

- 最贴心实用的精油日历
- 不论季节更替、心情转换
- 完美应对健康、美容、情绪的每一个细微变化
- 运用香氛的力量
- 享受美好生活的每一个点滴!

366天的 精油处方

[日] 佐佐木薰◎著 王菁◎译



Aromatherapy Recipe

特别推荐

12星座

幸运精油处方



江苏出版社

366天的 精油处方

[日] 佐佐木薰◎著 王菁◎译



Aromatherapy Recipe

特别推荐

12星座
幸运精油处方

◆ 漓江出版社

桂图登字: 20-2012-018
图书在版编目 (CIP) 数据

366 天的精油处方 / (日) 佐佐木薰著, 王菁译. —桂林: 漓江出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5407-6036-6
I. ① 3… II. ① 佐… ② 王… III. ① 香精油—基本知识 IV. ① TQ654
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 264120 号

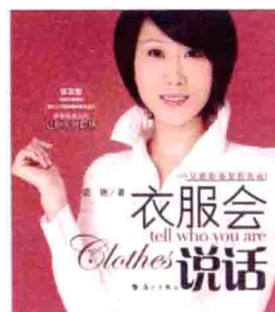
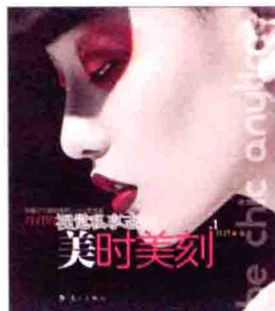
366NICHINO AROMATHERAPY RECIPE
© KAORU SASAKI 2011
Originally Published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.
through EYA Beijing Representative Office
Simplify Chinese translation rights © 2012 by Lijiang Publishing House

366天的精油处方

作 者: [日] 佐佐木薰
译 者: 王 菁
编辑统筹: 符红霞
责任编辑: 张 芳 董 卉
版权联络: 董 卉
责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新
出版发行: 漓江出版社
社 址: 广西桂林市南环路22号
邮 编: 541002
发行电话: 0773-2583322 010-85891026
传 真: 0773-2582200 010-85892186
邮购热线: 0773-2583322
电子邮箱: ljeb@163.com
<http://www.Lijiangbook.com>
印 制: 北京缤索印刷有限公司
开 本: 965 × 1270 1/32 印 张: 5 字 数: 80千字
版 次: 2013年1月第1版 印 次: 2013年1月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5407-6036-6
定 价: 35.00元

漓江版图书: 版权所有 侵权必究
漓江版图书: 如有印刷质量问题, 可随时与工厂调换





漓江出版社 · 漓江阅美文化传播

联系方式： 编辑部 85891016-805/807/809
 市场部 杨静 [产品] 85891016-813
 马虹 [企划\讲座活动] 85891016-811
 王成成 [网络营销] 85891016-806

地址：北京市朝阳区建国路88号SOHO现代城2号楼1801室
 邮编：100022
 传真：010-85892186
 邮箱：ljyumei@126.com
 网址：http://www.yumeilady.com
 官方微博：http://weibo.com/lijiang
 官方博客：http://blog.163.com/lijiangpub/



阅 读 阅 美 ， 生 活 更 美

女性生活时尚第一阅读品牌

☐ 宁静 ☐ 丰富 ☐ 独立 ☐ 光彩照人 ☐ 慢养育



Contents

本书使用方法	6
--------	---

366 日的芳香疗法配方

1 月香氛	9
2 月香氛	19
3 月香氛	29
4 月香氛	39
5 月香氛	49
6 月香氛	59
7 月香氛	69
8 月香氛	79
9 月香氛	89
10 月香氛	99
11 月香氛	109
12 月香氛	119

芳香疗法基础知识	129
----------	-----

芳香疗法的历史	130
香氛的活用机制	131
精油的基本知识	132
精油的选择和购买方法	134
精油七大类型	135
精油的混合法	136
精油的享用方法	137
常用的媒介油、	
黄油和乳蜡	142
工艺香料的使用材料	145
精油用法和保存须知	147
精油索引	149



