼠尾草	8 滴
甜茴香	7 滴
奥图玫瑰	8 滴
胡萝卜籽	5 滴
琉璃苣籽油	15 滴
荷荷芭油	5 滴

混合均匀，取 2~3 滴，加在 5 毫升或 1 茶匙榛果油、甜杏仁油或杏桃核仁油当中。

50 岁以上的抗皱保养油

紫罗兰叶	5 滴
白松香	5 滴
玫瑰	5 滴
苦橙花	10 滴
薰衣草	3 滴
没药	2 滴
芳樟叶	10 滴
胡萝卜籽	10 滴
月见草油	10 滴
琉璃苣籽油	10 滴

混合均匀，取 2~3 滴，加在 5 毫升或 1 茶匙榛果油、甜杏仁油或杏桃核仁油当中。

清洁

用一把柔软的纯猪鬃脸刷轻柔地清洁脸部，这是最好的洗脸方法。脸刷应该搭配质地良好、温和的清洁用品（皂、洗面奶或洁肤霜），然后用纯净的水彻底冲洗干净。不幸的是，纯猪鬃脸刷不容易找到，完全纯净、有效的洁肤产品也并非随处可见，而我们用来洗净面部的水可能已经被循环使用数次，并且含有某些为确保人类安全使用而添加的化学物质。

我们对自来水的问题无能为力，唯一能做的就是对用来洗脸的水预先进行蒸馏、煮沸或过滤，不过，在清洁用品的选择上，我们可以做得更多。商店里买的清洁用品，其成分充其量只值几块钱，你其实是在为它的包装、广告与形象掏腰包，因此自己动手制作清洁用品才是明智之举。

自己制作洁肤品还有个好处，就是你可以灵活地调整成分比例，使它适合自己的肤质。季节变化会带来皮肤状态的变化，在这一点上，人类和动物没有太大的不同，换季时你也可以改变洁肤品的种类，使之始终与皮肤的变化同步。清洁工作要考虑到能把毒素除去，还要能洗掉化妆品。清洁有两个层面的含义，一个层面是要把炎炎夏日给我们脸上带来的多余汗水和街道给我们脸上带