

PANGXIANG LIAOPA ABC PANGXIANG LIAOPA ABC

芳香 疗法

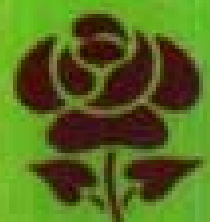
ABC

主编 / 王海燕

PANGXIANG LIAOPA ABC PANGXIANG LIAOPA ABC



湖南科学技术出版社



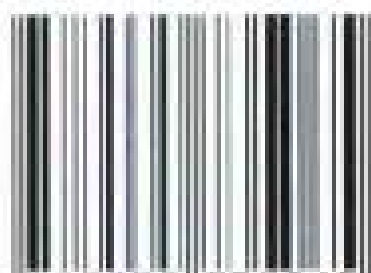
做个自然健康的芳香丽人
优雅香味让您卓然出众

打开这本书页满溢的芳香祕笈，循着芳香进行式
走入缤纷的精神世界，便能领略仿若置身大自然的清
新气息，开启通往世界的感官之门……

责任编辑 / 张 珍

封面设计 / 陈 健

ISBN 7-5357-3506-1



9 787535 735065 >

R·781 定价：15.00 元

FANGXIANG LIAOFA ABC FANGXIANG LIAOFA ABC

芳香 疗法

ABC

主编 / 王海燕



湖南科学技术出版社

芳香疗法 ABC

主 编：王海燕

责任编辑：张 珍

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：湖南省教育印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市青园路 6 号

邮 编：410004

经 销：湖南省新华书店

出版日期：2002 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：4.75

字 数：111000

书 号：ISBN 7-5357-3506-1/R-781

定 价：15.00 元

(版权所有·翻印必究)



作者简介

王海燕，古都南京赋予了她一份灵气。对美有独特的理解和诠释。将接触芳香疗法后的感受和体会梳理成文，愿与关爱自己、芳香生命的您分享其中乐趣。同样也期盼通过 alicewhy@163.net 与您互动。



编者的话

感受南方的四季是模糊又不分明的。南方的冬天，冷是不彻骨的，走在丝丝冬日的阳光里，整个人和环境是一种清朗朗的感觉。一直喜欢冬季，相对春天的混沌、夏天的火热和秋天的深沉，冬是一个清人脑、静人心的季节。

在喜欢的季节里，写一些自己喜欢的东西，是一种享受。不知从何时开始，我们的生活里出现了一些芳香精油、香熏疗法等等的东西。“芳香疗法”由欧美传入东方约有 10 年的时间了，在广州的很多地方已经可以听到、看到有关芳香疗法的话题和现象，我很高兴。

不过我认为，如果只了解部分或接受片面的芳香疗法，或不了解正确的使用方法，将会是件

危险的事。

借这本书，我希望将自己所体会到的芳香疗法的真正魅力介绍给每一位朋友，尝试为平淡的生活增添一些情趣，让生活怡然自得吧！

王海燕

2002 年春于广州



目 录

编者的话/1

开篇 欢迎来到芳香疗法世界

- 芳香疗法探源/1
- 芳香疗法的历史/2

第一篇 认识芳香精油

- 精油的组成/7
- 精油的提取/8
- 精油的种类/9
- 精油的功效/9

- 精油的使用方法/11
- 精油的禁忌/12
- 精油的选购与保存/13
- 如何判断精油品质/13
- 使用精油的安全守则/14

第二篇 芳香疗法之皮肤篇

- 脸部适用的芳香精油种类/16
- 芳香精油的美容护理/19
- 日常生活美丽肌肤新主张/26
- 美颜香蒸法/30
- 美颜按摩法/32
- 秘制护唇膏/35
- 防止老化的自我护理法/37
- 防治面疱皮肤的家庭护理法/38
- 每日肌肤保养法/38

第三篇 芳香疗法之身体篇

- 身体适用的芳香精油种类/41
- 芳香精油美体瘦身程序/42
- 芳香按摩法的基本技巧/45
- 身体各部分的按摩分解/47
- 日常生活中身体芳香疗法新接触/51
- 自己在家如何进行芳香按摩/57
- 自己动手做身体护理品/68

第四篇 将芳香疗法渗入生活的点点滴滴

- 让生活更悠闲自在的芳香疗法/72
- 室内芳香疗法所使用的物品/77
- 香味——让您卓然出众/84
- 洗发精和润发乳/92
- 喝一口心旷神怡的药草茶/94

第五篇 精油及其疗效介绍

(按英文字母排序)

洋茴香/100 罗勒/101 月桂/101 安息香/102 佛手柑/102 桦木/103 黑胡椒/104 白千层/104 樟树/105 豆蔻/105 胡萝卜子油/106 雪松/106 德国洋甘菊/107 罗马洋甘菊/108 肉桂/108 香茅/109 快乐鼠尾草/109 丁香/110 芫荽/111 小茴香/111 丝柏/112 尤加利/112 茴香/113 乳香/113 天竺葵/114 姜/115 葡萄柚/115 牛膝草/116 意大利永久花/116 茉莉/117 杜松/118 薰衣草/118 柠檬/119 柠檬香茅/119 莱姆/120 山鸡椒/121 橘/121 马荷兰/122 香蜂草/122 没药/123 香桃木/123 橙花/124 绿花白千层/125 肉豆蔻/125 甜橙/126 玫瑰草/126 广藿香/127 薄荷/128 苦橙叶/128 玫瑰/129 大马士革玫瑰/129 玫瑰天竺葵/130 迷迭香/131 花梨木/131 鼠尾草/132 檀香/133 万寿菊/133 红柑/134 茶树/134 马鞭草/135 冬青/135 依兰依兰/136

附：常用香熏治疗简易配方 25 例/138

后 记

开 篇



欢迎来到芳香疗法世界

您有过因芬芳花香而心情愉悦或因漫步在森林中而心平气和的经验吗？自然花香的魔力早在远古时期就被人熟知，而在现今西方人们生活中也同样扮演着重要的角色。

芳香疗法探源

芳香疗法由 Aroma 和 Therapy 两个单词组成，Aroma 译为“芳香”，Therapy 译为“疗法”，故被翻译为“芳香疗法”。Aroma Therapy 一词诞生于法国。即由药草等自然植物所产生的芳香成分给我们带来心理和身体健康、美丽的自然疗法。而在这些自然的香味中，最能充分发挥效果的，当属芳香精油(Essential Oil)了。

芳香精油是从药草中提取出来，具挥发性质的香精，它浓缩了药草的药性。这种精油就如同生命的能源，能产生比原药草更浓郁的香味，这都是因为药草的花和叶中的香精囊经研磨后被释放出来了。

芳香疗法的历史

□ 起源

植物用于治疗疾病的历史应该和人类历史同样久远，或许更长远。就以动物而言，当它们有病痛时，总会寻找某种药草或青草。而人类是在渐渐察觉吃完某种植物后产生的效用，才开始研究发展植物的药用价值的。

据最早的植物药典记载：在公元前 2600 年以前就有中国人使用植物了。从神农氏尝遍百草到李时珍的《本草纲目》皆是历史更为清晰的记录。而在《本草纲目》列出的 250 多种草药中，有许多为世人所熟识。

□ 埃及人的芳香疗法

在希伯来、阿拉伯与印度古文明的记载中，芳香物质在医疗上也扮演了重要的角色。而在古埃及的芳香疗法不仅仅局限于此，它更是一种生活方式。在中国人发明针灸之际，埃及人也正将香膏在宗教仪式与医疗上使用，最广为人知的是利用植物精油杀菌、防腐，保存木乃伊的尸体。追溯到公元前 4500 年的记录就显示，香精、有香味的树皮与树脂、辛香料、香醋、酒类皆用于医疗、仪式、星象学和尸体防腐上。1922 年开启图唐卡门（Tutankhamun）王陵之时，在王陵寝中也发现了许多放有香料的瓶瓶罐罐和香壶。艾德富（Edfu）神庙中的石碑和纸草上的象形文字经翻译后显示，最高祭司与炼金术士将芳香物质混合成特别处方，制成香精与药水。

1870 年发现的埃伯斯纸草文稿（Eberspapyrus）为 20 多米（70 多尺）长的医学书卷。这书卷远溯至公元前 1500 年左右，上面记载了 800 种主要为药草的处方与治疗方法。有一卷稍早发现的，称为艾德文·史密斯（Edwin Smith）文卷中也有相关的内容。从这些文卷中，我们得知埃及人用芦荟、蜂蜜混合液治疗花粉热。他们也具有避孕的基本知识：将刺槐、西瓜、枣子和蜂蜜混合后塞入阴道，能

发酵形成乳酸,具有杀精的作用。

另外在烹调上,埃及人的香料运用令人佩服。在大麦面包中添加诸如藏茴香、芫荽与洋茴香,让面包更好消化。他们常吃洋葱与大蒜,在木乃伊的墓中都可见作为陪葬品的洋葱球。洋葱具有抗菌作用,天天食用,能预防伤风感冒。大蒜的杀菌作用如今亦是众所周知:从奇欧普(Cheops)金字塔上的铭文可知,建金字塔的奴役们每天早上吃一瓣大蒜,以增强健康。今日,大蒜是大家所熟知的天然解毒剂,可抗细菌与病毒感染。

□ 希腊与罗马的发现

埃及人提升了利用植物精油以调节情绪、防腐与控制疾病的技术,以后植物的药效仍不断有新的发现。譬如希腊人改变了当时医学中以巫术和宗教为根据的观念。希波克拉底是公认的医学之父,是第一位以确实观察来建构医学知识与治疗原则的医师。从此之后,医师们全都恪守希波克拉底宣言所揭示的原则。他的一个信念就是:健康之道,在于每日用精油泡澡和按摩,而这也成为今日芳香疗法的中心原则。他深知某些植物的抗菌作用,因此当雅典流行瘟疫后,他力促民众在街角焚烧芳香植物,防止自己受感染,避免瘟疫扩散。此时,植物知识的积累和普及达到一日千里的速度,在泰奥弗拉斯托斯(Theophrastus)这位素有植物学之父的著作《植物史》(《Historia Plantarum》)问世后达到巅峰。

在罗马势力达到顶点的时期,希腊的“移民”医师与追求知识者掌控了医学界。其中一位即是尼格军队中的希腊外科医师狄欧斯科里德,他撰写的《论医药》(《D, Materia Medica》)成为有关药草属性与用途的丰富教科书。他也记录了诸如植物及其活性成分何时效力最强等的细节。植物生命中不容否定的事实,即成分绝非一成不变,会因时辰、季节、生长状态而异。在2000年后的今天,这依然为精油工业所沿用。以罂粟为例,早上的产量是晚上的4倍;茉莉的香气,也就是其原精的功效在晚上最强,这也是印度人在晚间采收茉莉的原因。狄欧斯科里德也是第一位使用杨柳熬汁治疗

痛风等疼痛的人（这种熬汁自此之后成为最常见的止痛剂阿司匹林）。

虽然罗马人对植物医疗特性的兴趣不及食用烹调来得大，但在植物方面具有极大的影响。当罗马军团的足迹遍布欧洲时，士兵随身携带所需或必备的植物种子，种在他们驻扎的地方。英格兰的许多药草如欧芹、面香与圆叶当归，就是罗马人传入的。沿着这些士兵行进的路线，许多植物今日仍满山遍野地长着。

□ 迈向文艺复兴

虽然这些早期先驱仅如昙花一现，欧洲的理性医学随即势微，而在中国与印度却绽放光彩。自4世纪起发展文明的阿拉伯人也延续了科学的精神。有位阿拉伯人是那不勒斯附近著名沙雷诺医学院的创校人之一，这位阿拉伯医师阿维西纳11世纪出版的著作《医学规范》（《Canon of Medicine》），到16世纪中叶为止都被奉为医典。阿维西纳也被认为是发明蒸馏法以提炼植物精油的人，他的许多原则至今仍被沿用。阿拉伯人也是擅长贸易的商人，是许多东方植物传入欧洲的功臣，他们最大的功劳应是为欧洲人带来许多辛香料并用于烹饪与医药上。

欧洲从6世纪左右的中世纪延伸至14世纪的文艺复兴时期，就医学发展而言，都不能算作启蒙时代。但仍有一些孤独的声音可闻，其中之一就是13世纪的圣希尔德嘉德，她是宾根女修道院院长，曾撰写4篇有关药用植物的论文，这些作品至今仍具参考价值。

14世纪初席卷欧洲的黑死病摧毁了欧洲1/3至1/2的人口，当时的医学除建议带着药草香丸或在住宅与街角焚烧香料外，别无他法。当然理论上，这也是属于芳香疗法，但仅沾上皮毛，又为时过晚。随着文艺复兴继之而来的是精彩的探险时期。哥伦布独排众议，认为地球是圆的，若往西方航行，终可到达盛产着丰富香料的东方。1492年他登陆了自认是东印度群岛的地方，自此，美洲许多新植物传入欧洲。印加人咀嚼刺激的可可叶，从南美传入；土著与

北美印第安人用于医疗的其他植物也接着传入，诸如加拿大香脂与秘鲁香脂，也从此收入欧洲药典中。

□ 欧洲草药师

16 世纪与 17 世纪堪称是欧洲药草史上最灿烂的黄金时代，英国的药草师就包括了杰拉德 (Gerard)、帕金森 (Parkinson) 与卡尔培波 (Culpeper)。1665 年瘟疫再度爆发时，对付这种疾病的方法不比 200 年前高明多少。此后随着英国皇家学院的成立，带动了知识的跃进，包括了林奈的植物分类、库克的探险以及诸如毛地黄、牛痘、奎宁与麻醉的医学发现。而麻醉在 1893 年更获得维多利亚最高的皇家许可“我们有了这个婴孩，我们有了氯仿 (Chloroform)。”

虽然当时渐渐以科学方法研究医药，但芳香疗法的原则依然并行，到了 18 世纪末，医界还是广用精油。然而随着化学的逐渐蓬勃发展并成为一门学科后，植物的药效可以在实验室中合成，而且效果更强、更快。芳香疗法在药学界的地位逐渐风光不再，整个学问渐渐被视为古怪的疗法。

□ 20 世纪的芳香疗法

直到 20 世纪初，才由法国化学家盖特佛塞博士重新燃起对芳香疗法的兴趣。芳香疗法这个名词实际上是他创出，他也以此撰写了数本书籍，长篇大论地解释了精油的特性与应用方法，并介绍其消毒、杀菌、抗病毒与消炎功效的实例。在实验室灼伤手之后，他谈到自己如何立即将手浸在身旁刚好盛着薰衣草精油的容器中，而后很惊讶地发现疼痛立即消除，而且毫发无伤。他持续进行有关精油的实验，并应用于第一次世界大战时的军队医院伤患者身上，包括使用了诸如百里香、丁香、洋甘菊、柠檬的精油，取得了令人惊讶的效果。之后瓦涅 (Jvalnet) 医师承续这一研究。在第二次世界大战前，丁香、柠檬、百里香与洋甘菊的精油成为天然消毒剂及杀菌剂，用于熏病房，以及外科与牙科专用器具。

第二次世界大战期间，医学上继续使用精油来预防癰疽、治疗

灼伤和愈合伤口。伴随着这些工作,涌现出了法国生化学家摩利夫人。她扩大此研究,将芳香疗法带进化妆品,将医学、健康与美容相结合。现今,欧洲的医师广泛地将芳香疗法与草药疗法相结合,在法文中以一深具意义的名词综括之“软性医学”(Medicinedouce)。

在盖特佛塞撰写第一本芳香疗法的著作之际,佛莱明爵士(SiralexanderFleming)发现了抗生素——青霉素。它是由青霉菌培养液中提取获得的抗生素。当然今日我们不再使用天然的青霉素,因为其结构已清楚,并且可在实验室合成,或许这也就是有许多人对青霉素过敏的原因。

因此,医药界现在又再度青睐天然的疗法。使用药效强的合成药物来杀死有害的细菌,就好比是以大铁锤敲碎胡桃核,不仅杀死有害的细菌,也会摧毁体内有益的细菌。反之,诸如使用精油的天然疗法可缓慢地发挥抗生素的效用,而在杀死细菌或病毒时,并不会摧毁其他的功能。事实上,天然疗法可刺激体内的免疫系统,增强抵抗力。

至今,包括法国、伊朗、澳大利亚、美国、南非、德国、瑞士等国早已开始了医学的芳香疗法的临床试验,并具相当成效。从基础的“芳香分子导入”、“芳香按摩”、“芳香与心智、身体的互动”到“怀孕、生产妇女的呵护”、“压力处理”等等,芳香疗法不再只是好闻的、单纯的芳香味道而已,借助着混合纯植物精油的特性,运用香熏吸入、沐浴、按摩等方式,深入人体,激发全面的运动,提升人体的自愈力,加强镇定及重生能力,以达到预防及治疗的功效。

第一篇



认识芳香精油

精油的组成

精油是由多种不同的有机物质组成。各种精油之所以独特，并不在于其中一种成分，而是整体、巧妙而复杂的混合。不同精油独具的香味，是出自平衡的作用；各精油的疗效也是如此。由于精油所含的成分众多，因此几乎无法用人工合成的方法制造出一模一样的仿制品。这些成分之间的化学反应，使得精油产生其疗效，这也是人工仿制品的疗效无法与天然成分相比的原因。

各成分间的这种平衡与反应也会造成有些精油较具毒性。精油中的某种毒性成分可被其他的成分抵消，使得原本可能产生的毒性下降，让精油发挥疗效。因此芳香疗法的毒性极低，而且使用得当的话，即便毒药也有强大的疗效。

经验丰富的芳香治疗师知道如何调和各种精油，使得调和油互相平衡，让一种精油的碱性成分与另一种精油的酸性成分中和，这就是化学反应。简要的芳香疗法介绍是无法获得这种知识的，我在这里也仅作粗略介绍。

精油的提取

提取精油的方法只能用蒸馏和压榨。而萃取药草油的方法则包括使用挥发性溶剂将其溶解。方法的选择很重要,因为这会影响精油最后的品质与医疗价值。事实上,各种提取方法得到的产品各有不同,因为同一种植物经不同过程所提取出的成分迥异。

无论选择何种方式,提取是很麻烦的过程,因为植物的精油含量非常少。因此,需要大量的植物才能制造出足以应付实际所需的精油用量:比如要用 200 千克的新鲜薰衣草、2~5 吨的玫瑰花瓣、3000 个柠檬,才能制造出各 1 千克的薰衣草精油、玫瑰精油与柠檬精油。这也就是精油如此昂贵的原因。当然因此这也使得某些制造商转而采用较廉价的挥发溶剂。这种方式提取的精油实际上掺入了其他物质,并非纯的精油,不能应用于芳香疗法,而主要是供香水工业使用。

□ 蒸馏

数千年来,人们都是用蒸馏方式提取精油。我们知道古埃及人将未加工的植物放在大瓦罐中,加热后形成的蒸汽必须通过一层层封在罐口的棉布或亚麻布。精油被吸附在布里,只要不时地挤压棉布便可得到精油。虽然略经改良,这仍是沿用至今的基本方法。

以澳大利亚茶树的蒸馏为例,灌木蒸馏器由一个容量为 1600 升的槽构成,槽上有一个可移开或用铰链连接的盖子,使蒸汽不跑出来。在槽底 30 厘米左右的上方装上一网架,放置捆紧的叶子,让蒸汽均匀通过叶子。假如蒸汽是由蒸馏器本身产生的(有时是锅炉或蒸汽机产生的),器皿的底部必须维持一定的水量,底下以火加热。从蒸馏器顶端的出口将蒸汽与油气送到冷凝器,蒸汽和油气均在此凝结。由于精油不溶于水,油、水便会分离,飘浮在水面,极易收集。

□ 压榨

这种方法是用于提取如橙、橘、柠檬等水果的果肉与果皮的精油。果皮可以用压挤或磨碎的方式处理,再用海绵收集从破损细胞中流出的精油,最后从海绵挤出精油。过去是用手挤,现在则是用机器操作。过去接触精油的工人常发生过敏现象与手疾,但用机器取代后,此种问题就少见。

精油的种类

我们可以依照植物的分类将精油分成几个家族:

1. 柑橘类:佛手柑、葡萄柚、柠檬、莱姆、橘子。
2. 花香类:天竺葵、罗马甘菊、玫瑰花瓣、薰衣草、依兰依兰、橙花油。
3. 草本类:罗马甘菊、薰衣草、欧薄荷、迷迭香、马郁兰、鼠尾草。
4. 樟脑类:尤加利、白千层、迷迭香、欧薄荷、茶树。
5. 辛香类:胡荽、黑胡椒、姜、小豆蔻。
6. 树脂类:乳香、没药、榄香、白松香。
7. 木质类:西洋杉、檀香、松木、杜松、丝柏。
8. 土质类:广藿香、岩兰草。

精油的功效

很多天然植物被发现在增进人体健康方面有很好的功效,当然从天然植物当中提取出来的精油也不例外,因此最近几年“芳香疗法”也成为一种放松身心的保健方法。

精油较为人所熟知的功效是舒缓紧张情绪与振奋精神。但是精油的功效并不仅只于此,不同种类的精油,还有各种不同的功效,可以舒缓或减轻下列各种疾病的症状:

1. 神经系统与精神疾病。
2. 眼、耳、鼻、喉、口腔疾病。
3. 呼吸系统疾病。
4. 血液循环系统疾病。
5. 消化系统疾病。
6. 内分泌、泌尿系统疾病。
7. 性病、免疫系统方面疾病。
8. 妇女疾病。
9. 肌肉、骨骼疾病。
10. 皮肤疾病。
11. 身体的其他不良症状与疾病。

此外,精油还具有以下四大方面的功能:

1. 净化空气与杀菌

精油具有洁净空气、改善环境污染的功能。当精油的芳香分子飘散在空气中时,对空气有杀菌消毒的功效。通过人体的呼吸系统,精油进入体内后,能够清洁呼吸器官、增强肺部的呼吸作用。

2. 振奋精神

压力和沮丧是现代人都容易发生的生活问题,如果没有适当方式舒解,日积月累便会影响身心健康,使精神衰弱,引起肌肉紧张、失眠和忧郁。精油能刺激分泌肾上腺素,强化中枢神经系统,所以可以振奋精神、消除疲劳、舒缓压力。注意力无法集中时,也可用以调整情绪。在紧张的现代社会,借助精油的辅助作用刺激脑部神经,可以使头脑清醒,是极佳的提神良方。

3. 促进新陈代谢

以吸入法使用精油,约30秒内能对神经中枢系统产生影响。除影响内分泌及心智功能外,更能增强肺功能,提高摄氧量。法国学者 R. M. Gattefosse 的研究报告指出,精油只需8~10分钟就会渗透到皮肤中,而大约经过20~70分钟后完全被吸收。通过血液和淋巴的体内循环,精油经由排汗、呼气的方式能有效地协助细胞排除因新陈代谢而产生的二氧化碳、毒素及废物。同时其营养素也

给予体内细胞充足的养分,所以具有加强体内新陈代谢的作用。

4. 美容保养

当健康或情绪受到负面影响,或处于恶劣环境中,肌肤容易呈现老化的现象,皱纹便会产生。而天竺葵、薰衣草、茶树、玫瑰等可促进新陈代谢,加强洁净并紧实肌肤,避免皮肤红肿、晒伤、过敏,使肌肤恢复活力。若皮肤油脂分泌过剩,具消炎作用的薰衣草可改善皮肤毛孔阻塞问题,减少粉刺的形成;洋甘菊、玫瑰等可保持肌肤水分,避免干燥及老化;天竺葵、杜松、柠檬、薄荷等可淡化肌肤黑色素,消除黑斑及黑眼圈,达到美白功效。另外,精油亦可调整油脂分泌,稳定皮肤酸碱度,使油脂不易堆积,避免在毛孔内造成堵塞,痘痘不见了,皮肤看起来更加光滑柔嫩。利用按摩和沐浴的方式,使精油分子渗透体内,可柔嫩肌肤,增进血液循环,促进细胞再生,恢复弹性;再配合饮食控制及运动,加速身体代谢,进而达到苗条的目的。若洗发和按摩时,能与精油相结合,除了散发清香,还有清洁皮脂、滋养发丝、改善发质的效果。另外像罗勒、洋甘菊、迷迭香等精油,可镇静神经,舒缓头痛。柠檬、迷迭香、洋甘菊等,可增强免疫系统功能,对抗病菌,预防或减轻感冒症状。

精油的使用方法

1. 熏蒸法:使用香熏炉或电热香熏灯,即在香熏炉的盛水器内装满清水,加入2~3滴芳香精油即可。可改善空气品质,调节人的情绪。

2. 吸入法:将接近沸腾的热水倒入玻璃器皿中,加入2~3滴芳香精油,再用大浴巾覆盖整个头部和容器,闭上眼睛作深呼吸,维持5~10分钟,以便吸入热蒸汽释放的香熏精华。能治疗呼吸道疾病、美容及改善肤质。

3. 按摩法:将数滴水疗性精油做面部或身体按摩,是一种安神、舒适、治疗、保健的综合性美容美体疗法。

4. 沐浴法：将 5~8 滴精油加入盛满热水的浴缸中，然后把身体泡入浴缸中，鼻子尽情吸入芳香精华，能调理全身功能。

5. 敷面法：水中滴入 1~2 滴精油，将其沾浸在棉花上，敷于面部、眼部，具有消炎、收敛、补水、抗过敏等作用。

6. 外敷法：将 3~5 滴精油加入一盆温水或冷水中，将毛巾放入水中浸湿后拧干（后简称为湿布），敷于患处，并用双手在毛巾上加压力 15 分钟以上。冷敷法可消除痛苦，减少发炎的机会；热敷法可加速细胞的代谢功能，调节大脑神经。

精油的禁忌

虽然精油的好处很多，但是若使用不当的话，仍会造成一些后遗症。所以，开始使用某一种精油以前，最好都要先做皮肤测试，以免过敏。

简易的皮肤测试方法：在 1 茶匙基底油当中加入 1 滴精油，抹在耳后、手肘弯曲处或手腕内侧，并在皮肤上停留 24 小时勿洗掉，如果没有红肿、刺激就表示可接受此种精油。一次可以试验 6 种精油，但是必须记录什么精油涂在什么部位，这样才能确定哪一种安全的。

柑橘类的精油经过太阳照射后会产生光敏感，其中佛手柑是最厉害的。除了太阳以外，就连在高温有蒸汽的厨房也会引起过敏。因此做完这类精油按摩后，切忌不宜晒太阳。

因为精油的分子极微小，很容易经皮肤渗透入体内，所以用精油按摩可以获得很好的效果。因此，孕妇及哺乳期间均不适合做精油的按摩，以免精油影响胎儿。即使是孕妇可用的精油，最好也只是作为室内芳香，不要让精油接触皮肤。婴儿及幼童可以用低浓度熏蒸的方式使用精油，若要按摩的话，最好是在 1 岁以后比较适合。