目录页精油分类 身心、美容、生活目的 类别索引



mental

转换心情

身心洁净	10
正月好心情	11
弃旧换新之际提高干劲	42
在森林的清香中让大脑放松	57
换一个好心情	61
工作中转换心情	62
工作懈怠时	101
过于疲惫急需放松	120
消除压力的喷雾	127

消除压力、放松身心

放松身心的全身浴	12
放松大脑	14
治愈疲惫的身心	17
面对全新环境忐忑不安	40
消解压力的牛奶浴	44
消除紧张与不安的香薰浴	50
呵护疲惫过度的身心	58
放松按摩	76
应对酷暑的清爽喷雾	87
调节身心	97
缓解压力的花香薰膏	103

让身心平和的香氛	105	治愈秋季伤感情绪	93	提高决断力	60
努力过度后的身心休息	108	因压力造成的兴味索然	111	提高直觉能力	67
在夜晚的烛光中获得 放松	112	紧张、焦虑		因酷暑而无法集中精神	71
安抚勤奋学习后疲惫 的身心	122	缓和焦躁感	16	催生灵感	85
镇静情绪		缓和约会紧张气氛	23	头脑风暴	94
抑制负面情绪	14	消除睡前不安情绪	24	需要长时间集中心力时	101
振奋情绪	24	解除紧张感	26	注意力涣散时	104
莫名忧郁的日子	30	缓解初次见面的紧张感	46	看准目标冲刺时	104
治愈悲伤情绪	31	缓和焦虑情绪的香脂	51	关键时刻最需持续集 中力	124
治愈不安情绪	52	在失眠不安的夜里温暖 双手	54	愤怒、嫉妒、焦躁	
减轻失望感	56	焦虑过度、情绪烦躁时	64	焦虑的日子	32
让梅雨季节明快起来	67	失去自信不安时		控制怒火	43
缓解梅雨季节的不安 情绪	70	消除不安	13	远离嫉妒	47
受到惊吓时	80	获取信心	20	黏湿的天气中克服焦虑	
赶走午后困倦和大脑 混沌	84	丧失信心	34	情绪	63
缓解内疚罪恶感	102	缓和不安情绪的手部 按摩	45	陷入悲伤时	66
精神受到打击时	107	忧虑不安失眠夜	61	抑制怒火，获取积极 向上的能量	74
转换低落情绪	111	通过深呼吸重拾信心 和能量	64	抑制焦虑情绪	75
消除心痛	115	让你迈出第一步的香氛	66	给燥热的身心带来清凉	82
彻底治愈受伤的心灵	118	爱上自己的香氛	84	消除怒火，解放身心	92
减轻低落的情绪	125	消除不安	91	抑制受惊时的歇斯底里 情绪	95
解救年末的身体不适	127	失去自信时	108	抑制焦虑	116
无力感、无兴趣		激活挑战精神	112	幸福感	
将暮气沉沉一扫而空	52	提高集中力		承载幸运的香脂	36
夏季即将结束的感伤 情绪	88	提高注意力	12	幸福感满满的全身浴	37
		注意力涣散时	46	让人心醉着迷的香氛	94
				享受一个人的深秋长夜	114

神圣的夜里带给你幸福 126

安眠

愉悦睡眠	11
安眠浴	38
改善睡眠的香薰浴	41
暑气过重难以入睡	77
过劳后失眠	78
迅速熟睡的安眠喷雾	82
在低落的日子助你	
安眠	90
情绪不安又失眠的夜里	100
深度睡眠按摩油	106
无法安眠时	110
用温湿布帮助小朋友	
安眠	121
安眠香薰喷雾	123