精油的选购与保存

一般来讲,纯的精油通常会标示“100% 或 Pure Essential Oil”,并且用深色的玻璃瓶盛装。现在大部分都是瓶盖打开,瓶身倒过来即可滴出一滴的包装,不过也有少部分瓶盖上附滴管的包装,后者要小心不要让瓶子翻倒,避免精油沾到滴管的橡胶部分而导致滴管被腐蚀,造成精油变质。

若产品标示为“Aromatherapy Oil”、“Environmental Oil”或“Fragrant Oil”等时,大部分为掺和油或合成油,其中精油的含量可能只有 2% 或 3% 左右,其余通常为基底油。即使您购买的是这种掺和油,也要注意一下掺和的成分。这种油的价钱较便宜,且用于按摩时不需再用基底油稀释。但是这种掺和油不适合熏蒸或者沐浴,因为混杂了基底油,在气味方面会大打折扣,精油本身的功效也会受到影响。

纯精油忌光、忌高温、易氧化,所以必须用深色瓶子盛装,并放在室温为 18℃ 的阴暗处。若放置在冰箱里,精油会变得有点混浊,但是放在室温下 1 小时后即会恢复原状。

一般的精油可以保存几年都没问题,像檀香、乳香,就跟酒类一样越久越醇。但是要注意氧化的问题,如果常开盖子接触空气的话,精油就容易变质。不过也有不能久放的精油,像柑橘类除了佛手柑以外,保存期限都只有 6 个月。若是掺和油的话,保存期限更短,只有两个月,所以购买这类精油的时候要特别留意保存期限。

如何判断精油品质

只有纯精油才具医疗效果,人工合成的精油是无法提供疗效的。

一、瓶身

阳光、灯光都能破坏精油,用透明玻璃瓶装的产品绝对不是芳

香精油。原装者有为滴漏精油而作的特殊设计,而且通常采用小瓶包装,因为在使用精油时,瓶盖经常打开,导致空气进入,易产生氧化、挥发,所以小瓶装能让使用时间缩短,避免变质。

二、标签

1. 瓶身标签上应该有英文、拉丁文(学名)或法文标示出精油的名称。

2. 注明纯度,如 100% 纯质精油或是 2.5% (这点很重要)。凡使用“精油”这两个字,并像果汁一样标示百分比含量是多少,掺的是何种油的做法,是较负责的厂商所选择的。

3. 必须要有原厂名称并标示产地(可依产地来判断精油价格的高低)。

4. 有高品质认证标志尤佳。例如,欧洲共同市场认证的 E-CO-CERT,澳大利亚为 AUST L 或是 AUST R。

5. 注明 First cold press(冷压缩制造)或标明精油内主要化学成分者更佳。

以上资料虽非所有品牌的标签上均会全部注明,但是依序标明越齐全越好。

三、内容物判断

1. 一般精油应该清澈透明,只有少数精油会有黏稠不透明现象,如檀香、没药、岩兰、乳香等。多数精油为透明或呈淡黄色液体,少数呈现特殊的颜色,如德国洋甘菊会呈现美丽的深蓝色。

2. 纯精油滴于水中,会形成一片片薄膜,并且漂浮于水面上;不纯的精油则会聚集成一点一点的油滴。

3. 将纯精油滴于白纸上,精油挥发后,将不留任何痕迹;反之,质地不纯的精油则会留下油渍印。

4. 纯精油气味自然,没有酒精、合成香料等刺鼻的气味。

使用精油的安全守则

精油是浓缩的芳香物质,须在芳香疗法师指导下使用,使用时

必须严格遵守下列注意事项：

1. 禁止直接抹用。绝不能将未稀释的精油直接用在皮肤上，除非是由合格芳香疗法师使用。只有薰衣草除外，随时随地皆宜。

2. 剂量“多”绝不是好，请遵守所规定的剂量，以免产生反效果或副作用，如柠檬香茅、肉桂、丁香等精油，可能刺激皮肤，宜稀释至0.5%~1%使用。

3. 使用精油时，应注意避开眼睛周围及敏感部位。如不小心揉入眼睛或敏感部位，而导致刺激、疼痛时，应立即用大量清水冲洗，直到疼痛消失为止，并立即求医。

4. 忌阳光暴晒。某些精油具有感光性，会使皮肤变黑，如佛手柑、柠檬、柑橘类精油，使用后5小时，应避免阳光暴晒（建议夜晚使用上述精油）。此类精油制成的香水也应避免白天使用。

5. 精油只供外用，绝不能内服。

6. 精油应旋紧瓶口，存放于阴凉及孩童无法取到之处，避免高温与阳光照射。精油不可用塑胶瓶盛装，应存放在琥珀色玻璃瓶或不锈钢瓶中。

7. 怀孕初期禁止使用下列精油：紫苏、快乐鼠尾草、薄荷、天竺葵、茴香、玫瑰等。孕妇使用精油前须详细了解精油的特性，并向专业的芳香疗法师咨询后才能使用。

8. 使用者如有严重疾病，如肾脏病、高血压、低血压、癫痫等，不宜自行使用精油，应请合格的芳香疗法师代为处理，并严格遵守使用量（热水蒸汽可能使哮喘患者发病，故哮喘患者应避免使用蒸脸的方法）。

9. 在精油使用安全守则中，我们强调所有精油都须先经过稀释后才能用在皮肤上，然而有一个例外，那就是薰衣草。薰衣草确实是一种作用很大的植物，它能产生出疗效优异的精油，让人们可以安全放心地直接涂在皮肤上，治疗蚊虫咬伤、灼伤、头痛或失眠。

10. 芳香疗法是一种辅助医疗方式，对于重症及急症患者而言，还是要请教各专科医师诊治，以免延误病情。

第二篇



芳香疗法之皮肤篇

“并非外在的华丽服饰的美最美，而是当一个人闪烁着原本就拥有的自然美时，才是最美丽又动人的！”

永恒的美丽是每个女性都渴望且不断追求的，也许不单只限于女性。这种追求常保美丽的愿望，从古至今就不曾停息过。我觉得追求美丽的过程是对自己的一种不断磨炼，这是一件美好的事情。但要使自己美丽，不能狭义地只保养外在，内在也需要进行保养才行。美丽的基础源于健康，有着健康的身体、健康的生活态度、健康的心理，才能进一步带出美丽来。记住一个口号：为了追求美丽，更需磨炼自己！

脸部适用的芳香精油种类

□ 基底油(基础油)

在介绍面部的芳香疗法之前，我必须先介绍精油的调配方法。纯的植物精油直接接触皮肤，往往会因浓度太高造成皮肤过敏，所以在使用精油护理时，得先将精油稀释。这种用来稀释纯精油的东西，就是基底油。在应用时，精油浓度通常调至5%以下，有

的更低,为 2% ~ 3%。目前市场上所使用的基底油全部为植物油,见如下简介。

● 澳大利亚胡桃油

产地为澳大利亚,它油性温和,不刺激皮肤,延展性良好,所以不会有油腻感,同时渗透性良好,对各种精油溶解度高,因此使用上很方便,对皮肤的血液循环及毒素的排除有一定的效果。

● 橄榄油

以榨取法而得,呈淡黄色,含有大量不饱和脂肪酸,食用对心脏病有良效,刺激性极低,对阳光晒伤有缓和功能,可用于小孩子。不过因为有点气味,在芳香疗法上,目前仅使用于减肥、皮肤老化及皮肤晒伤的处理上。

● 甜杏仁油

目前主要产于地中海诸国,苦杏仁油因稍有毒性不被采用。甜杏仁油常以压榨法取得,呈淡黄色,气味很轻,轻柔细致,据报道对面疱皮肤有调理作用,在基底油中常被使用,食用可治咳嗽。

● 鳄梨油

主要产于美洲赤道地区,营养度极高,从干果实中可压榨鳄梨油,含丰富的维生素 B₂,渗透性良好,在皮肤处理中,深层清洁效果好,对加强新陈代谢、淡化黑斑、消除皱纹均展现它是最好的基底油之一,食用可降低血压及胆固醇。

● 小麦胚芽油

含有丰富的维生素 E,是天然抗氧化剂,呈棕色,科学家一直到第二次世界大战前才发现它,对于干性皮肤、黑斑、瘢痕有一定效果,可在各种基底油中加入 20% 使用,避免配方氧化。另外小麦胚芽油食用有许多效果,如延迟老化,避免脑中风、心肌梗死、心脏病、肺气肿的发生,增强免疫系统功能,增加活动力,提高生育能力等。

● 荷荷芭油

产自沙漠地区,如美国的亚利桑那州、南加州,墨西哥北部,以色列及澳洲,它的渗透性及耐高温性极佳,只要有空隙,哪怕是金

属组件都可透入,其分子排列和人的皮脂非常类似,而且在化妆品制造过程中非常稳定,延迟性特佳,已成为化妆品配方最受欢迎的油脂之一。在芳香疗法中,如果需治疗敏感皮肤、风湿、关节炎、痛风,我们建议配方中可使用荷荷芭油为主要基底油。此外荷荷芭油具有最好的滋润及保湿作用,可增加皮肤水分、预防皱纹、老化,同时对头发也是良好用品,除了防止晒伤及柔软头发外,按摩头皮可帮助头发生长。

基底油除了以上6种外,尚有芦荟、胡萝卜子油、椰子油、葡萄籽油、金盏花油、红花子油、太阳花油(向日葵)常被使用。

我们在调配基底油时需要重点考虑的是:

它是否稳定,放置久了是否会被氧化或变色、变味。

它是否可完全溶解香精油,完成后透明度是否良好,是否会影响香精油的香味。

在皮肤上是否会有刺激性。

□ 调和精油的注意点

准备1只5毫米的茶匙(烘焙时使用的量匙),脸部按摩时大约用1~2茶匙基底油即可,而身体按摩则约需6茶匙,再依所需比例来调和精油。

调和比例,一般来看用量在0.5%~3%。脸部等较敏感部位或12岁以下儿童的按摩,约为0.5%~1%;大人就可以用到3%的量,其中0.5%是指1滴精油加两茶匙基底油,1%为1滴精油加1茶匙基底油,2%为2滴精油加1茶匙基底油,以此类推。

□ 脸部精油的选择

● 依照不同肤质选择不同的精油

正常的中性肌肤:选用甜杏仁油、荷荷芭油等基底油,调和天竺葵、薰衣草、玫瑰、柠檬等精油。

干性偏中性肌肤:选用甜杏仁油、小麦胚芽油等基底油,调和薰衣草、玫瑰、天竺葵、迷迭香等精油。

油性偏中性肌肤：选用甜杏仁油、葡萄子油等基底油，调和杜松、薰衣草、天竺葵、柠檬、迷迭香、依兰依兰、佛手柑、快乐鼠尾草等精油。

敏感性肌肤：选用鳄梨油等基底油，调和洋甘菊、檀香、马荷兰、薰衣草、薄荷等精油。

• 对于特殊性护理精油的选择

美白调理：胡萝卜子油调和柠檬、茴香、玫瑰、马荷兰、薰衣草。

黑斑调理：月见草油、维生素 E 油调和薰衣草、柠檬、玫瑰、茉莉。

除皱调理：荷荷芭油、小麦胚芽油调和甜橙、玫瑰、天竺葵、鼠尾草。

除痘调理：甜杏仁油调和薰衣草、柠檬、茶树、薄荷、佛手柑、天竺葵、洋甘菊。

芳香精油的美容护理

一起动手学会做芳香疗法的按摩油吧！

一、需准备的物品：精油、基底油、烧杯、搅拌棒、放置成品的不透明瓶。

二、控制精油的浓度：从安全上考虑，精油的浓度低一点较好。在这里，精油 1 毫升约有 20 滴。100 毫升的 1% 是 1 毫升，约有 20 滴。不管是用于身体或脸部，浓度 2% 左右最适当。尤其是敏感性肌肤或容易过敏的肌肤，在实验时最好先从 0.5% ~ 1% 的浓度开始测试。

三、制作马上使用的按摩油（身体用 1 ~ 2 次的量）

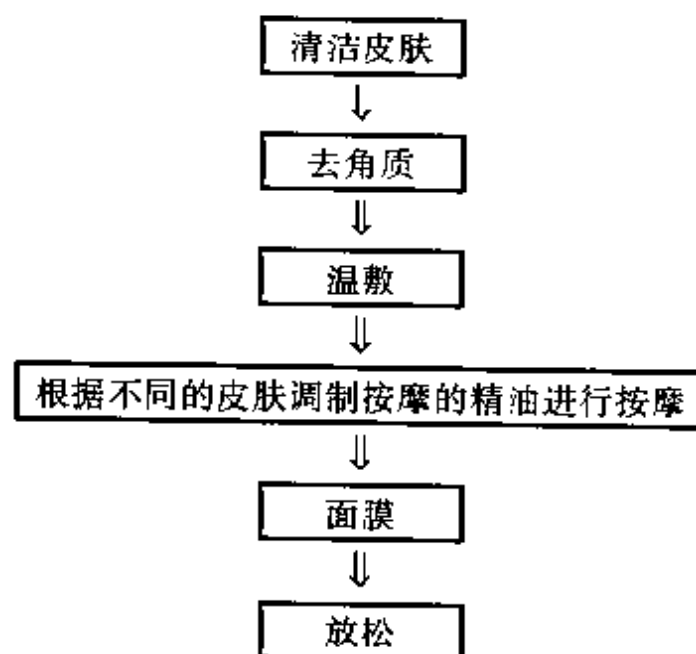
1. 在烧杯内倒入 20 ~ 25 毫升的基底油。
2. 将精油（1 ~ 3 种）合计 8 ~ 10 滴滴入烧杯中。
3. 用搅拌棒搅拌。
4. 将烧杯的油倒入不透明瓶中，将盖子旋紧用力摇晃。
5. 将写有基底油名称、精油名称、制作日期的标签贴在瓶

上。因为即算准备一次用完,也常会有剩下的情况发生。

四、制作保存起来的按摩油(4~6次的用量)

1. 在烧杯内倒入 100 毫升的基底油。
2. 将精油(1~3种)合计 40 滴滴入烧杯中。
3. 用搅拌棒搅拌。
4. 将烧杯的油倒入不透明瓶中,将盖子旋紧用力摇晃。
5. 将写有基底油名称、精油名称、制作日期的标签贴在瓶上。请置于阴暗处保存。

□ 一般护理程序



操作方法:

1. 用洗面乳清洁面部及颈部至前胸。
2. 去角质。
3. 在一盆热水中滴入 7~8 滴水溶性与皮肤相适应的精油,将毛巾放入盆中浸湿,挤出多余水分,热敷在面部按压,待毛巾变冷,再更换,如此反复 3 次。
4. 不用清洗,用调和好的芳香精油进行按摩。

5. 按摩 20 分钟后,直接做面膜。

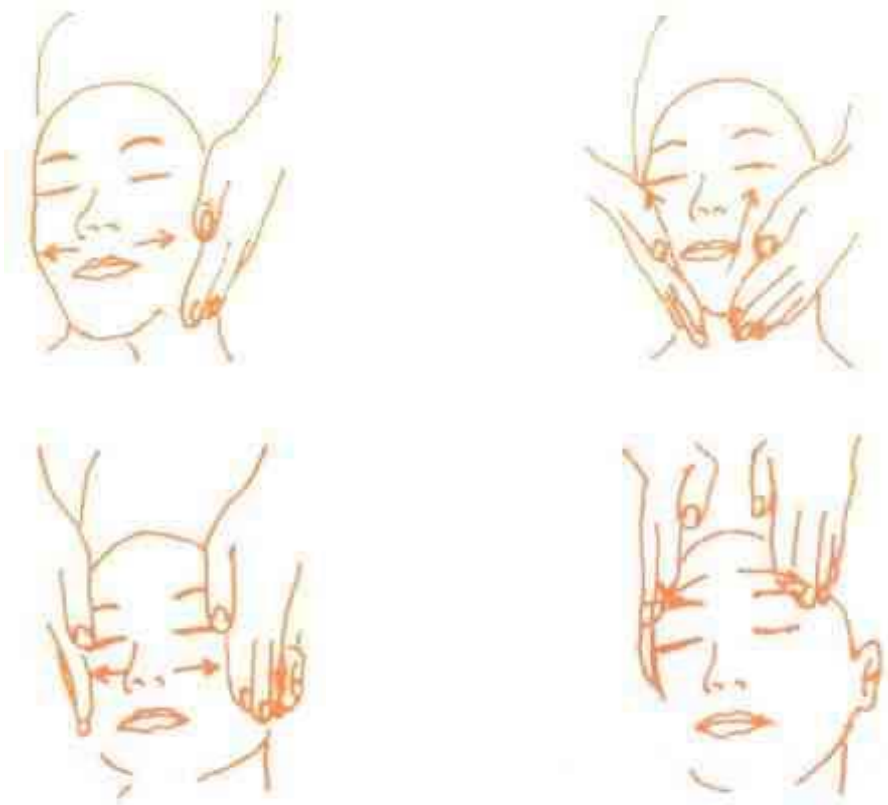
6. 清洁面膜,舒缓、调适肌肤。

此护理方法的功效:保湿、滋润,增加皮肤弹性,恢复皮肤光泽,防过敏,消炎,促进排毒,增强代谢功能。

□ 芳香精油在脸部护理中的按摩法

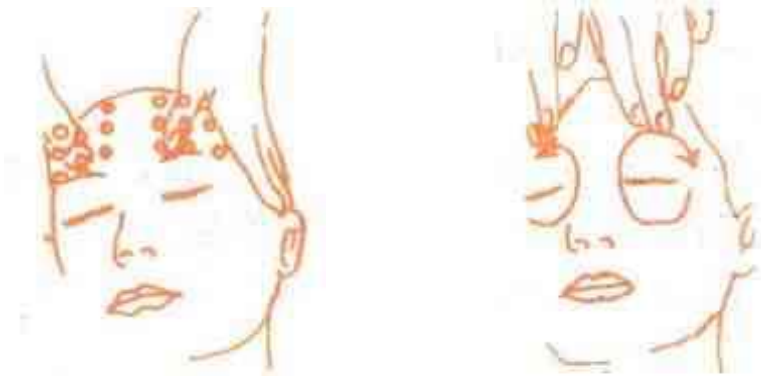
• 脸部

1. 用轻擦法以朝脸外侧的方向开始涂抹按摩油。



2. 由下巴往太阳穴的方向,以两手掌同时进行轻擦法。

3. 从脸颊往耳朵的方向,用两手掌进行轻擦法。



4. 从额中央往太阳穴的方向,用两手掌进行轻擦法。

5. 从额中央往太阳穴方向用两手拇指进行指压。采用 123 的节奏方式,1 是轻摸,2 是压下去,3 是收回压下的力道。



6. 用两手中指沿着眼睛的周围画圈。之后,扣住眉头的凹处轻轻往上提。

7. 用两手的指尖,将颧骨下方的三个地方,稍抓一下并微微拉扯。

8. 用拇指与其他的手指从下巴开始挟起,往耳朵的方向压迫过去。

9. 进行 2~4 步骤的轻擦法。

• 颈部与前胸

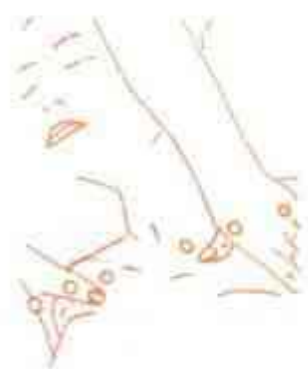
1. 两手掌置于前胸(锁骨下)中央的位置,往腋窝的方向(包括肩头)一直到头部进行轻擦法,将按摩油抹上。

2. 让手指在同一部位滑动。另一边亦同。每个地方可以边画圈边揉捏。之后再将头侧向一边,用一手支撑,另一手拇指轻压图

中所示三处位置。

3. 两手交叉, 抚摸两边的肩膀。

4. 用拇指从前胸的中央部位开始, 按压图中所示的三个地方。



5. 从前胸中央开始用 4 指在三个地方画圈。

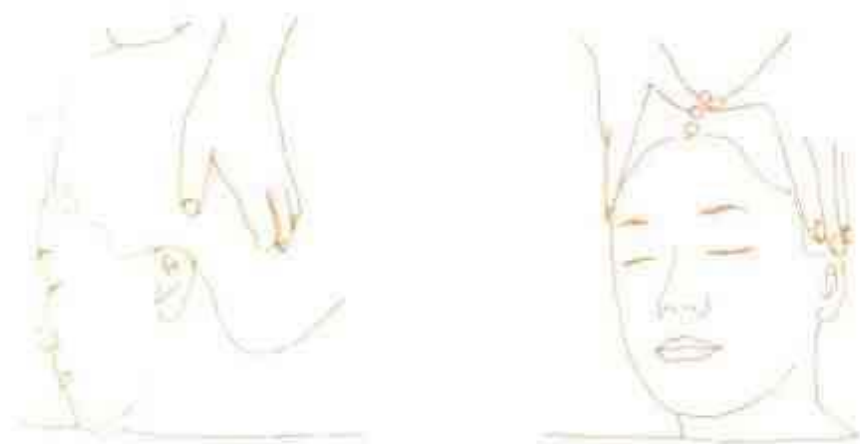
6. 再进行 1 轻擦法的步骤。

• 头皮

1. 将头侧向一边, 一只手撑着头, 另一只手一边用整个指腹慢慢地画大圆。指头一边移动, 一直到这半边做完了之后, 再对另半边进行同样的动作。

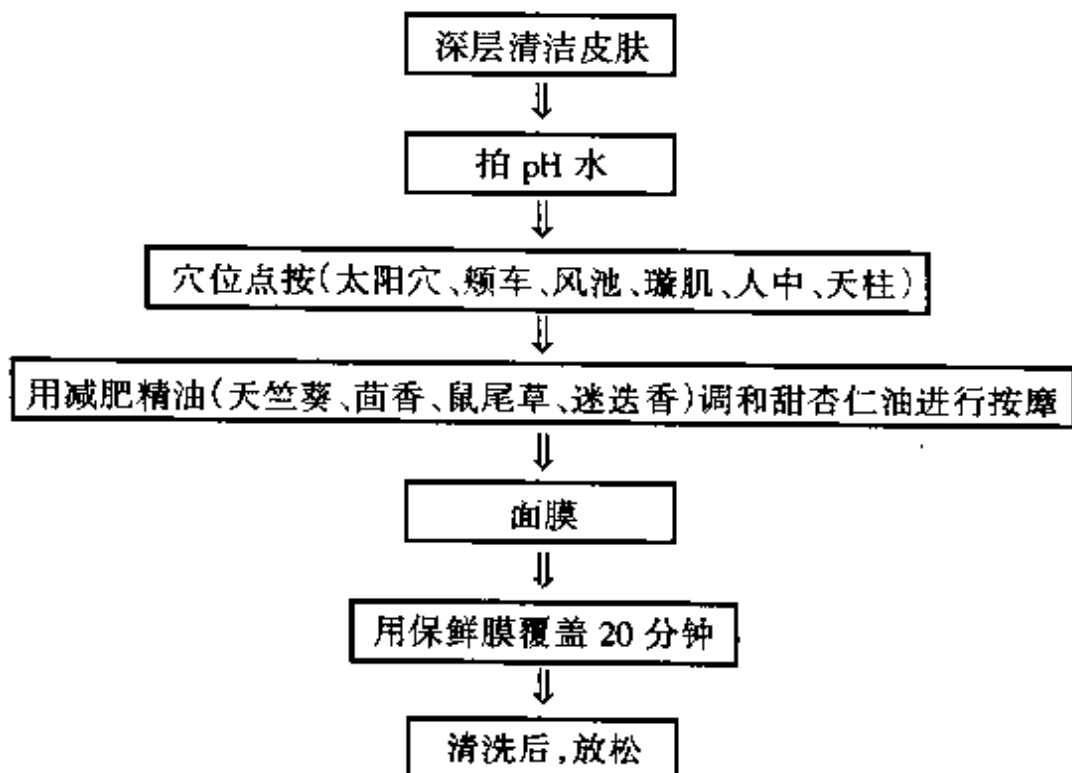
2. 将拇指跟拇指重叠, 从发际到头顶(百会)处为止开始进行指压。





□ 瘦脸护理法

护理程序：



操作方法(这里主要是指按摩时的方法)：

1. 做瘦下巴时：双手交替提拉下巴侧向耳根，再用同样的方法提拉(由下而上)两额向太阳穴。反复 8 次。
2. 做大鼻头减肥时：用减肥精油在鼻一侧做鼻翼半圈提按，用同样手法做另一侧。反复 5~8 次。

3. 做下眼袋时：用中指和无名指由内眼角向外眼角推脂，经太阳穴推向耳根。反复5次。

4. 做上眼睑时：用中指和无名指由内眼角向外眼角推脂至太阳穴滑向耳根。反复5次。

5. 做脸部大循环按摩时：双手分别放在额头与下巴处，一手由下巴经面颊推脂经太阳穴至额头，另一手由额头推脂经面颊滑至下巴，两手交替5次。

□ 芳香精油在脸部护理中的注意事项

1. 在使用前，先了解顾客的身体状况，是否有身孕或患有高血压、低血压等问题，切记孕妇是禁用的。

2. 认真看清每种精油的禁忌告示。

3. 精油浓度不宜太高。

● 以下是一些精油所用的禁忌提示

高血压不宜：尤加利、牛膝草、迷迭香、花梨木。

低血压不宜：玫瑰草、芹菜、万寿菊、薰衣草。

肾不好者不宜：杜松、欧白芷。

肝病患者不宜：金盏花。

神经衰弱者不宜：依兰依兰。

经痛时不宜：欧芹。

发炎皮肤不宜：依兰依兰。

敏感皮肤不宜：白松香、百里香、佛手柑、豆蔻、茶树、马鞭草、绿薄荷、罗勒。

癫痫者不宜：尤加利、牛膝草、迷迭香、茴香、鼠尾草。

老人不宜：马郁兰。

怀孕妇女不宜：牛膝草、白松香、雪松、百里香、肉豆蔻、杜松、肉桂、没药、小茴香、玫瑰、金盏花、洋甘菊、洋茴香、茉莉、茴香、罗勒、胡萝卜子油、藏茴香、薰衣草、迷迭香、莳萝、野马郁兰、马郁兰、丝柏、鼠尾草、欧芹、薄荷、绿薄荷、欧白芷。

食欲不振时不宜：广藿香。

需专心时勿用：安息香、快乐鼠尾草、橙花。

情绪低潮时勿用：檀香、愈创木。

浓度不宜太高：大蒜、小茴香、山鸡椒、尤加利、月桂、玉桂子、雪松、松树、白千层、白松香、广藿香、百里香、肉豆蔻、薄荷、柠檬、橙、野马郁兰、榄香脂、洋甘菊、洋茴香、茉莉、黑胡椒、欧芹、姜、绿薄荷、欧白芷、桦木。