赶走倦意

赶走困倦	26
昏昏欲睡的早晨提神	

醒脑	44
醒脑香薰浴	72
醒脑的薄荷冲凉	81

恋爱

提高恋爱运	21
抢占恋爱先机	22
提高女性魅力	27

health

感冒、咳嗽

预防感冒	11
缓解感冒不适	12
鼻塞	13
预防感冒的香皂	13
感冒不适	16
镇咳	17
咳嗽失眠夜	18
提高免疫力、预防感冒	23
预防喉咙不适	24
清通鼻塞	32
预防热感冒的清爽香氛	62
热感冒带来的头痛	80
缓解喉咙不适	92
通鼻和化痰	94
感到喉痛时	120
咳嗽不止难眠夜	124

花粉症

呵护花粉症的手浴	30
改善花粉症的蒸汽	32
改善花粉症的护肤霜	34
改善花粉症的喷雾	35
改善花粉症的按摩油	37

易冷症

消除易冷症	20
针对易冷症的按摩	28
改善易冷症的沐浴盐	36

从脚尖温暖到全身 121

肩颈痛

缓解肩痛	21
缓解肩部和颈部疲劳	46
缓解颈部僵硬	63
因疲惫和紧张导致的	
肩颈僵硬	91
受寒导致的肩痛	100
消除肩部酸痛	116

肠胃不适、便秘

缓解胃胀	11
抑制饮食过量	16
改善便秘的按摩	42
改善顽固便秘的按摩油	115
饮食过度、胃重或想吐	117
清肠按摩	122
暴饮暴食的次日清晨	124
聚会次日清晨的腹泻	126

肌肉痛、肉体疲劳、中暑

运动后肌肉痛	25
缓解肌肉痛	45
缓解肌肉痛的按摩	51
消除暑气	73
夏日食欲不振	82
节日后消除身心疲劳	84
赶走夏日萎靡和肌肉痛	86
缓解疲劳	97
消除肌肉疼痛的按摩油	106

身心俱疲之日来个放	
松浴	123
大扫除后的肌肉疼痛	128

女性生理失调

缓和 PMS 症状	40
改善更年期症状的全	
身浴	46
缓解生理期前和更年	
期的不安情绪	56
缓解生理痛及月经不	91
缓解更年期的潮热和	
多汗症状	93
改善月经不调, 缓解	
紧张情绪	96
经期综合征按摩精油	97
缓和经前抑郁症	111
因生理痛造成的腰周	
负重感	112

醉酒次日

消除醉酒的香薰浴	41
醉酒后次日无法集中	
精力	61
醉酒次日的清爽半身浴	83
醉酒次日清晨的沐浴	125

头痛、偏头痛、

眼睛疲劳	
双眼疲劳变暗	43
缓解视力疲劳	51
缓解头痛的精油	53

缓解头痛带来的抑郁	
情绪	87

脚气

消除异味和脚气	21
预防脚气的乳液	88
清爽的脚气预防护理	101

瑜伽、运动

提高做瑜伽时的注意力	58
脚踏车晨练	74
户外运动时	77
运动后的身体护理	102
提高运动情绪的香氛	104
让快走运动更轻快	113
充实你的瑜伽时间	124

其他

皮肤干裂	27
缓解精神疲劳	34
预防晕车晕船的香氛	50
倒时差失眠	52
加快烧伤等伤口愈合	57
防止蚊虫叮咬的油脂	72
加快皮肤外伤愈合	77
预防伤疤的乳霜	107
没来由的体质变差	114
顽固的冻疮	121
挫伤治疗油	122

beauty

肌肤保湿

皮肤干燥	14
约会前提亮肌肤	23
具滋润、紧致效果的	
润肤霜	36
重返青春的亨格利水	43
万能护肤乳液	53
出差旅行前必备的万	
能精油	54
适于敏感肌肤的保湿	
乳液	57
用于干性肌肤的润体	
乳液	68
洁面的同时给肌肤保湿	74
对皮肤低刺激的保湿	
护肤油	91
清爽保湿肌肤	102