勿长期使用：百里香、肉豆蔻、香桃木、马郁兰。

勿大量使用：牛膝草、肉桂、豆蔻、松脂、茴香、鼠尾草、万寿菊、芫荽。

勿直接按摩皮肤：小茴香、雪松、肉桂、松脂、洋茴香、丝柏、藏茴香。

避免强光照射：佛手柑、红柑、苦橙叶、马鞭草、紫罗兰、葡萄柚、橙、柠檬、欧白芷。

皮肤刺激性：丁香、松树、薄荷、柠檬、柠檬香茅、大蒜、肉桂。

日常生活美丽肌肤新主张

在前面介绍一些专业的美容院的芳香疗法之后，我还可以教您用各式各样的DIY方法将芳香疗法运用到每天的生活美容当中。在这里我从护理的正常顺序开始，依次教给您保持肌肤娇嫩的每日保养秘诀，还有为保持年轻、活力的肌肤而使用的香蒸法和加入精油自制的清洁面膜法。

☐ 美颜化妆水

依照皮肤质别，所选用的各种芳香精油：

中性肤质

单品使用时：天竺葵、橙花、乳香、薰衣草、玫瑰、花梨木。

混合使用时：天竺葵(1滴) + 乳香(1滴) + 花梨木(2滴)

作用：增强皮肤肌肉组织，营造出健康的肌肤以及好气色。

油性肤质

单品使用时：天竺葵、薰衣草。

混合使用时：天竺葵(1滴) + 茶树(1滴) + 薰衣草(2滴)

作用：调整皮脂的分泌作用，清洁肌肤和预防面疱。

干性肤质

单品使用时：天竺葵、橙花、玫瑰。

混合使用时：天竺葵(2滴) + 玫瑰(1滴)

作用：湿润皮肤，提高保湿效果，防止皮肤老化，预防皱纹和斑点的产生。

敏感肤质

单品使用时：玫瑰、薰衣草、橙花、花梨木、洋甘菊。

混合使用时：橙花(2滴) + 花梨木(1滴)

作用：缓解过敏症状，改善过敏肤质。

● 制作纯手工化妆水

洗完脸后，如果不及时保养，肌肤会呈碱性，变得脆弱而无法抵抗外来的刺激。在此，建议您可配合自己的肌肤状况来自制玫瑰化妆水，只需稍稍地变换荷荷芭油使用量，就可以制成符合肌肤的化妆水。

一般肤质使用 2 毫升的荷荷芭油，干性肤质则用约 5 毫升。我们自己动手制作的化妆水，完全不使用防腐剂、酒精等添加剂，而是自然的。请您好好享受一下这种 DIY 的乐趣吧！注意保存于室温 15℃ 以下的阴凉处，夏天则放在冰箱里，并且应在 2 ~ 3 周内用完。

制作方法

1. 准备材料

芳香精油(玫瑰)1滴，荷荷芭油 2 毫升，纯净水(或矿泉水)98 毫升，遮光塑料瓶(100 毫升容量)，滴管(可量 1 毫升)，玻璃棒(或竹棒)，烧杯(小)，标签。

2. 制作步骤

(1) 将 1 滴玫瑰精油滴入荷荷芭油(2 毫升)中，请使用烧杯和滴管。

- (2) 使用玻璃棒或竹棒充分搅匀。
- (3) 倒入清洁干燥的遮光塑料瓶中。
- (4) 加入纯净水(矿泉水)98 毫升,之后盖紧塑料瓶盖。
- (5) 贴上写有制作日期和内容物的标签。

3. 使用方法:使用前请充分摇晃均匀,将化妆水倒入化妆棉后,轻拭全脸,使精油渗透肌肤。如果感觉水分太多,可先用面巾纸轻轻将水分压干。

4. 重点提示:在尝试新的精油和基底油时,先做皮肤测试。即将自制化妆水少量涂在手腕内侧。经过 24 小时后,无红肿、发痒等情形出现,便可直接使用。若有不良反应时,应及时停止使用并找专业医师处理。

□ 清洁面膜

除了每天护肤,每周也可以加上面膜来护理。不但可清除毛孔内的污垢,也提供了充足的养分。当感到脸色暗沉时,请花点时间来做一下敷面。

● 针对性地选择精油

肌肤疲劳时可用的精油

乳香:可以活化老化肌肤,使人精神。

迷迭香:收紧松弛的肌肤。

皱纹出现可用的精油

橙花:对皮肤细胞具有新陈代谢的功效,也可享受好闻的花香。

薰衣草:促进细胞活化生长。

胡萝卜子:可预防皱纹和活化肌肤细胞。

敏感性肌肤可用的精油

橙花、薰衣草、玫瑰、梨花木、洋甘菊。

混合时:橙花(1 滴)+洋甘菊(1 滴)

油性有面疱的肌肤可用的精油

丝柏、天竺葵、薰衣草。

混合时：丝柏(1滴) + 薰衣草(1滴)

干燥肌肤可用的精油

天竺葵、橙花、乳香、玫瑰。

混合时：天竺葵(1滴) + 橙花(1滴)

● 制作方法

我以一般肤质和干燥肤质可以使用的酪梨、天竺葵成分为主的面膜为例来介绍怎样制作面膜。

酪梨和天竺葵面膜：推荐使用酪梨是因为它只含有占全体20%的微量油脂，所以富有水分且清爽，对于保持肌肤健康有帮助。

在酪梨中加入天竺葵，会有以下各种功效：

肌肤多油时——可以控制平衡皮脂分泌。

肤色不好时——有利于血液的循环，使脸色明亮。

肌肤疲惫、暗沉时——可收紧肌肤、活化细胞、恢复弹力。

压力过大时——可使心情放松，情绪安定。

1. 准备材料

芳香精油(天竺葵2滴)，酪梨油(1小匙)，纯净水(或矿泉水)1大匙，调膜碗，搅拌棒，量杯(大、小各1个)，高岭土(天然长石风化后形成的白色矿物纯净的黏土，主要成分是铝和硅的氧化物)。敷脸时具有导出肌肤内污垢、促进血液循环、增强肌肤活力的功效。在药房和美容用品店可以买到，但痘痘皮肤不宜使用)。

2. 制作步骤

(1)将2大匙高岭土放入调膜碗中，再加入1大匙的水。

(2)用搅拌棒夹揉至糊状。

(3)加入1小匙的酪梨油，搅拌调匀后，让油充分融合进去。

(4)滴入2滴天竺葵后，再搅拌均匀就完成了。

3. 使用方法

在洗脸后，避开眼睛和嘴巴周围，涂满全脸及颈部，边享受冰凉舒适的感觉，边休息约10分钟。待干后用水冲洗干净即可。

美颜香蒸法

香蒸法在美容院就是喷雾法。但在家中,没有仪器,我们也可以利用家里所有的东西达到蒸脸的目的。肌肤借着蒸汽,可将平日洗脸时难以清除的污垢和老化角质处理干净,是一种相当温和的美容法。只要准备脸盆、热水、毛巾即可享受到脸部三温暖(后有说明)。除了让肌肤湿润外,还可让鼻子、喉咙甚至头脑都变清爽。

□ 精油的选择

肌肤无润泽且呈现干燥时所选用的精油

檀香木:给予干燥的肌肤湿润的作用。

玫瑰:天然保湿剂,畅通血脉,营造出水嫩嫩的肌肤。

香兰草:呵护肌肤,不受伤害。

肌肤感觉油光满面时所选用的精油

天竺葵:调节皮脂分泌,使分泌平衡。

依兰依兰:让肌肤更健康。同时,带着微微异国情调的香味也让人心旷神怡。

杜松:改善油性肌肤的粗大毛孔,清洁阻塞毛孔。

肌肤感觉暗淡无光且老化时所选用的精油

天竺葵:增强血液循环,带给明亮的肤色。虽然年龄增大使皮肤变得暗沉,但天竺葵是防止肌肤老化的最佳朋友。

薰衣草:促进细胞活化、成长。

迷迭香:一种草药的舒服香味,可以帮助收紧松弛的肌肤,也是让人喜欢的精油之一。

□ 制作方法

• 方法一

1. 准备材料

芳香精油(按各人所需准备1~2滴),脸盆,热水,浴巾,加

水器。

2. 步骤

(1) 彻底地卸妆,让脸部保持清洁状态。

(2) 将热水倒入盆中,如温度太高,精油会一次完全挥发掉,所以先等2~3分钟,再将精油滴入1~2滴。

(3) 用大浴巾盖在头部来接触蒸汽,以防蒸汽散失。

(4) 中途边蒸边加热水,约蒸5~10分钟。

(5) 最后用冰水洗脸,以收缩毛孔。

• 方法二

1. 准备材料

干燥的药草(黄春菊、玫瑰、金盏花等单品或混合物)5~10克,2个脸盆,热水,浴巾,加水器。

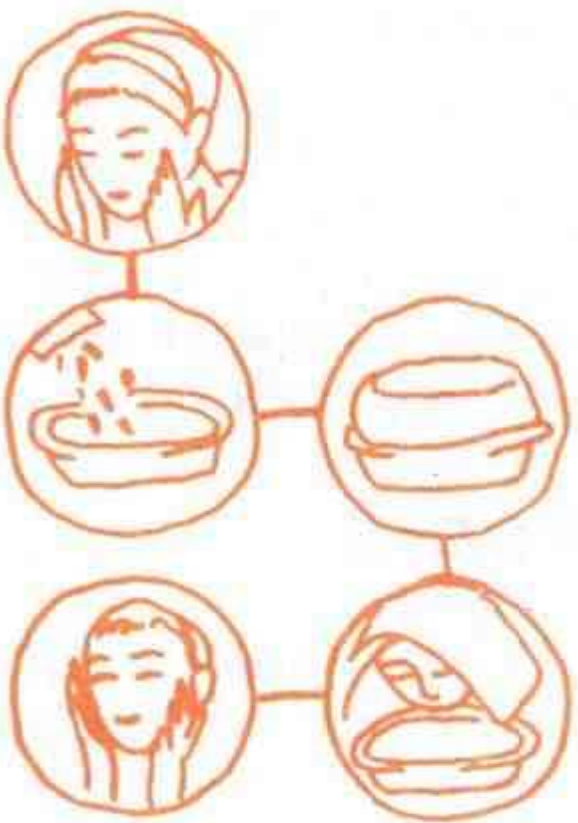
2. 步骤

(1) 将脸部彻底清洗干净,将脸盆放在安全的地方。

(2) 在盆中放入喜欢的干燥的药草,在脸盆内注入热水。

(3) 为了不让香味跑掉,用另一个脸盆当做盖子盖住,让药草精华迅速地被释放出来,约等5分钟后,再将盖子掀开。

(4) 同上,为防止蒸汽



很快散失,盖上浴巾后接近蒸汽,同时闭上眼睛以防刺激。

(5) 最后用冰水洗脸,以收缩毛孔。

注意:如家中有小朋友,请切记在蒸面后,立即将所用的东西收拾好,不要让小朋友误饮用。

□ 使用方法

一般每 10 天就可以做一次香蒸法,让肌肤深层清洁,那是一种舒爽的感觉。

• 让香味缭绕的蒸脸法

仅仅只需将脸靠近蒸汽约 4~5 分钟,毛孔就会打开,肌肤上的老化物质和污垢会开始渐渐浮出来,在蒸汽中滴入 1~2 滴的精油或放入干燥药草后,它的效果就可以提高 2~3 倍。香味中的有效成分,可激活微血管的活动,另外香味也可表现在心理效果上,使肌肤、心情一起放松。

在蒸面后用冰水洗脸可使人更清爽。

• 脸部三温暖

将沸腾的热水约 1.5 升倒入脸盆中(最好是不锈钢制品,塑料盆亦可),待水稍凉后,滴入喜欢的精油或药草。为了使脸部能接触更多的水蒸汽,使用浴巾将头部盖住,这样就像脸部专用桑拿室。将脸靠近离水面约 10 厘米的高度,让脸充分地沐浴在芳香成分中。偶尔,可以将口微开,轻微地吸气,香味成分就会进入口、鼻中,不仅对因压力所引起的紧张和疲劳有效,也可以舒缓及减轻喉咙不适、鼻塞和咳嗽等症状。

美颜按摩法

芳香疗法中最有效的是按摩法,因为脸部对气味的反应很敏感,所以脸部按摩的效果会很显著。按摩效果在于借助提高血液和淋巴的作用加强循环,来促进养分和氧分的供给,在消除老化物质和增加肌肤的营养状态来提高组织的运作,抵抗外来的不良因素

(如日晒等)。对于因育儿、家事和人际关系等日常生活压力所产生的脸部发痒、表情肌的紧张和松弛都能给予缓和。

□ 精油的选择

熊猫眼时所选用的精油

罗马春菊：具有唤醒肌肉弹力的效用。

牛膝草：有利血液循环，具有畅通血脉的作用。

玫瑰：各类肤质均可使用。

混合使用时：基底油（30 毫升）+ 玫瑰（1 滴）+ 罗马春菊（1 滴）

脸色暗沉、不好时所选用的精油

安息香：赋予皮肤活力及弹力。

玫瑰：保湿效果极好。

天竺葵：促进血液循环。

混合使用时：基底油（30 毫升）+ 玫瑰（1 滴）或基底油（30 毫升）+ 安息香（3 滴）

□ 制作方法

1. 准备材料

芳香精油（檀香木 2 滴、玫瑰 1 滴），基底油（荷荷芭油 20 毫升和月见草油 10 毫升），滴管，试管，遮光瓶（30 毫升用），烧杯（100 毫升），玻璃棒，标签。

2. 步骤

（1）将荷荷芭油和月见草油放入烧杯中混合。

（2）滴入 2 滴檀香木和 1 滴玫瑰。

（3）使用玻璃棒充分搅拌均匀。

（4）倒入遮光瓶内，盖紧瓶盖用力摇匀，将有标示（制造日期和成分）的标签贴在瓶上。

保存在阴凉处约可放置 2 ~ 3 周。

自我按摩法

人的面部表情形成的表情肌通常位于额头，让眉毛动上动下的头肌、在眼睛周围使眼睑开闭的眼轮匝肌以及让嘴巴灵活运用口轮匝肌等肌肉一直都是非常忙碌的。在芳香疗法的按摩中放松这些表情肌、缓和其疲劳是一个重点。

平时在洗面或按摩时，您是不是会不由自主地用力搓脸，或拉扯皱纹？或为了使脸更干净大力搓皮肤？记住，这些只会出现反效果，让皮肤痛苦而已。而实际上只需用中指和无名指的柔软指腹轻轻地推压，温柔顺滑地进行才是重点。

按摩必须随着脉搏的频率慢慢进行，并反复数次同样的动作。按摩后，不要马上把按摩油擦掉，留着至次日早上，让芳香成分充分渗透，让香味成为您第二道的皮肤。切记：不要使用精油原液。

● 准备事项

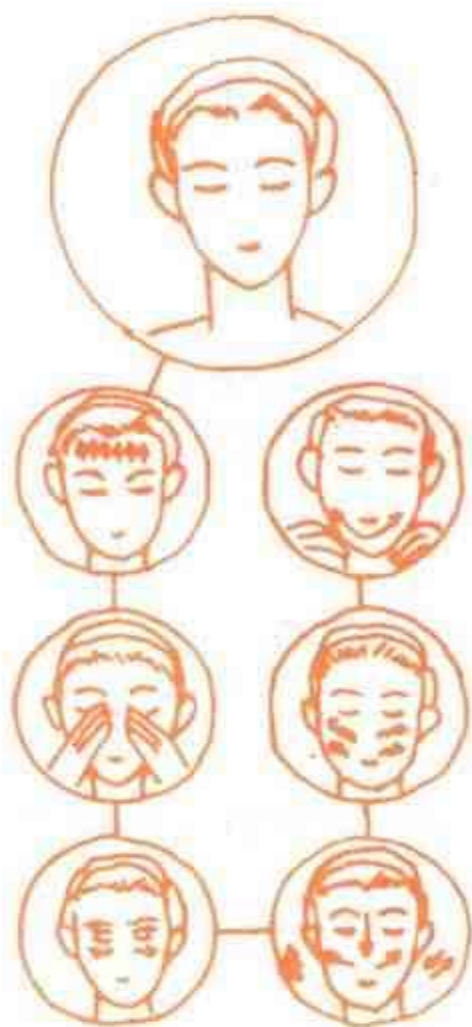
洗完面后，拍上玫瑰化妆水，选择在安静、舒适的环境和气氛中，悠闲地让自己坐得舒适，并将手掌、手指洗干净。我个人爱好在沐浴时进行最为合适。

● 按摩步骤

(1) 在额头部分用中指由眉间轻轻地向发根推拉，由额头中央向外来回做数次。

(2) 鼻梁部分用无名指交互轻推左右鼻梁。

(3) 从眼周到眉毛部分用中指由眉头到太阳穴轻轻地搓揉，在眼睑处如同画倒8字方向按摩。



(4) 从鼻到耳朵部分用中指从鼻梁侧面往鼻头方向平抚向上按摩,再从鼻头处向耳朵轻推。

(5) 下腭部分用示指和大拇指轻轻捏着下腭,从中间向左右两边滑动。

(6) 脸颊部分用中指和无名指从唇下至耳垂,以小螺旋方式从嘴角到耳朵中央,从鼻头往太阳穴方向轻轻打圈按摩。

秘制护唇膏

经常在 Office 工作的女性,会发现嘴唇容易干涩、起皮,可以学会秘制护唇膏来常常滋润唇部。

在芳香疗法中,制作一些膏体的护理品,常会用到蜜蜡,它是蜜蜂筑巢时所生成的天然蜡质,在其成分中,富有大量柔软皮肤和保湿的成分。我以健康润泽美丽唇部为目的,来介绍这种护唇膏。

□ 制作充满原始自然风味的护唇膏所选用的精油

单品使用时:尤加利、薰衣草、罗马春菊、岩兰草、安息香

混合使用时:尤加利(1滴)+薰衣草(1滴)+罗马春菊(1滴);安息香(2滴)+岩兰草(1滴);安息香(1滴)+薰衣草(2滴);岩兰草(1滴)+安息香(2滴)

□ 用甘油制作滑顺的护唇膏

材料范例

蜜蜡 3 克,甘油 1 毫升,芳香精油(不管是单品或混合使用,最多只可以使用 3 滴精油)

● 甘油的定义与作用

甘油的学名叫丙三醇,它是一种无色无臭有甜味的黏性液体,吸水性很强,具高成分的保湿效果,医学上用以滋润皮肤,防止龟裂,所以常用做化妆品的原料。它具有促使精油渗入体内的

功效,也可使精心制作的护唇膏更具效果,而且购买容易。

□ 使嘴唇柔润健康的精油使用对策

薰衣草:它可以湿润干燥的嘴唇,而且它所拥有的花草香,可以随时保持心情平静。

岩兰草:对自己唇色不太满意的人,可尝试使用,它蕴藏着改善血液循环的力量,同时散发着淡淡的烟草气味。

安息香:嘴唇干燥和裂纹是常见的问题。在蜜蜡中含有一种精油,即安息香,它可以给予干燥、粗糙的嘴唇柔软滋润,看起来,润润、水水的。同时散发着淡淡的香气。

□ 制作方法

1. 准备材料

芳香精油(薰衣草 1 滴),荷荷芭油(15 毫升),蜜蜡 3 克,熏香灯(或隔水加热的器具),小塑料盒,试管,竹棒,标签。

2. 步骤

- (1) 将荷荷芭油(15 毫升)和蜜蜡放入熏香灯里,点火加热。
- (2) 用竹棒充分搅拌使蜜蜡溶解,约需 2~3 分钟。
- (3) 将溶液从熏香灯移至塑料盒里,边搅拌边冷却。
- (4) 当充分搅匀且冷却后,溶液周围就会开始泛白。
- (5) 当液体变白时,加入 1 滴薰衣草。
- (6) 充分搅拌后,静置一旁,待完全冷却后就完成了。贴上注明制作日期和成分的标签即可。

□ 护唇膏使用

蜜蜡是蜜蜂所制作出来的天然蜡质,以此与荷荷芭油为基础,加入少量芳香精油就形成了护唇膏。

香气尽量使用具有安定性作用的精油,因此推荐使用薰衣草。当然,接触到肌肤也没有问题。只是请注意,一定要先用少量测试看看,特别是在嘴唇如此敏感的部位,因为随着蜜蜡和植物油的成分比例不同,膏体的润滑度也会变得不同。所以以 1:5 的

比例来制作最恰当,同时可享受阵阵香气带来的愉悦感。

防止老化的自我护理法

虽然随着年龄的增加,肌肤老化是不可避免的事,但如果在日常生活中能好好保养,可延缓肌肤的老化,让肌肤保持美丽的光泽。

□ 眼部按摩

- (1) 用中指在眼部四周进行轻擦法。
- (2) 用中指轻压眼睛下方的颧骨上方。轻压眼部上方的眉间骨,再压眉骨的上方。
- (3) 重复(1)的动作。

□ 颈部按摩

- (1) 用手掌轻擦脖子到锁骨的方向。
- (2) 两手的4指交互在下颌下方往耳部方向进行轻擦。
- (3) 两手4指从耳部下方往锁骨进行画圈揉捏。



□ 按摩油的混合比例

乳香 6 滴, 香馥草 4 滴, 加入 25 毫升的基底油进行混合。

防治面疱皮肤的家庭护理法

受面疱之苦的人, 首选要检查自己的饮食习惯、身体内部的小问题或压力等原因。此外, 如果搭配芳香疗法, 将有意想不到的好效果。



□ 按摩(同脸部按摩法)

□ 按摩油的混合比例

佛手柑 5 滴, 薰衣草 5 滴, 加入 25 毫升的基底油进行混合。

• 直接涂抹

可用棉花棒轻沾薰衣草的原液, 直接涂抹在面疱上。

• 化妆

热敷的混合比例: 薰衣草 1 滴, 黄春菊 1 滴, 滴入洗脸盆的热水中。用棉花沾化妆水, 轻柔地擦全脸。

化妆水的混合比例: 薰衣草 2 滴, 天竺葵 2 滴, 滴入到 100 毫升的精制水或矿泉水中混合。

每日肌肤保养法

白天与夜晚的保养步骤大致相同, 用化妆水或按摩油。精油的成分能使水分与油脂分泌均衡, 以植物的活力保持肌肤的细致娇嫩。早上洗完脸后涂上化妆水, 再跟平常一样上妆就可以了。晚上卸妆后, 用化妆水调理肌肤, 稍微按摩一下, 然后不要将按摩油擦去, 直接入睡。第二天一早则跟平常一样洗脸, 把油分充分洗净

即可上妆。要注意化妆水与按摩油需依照肤质的不同分别使用。

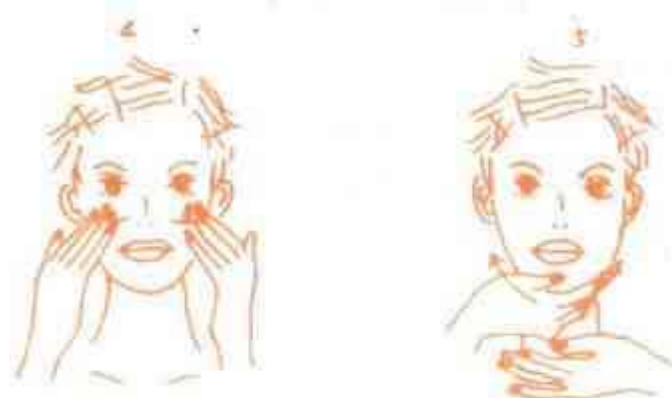
□ 脸部按摩

- (1) 以两手将按摩油涂抹全脸。
- (2) 两手从前额中央开始，一直使用轻擦法按摩到太阳穴附近。
- (3) 使用中指，揉捏眼尾部至眼睛下方，眼角至眉头下方，然后再轻轻往上拉扯，注意轻柔、有节奏。因眼部肌肤特别油腻，要小心手指不要靠近眼部。
- (4) 双手缓慢从颧骨上方轻擦按摩至左右耳。



- (5) 两手从下腮中央部位开始轻擦按摩至左右耳的下方。

平均每个动作重复五六次，整体动做 10 分钟左右即可。



• 按摩油的混合比例

油性肌肤

橘叶(3滴)+薰衣草(4滴)+浆果(3滴)，与 25 毫升的植物油混合。

干性肌肤

木檀香(6滴)+橙花(4滴)，与 25 毫升的植物油混合。

混合性肌肤

薰衣草(4滴)+天竺葵(3滴)+依兰依兰(3滴),与25毫升的植物油混合。

敏感性肌肤

薰衣草(5滴)或玫瑰(5滴),与25毫升的植物油混合。

• 化妆水

洗面后,化妆前,先使用收敛水进行每天的肌肤保养,在卸妆后也可以预防干燥。

化妆水的混合比例

油性肌肤

薰衣草(2滴)+天竺葵(2滴),混合到100毫升纯净水或矿泉水中,摇匀。

干性肌肤

玫瑰(4滴),混合到100毫升纯净水或矿泉水中,摇匀。

混合性肌肤

薰衣草(4滴),混合到100毫升纯净水或矿泉水中,摇匀。

敏感性肌肤

金缕梅或黄春菊(4滴),混合到100毫升纯净水或矿泉水中,摇匀。

在家中,尝试自己动手DIY芳香疗法进行美容,既美丽了外表,也陶冶了性情,不过有一点要注意,万一对精油不适应,应立即停止使用。

第三篇



芳香疗法之身体篇

每天奔波在这城市，女性的工作压力随竞争的激烈也越来越大。虽然每天工作堆积如山，但脑中一直有着一种能释放自己、轻松生活的梦想。当身体的疲惫无法承受之时，我会去做熏蒸身体按摩，选择自己喜欢的香味，踏实地面对各个时刻自己的嗅觉和心情，闻着迷漫香气，感受轻柔的抚摸，渐渐地心情会释放开来，有时往往可以助您身心同时放松。

身体适用的芳香精油种类

- **淋巴排毒**：杜松、天竺葵、雪松、鼠尾草、薰衣草、广藿香。
功效：帮助将静脉、淋巴管脂肪内囤积的毒素排出体外。
- **丰胸美体**：依兰依兰、茉莉、橙花、茴香、玫瑰。
功效：促进乳房腺泡和乳管吸收而带动乳房脂肪发育成长。
- **减肥瘦身**：迷迭香、杜松、天竺葵、桉树。
功效：促进血液循环，帮助脂肪燃烧。

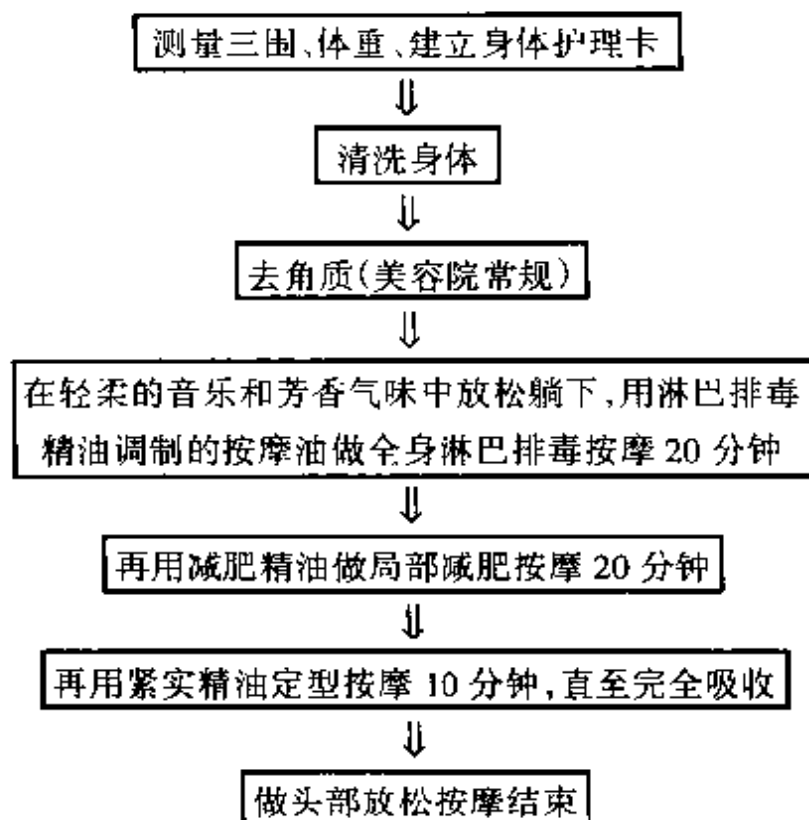
- 紧实肌肤：天竺葵、玫瑰、甜橙。

功效：使肌肤紧实且具弹力、滋润、光滑。

- 妊娠纹：乳香、薰衣草、玫瑰。

功效：淡化及平复妊娠纹，使之平滑。

芳香精油美体瘦身程序



□ 淋巴排毒法

以由下而上沿淋巴流向运动的推按手法，先做背部的淋巴引流（此处所提引流非医学上的引流，亦系按摩中的俗语），再做全身的淋巴引流。因淋巴位于真皮质下方，所以用轻、柔、缓、慢、压的动作，用同一个节奏进行，打通淋巴结，促进细胞再生，增进代谢，加速体内有毒废弃物的排出。

● 淋巴排毒按摩手法介绍

(1) 腋下引流: 在右手腋下腋窝凹陷处, 以左手拇指外的4指指腹, 连续轻轻按压7下, 再换手重复相同动作。

(2) 腹部引流: 以左右手交叠(左手心压在右手背上)的姿势, 自心脏下沿处, 对腹腔做顺时针方向的圆形按摩轻推, 动作宜缓慢而有律动, 平均以每2秒1拍为最佳。亦可配合慢板抒情音乐的节奏按摩。

(3) 脚背引流: 在脚背中指与无名指的连接处, 用双手的大拇指按压, 并顺势往上滑动到脚背上缘, 重复该动作3次。

(4) 小腿引流: 双手以环状姿势扣住小腿, 4指在前, 拇指在后, 由下往上滑至膝盖处, 重复该动作5次。

(5) 膝盖后穴引流: 双手呈环状由下往上扣住膝盖, 手心朝上, 与上一步骤相反方向, 4指在后, 拇指在前, 以4指轻压膝盖后方凹陷处, 再顺势往上滑至大腿, 同样重复该动作5次。

(6) 大腿引流: 延续上一个动作, 改由拇指施力, 从膝盖上沿每隔2厘米处, 轻按5秒后松手, 再依序向上移动重复按压, 直达鼠蹊部位。

● 淋巴排毒精油制作方法

甜杏仁油 30 毫升:, 茴香 9 滴, 葡萄柚 10 滴, 柠檬 10 滴, 将以上精油混合, 热水浴后, 按摩肥胖部位, 可加强身体排毒效果。

适应证: 肥胖及各种身体疾病的治疗。

功效: 调解体内器官功能, 舒缓病痛, 增强体质, 消脂去毒。

☐ 芳香精油的丰胸紧实护理

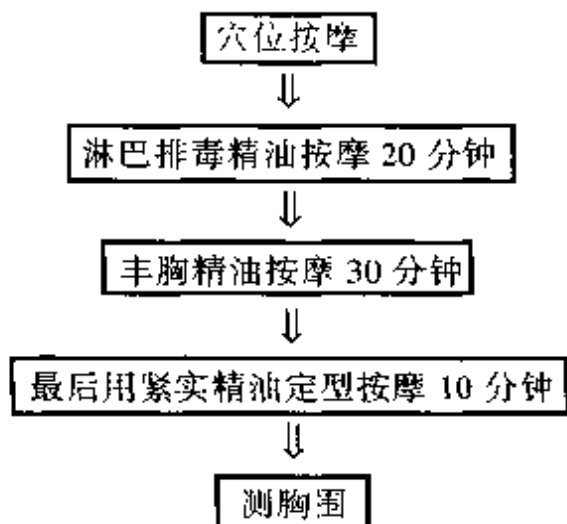
● 丰胸护理程序

清洁身体、测胸围(建立顾客档案卡)

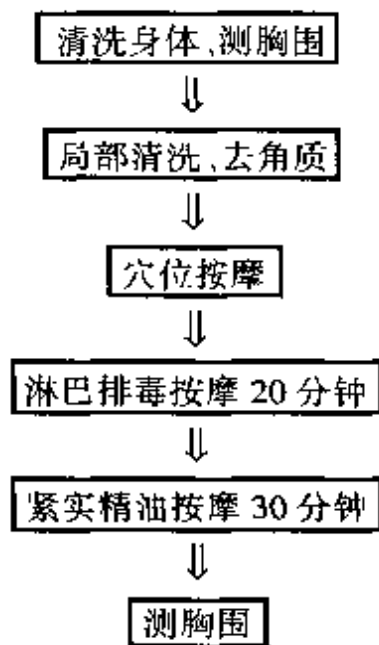


局部清洗、去角质





• 紧实护理程序



• 操作方法

1. 清洗身体、局部去角质后，点按渊腋穴、膻中穴和中府穴（慢压、轻放反复 4 次）。
2. 淋巴排毒精油按摩。
3. 接着直接用丰胸（紧实）精油 5 毫升做胸部按摩，用双掌互相交替，有节奏地向上按摩，每边各 10 次以上。
4. 两手掌互相交替从乳头处开始向上按摩至锁骨两旁（注意

避开乳头)。

5. 用双手指沿韧带由上至下作一捏一放的动作,以刺激韧带提升乳房。

6. 双手从乳房外围用8字形向上推的方法,推至乳房上方交汇,向肩部推按,在肩颈处重压。

7. 双手用拔的动作使乳房内收提升。

8. 全过程进行半小时,再用紧实精油按此手法按摩10分钟。

9. 所用的按摩油更换时不需要清洗,一种产品吸收后再使用下一种产品,直至所有产品完全、彻底地被吸收。

10. 用纸巾轻按皮肤,使之清爽即可。

● 适应证

1. 乳房松弛、下垂、缩小或需要提升、增大的女性。

2. 乳房过大、需要收紧、结实的女性。

3. 未婚女性及乳房发育不佳,偏小需增大丰满的女性。

● 注意事项

女性生理期,也就是月经期不可做此程序,也不可用任何健胸的产品。先天乳房发育不良、乳房扁平的顾客,效果不佳。另有乳房类病症的,如乳腺增生、肿瘤、乳腺炎等的朋友不可做此项目。

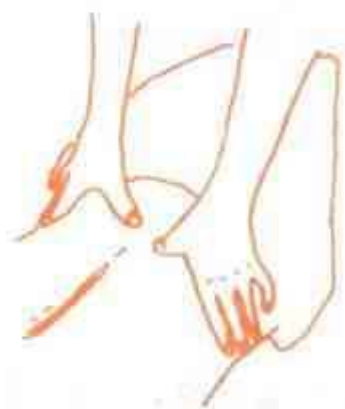
芳香按摩法的基本技巧

□ 按摩前的皮肤接触测验

在按摩前一定要进行皮肤接触测验。尤其是敏感性肌肤、过敏体质的人更需要小心处理。可在耳后方、胸骨、膝盖内侧各滴上1滴基底油,然后等12个小时。如果没有不良反应,再将加入精油的油滴在同样的一个部位,再等上12个小时。如果有反应的话,那种精油就不能使用。

□ 进行按摩时不可有的症状

循环器官的疾病、心脏病、手术后、骨折、糖尿病、感冒、哮喘、



癫痫、血压异常、皮肤病、香港脚、静脉瘤、疼痛的部位、发炎的部位、其他急性高热等。

□ 了解按摩的基本技巧

了解按摩的基本技巧，充分领会之后再再进行按摩会更有效。在此介绍 5 种具有代表性的方法，其中最常使用的是轻擦法。

● 轻擦法(抚摸)

轻轻地抚摸是按摩最基本的作法。在按摩前，每个按摩技巧的连接、甚至按摩后等等，都需要使用轻擦法。将手掌与肌肤贴紧，一边轻施力一边抚摸，最后要有解除力量的感觉。轻擦法对血液循环及淋巴液的流动、保持身体温暖、放松心情都很有效。

● 揉捏法(揉搓法)

用拇指或手掌、4 指等对肌肤进行的揉捏法。在揉捏肌肤的同时，对去除身体的老旧细胞，松弛紧绷的神经都很有好处。

● 强擦法(摩擦)

可以感觉到比轻擦法的力量稍大，手的动作则几乎不变，又称为摩擦法。速度太快或力量太大可能会产生摩擦热，所以这是一个动作较慢的方法。随着摩擦，可以刺激身体内部。能改善血液循环，让皮肤变得光滑柔嫩。

● 叩打法(叩打)

两手交互拍打的一种方法。有节奏地在关节部位



采用像厨师切菜时的手的动作一样，也可以让手环成一个罩形来进行拍打。

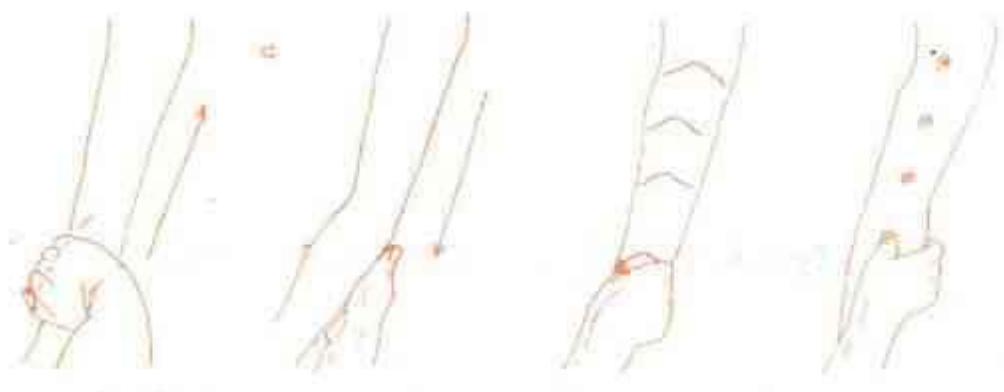
● 压迫法(压松法)

按摩有一种方法是慢慢地压迫，再慢慢地放松。重复施压放松的做法，可以松弛紧张的神经，消除肌肉疲劳，放松心情。

身体各部分的按摩分解

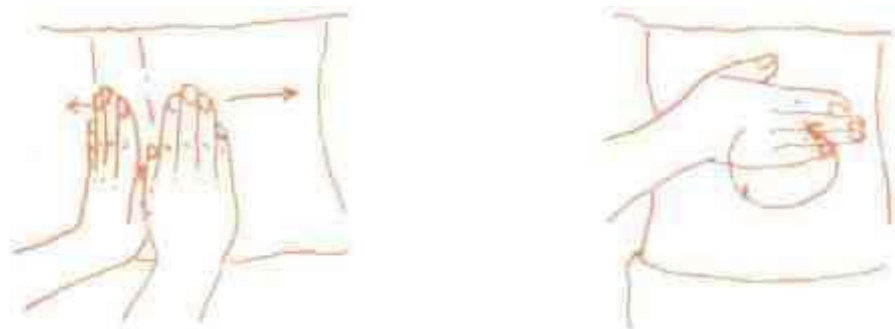
□ 手腕

1. 用轻擦法将按摩油涂抹于手腕上，手肘处也要涂上按摩油。
2. 用拇指跟示指将手腕上几个地方挟捏起来。
3. 用拇指对手腕内侧与外侧画圈揉捏。
4. 进行1的轻擦法步骤。



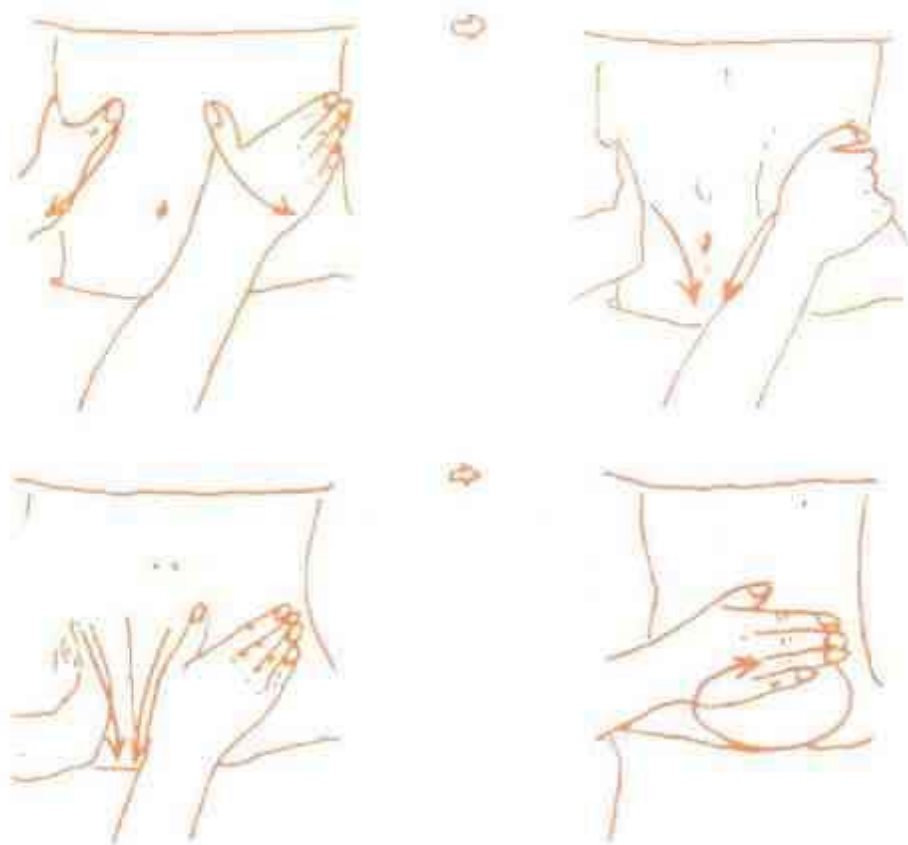
□ 腹部

1. 两手掌使用轻擦法将按摩油均匀地涂抹于腹部。
2. 左手轻轻地撑着对方的手腕，一边进行心与心的交流，右



手则在胸口窝周围与左边周围慢慢地画圈。

3. 两手拇指沿着肋骨揉下来, 在背脊处将手背过去将腰提上来。两手沿着肠骨一直延伸到腹部为止。



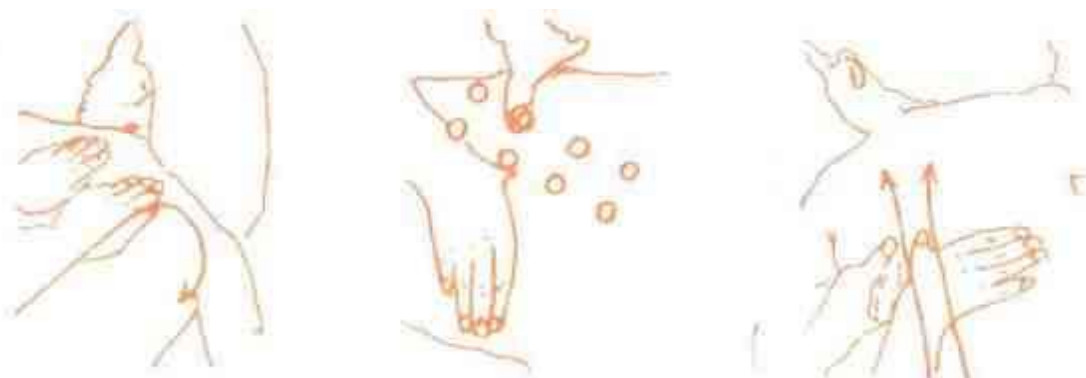
4. 下腹部处延伸到肠的部位, 在右腹部周围画圈。

□ 背部

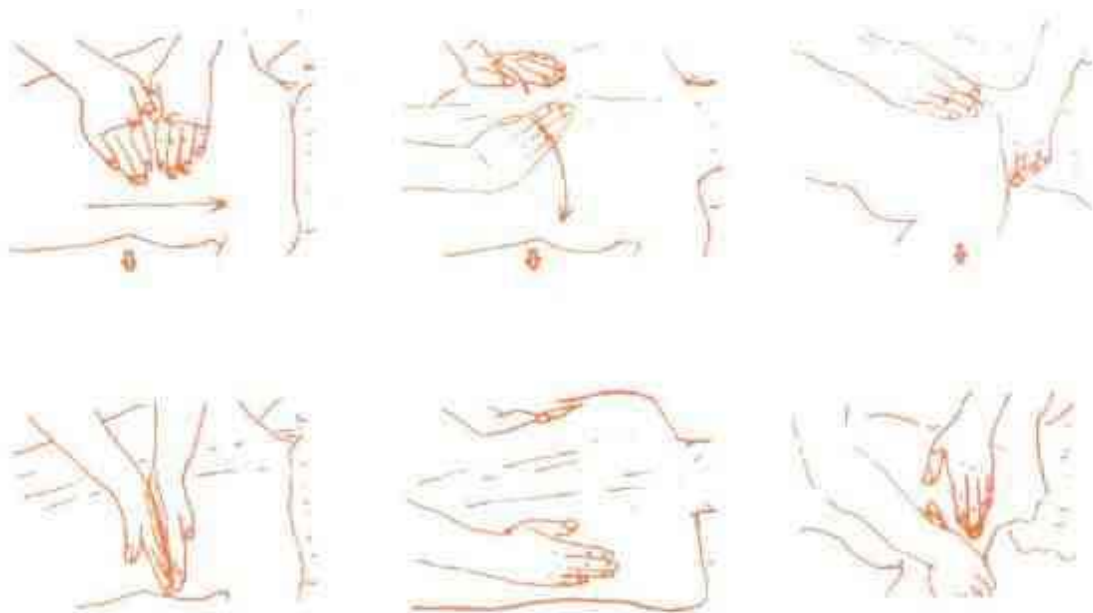
1. 两手掌使用轻擦法, 轻轻抚摸腰部到肩膀的部位, 并将按摩油均匀地涂抹全背, 这时也包括肩头。涂匀之后再回到原来的位置。

2. 使用大拇指轻压脊柱的两侧。

3. 用大拇指在脊柱的两侧轻轻滑动。



4. 用两手将背脊的右半边的赘肉挟起。一直做到肩膀部位为止,请一直重复这个动作。左半边也是一样的。
5. 以脊柱为中心,两手掌轻抚肌肤将肉推向两侧。
6. 左右分别进行肩部的揉捏法。



7. 以两手拇指轻揉右肩胛骨的凹处。
8. 以两手的拇指同时在左右肩胛骨的凹处轻轻滑动。



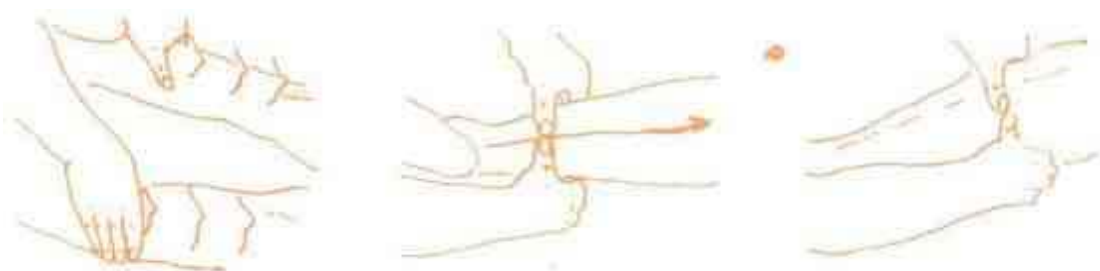
9. 两手掌同时抚摸左右肩全部。
10. 重复 1 的步骤。

脚内侧

1. 用两手掌抚摸脚底及脚内侧,以轻擦法涂上按摩油。
2. 用两手的拇指在脚底的地方画圈揉捏。
3. 使用拇指跟示指,将小腿后面突起的三四处肌肉挟起。



4. 先将两手拇指并排，用指腹从脚踝到膝盖处开始轻压。接下来则从膝盖处至大腿处，左右都要进行相同的轻擦法。轻擦至大腿处时，则以指尖压迫这个部分。



□ 脚的正面

1. 两手掌以轻擦法在腿部与脚掌涂上按摩油。
2. 用拇指轻捏脚底趾甲跟趾甲间的线条，再用指甲轻捏趾甲肉。两脚同时进行。



3. 一边揉捏脚趾跟脚趾间的肌肤，一边用拇指朝脚腕的方向滑动。

4. 使用步骤 1 的轻擦法一直进行到大腿的部位。在大腿的部位用指甲压迫特别有效。两脚同时进行。

日常生活中身体芳香疗法新接触

如果想在家里轻松地进行芳香疗法，最有效的方法该是芳香浴了。想像自己在浴室中借着热气袅袅上升的香气，能尽情洗去身心的疲惫，舒解压力，效果是始料不及的。

我喜欢在清早洗个香香澡，可以赶走瞌睡虫，精神焕发地迎接新的一天。夜晚的时候，我把洗澡当成一种享受，松弛一天工作的紧张，回复好心情。

除了芳香浴，我还会教你们自己在家进行有针对性的自我芳香按摩，招招实用，认真学习，记着对自己有好处。

芳香浴

在古埃及、希腊和罗马，人们从几千年前就利用芳香物质来享受人浴的乐趣。在日本，也存留着冬至时的柚子澡和 5 月 5 日的菖蒲澡等。古时就有使用浓郁香味沐浴的习惯，沐浴并非只是将身体清洁干净而已，同时也为了消除身心疲惫。虽然芳香浴只是在洗澡水中滴入几滴精油来享受沐浴，但它的效用和优异的效果的确有待您的亲身体会。

● 活用芳香浴的方法

因浴室为密闭空间，所以也是最能提高芳香浴效果的地方。根据使用目的和症状选择好合适的香精油 4~5 滴滴入浴缸中，香味的成分会由鼻和口腔吸收，在体内循环运至各个器官，也可由温热的肌肤渗透。稍许微量的香味成分可由许多的方法进入体内，对心灵健康和身体功能将起到维护作用。

在芳香浴中，精油的选择虽然重要，但是对于温度、时间甚至于入浴方法也是属于重要的因素。温度超过 40℃ 时可以提神，而在 38℃ 温度时则具有使身心放松的作用。因失眠和压力所导致的

疲劳,建议您使用低温长时间的人浴来解除。在上班前,如果想恢复精神的话,可使用高温短时间的人浴法。因此,配合您的目的,



除了全身浴、半身浴和坐浴之外,也可选择手浴、足浴等部分浴的沐浴方法。

• 全身浴

借助漫到肩膀的热水温暖全身来提高新陈代谢、增加血液循环。想要放松时可悠闲地泡在温水中慢慢享受,如果是出门或工作前想提提神,可加热水温,短时间沐浴即可。

方法

- (1) 和平常的沐浴方法相同,将热水放入浴缸中。
- (2) 滴入 5 滴的芳香精油在浴缸中。



(3) 用力搅拌热水,使浮在水面的精油油膜可以散开来。

(4) 悠闲地泡在齐肩膀高度的热水中。

• 半身浴

在浴缸中放入肚脐高的热水沐浴。这是种不会增加心脏负担的沐浴方式。浸泡 30 ~ 40 分钟,使汗水慢慢地大量流出。为了避免肩膀等上半身着凉,请用毛巾覆盖住,有时淋上热水以保暖。

方法

- (1) 在浴缸中放入少量适当的热水。
- (2) 滴入 3 ~ 4 滴喜欢的芳香精油。
- (3) 和全身浴一样地用力搅拌混合,使精油扩散。对冷性体质具有改善效果。

• 坐浴

在浴缸中放高约 20 厘米洗澡水的方法,称为坐浴。也可使用

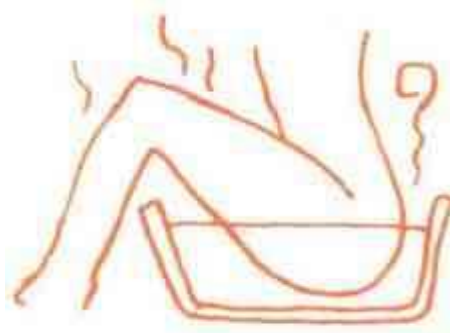
可容纳下半身的大型脸盆、容器等来代替。以腰部为中心从容地温浸 5~10 分钟。

方法

(1) 在浴缸等容器中放入约 20 厘米高的洗澡水。

(2) 滴入 1~2 滴配合使用目的和症状的芳香精油,充分地搅拌。请勿直接将精油使用在黏膜和黏膜周围。

(3) 5~10 分钟的人浴时间。可消除痔疮、便秘和生理不顺时的不适感。



● 依芳香疗法的不同目的而推荐使用的精油

希望能放松时

薰衣草——调整心理的平衡

天竺葵——镇静不佳的情绪,使心宁平静

橙花——降低忧郁情绪,使心情开朗

玫瑰——缓和不安和紧张的情绪,镇定心灵

罗马春菊——具有保持心境安定的力量

檀香——提高自信和对自我的信赖感,加深心灵的充实性

希望能安然入睡却辗转难眠时

首先推荐您使用在就寝前的人浴时间中。在悠闲人浴后,伴着身体的余温和淡淡的余香入眠。除了橙花、薰衣草和罗马春菊外还有甜橙,具有解除松弛不安和紧张情绪的作用。

心情低落时

请尽情地享受奢侈的花香浴。

玫瑰——拥抱着幸福的感觉

佛手柑——充满活力和自信心

橙花——解除忧伤情绪,缓和压力

创造光滑的肌肤

将精油滴入天然盐中再充分混合,便成了沐浴盐。这种沐浴盐

并非用来搓洗身体,而是倒入洗澡水中溶解使用的。在此推荐您使用的精油有:可促进新细胞再生的薰衣草、保持肌肤光泽的天竺葵和紧实松弛肌肤的迷迭香等。

消除汗臭的人

使用除臭效果高的精油,让汗臭元凶离您远远的。推荐您使用的精油有杀菌、消毒能力强且可除臭的佛手柑、净化肌肤的天竺葵和抑制细菌繁殖的薰衣草。

肌肤干燥会痒的人

保湿效果佳、可预防干燥和防止发痒甚至能制造出战胜过敏肤质的精油有:檀香木(具保湿和防止发痒的疗效)、乳香(活化肌肤)、薰衣草(防止发痒和肌肤发炎)、玫瑰(具保湿效果,可防止肌肤干燥)以及罗马春菊(抑制肿痒、强化肌肤)等。

夏暑体衰、工作精力减退

推荐您使用柠檬、薄荷、橙花、迷迭香和薰衣草等精油。

创造精神饱满的晨浴

精油混合比例:迷迭香 3 滴 + 浆果 2 滴 + 柠檬 2 滴

营造一个安详舒适的晚浴

精油混合比例:鼠尾草 2 滴 + 薰衣草 2 滴 + 檀香木 2 滴

芳香沐浴乳

当以芳香精油做溶剂放入浴缸时,也可以用基底油作为基本油质来制作沐浴油。最适用的基底油为甜杏仁油,因为它无刺激性,儿童都可安心使用。干性肌肤的人,将喜欢的精油 4~5 滴滴入甜杏仁油(1 大匙)中即可。油性肌肤的人,建议用伏特加为基底油,在 2 大匙的伏特加中滴入 5~6 滴精油混合,可清洁毛孔的污垢而令人感到清爽。另外,日常用品中能当做基底油的还有蜂蜜、牛奶等。

巧思沐浴盐

因为芳香精油是一种在冷水、热水中皆无法溶化的油质,所以

虽然使用时已先充分搅拌过,但对油性和过敏性肌肤的人而言,仍有些担心,不知精油是否会形成油膜附在肌肤上。虽然留在皮肤上也不会造成伤害,但如果能加入乳化剂混合之后,即可安心地使用且更具效果。在日常用品中,能当成乳化剂的有:蜂蜜、脱脂奶粉、盐、米糠和小麦胚芽。这里我教您容易制作的沐浴盐。

● 沐浴盐的制作方法

准备材料

芳香精油(迷迭香 2 滴、薰衣草 1 滴),自然盐(搅拌器搅拌后的细小盐,50 克),玻璃容器,舀匙。

制作步骤

(1) 将盐放入容器中,使用自然盐的原因在于含有大量矿物质。

(2) 加入芳香精油。

(3) 用陶制或木制的汤匙充分搅拌,使精油分布均匀。一次沐浴请使用约 40 ~ 50 克的混合精油自然盐。如果要一次制作 5 次沐浴用量时,请保存于密闭容器中。

● 注意事项

(1) 精油为高挥发性物质,所以可将 1 次效果定为 30 分钟,全部最多的使用量勿超过 10 滴,对于过敏性肌肤,请中和基底油入浴。

(2) 请特别注意光毒性和光感作用的问题。当肌肤使用佛手柑和柠檬等柑橘类精油时,在 3 ~ 4 小时之内切勿接触紫外线的照射,即使是非过敏性肌肤的人,也可能会发痒进而产生斑点的问题。

□ 手浴和足浴

据说手掌和脚底集中了全身的穴位,所以只要能经常照顾这些地方,就相应对全身产生功效。若再加上精油的自然芳香,这种享受让人着迷。而且局部浴的效果也不会输给全身浴,既简单又舒服。手浴可缓和肩膀和颈部的酸痛、消除全身的紧张。我平时也喜



欢边看书、看电视,边进行简单的足浴。足浴可消除足部的浮肿和因冷体质而引起的失眠。试试看吧,您将会惊讶地得到超乎想象的神奇效果。

• 手浴

您试过无意间将两手浸泡在热水中,感觉倦意渐走而松了口气般的舒适吗?