痘痘、粉刺

抑制皮疹	22
若隐若生的粉刺	31
易生痘痘的油性肌肤	
专用乳液	37
紧致肌肤毛囊的乳液	41
针对痘痘肌肤的面部	
蒸汽	52
抑制汗腺分泌, 改善	
痘痘肌肤	71
改善痘痘肌肤的乳液	78

打造没有粉刺的光滑肌肤	90	光滑脚跟按摩油	118	可燃烧脂肪的按摩精油	67
收敛痘痘和皮疹造成的粗大毛孔	95	除臭剂		抑制食欲	70
改善痘痘，润泽肌肤	111	脱下雪靴后肿胀的双脚	32	紧急瘦身	75
防晒		柔美清香的除臭粉	48	抑制节食中的口淡	114
防紫外线乳液	47	除臭喷雾	55	手部护理	
晒伤后集中美白	51	清爽抑汗粉	61	指甲护理	15
呵护紫外线过敏肌肤的乳液	58	清凉凉爽的足部香皂	63	指冷症和指甲护理	18
晒伤后的斑纹和红肿	85	抑制汗脚的足浴	64	预防感冒的护手霜	33
皱纹、松弛、暗沉		刺激感的香味可以预防脚臭	81	护理干裂的双手	35
提亮面部色泽	10	汗流浹背时的除臭粉	83	消除干裂的护手油	101
消除松弛的面部按摩	47	清爽的足部喷雾	88	帮助温暖和改善干裂的双手	113
预防皮肤干裂与皱纹	92	有效除味的擦脸粉	96	因天气干燥而裂开的指甲	123
透明感肌肤	94	男性用除味喷雾	98	防止手指倒刺的护手霜	127
消除面部松弛	112	柑橘系的除味喷雾	108	护发	
深层清洁，润滑肌肤	115	腿部肿胀、排毒		亮泽头发	14
紧致肌肤的面部按摩	121	腿脚水肿	12	头皮干燥和头屑过多	22
抗衰老面膜	125	春季排毒	31	头屑及头痒	26
角质护理		适合梅雨季节的排毒浴	62	打造弹性美发的护发素	41
脚跟和手肘的护理	15	充分排汗，排出体内毒素	71	按摩护发油	42
足部护理	16	消除水肿，打造夏日美足	72	抑制头屑头痒	44
脚后跟的角质护理	21	消除脂肪、缓解脚部水肿	104	生发美发喷雾	48
擦出光滑脚后跟	25	排毒浴油	116	因湿气失去造型感的头发	60
脚后跟护理乳霜	55	瘦身		防止掉发，促进生发	68
脚后跟的角质护理	56	加强锻炼	22	清爽洗发	73
擦拭手肘和膝盖，打造夏日完美体态	65	快乐瘦身	38	减少头皮油脂	76
				打造亮泽黑发的头皮按摩	87

防止掉发，打造浓密黑发	93
防止头皮干燥与掉发	103
美发洗发水	105
头部有异味时	106
清爽护发液	107
防止掉发的头部护理	117

life

清洁	
擦拭清洁	17
净化室内空气	18
洗手间喷雾	33
营造擦窗好气氛	33
浴缸清洁	53
窗户喷雾	73
大扫除(1) 窗明几净	122
大扫除(2) 擦净马桶	128
大扫除(3) 打造洁净闪亮浴室	128

除臭、抗菌

居室排水口除臭	24
厨余垃圾箱	26
冬靴杀菌喷雾	27
洗手间除臭	31
让人放松的亚麻布用喷雾	36
去除房间残留的烟味	54
呵护最爱的衣橱	62
去除垃圾箱异味	66