手浴并非简单地只让干燥的手湿润,也可以让操作日常琐事的指尖和双手消除疲劳,这不仅可缓和因工作所引起的肩膀、颈部酸痛和紧张,同时对手腕的疼痛和腱鞘炎也有改善作用。

压住指尖和手掌穴位进行按摩,若能够再配合手指的收放运动,将更具效果。

手浴的方法:

准备材料

适合的芳香精油(1~2滴)或药草10克(推荐使用罗马春菊精油。药草可使用干燥后的制品,推荐使用黄春菊、玫瑰和薄荷),脸盆,热水,加水壶。

步骤

- (1) 将适温热水倒入脸盆至手腕高度。
- (2) 滴入1~2滴的精油。
- (3) 将手掌到手腕部分浸入水中约10分钟。

*使用药草时,将热水倒入10克的药草中,静待5~10分钟,使药草颜色显现为止。

手浴使用的芳香精油:

薰衣草、丝柏、柠檬、柠檬草、橙叶、迷迭香、松针。

• 足浴

一天结束后,最容易产生疲累的部分就是脚部了。但是这个支撑身体全部重量的脚和脚底,却是最常被忽略的部分。

因为泡脚可以让脚的血脉顺畅,所以能够很快且简单地消除脚部疲劳和浮肿,甚至对于因发冷而引起的腿部疼痛也可发挥疗效。如果在泡脚时,再放入精油或药草,则可提高杀菌和消臭的效果。



足浴的方法：

准备材料

喜爱的芳香精油(2~3滴)或药草5~10克,使用精油为杜松(2滴)+薰衣草(1滴),干燥药草为鼠尾草+牛膝草+薄荷(合计10克为限),脸盆,热水,加水壶。

步骤

(1) 热水倒入脸盆中,放入冷水调节温度。

(2) 滴入2~3滴喜爱的精油。

(3) 坐在椅子上将脚踝部分放入热水中。边加热水以防止水温冷却,并持续浸泡5~10分钟。

温冷浴：

推荐给脚冷症和有点疲惫者使用的愉快有效的温冷浴、交互浴。准备2个脸盆,1个放入热水,1个放入约15℃的冷水备用。双脚放入热水中浸3分钟,之后再放入冷水中约1分钟。如此反复3次,最后用水冲洗干净。用毛巾擦干脚后,想必一定会觉得脚步轻盈而且温暖舒畅。请务必试试看。建议您使用薰衣草、丝柏和柠檬等单品或各滴1滴的混合精油。

足浴使用的芳香精油：

腿部酸痛——丝柏、薄荷

香港脚——茶树、百里香、柠檬草、薰衣草、鼠尾草、牛膝草

除脚臭——茶树、丝柏、柠檬草

脚冷症——迷迭香、橙叶、罗马春菊

自己在家如何进行芳香按摩

我们学过了制作按摩油,接着介绍一下您一个人在家也能简单进行自我按摩的方法。请选择让您最舒适的环境,边听您最喜爱的音乐,同时配合均匀平静的呼吸,舒缓地进行。

□ 基本按摩技巧

(1) 轻擦法：轻轻推揉是最基本的技法，用手掌紧贴着肌肤滑动。

(2) 揉捏法：使用拇指或手掌或4指进行揉搓以松弛肌肉的压捏方法。

建议您分步骤地一点一点地进行。

请不要尝试一次就想要全部都按摩得到。因为与其要进行全身按摩，倒不如针对感觉有压力的地方，或酸痛肩膀及浮肿的脚部等比较严重的部分进行按摩。按摩时，请勿用力压迫或敲打得太重。

参照各图及文字进行，每个动作反复进行3~4次。

• 头皮

(1) 用大拇指以外的4个手指指腹如同拢头发般地由额头向后脑勺按摩过去。

(2) 之后，从发根处像画圈般地往太阳穴进行按摩。

(3) 最后，用两手如同梳头发似的成直线从额头、发根到后脑勺进行穴位按摩。



• 颈部和胸骨

(1) 用手掌从颈筋慢慢地抚摸按揉至锁骨，此法称为轻擦法。之后，在颈后根也从颈部用手指轻轻地推揉按摩至发根处。

(2) 用左手掌由胸骨中央向

含有淋巴结的右手腋下进行轻擦法按摩。



• 胸部

(1) 按摩锻炼支撑胸部的大胸筋, 将胸部满满地抓住用力按揉。

(2) 将手放在胸部下面, 将胸部向上提起按摩。

(3) 将胸线下缘, 由外向内沿着圆满的胸部弧度上提搓揉。



• 肩膀

(1) 用手掌沿肩膀慢慢向颈部推揉。

(2) 之后, 在指尖放入少许力道, 由肩膀开始成直线沿着箭头方向往颈部推过去。

(3) 最后, 以同一方向边画小圈边压捏。肩胛骨周围也同样地进行压捏。





• 手臂

(1) 在手臂外侧由手腕向肩膀方向稍稍用力向上搓揉，之后再放松力量回到手腕处。



(2) 手臂内侧也同时由手腕向肩膀方向稍用力地向上搓揉，再放松力量回到手腕处。

(3) 拇指抓住手臂内侧由手腕向肩膀搓揉上去再滑下来。



• 腰部

(1) 抓住腋下腹部用力压捏，心窝和肚脐下要慢慢搓揉。



(2) 两手用力一捏，使皮下组织感到滑溜溜地被压迫直到肚子发热。

(3) 两手手掌由两边腋下向肚脐慢慢地压过去，左右手一到肚脐时，就赶紧离开。



● 臀部

(1) 双手捧住臀部左右下方，由下向上慢慢地搓揉上举。



(2) 双手手掌如同包住臀部圆弧般地由外向内圆形搓揉。

(3) 用4指将臀部如同画圈似的由下往上搓揉上举按摩(左右同时各进行10次)。



● 脚部

(1) 因为脚掌集中了很多神经和穴位，所以请由脚心向脚尖方向用两手按压过去。





(2) 小腿肚用双手抓住进行轻擦法按摩。由脚踝向膝盖一直到鼠蹊部进行内侧和外侧按摩。

(3) 从脚踝向膝盖搓揉上去，之后再慢慢地往下。用拇指向脚踝方向搓揉。

□ 各种身体不适时所使用的身体芳香疗法

• 肩膀酸痛

当压力过大或精神处于紧张状态时常会表现在背脊上，特别是背脊的上端从肩膀到颈部地方的肌肉会变得硬邦邦的。如果有这种情况产生时，首先要对自己的工作方式或工作量、饮食方法、运动方式等进行检查。

芳香疗法、按摩对改善肩膀酸痛都有帮助。按摩的效果加上精油的效果，更能发挥充分的作用。

按摩（与同伴一起进行时，保持坐在椅子上，脸趴在桌上的姿势）：

- (1) 对整个肩膀进行轻擦法。
- (2) 以拇指用稍强的力道，在肩膀到颈部的位置滑动。
- (3) 以两手指尖揉捏颈部。
- (4) 以拇指揉捏肩与肩胛骨周围。
- (5) 将两手交叠，一边画圈一边揉捏。



(6) 重复(1)的步骤。

一个人进行按摩时：

(1) 用手掌由肩膀至颈部进行轻擦法。

(2) 以4手指在同一部位进行压力、滑动。

(3) 在肩膀、颈部与肩胛骨等部位进行轻擦。



按摩油的混合比例：

将迷迭香4滴、墨角兰3滴、薰衣草3滴共计10滴精油倒入25毫升的植物油中混合。

人浴的混合比例：

将浆果4滴、薰衣草3滴，共计7滴精油滴入热水中。

湿布的混合比例：

薰衣草2滴、墨角兰2滴、迷迭香1滴，共计5滴精油滴入200毫升的热水中。

• 肌肉酸痛

芳香疗法可以放松肌肉，有很多种精油对于解除肌肉酸痛也很有效。如果将精油与按摩一同使用，效果更佳。

按摩：

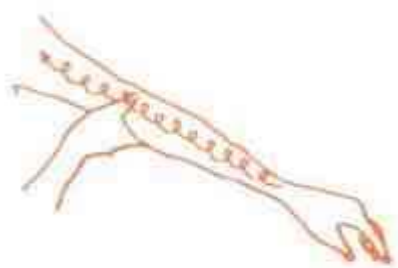
使手部肌肉放松的按摩法



(1) 先用手掌在整个手臂上进行轻擦法。

(2) 用拇指及中指，轻压手臂。

(3) 用拇指揉捏整双手臂。



(4) 重复进行(1)的步骤。

按摩油的混合比例：

薰衣草 4 滴、墨角兰 3 滴、迷迭香 3 滴，共计 10 滴精油滴入 25 毫升的植物油中混合。

入浴的混合比例：

黄春菊 4 滴、鼠尾草 3 滴，共 7

滴精油加入热水中。

湿布的混合比例：

薰衣草 2 滴、墨角兰 2 滴、浆果 1 滴，共计 5 滴精油加入 200 毫升的热水中。

• 疲惫的脚

如果觉得脚走累了，可以尽快将鞋子脱下来，来个脚底（脚掌）按摩吧。脚底有很多反射身体各器官的部位，对脚底进行刺激，可以反映出内脏功能的状况，常称之为反射疗法，是芳香疗法的一种处理技巧。

按摩油混合比例：

薰衣草 3 滴、橘叶 5 滴，共计 8 滴精油滴入 25 毫升的植物油中混合。

芳香浴：

先在盆子中盛上热水，将脚放入水中浸 5 分钟左右再进行按摩。

泡脚的混合比例：

浆果 2 滴、薄荷 2 滴，共计 4 滴精油滴入热水中。

• 腿部浮肿

如果站太久、坐太久，或脚部一直长时间维持同一种姿势，脚就容易发生浮肿。淋巴液是借由呼吸及肌肉的收缩运动来流动，所以流动相当平稳缓慢，又因为脚是由末端往上流动，所以更容易产生浮肿。

要避免浮肿，应避免穿着紧绷的内裤及丝袜，仰卧时将腿部抬



高等等也是很重要的。此外,也需要针对饮食习惯、适度的运动及消除压力等方法进行检查。而在各种芳香疗法中,按摩最具效果。

腿部按摩:

(1) 以拇指以外的4手指轻轻按摩腹股沟部位。

(2) 屈起一膝,两手从表面膝盖开始再轻擦按摩到腹股沟的部位。另一边也一样。



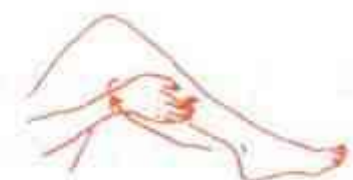
(3) 以两手手指轻推膝盖内侧。

(4) 从膝盖往下进行轻擦按摩。

(5) 两手的4手指弯成竹耙的形状,从脚腕到膝盖一直往上耙。

(6) 跟(5)一样,从膝盖往上轻擦按摩。

(7) 跟(2)与(4)一样,进行轻擦。



按摩油的混合比例:

浆果4滴、迷迭香3滴、天竺葵3滴,共计10滴精油混入25毫升的植物油中。

入浴的混合比例:

浆果3滴、迷迭香2滴、薰衣草2滴,共计7滴加入热水中。

● 女性生理痛(俗称痛经)

在生理期时会觉得体重变重,四肢酸痛无力,特别是苦于下腹部及下背部疼痛的女性应该不少吧?其实不只在生理期,如果能在平常时候就持续进行按摩,对减轻生理痛会很有帮助。特别是下背部处,请同伴帮忙按摩,效果更好哦!

按摩油的混合比例:



薰衣草 4 滴、黄春菊 3 滴、墨角兰 3 滴, 共计 10 滴加入 25 毫升的植物油中。

湿布的混合比例:

墨角兰 2 滴、薰衣草 2 滴、浆果 1 滴, 共计 5 滴加入 25 毫升的热水中。

自己按摩时:

下腹: 用手掌在下腹部处画圈, 慢慢地按摩。

下背部: 用两手掌轻擦臀部上方到腰的部位。

• 便秘的对策

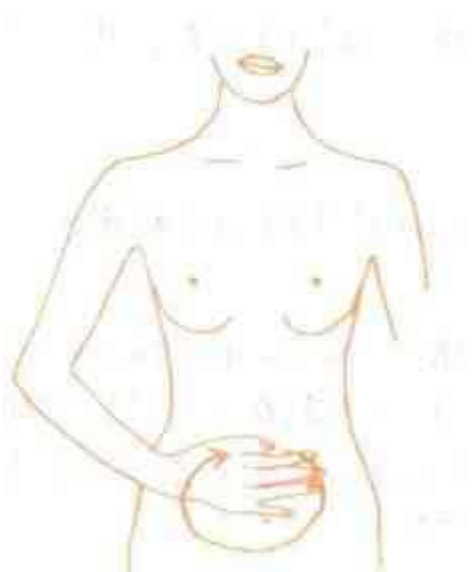
引起便秘最主要的原因是因为饮食, 不过因情绪上的因素而产生便秘的情形也不少。还有, 运动量不足也是便秘的原因之一。

要解决便秘的困扰, 请摄取充分的新鲜蔬菜或富含纤维的食物, 辅以适当的运动, 并于每晚进行按摩。在刺激肠胃蠕动的同时, 也可以使心情镇定下来。

按摩:

用手掌慢慢地在下腹部的位置往右方按摩画圈。

按摩油的混合比例:



墨角兰 5 滴、迷迭香 5 滴, 共计 10 滴精油混入 25 毫升的植物油中。

入浴的混合比例:

玫瑰 3 滴、薰衣草 4 滴, 共计 7 滴精油, 滴入热水中。

• 胃痛、消化不良

因为情绪上的问题所引发最直接的反应, 当属消化器官了。当胃部产生抽痛, 吃下去的东西无法好好消化, 就会产生各种不适

的症状。如果长久下去,可能会发展成重大的疾病。

在努力解决问题的同时,请先检查一下自己的饮食习惯。如果常常焦躁不安、发怒,或者暴饮暴食,对身体都是很大的伤害。

按摩:

请参考腹部按摩的步骤自行实施。

按摩油的混合比例:

黄春菊 4 滴、迷迭香 4 滴、柠檬 2 滴,共计 10 滴滴入 25 毫升的植物油中。

入浴的混合比例:

迷迭香 3 滴、浆果 2 滴、黄春菊 2 滴,共计 7 滴滴入热水中。

湿布的混合比例:

迷迭香 2 滴、浆果 2 滴、黄春菊 1 滴,共计 5 滴滴入 200mL 的热水中。

● 在空调环境下

办公室内的冷气,对女性来说是必须面对的课题。也许自己没有什么感觉,但身体确实会渐渐变冷。如果置之不理,可能会引起各种毛病。尤其是肩膀、腹部、手、脚等,如果每天进行按摩的话,就不会感到疲倦和冷了。

按摩:

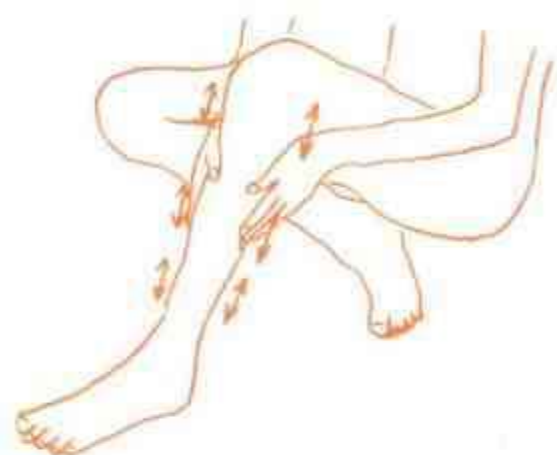
肩膀按摩:参考进行肩膀酸痛按摩。

脚部按摩:

(1) 屈起一膝,两手从脚腕往上进行脚部的轻擦按摩。

(2) 两手掌快速摩擦,到觉





入 25 毫升的植物油中。

得产生摩擦的热气时进行脚部按摩。

(3) 重复进行 (1) 轻擦法的步骤。

手部按摩：用大拇指揉捏手指甲、手掌及指头

按摩油的混合比例：

迷迭香 4 滴、墨角兰 3 滴、薰衣草 3 滴，共计 10 滴滴



入浴的混合比例：

浆果 2 滴、鼠尾草 3 滴、墨角兰 2 滴，共计 7 滴滴入热水中。

湿布的混合比例：

墨角兰 2 滴、鼠尾草 2 滴、薰衣草 1 滴，共计 5 滴滴入 200 毫升的热水中。

自己动手做身体护理品

□ 护手霜和护甲霜

手和手指比脸部更容易透露出年龄。因此，在工作后，将手洗净，再利用手浴来放松手部。之后涂上护手霜按摩保护双手。当觉得手部粗糙或严重干燥时，用具有治疗效果的金盏花油会产生很好的疗效。而薰衣草、白檀、天竺葵和麝香草等精油中，都具有促进



皮肤再生的效果。

● 护手霜

据说手部是身体中最先开始老化的部分，当表面的张力消失，静脉浮出青筋，手部已经布满茶色的斑点时，不知是悲还是喜。不光是指甲而已，对于手指部分也请一根根地仔细地用自制护手霜搓揉渗透。

由小指开始依序地往大拇指方向，从指尖沿着手骨向上压，此时请以螺旋状方式向上搓揉。

准备材料：

芳香精油(檀香木 2 滴，天竺葵 2 滴)，金盏花油 25 毫升，蜜蜡 5 克，乳液容器，烧杯(100 毫升)或是耐热容器，试管，隔水加热用锅子，玻璃棒(竹签或汤匙)。

制作步骤

(1) 将热水(或冷水)倒入锅中。将烧杯置于中央准备隔水加热用。

(2) 量取 25 毫升金盏花油和 5 克蜜蜡放入烧杯中。

(3) 点火，边隔水加热边用竹签(玻璃棒)等充分搅拌混合，使蜜蜡溶解。

(4) 将材料移到乳液容器中。因烧杯(耐热容器)会变得很热，请注意。

(5) 边搅拌冷却至底部呈现白色为止。

(6) 各滴入 2 滴檀香木和天竺葵。小心不要让精油香味挥发掉。

(7) 用竹签等充分搅拌混合，使精油融和。

(8) 充分混合后，抚平表面静放凝固后就完成了。记得贴上标签并保存在阴凉地方。

● 护甲霜

艺术指甲和彩绘指甲等疯狂装饰正在流行。即使以戒指和指甲油漂亮地装饰但指甲本身也是很令人在意的。为了预防指甲因血液循环不良等原因而导致变形、指座和断裂等，请使用乳液仔

细地在指甲和手指皮肤上做搓揉按摩。

□ 香草皂

如今有一种含有药草成分的自制肥皂——香草皂,这种加入芳香精油的肥皂并不只是用来沐浴而已,也是一种只要放着就可以使满室生香的生活小创意。

除了肥皂本身的香气之外,更加上了清爽的感觉。但在加入芳香精油时,因为很难直接混入基本原料中,所以必须混合蜂蜜后再加入。如果能再添加燕麦或小麦胚芽、米糠等效果会更好。

● 利用各种精油的力量

薰衣草:具有紧肤和复苏皮肤弹性的作用。适合早晨洗澡和运动后的脸部清洗,以及油脂性肤质的人。是一种富含保湿成分的药草之一,对于过敏性肤质和婴儿、幼儿的肌肤都很温和。

鼠尾草:杀菌力强的药草。皮肤容易长东西的人或是干燥性肤质的人都很合适。

迷迭香:精油成分多的药草。对于干燥肤质的人或冬季干燥期长期待在暖房的人等都有温和的作用,同时可以给予湿润。

橘子:具有帮助肌肤原本所持有的恢复力增强的效果。是推荐给粗糙性和在意斑点、暗沉皮肤患者的药草。

● 制作方法

准备材料

芳香精油(薰衣草 5~10 滴),自制肥皂(无香味肥皂 300 克,干燥薰衣草 5 克),蜂蜜(1 小匙),烧杯(100 毫升),量匙,保鲜膜(纱布),制作饼干模,热水。

制作步骤

(1) 将 2 个塑胶袋重叠,放入 300 克的肥皂,从袋子上方用力地按压,充分地搓揉。约 10~15 分钟就可以了。放在地板上踩踏也是很好的方法。用力搓揉是关键所在。

(2) 将干燥药草(薰衣草)放入烧杯,再注入热水充分搅拌混合作成药草液。此溶液分几次边搓揉边加入塑胶袋中。

(3) 干燥药草一起放入也没关系。再完全将药草液搓揉入材料中,放入溶有薰衣草的蜂蜜。再用力地搓揉。

(4) 如同搓揉黏土的同样要领,用力地搓揉直到和耳垂同样柔软为止。

(5) 保鲜膜或纱布铺在制作饼干等的点心模型上,将搓揉好的肥皂原料放入模型中,挤到边缘都填满为止。

(6) 压完模型后,抓住保鲜膜的一端慢慢地拿掉模具,将原料取出。再将保鲜膜或纱布拿掉,风干约4~5天,完全干燥后就完成了。



第四篇



将芳香疗法渗入生活的点点滴滴

很多事情如果不是自己去亲身体会,是无法真正了解的。就像芳香疗法,您如果不亲自体验,仍无法了解它的真正魅力。既然我们已经知道各种芳香疗法在我们身体各处的使用方法,那么现在就不妨试着将其运用到日常生活当中来。包括环境上、精神上等等。

不过,我先会秉持一个观念给大家,那就是芳香疗法不是灵丹妙药,它并不能治病,所以生病的患者或怀孕的妇女使用时一定要先征求医生的意见。

让生活更悠闲自在的芳香疗法

芳香疗法不仅能舒缓身体和心理方面的小问题,在日常生活中对于各种环境、场合也能发挥效果。将香味渗入生活中,可使生活常保悠闲、愉悦!



□ 一觉醒来神清气爽的秘方

要让还半睡半醒的神智开始运作，要提起精神展开一日的生
活，如果有这种香味的话，每天早起就不再是一件苦差事了！

● 芳香浴

入浴的混合比例：

迷迭香 4 滴、桉树 3 滴，共计 7 滴滴入热水中。

黑胡椒的精油：因为刺激性强，请不要直接接触皮肤，但如果
经过适当的混合，将成为一种温和的香味，可以让心情开朗。

● 室内芳香术



喷雾的混合比例：

柠檬 + 天竺葵 + 黑胡椒共 40 滴，加入到 50 毫升的精制水或
矿泉水中。

扩香的混合比例：

将适量的柠檬 + 天竺葵 + 黑胡椒加入香炉中。

□ 在梅雨季节清爽过日子

当潮湿或湿度高时,不仅会不由自主地感到心情低落,家中也会产生一些闷热的腐臭味。厨房中的垃圾桶以及玄关下的鞋柜等,都有一些讨人厌的臭味吧?芳香疗法也能消除这种恶臭哦!

● 室内芳香术

使用柑橘类的清爽香味来制造室内喷雾芳香,当鼻子闻到异味时,喷一下即可。记住使用前先摇一摇。

喷雾的混合比例:

柠檬 + 柠檬草 + 橘叶共 40 滴,加入到 50 毫升精制水或矿泉水中。

扩香的混合比例:

取适量柠檬 + 橘叶 + 浆果加入香炉或扩香器中。

□ 消除烟味的恶臭

不抽烟的人无法忍受二手烟的味道。我们可以利用芳香疗法中的室内芳香术,在重要客人到来之前使用,马上就能产生一股清新干爽的好味道。

● 室内芳香术

喷雾的混合比例:

取桉树 + 柠檬草共计 40 滴的量,加入到 50 毫升的精制水或矿泉水中。在有人抽烟的房间内,放置于香炉或扩香器内,让香味持续散发出来,消除恶臭。

扩香的混合比例:

取适量的迷迭香 + 浆果 + 佛手柑,加入香炉或扩香器中。

□ 舒服的卫厕所空间

家里有没有很臭的地方呢?请试着将芳香疗法运用在厨房、厕所中,享受一个舒服洁净的卫厕所空间吧!

● 室内芳香术

制作喷雾,分成小瓶装,可以随身携带。不只在家里,如果外出

使用厕所时,也可以喷一下。不仅能让自己的心情好,更能让下一个利用者感到舒适。

喷雾的混合比例:

薄荷 + 佛手柑 + 天竺葵,共计 40 滴,加入到 50 毫升的精制水或矿泉水中。

□ 让玄关保持清爽的香味

家庭内有各式各样的香味。一打开门,也许会立即感受到一份令人怀念的香味,不过有时候也可能会从鞋柜散发出令人不快的恶臭。迎接客人的玄关,就等于我们的脸。以优雅的香味、心情愉悦地迎接客人,是件很重要的事。

● 室内芳香术

喷雾的混合比例:

玫瑰 + 柠檬 + 薰衣草,共 40 滴加入到 50 毫升的精制水或矿泉水中。

□ 学习时使用的刺激性香味

念书时需要具备集中精力、思考力和体力。如果书房中能充满提高上述三种力量的香味,也许成绩可以大幅提高。

● 室内芳香术

喷雾的混合比例:

迷迭香 + 桉树 + 薄荷 + 佛手柑,共计 40 滴,加入到 50 毫升的精制水或矿泉水中。

扩香的混合比例:

取适量的迷迭香 + 桉树 + 薄荷 + 佛手柑,滴入香炉或扩香器中。



□ 衣橱里具防虫效果的香味

在拉开衣橱的同时,常会有一股淡雅的清香飘出。内衣和手帕也可以沾染到一些淡淡的香气。有很多种精油都具有防虫的效果。

将薰衣草、香馥草、樟脑每种 2 滴滴在棉纸上,用几张面巾纸包起来放在衣橱里。不过这时要小心不要让精油的原液直接沾到衣服上。

□ 缓和感冒的不适感

所有精油都具有杀菌效果,当香味在空气中散发时,可以抑制细菌及病毒的活动。除了能预防感冒、抑制感染,同时还能舒缓感冒所引起的不舒服症状。



● 室内芳香术

喷雾的混合比例:

薰衣草 + 茶树油 + 桉树,共计 40 滴,与 50 毫升的精制水或矿泉水混合即可。

扩香的混合比例：

将适量的薰衣草 + 茶树油 + 桉树油，滴在香炉或扩香器中。

□ 让您甜蜜入梦的极品香味

为了要得到良好的睡眠，卧室的香味也不可缺少。还有，为了让心情愉悦，更可以利用香味带动气氛。

• 室内芳香术

喷雾的混合比例：

乳香 + 依兰依兰，共计 40 滴，加入到 50 毫升的精制水或矿泉水中。

扩香的混合比例：

依兰依兰 + 佛手柑 + 天竺葵 + 黄春菊，还有适量的香馥草 + 依兰依兰，加入香炉或扩香器中。

室内芳香疗法所使用的物品

□ 熏香台(香炉)

是利用烛火加热精油后使精油散发香气的专用器具。只要将热水放入杯中，再滴入几滴精油，就可以享受芳香疗法了。在家里和工作的办公室使用都不错，具有放松情绪、振奋精神的效果，同时也兼具有室内空气净化和杀菌的功效。

• 熏香台的使用方法

- (1) 在熏香台上方注入约 8 分满的热水或水。
- (2) 滴 4 ~ 5 滴您喜欢的香味精油在里面。



(3) 先点燃蜡烛再放入熏香台,从底部开始燃烧,容易使香味扩散开来。但随着香味飘升,台中的水减少,会造成空烧现象,故请注意(燃烧时间约为5小时)。

*因为使用到火,所以熏香台必须放在无风且平稳安全处。因底部会发热,所以下面使用杯垫隔热较好

● 使用熏香台时复合精油使用范例

提升气氛:依兰依兰(3滴) + 玫瑰(1滴)

空气杀菌:薰衣草(2滴)

制造愉悦气氛:佛手柑 + 橙叶 + 牛膝草(各1~2滴)

□ 熏香灯

室内芳香法的专用器具之一,就是用灯泡发光使香味扩散的室内灯。一般只需15瓦的灯泡即可创造出淡淡微香。熏香灯的使用方法和熏香台大致相似,只是不需要蜡烛的火苗。因不需要火,即使儿童使用也很安全。

● 用香味来表现出四季

春

感觉出破茧而出强烈炽热的生命力,带给心理勇气的混合香味:南欧丹参(1滴) + 依兰依兰(1滴) + 天竺葵(2滴)

满室花香,心潮澎湃的香味:茉莉(2滴) + 甜橙(3滴)

演出春天的香野气息:柠檬(3滴) + 薄荷(2滴) + 佛手柑(1滴)

夏

凌驾酷暑劲风的气息:葡萄柚(3滴) + 胡椒薄荷(2滴) + 柠檬(1滴)

南方之岛,热带岛屿的气息:柑橘(3滴) + 佛手柑(3滴) + 丁香树(1滴)

秋

行道树落叶舞的气息:檀香木(2滴) + 柠檬草(2滴) + 乳香(1滴)

沉迷于秋天忧愁长夜的气息：佛手柑(3滴) + 南欧丹参(2滴)

冬

深远针叶林的气氛：迷迭香(2滴) + 薄荷(1滴) + 香杉(2滴)

围绕着暖暖的暖炉，轻松悠闲的气氛：依兰依兰(2滴) + 柑橘(2滴) + 檀香木(1滴)

• 不同场所所使用的芳香精油熏香法

不同场所所使用的芳香精油熏香法

香味使用的场所	香味的目的和作用	适应的人和时机	推荐使用的芳香精油
寝室、起居室	放松、幸福感、快乐舒适的睡眠	想舒服地睡个好觉时，压力过重时	薰衣草、迷迭香、橙花、天竺葵
吸烟、有异味的房间	空气清净、清洁、消臭	介意房间内的异味时	尤加利、柠檬
汽车中	防止心神不定，消除睡意	想睡时、开车时	葡萄柚、佛手柑、胡椒薄荷
病人的房间和寝室	恢复体力、提高免疫力	容易生病、病中及病后的不安定	天竺葵、南欧丹参、香杉
儿童房、书房	提升集中力、提高记忆力、安定心灵	需要集中精力、鼓舞士气的考生	甜橙、迷迭香、柠檬、尤加利
起居室	转变情绪、健康身心、增加幸福感	转变情绪、健康身心、增加幸福感受	佛手柑、薰衣草、葡萄柚、柠檬
工作房、办公室	稳定情绪、提升集中力、清净空气	稳定情绪、提升集中力	柠檬、柠檬草、尤加利、松针、胡椒薄荷



续表

香味使用的场所	香味的目的和作用	适应的人和时机	推荐使用的芳香精油
玄关	洁净空气、杀菌、稳定情绪、接待客人	接待客人、对家人的思念	薰衣草、天竺葵、柠檬草、玫瑰
卫生间	防虫、清洁、清净空气	衣类的防虫、保存	迷迭香、Lavangin 系薰衣草
屋外、野外生活	避免昆虫侵袭(除虫)	露营时或在野外	柠檬、尤加利、香茅

□ 扩散器

这种器具一般是比较专业的场合才使用，它是利用空气压力使香味的微粒子扩散到房间之中。因为不需使用热源，而是利用电动式的空气电动机运作，使香味散发出来，所以可以享受自然的香味。

这种方式可以使用于较大的空间中，如大楼的店铺、走廊、美容院内等等。

● 扩散器的使用方法

- (1) 扩散器的最大直径为 60 毫米，高为 194 毫米。
- (2) 拿掉扩散器上部的盖子，将 2~3 毫升的芳香精油沿着滴管滴入。
- (3) 插上电源后，空气电动机就会开始运作，香味也即扩散出来。



● 推荐使用的混合法

使心情开朗的香味

薰衣草(2滴)+柑橘(3滴)+薄荷(1滴)

适合起居室的香味

依兰依兰(2滴)+天竺葵(1滴)+
佛手柑(2滴)

具有杀菌和消臭效果的香味

薰衣草(3滴)+迷迭香(2滴)+佛
手柑(3滴)+杜松(2滴)

介意香烟气味时

尤加利(3滴)+柠檬(2滴)

有防虫效果的香味

天竺葵(3滴)+薰衣草(1滴)+茶
树(1滴)

早晨使睡意全消的香味

柠檬(2滴)+迷迭香(2滴)+天竺
葵(1滴)



□ 药草香柱

乍听此名词,大家肯定不知是什么东西,其实就是拜神烛,只不过是自己动手用药草制成。在燃烧时,香味会扩散出来,适合在起居室和玄关使用,可以让心情得到休息和稳定,同时对于各种环境的臭味的消除效果极佳。

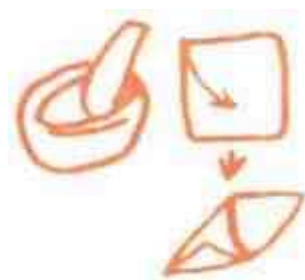
• 具有代表性的香柱种类

斯里兰卡——早晚时刻、清净住家、祈求家庭幸福时,将药草屑和香木放入锅中,烟熏使用。

法国南部——将收获的薰衣草树枝放入暖炉中燃烧,享受飘散迷漫的香味。

• 手工制香柱

配合季节和心情变换香气或调制专属自己的香味,也是愉快的芳香疗法之一。以下介绍手制香柱的方法,如能增加安息香和精油的含量,捏成喜欢的模样做成香草袋,用来装饰房间或做





成芳香珠链当成室内吊饰等更具创意。

准备材料

安息香(20克)+适合的精油(迷迭香),喜欢的药草粉(60克),蜂蜜(1匙半),捣碎钵碗,厚纸,水。

制作步骤

(1) 将安息香磨成粉状(如果没有捣碎钵,可用擀面棒或菜刀柄等捣碎)。厚纸卷成圆锥形,接合部分用胶带粘住。

(2) 水(2匙)放入蜂蜜(1匙半)中溶解。将(1)中的粉末和药草粉充分搅拌均匀。

(3) 将(2)中的液体慢慢倒入碗中搓揉至两手可揉捏程度。再将2~3滴精油倒入,再混合调匀。最后放入(1)的厚纸圆锥模型塑形后,再将厚纸撕开,使其完全干燥。

□ 芳香蜡烛

“热爱蜡烛的光明,无法想象没有蜡烛为伴的生活,无论何时都点燃着烛火而居”,这是蜡烛的先驱 Kunieda 先生在《CANDLES》一书中提到的。蜡烛的历史是很久远的,据说芳香蜡烛的诞生是从宾州杨梅(Bay Berry)蜡烛开始的。

现在的蜡烛主要是以石油开采所得到的石蜡制成。在此之前的原料是蜜蜡。后来,有从羊和牛身上所采得的动物脂、鲸鱼脂凝固后的蜡烛以及从榛树和漆树所制作的木蜡烛等。而我教给大家的手工蜡烛是以蜜蜡为主要原料的。刚开始我试着做做看时,主要是为了对抗夏夜蚊虫。我觉得自己动手是件很有意思的事情,它会让自己有一种成就感。

● 芳香蜡烛用的推荐精油

提升增加激动的情绪时

甜橙、依兰依兰、茉莉和薰衣草等精油。

食欲不振时

葡萄柚、佛手柑、柠檬和迷迭香等精油。

驱虫赶蚊时

香茅、薰衣草、天竺葵、檀香木和柠檬草等精油。

• 芳香蜡烛的做法

准备材料

蜜蜡 120 克(市售无香料蜡烛也可以), 喜欢的芳香精油 (10~30 滴), 模型(纸杯), 灯芯, 筷子, 隔水加热用的锅子(耐热容器)。

制作步骤

(1) 将蜜蜡放入耐热容器中隔水加热溶解。希望增加点颜色时, 可使用干燥药草或放入蜡笔屑。

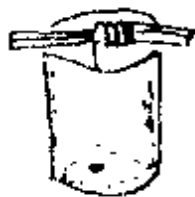
(2) 灯芯固定在模型上。使用纸杯时, 将杯底开个小洞, 用胶带固定灯芯。再拉直灯芯, 卷在筷子上。

(3) 慢慢地将溶化后的蜜蜡倒入模型中, 等周围变成薄薄的白色时, 加入喜欢的芳香精油。

(4) 待凉, 等完全凝固后从模型中取出, 灯芯剪成适当长度, 这样就制作完成了。

要点

因为芳香精油在蜜蜡的温度升高时, 会马上挥发(特别是柑橘类精油更要注意), 所以当蜡烛周围泛白时记得加上精油。同时在添加精油时, 请沿着灯芯流入, 就可围绕蜡烛全体。这也是制作蜡烛的诀窍了。



香味——让您卓然出众

□ 香水的文化

人类和香味间的关系是从何时就开始的呢？在英语中有 Fragrance(香的、芬芳的)、Aroma(芳香)、Smell(嗅,察觉)、Odor(气味,味道)等和香味有关的用语,而反观日文中,也有“香”、“熏”、“馨”、“味”、“臭”等许多与香味相关的语言。这些都是用来形容表达那些香味的。虽然这些都是感觉用语,但就如同有令人舒服的香味和不适的臭味等,这些香味凭着感觉在无意识中被加以区分。而在五官之中,能像这样被主观取决的东西似乎也不太多。所以也更能被看出香味文化的一面。嗅觉属于本能感觉,嗅觉的目的在于察觉危机以及保护种族。对动物、昆虫和植物而言,也是为了同样目的具备了香味和味道。借助以下几件事,人类开始有了香味意识时,即在点火燃烧的植物香味中,如果有令人舒畅的香味植物,也必定会有气味令人讨厌的植物,甚至也会有令人产生睡意的植物和悠然陶醉的植物。而从这些实际体验中,就可以发现自然对我们的效用。

香味植物刚开始是作为药材,以药草的形式被使用在医疗目的上。再者,也有文献记录在古埃及时代,将香味植物当成是和神及宗教联系的物质。神殿一定要焚烧香料,这个习惯至今仍残存在许多宗教仪式中,人们使用香味是为了洁净身体,同时净化四周。据说当时的统治者也感觉到被香味包围时的陶醉感,会使人易去接受和相信一些事物,于是便利用了这种香味的神秘力量。现在有些寺庙也认为只要将寺庙线香的烟往不好的地方熏,就会使坏的变成好的。同样的,香味也和烟一样会被当成神圣的物品来使用。

美国印第安人的仪式中也有所谓的烟熏蒸法。香味当成是和神联系的手段,袅袅升起的烟被认为是将地上的祈求传达给天上神仙的表示。因此代表着香水的 Perfume 这个用字就有着“媒介之烟”的意思。从上可得知香味和烟有着密不可分的关系。

同时,香味具有的消臭、杀菌、防腐等功效也广为人知。利用

它来制作木乃伊就是相当有名的例子。而 Mirra 木乃伊这个名词的词源也很清楚地是来自于 Myrrh 没药树此药草名的。而由于这些香料植物是从遥远的地方所运送而来，所以就如同黄金般地宝贵。

在日本也有称之为“香”的风雅文化。这种文化随着佛教被流传了下来，并以贵族的爱好和修养方式推展开来。在当时，它亦成为教养的象征之一。从紫式部的“源氏物语”中可见一斑。紫式部以身为当时的教养代表，而充分具备了香味知识。在此书中，就如同紫式部要夸示她自己的知识一般，围绕着香味的表现文章屡屡出现。而在镰仓时代，“香道”更是一种艺术的文化，甚至成为一个流派。香道就如同茶道般，是以精神文化为基础的。虽然完全不见其人影，但是因为残留着的微香，便可得知其人已来过。香味是为了让自己擦身走过后仍能留下微香而准备的。并不是为了强调自我，而是为了让自己离去后，随着随意飘动的风将淡淡的香味留给仍在场的人。飘散在室内的香味，虽然不知是从何处而来，但却不知为何，人们会因微香而感到快乐舒畅。

与其说使用香味是为了隐藏恶臭，倒不如说是将香味当成一种享受方式，所以要更有文化更有气质地接触香味才好。

日本有美丽的四季，所以香味也就是以不同季节的花香为主，进而演变成发芽嫩叶的新绿香、梅雨季时的湿润雨水味、潮风香味、落叶香味、雪的味道以及大自然的各种气味，并借由肌肤来感受这些气味，进而传承至今。但随着住宅环境改变、大厦式住家等生活方式的增加，使得人们与大自然接触的机会变少，日本人的生活也随之改变。如以前，在无意识中所接受到的香味，于现今却是很难轻易地接触到的。然而，随着对健康、清洁需求的增强，人们对身体和周遭的气味和香味也日趋敏感。另外，在生活富裕且物质需求被满足后，人们渐将关心移到眼睛所看不见的事物和精神层面的东西上来。“香味”就是其中之一，因而我们可以感觉到人们对香味的欲求也在高涨中。

历史悠久的香味文化，有了一种新的利用方法，那就是芳香疗

法。芳香疗法看似新的使用方法，但在日常生活中活用香味的方法，却是从以前就流传至今，芳香疗法也只不过是重新正视无意识的“香味效能”，并加以区分出来的体系。即使直到现在，学者们对香味效能的研究仍持续不断地进行着，今后也必定有令人期待的发展。不过借由“芳香疗法”这个名词，使得“香味”被广泛地推展开来，以至于人们也开始关心它的历史和文化背景，而这才是对香味文化最重要的贡献。

□ 香水

一种带有魔力的水，它可以让女性变成淑女，也可以在转眼间俏丽变身。在香水的世界里，虽然夏奈尔、娇兰、爱玛仕等名牌香水令人眩目，但如果可以亲手制作适合自己的香水，自然更能塑造出一个充满自我风格、时尚且神秘的女子。

• 自制香水的分类

以精油和酒精所组成的香水、淡香水和柯隆淡香水，并不是仅仅为了装点自己，同时还能享受到芳香疗法，并可自由地改变浓度和随着个人喜好来调制各种不同的香味。

香水

酒精（无水乙醇）混合芳香精油后形成的物质，是所有香味制品中的最高级品。对于酒精中所含有的精油浓度，称之为赋香率，而浓度介于 15% ~ 30% 的混合物就是香水。除精油外，剩下的就只有酒精，并不包含水（蒸馏水）等物质。香水的持久时间约 5 ~ 7 小时。

淡香水

精油浓度（赋香率）为 5% ~ 10%，持续时间为 3 个小时左右。除精油外，剩下为酒精（80%）和水（蒸馏水）。

柯隆淡香水（一般称为古龙水）

精油浓度约为 2% ~ 5%，80% 的酒精，剩下为水（蒸馏水）。香味的持续时间为 1 ~ 2 小时。柯隆淡香水也被当作室内芳香剂。

□ 向香水制作挑战

制作香水的三个基本要点是选择喜欢的香味加以混合、浓度(赋香率)和挥发性。看起来好像有点困难,实际上是相当简单的。制作香水只要有芳香精油和无水乙醇就可以完成。依照酒精的精油赋香率,可将混合后的物质区分为“香水”、“淡香水”和“柯隆淡香水”3种。

来让我们向香水制作挑战,依照以下算法来求出精油的滴数。

淡香水约为 10% 浓度(赋香率)。 $10 \text{ 毫升} \times 0.1(10\%) = 1 \text{ 毫升}$,也就是说 1 毫升为精油的必要量。而精油的 1 滴量约为 0.05 毫升, $1 \text{ 毫升} \div 0.05 \text{ 毫升} = 20 \text{ 滴}$ 。因此,在制作淡香水时,相对于 10 毫升的乙醇必须放入 20 滴芳香精油。如果怕麻烦的话,请牢记以下数字:

无水乙醇 10 毫升时,需要精油量:

制作香水:40 滴

制作淡香水:20 滴

制作柯隆淡香水:10 滴

● 制作方法

准备材料

芳香精油(30 滴,其中佛手柑 15 滴、百檀 9 滴、茉莉 6 滴)、无水乙醇(5 毫升)、遮光瓶、烧杯、试管、竹签

制作步骤

- (1) 将芳香精油放入烧杯中。
- (2) 用竹签平面一端充分混合搅拌。
- (3) 5 毫升的无水乙醇放入试管中备用。
- (4) 将(3)中的乙醇加入烧杯中,用竹签用力搅拌调匀。
- (5) 将溶液移至保存用的遮光瓶内,贴上写有精油名称、份量、制作日期等的标签。

● 保存方法

一般市售香水的寿命约 3~5 年,芳香精油的寿命也不长。空

气、温度和光线的状态,都会微妙地影响它的寿命。利用具有遮光效果的瓶子来做香水瓶,夏天放置在阴凉处,冬天避免放在有暖气的场所。室内温度请保持在 $15 \sim 18^{\circ}\text{C}$ 。

□ 制作淡香水

淡香水的感觉是一种清新又充满闲情逸致和愉快清爽的心情。可大量喷洒全身,香味淡淡地持续约 3 小时。因不同目的选用清爽、活泼或性感的香味,是使用淡香水的乐趣所在。5% ~ 10% 的芳香精油、80% 的酒精,剩下部分只要使用蒸馏水就简简单单完成了。

● 香味的种类

香味的分类是依据香味的感受来加以区分的,香味的种类可大略地在 4 ~ 5 种范畴内选择。

花香型香味

是馥郁的花香,舒服且容易亲近的香味为其特色。如天竺葵、橙花、薰衣草、玫瑰、罗马春菊等。

甘甜型香味

有着温和深沉感的香味。能带来些许成熟的印象。如葡萄柚、甜橙、佛手柑、柠檬等。

东洋型香味

充满异国情调且神秘的香味,是让西方国家对亚洲产生憧憬时的寄情香味。如依兰依兰、南欧丹参、檀香木、茉莉、广藿香等。

● 制作方法

准备材料

芳香精油(6 滴,其中柠檬 2 滴、葡萄柚 3 滴、薄荷 1 滴),无水乙醇(4 毫升),蒸馏水(1 毫升),遮光瓶,烧杯,试管,竹签。

制作步骤

- (1) 将芳香精油放入烧杯中。
- (2) 用竹签平面一端充分混合搅拌。
- (3) 用试管量取无水乙醇 4 毫升和蒸馏水 1 毫升备用。

(4) 将(3)中的乙醇加入烧杯中,用竹签用力搅拌调匀。

(5) 将溶液移至保存用的遮光瓶内,贴上写有精油名称、份量、制作日期等的标签。

• 淡香水的利用法

头发

如果直接将香水喷在头发上,会让香水太过浓烈,所以最好先将香水喷在手上后,再用手掌拢抹在头发上,效果较好。

耳后

将香水喷在耳针上,会保留最好的耳后香味。当脸部相对靠近时,更能见其效果。

手

据说,在人体中,脉搏的温度高,所以有益于香味的散发。因此手腕和手肘内侧等处是抹香水的重点区域。

脚部

香味是从下往上散发出来的,所以将香水喷洒在下半身的效果最好。推荐您在脚踝、膝盖内侧和裙摆等地方喷洒香水。

腰部

如果想使香味能柔润地散发出来时,请将香水使用在腰部。推荐您使用在腰边两侧。

□ 古龙淡香水

这是一种不仅可以使使用在身上,还可用来当作室内芳香剂的淡香水。因为浓度低,所以作为厨房用的芳香剂也很好。当然在鞋柜和水槽的排水管有异味时,也可以轻轻一喷,就万事大吉了。

• 依香味持久性选择精油

高挥发性

使用 30 分钟左右后,可产生很棒香味的是属于高挥发性的。以葡萄柚、佛手柑、柠檬、胡椒薄荷等清凉型味道为主。

中度挥发性

可持续 3~4 小时,薰衣草、迷迭香、天竺葵等花香系列的精

油,都属于这种类型。

低挥发性

虽然香味不会立即散发出来,但是香味却可以持续半天之久,依兰依兰、玫瑰和檀香木等就是这种。

● 配合心情选择精油

夏天和冬天的柯隆淡香水

湿度低时香味容易散发,而湿度高时香味则会长时间残留。在温度高、湿度低的夏天,使用清爽的清凉柯隆,在冬天则推荐使用具温暖感觉的花香型。

夏天:葡萄柚(3滴)+胡椒薄荷(2滴)+檀香木(1滴)。

冬天:依兰依兰(2滴)+柑橘(2滴)+檀香木(1滴)。

办公室用的柯隆淡香水

工作时想提高注意力、恢复疲劳,但又怕使用后太过醒目而影响工作,此时的香水,与其使用淡香水,还不如使用柯隆淡香水来得适当。

药草风格的香味:薰衣草(6滴)+香杉(6滴)+杜松(3滴)

柑橘系香味:佛手柑(2滴)+柑橘(2滴)+杜松(3滴)

淡淡甘甜花香:茉莉(3滴)+依兰依兰(6滴)+天竺葵(6滴)

接待客人用的柯隆淡香水

玄关:使心情开朗,薰衣草(2滴)+柑橘(3滴)+薄荷(1滴)。

起居室:依兰依兰(2滴)+天竺葵(1滴)+佛手柑(2滴)。

● 制作方法

准备材料

芳香精油(薰衣草15滴、迷迭香10滴),伏特加(25毫升),蒸馏水(5毫升),喷雾器,烧杯,试管,竹签。

制作步骤

(1) 将伏特加放入烧杯中,使用试管正确地量取后,放入

(2) 也可以使用无水乙醇代替伏特加。

(3) 将芳香精油加入(1)中。

(4) 用试管量取蒸馏水,加入(3)的烧杯内,用竹签用力地搅

拌调匀。

(5) 将溶液移至喷雾器中。贴上写有精油名称、份量、制造日期等的标签。

(6) 请充分摇过后再使用。

● 提示要点

巧妙的混合法：

香味的混合作业中，除了被归类为相同类别的香味有着良好的相容性外，以下的箭头所示，也是可以成为好的混合品的香味。
柑橘系列⇌花香系列⇌东洋香味系列⇌森林香味系列⇌绿草香味系列(绿草、五香、薄荷等)⇌柑橘系列。请将相邻的关系视为良好的相容性来使用即可。

● 芳香精油的类型分类表

药草系列

当归、胡萝卜子、南欧丹参、绿薄荷、鼠尾草、麝香草、龙艾、柳薄荷、小茴香、胡椒薄荷、牛膝草、迷迭香。

花香系列

黄春菊、茉莉、天竺葵、橙花、菩提、薰衣草、玫瑰。

东洋系列

依兰依兰、檀香木、广藿香、岩兰草。

树脂系列

樟脑、凤仙、乳香、安息香、没药。

树木类

丝柏、香杉、杜松、茶树、绿花白千层、松针、桦木、橙叶、香桃木、尤加利、花梨木。

辛香类

丁香、芫荽、肉桂、生姜、黑胡椒、月桂。

柑橘系列

柳橙、葡萄柚、赤柑、马鞭草、佛手柑、香橘、蜂花、柠檬、柠檬草。

● 芳香精油的挥发性分类表

高度挥发

南欧丹参、葡萄柚、芫荽、鼠尾草、麝香草、龙艾、赤柑、绿花白千层、马鞭草、罗勒、玫瑰草、小茴香、橙叶、胡椒薄荷、佛手柑、尤加利、柠檬、香柑、柠檬草。

中度挥发

依兰依兰、黄春菊、丝柏、茉莉、杜松、天竺葵、橙花、松针、柳薄荷、黑胡椒、牛膝草、香桃木、薰衣草、柠檬香叶、玫瑰、花梨木、迷迭香。

低度挥发

当归、樟脑、丁香、檀香木、香杉、肉桂、广藿香、安息香、菩提树、没药。

洗发精和润发乳

相信您一定期待能拥有健康亮丽,无论何时都充满活力、干净的头发。那么利用精油的杀菌效果和促进血液循环的力量,可使头发闪亮清爽。将头发当做身体的一部分,学习享受芳香优雅的乐趣吧!