衣橱香氛	92
衣橱的抗菌芳香剂	102
宠物用除臭喷雾	103
鞋子除臭剂	113
玄关除臭及驱邪	117

防虫

室内防虫	72
身体用防蚊喷雾	75
户外防虫防痒	82
柑橘系的清爽防蚊虫精油	86
转换情绪的防蚊虫喷雾	105

其他

将家庭聚会气氛推向高潮	38
提高工作效率的香氛	42
梅雨季节除味喷雾	65
给夏夜带来情趣的香薰烛光	63
夏日招待(1) 湿巾	71
夏季清凉贺卡	76
夏日招待(2) 拖鞋洒水取凉	78
打造清凉感的扇子	81
让空调风口变得清爽	83
打造开车时舒适的香氛	85
不休假也能感受度假气氛	88
寄送含有香氛的信纸	95
旅行装香氛喷雾	98

留住聚会快乐的香薰浴	126
------------	-----

每月香氛

1 月香氛	10
2 月香氛	20
3 月香氛	30、34
4 月香氛	40
5 月香氛	50、55
6 月香氛	60
7 月香氛	70、74
8 月香氛	80
9 月香氛	90
10 月香氛	100
11 月香氛	110、114
12 月香氛	120

astrology

星座精油

水瓶座精油	15
双鱼座精油	25
白羊座精油	35
金牛座精油	45
双子座精油	56
巨蟹座精油	66
狮子座精油	76
处女座精油	86
天秤座精油	96
天蝎座精油	106
射手座精油	116
摩羯座精油	126

366天的 精油处方

〔日〕佐佐木薰◎著 王菁◎译



Aromatherapy Recipe

特别推荐

12星座
幸运精油处方

◆ 漓江出版社



Contents

本书使用方法	6
--------	---

366 日的芳香疗法配方

1 月香氛	9
2 月香氛	19
3 月香氛	29
4 月香氛	39
5 月香氛	49
6 月香氛	59
7 月香氛	69
8 月香氛	79
9 月香氛	89
10 月香氛	99
11 月香氛	109
12 月香氛	119

芳香疗法基础知识	129
----------	-----

芳香疗法的历史	130
香氛的活用机制	131
精油的基本知识	132
精油的选择和购买方法	134
精油七大类型	135
精油的混合法	136
精油的享用方法	137
常用的媒介油、	
黄油和乳蜡	142
工艺香料的使用材料	145
精油用法和保存须知	147
精油索引	149



目录页精油分类 身心、美容、生活目的 类别索引



mental

转换心情

身心洁净	10
正月好心情	11
弃旧换新之际提高干劲	42
在森林的清香中让大脑放松	57
换一个好心情	61
工作中转换心情	62
工作懈怠时	101
过于疲惫急需放松	120
消除压力的喷雾	127

消除压力、放松身心

放松身心的全身浴	12
放松大脑	14
治愈疲惫的身心	17
面对全新环境忐忑不安	40
消解压力的牛奶浴	44
消除紧张与不安的香薰浴	50
呵护疲惫过度的身心	58
放松按摩	76
应对酷暑的清爽喷雾	87
调节身心	97
缓解压力的花香薰膏	103