试着在无香料的洗发精中放入自己喜欢的香味吧。不要一次制作太多,请分成几次来尝试各种不同的香味。往食用醋中加入药草的药草醋,来当做润发乳也很舒服。醋对头发的保养很有效果,所以从古代就一直被利用了。

□ 精油的选择

想要让头发清爽时

南欧当参:使又重又油腻的头发表现出清爽的效果。

佛手柑:保持头皮的清洁,并带有橘子香。

易产生头皮屑时

茶树:调整头皮的状态,有净化、杀菌和消毒的作用。

尤加利:有杀菌、消毒的作用。

迷迭香:改善头皮问题,促进头发的成长。

薰衣草:调整皮脂的分泌,抵制油性的皮屑。

适用一般发质

单品使用时:天竺葵、花梨木、迷迭香。

混合作用时:天竺葵(1滴)+迷迭香(2滴)。

适用受损发质

单品使用时:花梨木、罗马春菊。

混合作用时:花梨木(1滴)+罗马春菊(1滴)。

□ 制作方法

• 洗发精

准备材料

芳香精油(迷迭香4滴、佛手柑6滴),无香料洗发精45毫升,荷荷芭油5毫升,塑胶瓶1个,烧杯1个,试管,玻璃棒,标签。

制作步骤

1. 倒45毫升的无香料洗发精在烧杯中,如果有试管等量器会比较方便。

2. 加入5毫升的荷荷芭油,充分搅拌使它乳化。使用玻璃棒或不锈钢汤匙搅拌。

3. 加入迷迭香4滴和佛手柑6滴。

4. 再次用力搅拌调匀。

5. 放入保存用的塑胶瓶中,贴上写有制造日期和成分的标签就大功告成了。

• 润发乳

准备材料

芳香精油(薰衣草5滴、佛手柑2滴),苹果醋25毫升,塑胶瓶1个,烧杯1个,试管,玻璃棒,标签。

制作步骤

1. 用试管或烧杯量取25毫升的醋备用。

2. 加入佛手柑2滴和薰衣草5滴。

3. 充分混合醋和芳香精油。
4. 充分搅拌后,移到塑胶瓶内。
5. 用力摇动后放着,使用前请摇过后再使用。
6. 容器贴上记有制作日期和成分的标签后保存。请尽量不要制作太多,以免放置过久影响效果。

□ 简单的护发方法

只要冲洗即可:在日常的洗发中,将2~3滴精油滴入放有热水的脸盆中,充分混合后,用来冲洗头发即可。

护发油:将2~3滴精油滴入10毫升的荷荷芭油中,混合搅匀。抹在头皮和受伤的部位,罩上浴帽约20分钟后,冲洗掉。

头发营养剂:在高酒精浓度的伏特加(50毫升)中,加入2%~3%的迷迭香、薰衣草和杜松等精油(约5滴则足够了)充分混合。在使用前请用力摇晃使之均匀。

喝一口心旷神怡的药草茶

药草茶是撷取药草有效成分的方法之一而制作出的茶,其效用卓著。在放有药草的玻璃壶中注入热水,让芬芳的茶香飘散四溢。盖上壶盖稍微等待一段时间,同时也在享受瞬间的芳香疗法。当药草茶花朵在热水中展开时,就如同水中花般美不胜收。

在等待茶香的一瞬间,也是心灵满足的时刻。觉得胃沉重时,可在薄荷中混合上菩提、柠檬草。在想沉沉入睡的夜晚,可喝杯黄春菊茶。觉得似乎有点感冒时,可享用接骨木花的甜蜜香味。至于在每天生活中的一些小麻烦,药草茶都可以发挥功效。但是,药草茶并不是药,所以请以品尝香茶的心来享受。如果觉得不合口味时,可加入一小撮薄荷和柠檬草试试看。可以随意地调和也是药草茶具备的趣味之一。

第一次接触药草茶是从朋友处拿到德制的茶包礼物。老实说,我对于这种礼物并没有什么好印象。直到自己开始种植药草,得知

摘取的叶子冲泡后的美味以及发现了适合的混合诀窍，才初次和自制混合药草快乐地相遇。亲手选择药草，亲手冲泡，也知道了药草茶的优点。

虽然药草茶是以民间疗法的方式被传承下来，但是这种吸收采取花草有效成分的手法，其实是相当有效的。药草所特有成分中的挥发成分，虽是芳香精油，但是药草还是拥有其他许许多多的成分。比方像维生素、丹宁和黄酮类等。饮用药草茶就可以吸收这些方面的成分。它的作用稳定，即使是在芳香精油种类中，因为刺激性强而必须注意使用的丁香和鼠尾草，也可以毫不犹豫地尽情使用享受。

□ 介绍认识一些主要的药草

拥有自然香味的药草茶，和咖啡、红茶相比，是既不含咖啡因且可适合当时的心情和身体状况的最佳选用茶品。在欧洲，当感冒和吃得太多时，药草茶被当成民间疗法，普遍地被使用。

并非一次只可享受一种药草，借由混合数种的药草，可以遍尝各种不同的香味，也会呈现出更多的效果。首先，请先熟悉基本的药草茶种类和冲泡方式，享受专属个人的美味混合药草茶。

药草茶和香味小饰品等，可丰富每天的生活。对身体和心灵的平衡具有重要的效用，同时也是相当美妙的一刻。

● 柠檬草

具有改善消化不良、消除疲劳、提升元气的效果。建议饭前、饭后使用。

● 玫瑰果

含有柠檬 60 倍的维生素 C，对夏季体力衰弱很有效果。压力、抽烟、饮酒过度 and 便秘时也可使用。

● 锦葵

对气管、支气管炎和喉咙疼痛具保护黏膜、远离刺激并加改善的效用。对于美丽肌肤也有效。

● 德国春菊

促进消化、温热身体,可作为睡前药草茶。幼儿、老人都可安心享用。感冒下痢时也可使用。

● 粉红玫瑰

放松身心,平衡激素,推荐女士使用。对镇静神经、恢复体力和治疗肝脏、胃肠疲劳都有效。

● 菩提

花可做镇定神经引发睡眠的茶。促进排出体内废物。去除紧张压力保持心情稳定。

● 胡椒薄荷

香味迷人,可舒缓神经和治疗头痛。促进消化,在油腻的餐后饮用,可使口气清新、精神清爽。

● 木槿

带红宝石的颜色,微酸,相当受女性喜爱。可控制发热和镇定止咳,有利尿效果,保持体内干干净净。

□ 泡一壶好喝的茶

泡茶并不是件难事,但如何泡一壶好的药草茶,也需要一定的技术。首先要精通它的基本冲法才行,所以让我们一起走进茶香的世界。

● 药草茶的效用和效能

据说药草茶的确拥有相当优良的效用和效能。比方说,有将体内毒素和老化废物排出体外的效果、带给身体活力以至于舒缓和镇静的效果等。虽然这些效果不能依茶种来严格地区分出来,但是也有的茶种融合了2~3种效果,且效果因人而异。

药草茶并非以药名来使用追求其药效,而是为了身心的美和健康而来享受药草茶。所以请轻松地来使用并亲近它。

● 适合时下的药草茶

请了解以下的药效,作为预备知识和基础知识,是相当聪明的利用法之一。

Beauty&Health(美丽和健康)

具有提高利尿作用、新陈代谢、有助于缓和冷性体质和浮肿的美容健康药草。包括木槿、斯特维亚菊、蒲公英、野浆果。

Refresh(清新,精神振作)

具有强壮身体的效果,可恢复疲劳,提供身体活力的药草。包括胡椒薄荷、玫瑰果、柠檬草、柠檬马鞭草、鼠尾草。

Relax(松弛,放松)

具有镇静效果,恢复身心平衡以及消除烦躁和紧张的药草。包括黄春菊、玫瑰、锦葵、薰衣草、柳薄荷、柳橙。

● 泡茶的方法

准备材料(1人份):茶壶(陶制品或玻璃制品),切细干燥药草1茶匙,茶叶滤勺,沙漏,沸腾热水(150~180毫升),茶杯

*市售干燥药草有未研磨切碎的完整品及已切细的产品和粉末状的产品。冲茶用的最好是切细的药草产品。粒状的话,则使用研磨钵磨碎。

操作步骤

(1) 茶壶茶杯先温热备用。1杯茶所需药草量约满满1茶匙。混合药草也是相同份量。视饮用人数的份量放入茶壶。

*份量依种类而不同。难用汤匙舀起的花和大片叶子,用指尖轻轻揉成一团来计量。像种子等粒状药草,使用研磨钵磨碎,大片叶子则用手撕碎。

(2) 慢慢地将沸腾开水注入壶中(刚沸腾的开水请放置30秒,待开水稳定后再使用)。

(3) 盖上盖子,闷3~5分钟。盖上盖子可保温并防止香味跑掉。闷茶时间依药草种类不同而异。请注意如果闷太久,会使味道和香味产生变化。





*黄春菊、胡椒薄荷和柠檬草等花和叶子的冲泡时间约为3分钟。如果是利用玫瑰果和杜松等的果实和根部来冲泡则需5分钟左右。

(4) 利用茶叶滤勺慢慢地将药草茶倒入杯中。在倒茶时让茶壶慢慢地恢复水平2~3次,则可以使浓度平均。

*如果同时倒多人份时,只要一点一点地依序来回倒入,就可以让每杯都保持均等的浓度。也可以用红茶专用滤纸来代替茶叶滤勺。

(5) 在茶壶中的茶水请一次性使用完毕,切勿残留壶中。最后让叶片和花漂浮在茶面也是个充满创意的想法。

● 各种场合的药草茶适用法

早晨的苏醒茶

胡椒薄荷(1汤匙)、迷迭香(半汤匙),可以活化脑部的活动,使精神清醒爽朗。

聊天时的混合茶品

木槿(花1个)、胡椒薄荷(半汤匙)、陈皮(半汤匙)、丁香(半根)。此外,木槿+薄荷、木槿+玫瑰果等都是非常好的组合。

饭后的混合茶品

以薄荷作为基本混合茶叶,配合胡椒薄荷(1汤匙)或黄春菊(半汤匙)可促进消化,配合玫瑰(半汤匙)可放

松身心。

午后运动

温暖身体恢复疲劳的玫瑰果（半汤匙）含有丰富的维生素 C。肉桂（1/4 汤匙）、陈皮（半汤匙）也可放松心情。

休息放松时的混合茶品

薰衣草（半汤匙）、胡椒薄荷（半汤匙）、鼠尾草（半汤匙），薰衣草和玫瑰或薄荷的混合效果佳，鼠尾草则具有镇定神经引发兴奋的效用。

睡前的混合茶品

以菩提为基本混合茶叶，菩提叶（3 片）是引发睡意的茶中代表。此外，粉红玫瑰（半汤匙）和柠檬草（半汤匙）亦可。



第五篇



精油及其疗效介绍

(按英文字母排序)

洋茴香 (Aniseed)

萃取部位：种子。

学名：Pimpinella anisum.

科名：伞形科 Umbelliferae.

主要产地：中东、北非、美国。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：快。

气味：辛辣刺激，似甘草，非常温暖。

疗效：有助于改善消化不良、腹绞痛及胀气，特别是由神经紧张引发者；又因为它是暖性的精油，对气喘和呼吸困难均有很好的疗效，并有益于感冒的治疗。怀孕期间不可使用。

适用肤质：一般使用在身体，脸部不宜使用。

速配精油：月桂、豆蔻、雪松、芫荽、橘、苦橙叶、花梨木等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、湿布。

罗勒 (Basil)

萃取部位：花的顶端、叶片。

学名：Ocimum basilicum.

科名：唇形科 Labiatae.

主要产地：北非、欧洲、塞浦路斯。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：快。

气味：非常清甜，略带香辛料的味道。

疗效：具平抚沮丧功效，能舒缓头痛或偏头痛，减轻肌肉酸痛、调节生理期不适；对下垂、阻塞的皮肤，有紧实、减肥的功能；可平衡油脂分泌，也可控制粉刺。

适用肤质：油性肤质、阻塞性肌肤。

速配精油：薰衣草、天竺葵、肉桂、佛手柑、葡萄柚、杜松、迷迭香、橙花、香蜂草、快乐鼠尾草、花梨木、茶树、檀香等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、洗发、湿布、漱口、喷雾。

月桂 (Bay)

萃取部位：叶片。

学名：Laurus nobilis.

科名：樟科 Lauraceae.

主要产地：摩洛哥、西班牙。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：快。

气味：甜甜的香料味，有点像肉桂。

疗效：能减轻风湿痛、一般性疼痛或扭伤；能调理生殖系统，调节流量过少的月经。促使耳朵感染者的病情好转，进而减轻眩晕的感觉，恢复平衡；也能刺激毛发生长并清除头皮屑。

适用肤质：油性肤质。

速配精油：佛手柑、肉桂、尤加利、雪松、姜、杜松、薰衣草、柠檬、马荷兰、香橙、玫瑰、迷迭香、百里香、依兰依兰等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布、喷雾。

安息香 (Benzoin)

萃取部位：树干流出的树脂。

学名：Styrax benzoin.

科名：安息香科 Styraceae.

主要产地：爪哇、苏门答腊、泰国。

萃取方法：溶剂萃取法。

挥发速度：慢。

气味：甜，类似香草。

疗效：可有效平衡循环系统、神经系统，能温暖心脏及循环系统，减轻一般的疼痛及关节炎。能使肌肤柔嫩、充满光泽，具高度滋润功效；镇定、舒缓肌肤红肿及发痒现象。

适用肤质：干性、老化缺水肤质。

速配精油：佛手柑、洋甘菊、肉桂、芫荽、丝柏、尤加利、乳香、薰衣草、柠檬、橙、橙花、玫瑰、檀香等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布、喷雾。

佛手柑 (Bergamot)

萃取部位：果皮。

学名：Citrus bergamia.

科名：芸香科 Rutaceae.

主要产地：意大利、摩洛哥。

萃取方法：榨取法。

挥发速度：快。

气味：类似橙和柠檬，又带些花香。

疗效：能彻底恢复身心活力，对焦虑、沮丧、紧张情绪皆有平抚作用，并能振奋精神；佛手柑精油可平衡油脂分泌、深层净肤、收敛毛孔。

适用肤质：油性肤质。

速配精油：罗勒、天竺葵、洋甘菊、芫荽、丝柏、尤加利、薰衣草、茉莉、杜松、柠檬、橙花、玫瑰草、迷迭香、茶树、依兰依兰等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、洗发、泡脚、喷雾。



佛手柑

桦木 (Birch Sweet)

萃取部位：树皮、树枝。

学名：Betula alleghaniensis.

科名：桦科 Betulaceae.

主要产地：美国、俄罗斯、荷兰、德国。

萃取方法：浸软和蒸馏。

挥发速度：中等。

气味：清新气味。

疗效：具净化功能，能帮助淋巴排毒避免感染疾病；它利尿的属性有助于肥胖、疏松结缔组织炎以及水肿病患者。并能消除关节中积聚的尿酸，对风湿病、关节炎和肌肉酸痛有很好的功效。

适用肤质：一般使用在全身。

速配精油：豆蔻、洋甘菊、乳香、姜、薰衣草、柠檬、香橙、万寿菊、白千层、百里香等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、洗发、泡脚、湿布、喷雾。

黑胡椒(Black Pepper)

萃取部位：黑胡椒果实。

学名：Piper nigrum.

科名：胡椒科 Piperaceae.

主要产地：印度、斯里兰卡、马来西亚。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：快。

气味：非常强烈的辛辣味。

疗效：能紧实肌肉、扩张局部的血管，改善肌肉酸痛、疲劳的四肢和肌肉僵硬问题；能促进血液循环、排除体内多余废水、消除多余脂肪。

适用肤质：一般肌肤。

速配精油：罗勒、佛手柑、丝柏、乳香、天竺葵、葡萄柚、柠檬、迷迭香、檀香、依兰依兰等。

使用方式：熏香、按摩、沐浴。

白千层(Cajuput)

萃取部位：树叶和短枝。

学名：Melaleuca leucadendron.

科名：陶金娘科 Myrtaceae.

主要产地：马来西亚、印度尼西亚、菲律宾、印度。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：快。

气味：甜甜的药草香，稍微刺鼻。

疗效：是呼吸道绝佳的抗菌剂，可以强化呼吸系统的整体功能，泡澡中加入 5 滴，能促使发汗以排出流行性感冒的毒素；对泌

尿系统也有抗菌效果。

适用肤质：一般肤质。

速配精油：佛手柑、桉木、豆蔻、丁香、天竺葵、意大利永久花、薰衣草、玫瑰、花梨木、百里香等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、湿布。

樟树 (Camphor)

萃取部位：木材。

学名：Cinnamomum camphora.

科名：樟科 Lauraceae.

主要产地：中国、斯里兰卡、马达加斯加、苏门答腊。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等

气味：木质类香调。

疗效：能帮助消化系统，对消化道具有安抚功效；能纾解肌肉扭伤的疼痛。樟树精油在肌肤上产生清凉的作用，能有效地减轻肌肤发炎的症状，特别适用于油性皮肤。

适用肤质：油性肤质。

速配精油：罗勒、白千层、洋甘菊、肉桂、薰衣草、柠檬、香蜂草、花梨木等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布、喷雾。

豆蔻 (Cardamom)

萃取部位：种子。

学名：Elettaria cardamomum.

科名：姜科 Zingiberaceae.

主要产地：斯里兰卡、印度、南美洲、法国。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：快。

气味：甜而带香料味，类似苦柠檬。

疗效：有助于源自神经紧张的消化异常，调理胃部不适，有消除口臭的功效；帮助胆汁分泌，分解并减少体内脂肪；亦有利尿的功能。

适用肤质：一般肌肤(但过敏肌肤应小心使用)。

速配精油：芫荽、乳香、白松香、天竺葵、杜松、柠檬、香桃木、松针、花梨木、马鞭草。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、湿布、漱口。

胡萝卜子油 (Carrot Seed)

萃取部位：种子。

学名：Daucus carota.

科名：伞形科 Umbelliferae.

主要产地：法国、埃及、印度。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。

气味：略甜而干燥的味道。

疗效：在肌肤方面能改善肤色，使皮肤年轻、紧实、有弹性；可促进表皮细胞再生，淡化老人斑、预防皱纹的产生。

适用肤质：一般肌肤、老化肌肤。

速配精油：佛手柑、杜松、快乐鼠尾草、乳香、薰衣草、柠檬、莱姆、玫瑰、迷迭香、广藿香、马鞭草、依兰依兰等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、喷雾。

雪松 (Cedar wood)

萃取部位：木材。

学名：Cedrus atlantica.

科名：柏科 Cupressaceae.

主要产地：北美洲、摩洛哥、黎巴嫩、埃及。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。

气味：木质类香调，有点像檀香。

疗效：能减轻慢性风湿痛与关节炎的疼痛；在肌肤方面具保湿、收敛、调节油脂分泌、收缩毛孔的功效。

适用肤质：油性肤质、老化肌肤、毛孔粗大肌肤。

速配精油：安息香、佛手柑、肉桂、快乐鼠尾草、天竺葵、丝柏、茉莉、薰衣草、橙花、檀香、茶树等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、喷雾。

德国洋甘菊 (Chamomile German)

萃取部位：干燥的花朵。

学名：Matricaria Chamomilia.

科名：菊科 Compositae.

主要产地：德国、法国、摩洛哥。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。

气味：水果香，类似苹果的香气。

疗效：能缓和因神经紧张引起的疼痛，对下背部疼痛也很有帮助。能减轻肌肤烫伤、水泡、发炎的伤口，具有净化肌肤、能修复破裂的微血管、消除浮肿的功能。

适用肤质：干性肌肤、过敏性肤质。



甘 菊



速配精油：安息香、佛手柑、樟树、肉桂、尤加利、乳香、薰衣草、柠檬、香蜂草、橙花、广藿香、玫瑰、万寿菊、马鞭草、依兰依兰等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布、漱口、喷雾。

罗马洋甘菊 (Chamomile Roman)

萃取部位：干燥的花。

学名：Anthemis nobilis.

科名：菊科 Compositae.

主要产地：法国、英国、德国、摩洛哥。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。

气味：水果香，类似苹果的香气。

疗效：能缓和因神经紧张引起的疼痛，对下背部疼痛也很有帮助。能减轻肌肤烫伤、水泡、发炎的伤口，具有净化、镇静肌肤、能平复破裂的微血管、消除浮肿的功能。

适用肤质：干性肌肤、过敏性肤质。

速配精油：安息香、佛手柑、樟树、肉桂、尤加利、乳香、薰衣草、柠檬、香蜂草、橙花、广藿香、玫瑰、万寿菊、马鞭草、依兰依兰等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布、漱口、喷雾。

肉桂 (Cinnamon)

萃取部位：花蕾、树皮、叶子。

学名：Cinnamomum zeylanicum.

科名：樟科 Lauraceae.

主要产地：印尼、锡兰、东印度群岛、马达加斯加。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：慢。

气味：甜甜的麝香味，稍微冲鼻。

疗效：可减轻痛经、调节过少的月经流量、治疗女性白带问题；它催情的特性，可改善男性阳痿方面的困扰；对肌肤有紧实、调理的效果。

适用肤质：油性肌肤。

速配精油：罗勒、月桂、安息香、豆蔻、樟树、丁香、乳香、薰衣草、松针、花梨木、百里香、茶树等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布、喷雾。

香茅 (Citronella)

萃取部位：割刈之草。

学名：Cymbopogon Nardus.

科名：禾本科 Gramineae.

主要产地：斯里兰卡、爪哇、缅甸、马达加斯加。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：快。

气味：略甜，类似柠檬。

疗效：具抗菌特性，有驱虫的功效；在肌肤方面与橙花和佛手柑调和之后，可以软化皮肤。

适用肤质：油性肌肤。

速配精油：佛手柑、白千层、尤加利、天竺葵、薰衣草、橙花、薄荷、苦橙叶、鼠尾草、依兰依兰等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、喷雾。

快乐鼠尾草 (Clary Sage)

萃取部位：开花的顶端和叶。

学名：Salvia sclarea.

科名：唇形科 Labiatae.

主要产地：法国、摩洛哥。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。

气味：药草气味，带有稍许坚果香。

疗效：能调节太少的月经流量、减轻经前证候群的症状。能促进肌肤细胞再生，尤其是有利于头皮部位的毛发生长；能净化油腻的头发及头皮屑。

适用肤质：油性肤质。

速配精油：罗勒、佛手柑、雪松、香茅、丝柏、乳香、天竺葵、茉莉、杜松、葡萄柚、薰衣草、莱姆、广藿香、檀香等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布、喷雾。

丁香 (Clove)

萃取部位：花苞。

学名：Eugenia caryophyllata.

科名：桃金娘科 Myrtaceae.

主要产地：印尼、斯里兰卡、马达加斯加、爪哇。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。

气味：强劲、似香料味、有穿透力。

疗效：有益于消化系统、纾解胀气、减轻因胃部发胀引起的反胃及口臭；对牙痛、风湿痛、关节炎和紧张性头痛等症状有止痛的效果。和香橙、柠檬调和，是十分优良的驱虫剂。

适用肤质：混合性肌肤。

速配精油：罗勒、安息香、黑胡椒、肉桂、香茅、葡萄柚、柠檬、肉豆蔻、香橙、迷迭香、薄荷等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、湿布、喷雾。

芫荽 (Coriander)

萃取部位：种子。

学名：Coriandrum sativum.

科名：伞形科 Umbelliferae.

主要产地：俄罗斯、高加索、亚美尼亚、地中海一带

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。

气味：香料类香调。

疗效：能消除疲劳、振奋精神、集中注意力、清除体内毒素、纾缓胀气及胃绞痛。

适用肤质：各种肌肤皆可适用。

速配精油：佛手柑、黑胡椒、肉桂、香茅、丝柏、尤加利、天竺葵、葡萄柚、姜、茉莉、柠檬、香蜂草等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、湿布、喷雾。

小茴香 (Cumin)

萃取部位：种子。

学名：Cuminum cyminum.

科名：伞形科 Umbelliferae.

主要产地：埃及、亚洲、地中海一带。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。

气味：香料气息，有穿透力，相当刺鼻。

疗效：能帮助消化、消除胃肠胀气、促进排泄、释放体内郁积的毒素、减轻肌肉酸痛及关节痛。

适用肤质：一般肌肤(孕妇及过敏肌肤不宜使用)。

速配精油：欧白芷、洋甘菊、芫荽、柠檬、香橙。

使用方式：蒸汽、按摩、沐浴。

丝柏 (Cypress)

萃取部位：叶或球果。

学名：Cupressus Sempervirens.

科名：柏科 Cupresaceae.

主要产地：法国、德国。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。

气味：木质类香味。

疗效：可收敛及舒缓肌肤、调节油脂分泌、紧缩毛孔，是保湿的最佳选择；对月经方面的问题，如经前证候群、更年期的反应（如脸部潮红、易怒等）很有效果。

适用肤质：油性肌肤、老化缺水肌肤、毛孔粗大肌肤。

速配精油：安息香、佛手柑、快乐鼠尾草、杜松、薰衣草、柠檬、玫瑰、菩提花、香橙、松针、迷迭香、檀香等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布、喷雾。

尤加利 (Eucalyptus)



尤加利

萃取部位：叶片。

学名：Eucalyptus globulus.

科名：桃金娘科 Myrtaceae.

主要产地：澳大利亚。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：快。

气味：木质类香调。

疗效：对预防感冒、舒缓喉咙痛有显著功效，对于一般性的肌肉疼痛、神经痛、蚊虫咬伤及割伤皆有改善的功效。在肌肤的疗效方面尤加利精油可

改善青春痘及毛孔阻塞肌肤。

适用肤质：油性肤质、阻塞性肌肤。

速配精油：月桂、安息香、洋甘菊、芫荽、薰衣草、杜松、柠檬、柠檬香茅、香蜂草、迷迭香、百里香等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布、漱口、喷雾。

茴香 (Fennel)

萃取部位：种子。

学名：Foeniculum vulgare.