让身心平和的香氛	105	治愈秋季伤感情绪	93	提高决断力	60
努力过度后的身心休息	108	因压力造成的兴味索然	111	提高直觉能力	67
在夜晚的烛光中获得 放松	112	紧张、焦虑		因酷暑而无法集中精神	71
安抚勤奋学习后疲惫 的身心	122	缓和焦躁感	16	催生灵感	85
镇静情绪		缓和约会紧张气氛	23	头脑风暴	94
抑制负面情绪	14	消除睡前不安情绪	24	需要长时间集中心力时	101
振奋情绪	24	解除紧张感	26	注意力涣散时	104
莫名忧郁的日子	30	缓解初次见面的紧张感	46	看准目标冲刺时	104
治愈悲伤情绪	31	缓和焦虑情绪的香脂	51	关键时刻最需持续集 中力	124
治愈不安情绪	52	在失眠不安的夜里温暖 双手	54	愤怒、嫉妒、焦躁	
减轻失望感	56	焦虑过度、情绪烦躁时	64	焦虑的日子	32
让梅雨季节明快起来	67	失去自信不安时		控制怒火	43
缓解梅雨季节的不安 情绪	70	消除不安	13	远离嫉妒	47
受到惊吓时	80	获取信心	20	黏湿的天气中克服焦虑	
赶走午后困倦和大脑 混沌	84	丧失信心	34	情绪	63
缓解内疚罪恶感	102	缓和不安情绪的手部 按摩	45	陷入悲伤时	66
精神受到打击时	107	忧虑不安失眠夜	61	抑制怒火，获取积极 向上的能量	74
转换低落情绪	111	通过深呼吸重拾信心 和能量	64	抑制焦虑情绪	75
消除心痛	115	让你迈出第一步的香氛	66	给燥热的身心带来清凉	82
彻底治愈受伤的心灵	118	爱上自己的香氛	84	消除怒火，解放身心	92
减轻低落的情绪	125	消除不安	91	抑制受惊时的歇斯底里 情绪	95
解救年末的身体不适	127	失去自信时	108	抑制焦虑	116
无力感、无兴趣		激活挑战精神	112	幸福感	
将暮气沉沉一扫而空	52	提高集中力		承载幸运的香脂	36
夏季即将结束的感伤 情绪	88	提高注意力	12	幸福感满满的全身浴	37
		注意力涣散时	46	让人心醉着迷的香氛	94
				享受一个人的深秋长夜	114

神圣的夜里带给你幸福 126

安眠

愉悦睡眠	11
安眠浴	38
改善睡眠的香薰浴	41
暑气过重难以入睡	77
过劳后失眠	78
迅速熟睡的安眠喷雾	82
在低落的日子助你	
安眠	90
情绪不安又失眠的夜里	100
深度睡眠按摩油	106
无法安眠时	110
用温湿布帮助小朋友	
安眠	121
安眠香薰喷雾	123

赶走倦意

赶走困倦	26
昏昏欲睡的早晨提神	

醒脑	44
醒脑香薰浴	72
醒脑的薄荷冲凉	81

恋爱

提高恋爱运	21
抢占恋爱先机	22
提高女性魅力	27

health

感冒、咳嗽

预防感冒	11
缓解感冒不适	12
鼻塞	13
预防感冒的香皂	13
感冒不适	16
镇咳	17
咳嗽失眠夜	18
提高免疫力、预防感冒	23
预防喉咙不适	24
清通鼻塞	32
预防热感冒的清爽香氛	62
热感冒带来的头痛	80
缓解喉咙不适	92
通鼻和化痰	94
感到喉痛时	120
咳嗽不止难眠夜	124

花粉症

呵护花粉症的手浴	30
改善花粉症的蒸汽	32
改善花粉症的护肤霜	34
改善花粉症的喷雾	35
改善花粉症的按摩油	37

易冷症

消除易冷症	20
针对易冷症的按摩	28
改善易冷症的沐浴盐	36

从脚尖温暖到全身 121

肩颈痛

缓解肩痛	21
缓解肩部和颈部疲劳	46
缓解颈部僵硬	63
因疲惫和紧张导致的	
肩颈僵硬	91
受寒导致的肩痛	100
消除肩部酸痛	116

肠胃不适、便秘

缓解胃胀	11
抑制饮食过量	16
改善便秘的按摩	42
改善顽固便秘的按摩油	115
饮食过度、胃重或想吐	117
清肠按摩	122
暴饮暴食的次日清晨	124
聚会次日清晨的腹泻	126

肌肉痛、肉体疲劳、中暑

运动后肌肉痛	25
缓解肌肉痛	45
缓解肌肉痛的按摩	51
消除暑气	73
夏日食欲不振	82
节日后消除身心疲劳	84
赶走夏日萎靡和肌肉痛	86
缓解疲劳	97
消除肌肉疼痛的按摩油	106