科名：伞形科 Umbelliferae.

主要产地：保加利亚、地中海一带。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。

气味：花香、草味、略带香辛料味。

疗效：能消除体内因过度饮食及酒精所累积的毒素；以利尿的方式有效减轻体重及改善疏松结缔组织炎。能促进肌肤新陈代谢、净化皮肤、有防皱的功效。

适用肤质：充血、阻塞型肌肤。

速配精油：罗勒、天竺葵、薰衣草、柠檬、玫瑰、迷迭香、檀香等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴。

乳香 (Frankincense)

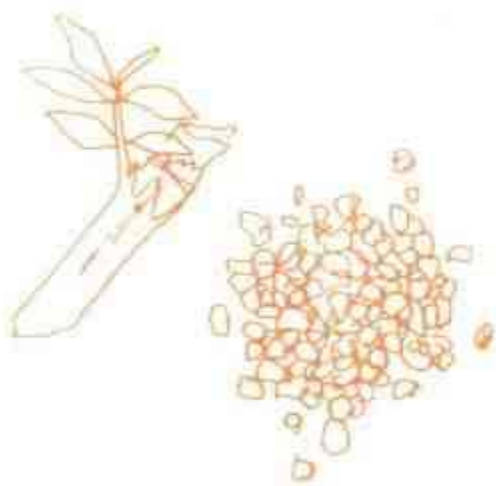
萃取部位：树皮。

学名：Boswellia carteri.

科名：橄榄科 Burseraceae.

主要产地：法国、中国、埃塞俄比亚、伊朗、黎巴嫩。

萃取方法：蒸馏法。



乳 香

挥发速度：慢。

气味：树脂类香调。

疗效：能消除疲劳、舒缓焦虑、帮助睡眠；在肌肤方面有淡化皱纹、紧实肌肤、改善阻塞肌肤、保湿、回春、促进细胞再生、消除黑眼圈的功效；对伤口、疮伤、溃疡及发炎均有效果。

适用肤质：油性肤质、老化肌肤。

速配精油：罗勒、佛手柑、黑胡椒、天竺葵、葡萄柚、意大利永久花、薰衣草、香橙、茉莉、杜松、香蜂草、广藿香、松针、檀香等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、洗发、泡脚、湿布、喷雾。

天竺葵 (Geranium)

萃取部位：花和叶。

学名：Pelargonium graveolens.

科名：牻牛儿科 Geraniaceae.

主要产地：法国、埃及、意大利、西班牙、摩洛哥。



天竺葵

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。

气味：花香调。

疗效：可有效平抚焦虑及沮丧，振奋情绪，平衡身心；具有调节激素的功效，有助纾解生理期不适。能适用各种肌肤，有收敛及平衡化学物质的作用，亦能改善水分滞留症状。

适用肤质：油性肤质、老化

肌肤、发炎肌肤、粉刺肌肤。

速配精油：罗勒、佛手柑、洋甘菊、雪松、薰衣草、葡萄柚、茉莉、杜松、莱姆、玫瑰、香橙、迷迭香、檀香等

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、洗发、泡脚、湿布、漱口、喷雾。

姜 (Ginger)

萃取部位：根。

学名：Zingiber officinale.

科名：姜科 Zingiberaceae.

主要产地：印度、中国、爪哇。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：慢。

气味：辛香料类香调。

疗效：能改善体内湿气过多的状态，可促进汗腺的活动，调节因受寒而不规律的月经周期；能纾解关节炎、风湿痛、抽筋、扭伤及肌肉痉挛等症状，有助于消散瘀血。

适用肤质：一般肤质。

速配精油：月桂、白千层、豆蔻、肉桂、芫荽、丁香、尤加利、乳香、天竺葵、柠檬、莱姆、香桃木、甜橙、迷迭香、绿薄荷、马鞭草等。

使用方式：蒸汽、按摩、沐浴、泡脚。

葡萄柚 (Grapefruit)

萃取部位：果皮。

学名：Citrus paradisi.

科名：芸香科 Rutaceae.

主要产地：美国、巴西、以色列。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：快。

气味：柑橘果香调。

疗效：能平衡中枢神经，稳定沮丧、忧郁的情绪；其利尿的特性能改善疏松结缔组织炎，能控制液体流动，对肥胖和水分滞留症状效果显著。

适用肤质：油性肌肤。

速配精油：罗勒、月桂、佛手柑、洋甘菊、丝柏、乳香、天竺葵、意大利永久花、茉莉、杜松、薰衣草、玫瑰、迷迭香、花梨木、檀香、依兰依兰等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布。

牛膝草 (Hyssop)

萃取部位：叶和花的顶端。

学名：Hyssopus officinalis.

科名：唇形科 Labiatae.

主要产地：法国、意大利、德国。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。

气味：甜味、具穿透力。

疗效：可改善皮肤炎和湿疹、消除月经期间所产生的水分滞留现象、调节循环系统，可有效提高血压。

适用肤质：一般肌肤（孕妇、高血压、癫痫患者禁止使用）。

速配精油：欧白芷、茴香、薰衣草、香蜂草、橙、迷迭香、红柑。

使用方式：蒸汽、按摩、沐浴、湿布、喷雾。

意大利永久花 (Immortelle)

萃取部位：花朵。

学名: *Helichrysum angustifolium*.

科名: 菊科 *Compositae*.

主要产地: 意大利、法国、南斯拉夫。

萃取方法: 蒸馏法或溶剂萃取法。

挥发速度: 慢。

气味: 草香调。

疗效: 是一种回春的精油, 能促进细胞再生、帮助组织重建、活化器官。在美容方面, 可帮助治疗青春痘、收敛毛孔、消除黑眼圈, 对减肥及塑身的效果显著。

适用肤质: 一般肤质。

速配精油: 罗勒、佛手柑、洋甘菊、乳香、天竺葵、葡萄柚、茉莉、薰衣草、橘、橙花、玫瑰、花梨木等。

使用方式: 蒸汽、按摩、沐浴、湿布、喷雾。

茉莉 (Jasmine)

萃取部位: 花朵。

学名: *Jasminum grandiflorum*.

科名: 茉莉科 *Jasminaceae*.

主要产地: 印度、伊朗、法国、摩洛哥、埃及、意大利。

萃取方法: 吸脂法或溶剂萃取法。

挥发速度: 中等。

气味: 花香调。

疗效: 能帮助呼吸系统, 调节并加强呼吸的深度, 因此能纾解支气管的痉挛, 减轻咳嗽的症状。在肌肤方面将茉莉、橘、薰衣草三者加基础油调和, 能有效地淡化妊娠纹与疤痕。

适用肤质: 过敏性肤质、干燥肌肤。

速配精油: 月桂、佛手柑、洋甘菊、天竺葵、乳香、葡萄柚、薰衣草、柠檬、香蜂草、橘、橙花、玫瑰、花梨木、鼠尾草、檀香、依兰依兰等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布、喷雾。

杜松 (Juniper)

萃取部位：浆果。

学名：Juniperus communis.

科名：柏科 Cupressaceae.

主要产地：法国、匈牙利、意大利、南斯拉夫、加拿大。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。

气味：木质类香调。

疗效：可帮助排尿，亦能使蜂窝性组织炎、水肿与体液滞留均恢复正常。具有净化肌肤的特性，可改善粉刺、毛孔阻塞、皮肤炎等症状。

适用肤质：油性肌肤。

速配精油：罗勒、月桂、安息香、佛手柑、丝柏、尤加利、乳香、天竺葵、葡萄柚、柠檬、香蜂草、迷迭香、檀香等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、洗发、泡脚、湿布、喷雾。

薰衣草 (Lavender)



薰衣草

萃取部位：花朵。

学名：Lavandula Officinalis.

科名：唇形科 Labiatae.

主要产地：法国、英国、南斯拉夫。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。

气味：草香调。

疗效：平抚沮丧，抗忧郁、松弛身心，纾解压力、帮助睡眠、清洁肌肤、镇静，

净化肌肤、洗发、滋润发丝(问题发质保养)、驱除蚊虫。

适用肤质：一般肤质、油性肤质、粉刺肌肤、问题肌肤。

速配精油：柠檬、薄荷、茶树、佛手柑、洋甘菊、尤加利、天竺葵、葡萄柚、茉莉、橘、橙花、玫瑰、迷迭香、依兰依兰等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、洗发、泡脚、喷雾。

柠檬 (Lemon)

萃取部位：果皮。

学名：Citrus limonum.

科名：芸香科 Rutaceae.

主要产地：美国佛罗里达州及加利福尼亚州、印度等。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：快。

气味：柑橘果香调。

疗效：振奋精神、促进活力、集中注意力、消除疲劳、平衡油脂分泌、收敛毛孔、治疗青春痘、美白、消除妊娠纹及瘢痕、预防感冒、居家芳香。

适用肤质：油性肤质。

速配精油：薰衣草、茶树、佛手柑、洋甘菊、尤加利、天竺葵、葡萄柚、茉莉、橘、橙花、玫瑰、花梨木、鼠尾草、檀香、依兰依兰等。

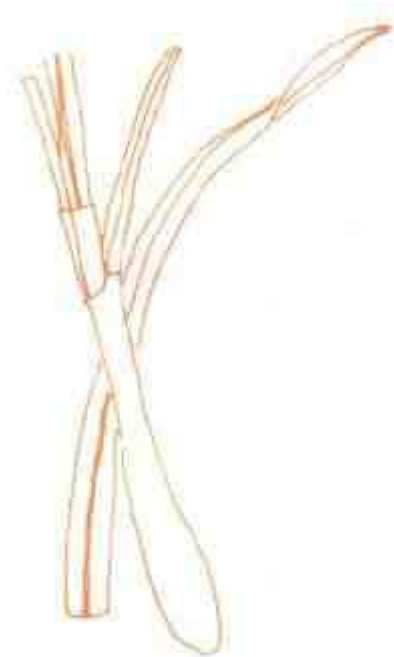
使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、喷雾。



柠檬

柠檬香茅 (Lemon Grass)

萃取部位：叶片。



香 茅

学名：Cymbopogon flexuosus.

科名：禾本科 Gramineae.

主要产地：印度、巴西、斯里兰卡、中国。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：快。

气味：柠檬果香调。

疗效：有恢复活力的作用，对精疲力竭的状态很有帮助；可减轻疼痛，使肌肉柔软、促进循环。亦能帮助因节食或缺乏运动而松垮的肌肤。

适用肤质：油性肤质、粉刺肌肤。

速配精油：罗勒、雪松、芫荽、天竺葵、薰衣草、茉莉、玫瑰草、橙花、绿花白千层、迷迭香、茶树等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、洗发、泡脚、湿布、漱口、喷雾。

莱姆 (Lime)

萃取部位：果皮。

学名：Citrus medica.

科名：芸香科 Rutaceae.

主要产地：意大利、西印度群岛、南北美洲国家。

萃取方法：压榨及蒸馏。

挥发速度：快。

气味：柑橘果香调。

疗效：能降低病菌感染的几率，可纾解咳嗽、胸部郁闷、黏膜发炎及鼻窦炎症状；肌肤方面具有净化油腻肤质，收敛、调理与清新的功能。

适用肤质：油性肌肤。

速配精油：佛手柑、天竺葵、葡萄柚、薰衣草、橙花、玫瑰草、玫瑰、紫罗兰、依兰依兰等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、湿布、喷雾。

山鸡椒 (Litsea Cubeba)

萃取部位：果实和叶片。

学名：Litsea cubeba.

科名：樟科 Lauraceae.

主要产地：中国、马来西亚。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。

气味：柑橘果香调。

疗效：具紧实和收敛的特性，主要用于皮肤保养；杀菌力强很适合油性肌肤，生有痤疮和一般斑点的肌肤亦可使用。

适用肤质：油性肌肤、痤疮肌肤。

速配精油：罗勒、天竺葵、茉莉、薰衣草、橙花、甜橙、苦橙叶、玫瑰、迷迭香、花梨木、马鞭草、依兰依兰等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、洗发、喷雾。

橘 (Mandarin)

萃取部位：果皮。

学名：Citrus madurensis.

科名：芸香科 Rutaceae.

主要产地：意大利、西班牙、巴西、美国加利福尼亚州。

萃取方法：压榨法。

挥发速度：快。

气味：柑橘花香调。

疗效：迷人的气息能振奋精神、消除紧张及提升情欲；有调节

代谢的功能,促进胆汁分泌、加速脂肪分解的功能;与薰衣草和橙花调和在一起,能淡化妊娠纹和瘢痕。

适用肤质:油性肌肤。

速配精油:罗勒、安息香、佛手柑、黑胡椒、洋甘菊、肉桂、葡萄柚、薰衣草、柠檬、莱姆、马荷兰、橙花、玫瑰草、苦橙叶、玫瑰等。

使用方式:熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布、喷雾。

马荷兰 (Marjoram)

萃取部位:开花的顶端和叶片。

学名: *Origanum marjorana*.

科名:唇形科 Labiatae.

主要产地:埃及、利比亚、法国、地中海地区。

萃取方法:蒸馏法。

挥发速度:中等。

气味:香料类香调。

疗效:对神经系统有安抚的效果,能舒缓焦虑及压力;对风湿痛与肿大的关节,特别是处理疼痛的肌肉及消化问题和月经异常所引起的下背部疼痛最有效果。

适用肤质:混合性肌质。

速配精油:佛手柑、雪松、洋甘菊、丝柏、薰衣草、橘、香橙、肉豆蔻、迷迭香、花梨木、依兰依兰等。

使用方式:熏香、蒸汽、按摩、沐浴、湿布。

香蜂草 (Melissa)

萃取部位:叶片与花朵。

学名: *Melissa officinalis*.

科名:唇形科 Labiatae.

主要产地：法国。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。

气味：柑橘果香调。

疗效：能消除疲劳、集中注意力、平抚沮丧、抗忧郁；在肌肤方面能促进新陈代谢、净化皮肤、活化细胞，为回春的圣品之一。

适用肤质：油性肌肤。

速配精油：罗勒、月桂、洋甘菊、乳香、天竺葵、姜、茉莉、杜松、薰衣草、马荷兰、玫瑰、迷迭香、依兰依兰等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布、喷雾。

没药 (Myrrh)

萃取部位：枝桠。

学名：Commiphora myrrha.

科名：橄榄科 Burseraceae.

主要产地：肯尼亚、北非、中东、亚洲。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。

气味：树脂类香调。

疗效：对所有的口腔问题和牙龈异常均有绝佳的功效，也能改善胃部异常而引起的口臭问题；它能刺激白细胞、活化免疫系统，直接抵抗微生物，使病体快速康复。

适用肤质：油性肌肤、浮肿肌肤。

速配精油：安息香、丁香、乳香、薰衣草、广藿香、檀香等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、漱口。

香桃木 (Myrtle)

萃取部位：叶片。

学名: *Myrtus communis*.

科名: 桃金娘科 *Myrtaceae*.

主要产地: 摩洛哥、奥地利、突尼斯。

萃取方法: 蒸馏法。

挥发速度: 中等。

气味: 草香调。

疗效: 能抵抗潮湿、改善支气管黏膜发炎和鼻窦炎; 在肌肤方面具有抗菌和收敛的特性, 能净化阻塞的皮肤、消除粉刺和不洁的突起物。

适用肤质: 油性肌肤。

速配精油: 佛手柑、豆蔻、芫荽、莳萝、薰衣草、柠檬、柠檬香茅、花梨木、迷迭香、绿薄荷、百里香、茶树等。

使用方式: 熏香、蒸汽、按摩、沐浴、湿布、喷雾。

橙花 (Neroli)

萃取部位: 花瓣。

学名: *Citrus anrantium*.

科名: 芸香科 *Rutaceae*.

主要产地: 法国、摩洛哥、葡萄牙、意大利。



橙 花

萃取方法: 蒸馏法或吸脂法。

挥发速度: 中等。

气味: 花香调。

疗效: 能促进细胞再生、增加肌肤弹性; 对于瘢痕及妊娠纹的皮肤问题也很有帮助。能镇定副交感神经的作用, 使它成为治疗失眠的好处方; 可改善神经痛、头痛和

眩晕。

适用肤质：干性肤质、过敏性肌肤、成熟型皮肤。

速配精油：安息香、佛手柑、芫荽、天竺葵、茉莉、薰衣草、柠檬、莱姆、香橙、玫瑰草、苦橙、玫瑰、迷迭香、檀香、依兰依兰等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布、喷雾。

绿花白千层(Niaouli)

萃取部位：叶片和嫩芽。

学名：Melaleuca viridiflora.

科名：桃金娘科 Myrtaceae.

主要产地：澳大利亚、法国。

萃取方法：蒸馏萃取。

挥发速度：中等。

气味：木质类香调。

疗效：可以清洁轻微的创伤和烧伤、治疗刀伤和擦伤，还可以当作漱口水和阴道灌洗液，对于治疗膀胱炎和尿道感染很有效果。

适用肤质：油性肌肤、面疱肌肤。

速配精油：芫荽、茴香、杜松、薰衣草、柠檬、莱姆、香桃木、甜橙、松针、薄荷、迷迭香等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、漱口、喷雾。

肉豆蔻 (Nutmeg)

萃取部位：种子。

学名：Myristica fragrans.

科名：肉豆蔻科 Myristicaceae.

主要产地：印度尼西亚、斯里兰卡、西印度群岛。

萃取方法：蒸馏萃取。

挥发速度：慢。

气味：香料类香调。

疗效：能有效预防便秘、改善胀气、反胃、口臭、腹泻等问题；因具有温暖的效果，与快乐鼠尾草和迷迭香精油调和基底油用来按摩，能治疗风湿痛、肌肉疼痛。

适用肤质：一般肌肤。

速配精油：黑胡椒、肉桂、快乐鼠尾草、丁香、芫荽、丝柏、乳香、柠檬、莱姆、香蜂草、甜橙、广藿香、迷迭香、茶树等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、喷雾。

甜橙 (Orange Sweet)

萃取部位：果皮。

学名：Citrus sinensis.

科名：芸香科 Rutaceae.

主要产地：美国、以色列、地中海地区。

萃取方法：压榨法。

挥发速度：快。

气味：柑橘果香调。

疗效：能深层清洁全身皮肤、增加皮肤和头发的光泽、帮助放松紧张情绪；用来按摩则可解除消化不良、排除肝脏毒素、帮助胶原形成，能有效纾解肌肉疼痛。

适用肤质：一般肌肤。

速配精油：肉桂、芫荽、丁香、丝柏、乳香、天竺葵、茉莉、杜松、薰衣草、橙花、肉豆蔻、苦橙、玫瑰、花梨木等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布、喷雾。

玫瑰草 (Palmarosa)

萃取部位：叶片。

学名：Cymbopogon martini.

科名：禾本科 Gramineae.

主要产地：印度、非洲、南美洲。

萃取方法：蒸馏萃取。

挥发速度：中等。

气味：花香调。

疗效：具保湿、平衡油脂分泌，促进表皮细胞再生，减少细纹及瘢痕的产生和杀菌等功效。

适用肤质：油性、干性肌肤均适用。

速配精油：佛手柑、香茅、天竺葵、茉莉、薰衣草、莱姆、香蜂草、甜橙、苦橙叶、玫瑰、花梨木、檀香、紫罗兰、依兰依兰等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布。

广藿香 (Patchouli)

萃取部位：叶片。

学名：Pogostemon patchouli.

科名：唇形科 Labiatae.

主要产地：印度、马来西亚、缅甸、巴拉圭。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：慢。

气味：土质类香调，带有异国风情。

疗效：具收敛与促进伤口结痂的特性，特别有助于因过度节食所引起的皮肤松垮。也能抑制胃口，适用于减重计划中，对水分滞留和疏松结缔组织炎非常有帮助。

适用肤质：一般肌肤、粗糙肤质。

速配精油：佛手柑、黑胡椒、快乐鼠尾草、乳香、天竺葵、姜、薰衣草、柠檬香茅、没药、橙花、松针、玫瑰、花梨木、檀香等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、喷雾。

薄荷 (Peppermint)



薄 荷

萃取部位：叶片。

学名：Mentha piperita.

科名：唇形科 Labiatae.

主要产地：美国、英国。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：快。

气味：草香调。

疗效：振奋精神、集中注意力，消除疲劳、净化肌肤、平衡油脂分泌、居家芳香、驱除蚊虫。

适用肤质：油性肌质。

速配精油：薰衣草、茶树、月桂、佛手柑、安息香、丝柏、迷迭香、花梨木、鼠尾草、檀香等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、喷雾。

苦橙叶 (Petitgrain)



苦橙叶

萃取部位：叶片和嫩芽。

学名：Citrus aurantium.

科名：芸香科 Rutaceae.

主要产地：法国、意大利、西班牙、巴拉圭。

萃取方法：蒸馏萃取。

挥发速度：中等。

气味：木质香与花香。

疗效：具除臭、杀菌、镇静的功效，可以降低皮脂的产生量，调节皮肤功能，能治疗油

性头皮屑、痤疮、粉刺和青春痘等问题。

适用肤质：油性肌肤。

速配精油：佛手柑、雪松、豆蔻、天竺葵、薰衣草、香蜂草、橙花、橙、玫瑰草、迷迭香、花梨木、檀香、依兰依兰。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、淋浴、喷雾。

玫瑰 (Rose)

萃取部位：花瓣。

学名：Rosa species.

科名：蔷薇科 Rosaceae.

主要产地：摩洛哥、土耳其、法国、埃及。

萃取方法：蒸馏法或吸脂法。

挥发速度：中等。

气味：花香调。

疗效：能促进细胞再生、防止肌肤老化、平抚肌肤细纹、净化肌肤、保湿、收敛毛孔、美白、回春、消除黑眼圈、消除妊娠纹及瘢痕、调节月经周期。

适用肤质：各种肌肤（特别有益于成熟、干燥、过敏的皮肤）。

速配精油：佛手柑、洋甘菊、快乐鼠尾草、天竺葵、姜、茉莉、薰衣草、橙花、香橙、橘、檀香、香蜂草、依兰依兰等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布、喷雾。



玫瑰

大马士革玫瑰 (Rose Damask)

萃取部位：花瓣。

学名：Rosa damascena.

科名：蔷薇科 Rosaceae.

主要产地：保加利亚。

萃取方法：吸脂法。

挥发速度：中等。

气味：花香调。

疗效：能促进细胞再生、防止肌肤老化、平抚肌肤细纹、净化肌肤、保湿、收敛毛孔、美白、回春、消除黑眼圈、消除妊娠纹及瘢痕；能镇定月经前紧张症状，调节月经周期。

适用肤质：各种肌肤（特别有益于成熟、干燥、过敏的皮肤）。

速配精油：佛手柑、洋甘菊、快乐鼠尾草、天竺葵、姜、茉莉、薰衣草、橙花、香橙、橘、檀香、香蜂草、依兰依兰等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布、喷雾。

玫瑰天竺葵 (Rose Geranium)

萃取部位：叶片。

学名：Pelargonium capitatum.

科名：牻牛儿科 Geraniaceae.

主要产地：法国、埃及、摩洛哥。

萃取方法：蒸馏萃取。

挥发速度：中等。

气味：玫瑰花香调。

疗效：具滋补性，可抗菌、平抚焦虑沮丧、平衡皮肤油脂分泌，能治疗湿疹和内分泌失调疾患。

适用肤质：各种肤质。

速配精油：罗勒、佛手柑、洋甘菊、快乐鼠尾草、天竺葵、姜、茉莉、薰衣草、橙花、香橙、橘、檀香、香蜂草、依兰依兰等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布、喷雾。

迷迭香 (Rosemary)

萃取部位：开花的顶部和叶。

学名：Rosmarinus officinalis.

科名：唇形科 Labiatae.

主要产地：法国、突尼斯、南斯拉夫。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：快。

气味：强烈、清新的草香调。

疗效：具抗菌及消炎作用，能纾解头痛，活化脑细胞，增强记忆力；它的利尿属性有助于经期中的水分滞留症状，有紧实肌肤、减轻充血、浮肿、肥胖的作用。

适用肤质：油性肤质。

速配精油：罗勒、月桂、佛手柑、雪松、乳香、天竺葵、薰衣草、柠檬香茅、葡萄柚、香橙、莱姆、薄荷、茶树等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、洗发、泡脚、湿布、漱口、喷雾。



迷迭香

花梨木 (Rosewood)

萃取部位：木材。

学名：Aniba rosaeodora.

科名：樟科 Lauraceae.

主要产地：巴西。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。

气味：甜甜的木质类香调。

疗效：可稳定中枢神经系统，对极度疲劳者有提神镇静作用。可减轻头痛、预防皱纹、消除黑眼圈。

适用肤质：混合性肌肤、过敏性肤质。

速配精油：雪松、尤加利、乳香、天竺葵、薰衣草、柠檬、玫瑰、玫瑰草、迷迭香、檀香、岩兰草等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布、漱口、喷雾。

鼠尾草 (Sage)

萃取部位：花朵与叶片。

学名：Salvia officinalis.

科名：唇形科 Labiatae.

主要产地：地中海地区。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：快。



鼠尾草

气味：略带刺鼻的草香调。

疗效：可调节消化系统及淋巴系统功能，能改善便秘；对运动过度或肌肉疲劳很有帮助，也可以治疗肌肉发炎和一般性的颈部僵硬。有益肌肤伤口愈合，有利于收敛毛孔粗大。

适用肤质：毛孔粗大肌肤。

速配精油：月桂、佛手柑、天竺葵、姜、薰衣草、葡萄柚、茉莉、香蜂草、柠檬、橙花、香橙、薄荷、迷迭香等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、洗发、泡脚、湿布、喷雾。

檀香 (Sandalwood)

萃取部位：木心。

学名：Santalum album.

科名：檀香科 Santalaceae.

主要产地：印度。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：慢。

气味：东方香调。

疗效：可有效控制水分流失，柔软肌肤，给老化缺水肌肤提供完美的滋润；可改善性方面的困扰，如冷感和性无能。亦可安抚神经紧张及焦虑。

适用肤质：干性肌肤、老化缺水肌肤。

速配精油：罗勒、月桂、安息香、丝柏、乳香、天竺葵、茉莉、薰衣草、柠檬、玫瑰、花梨木、玫瑰等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、湿布、喷雾。

万寿菊 (Tagetes)

萃取部位：花朵与叶片。

学名：Tagetes patula.

科名：菊科 Compositae.

主要产地：法国、印度。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：快。

气味：甜甜的草香调。

疗效：有软化肌肤功效，具消炎、抗菌的属性，能清除皮肤化脓的情况及霉菌的感染；在居家方面，则是驱除蚊虫的好选择。

适用肤质：各种肌肤。

速配精油：洋甘菊、乳香、天竺葵、薰衣草、柠檬、菩提花、香橙、檀香、茶树、依兰依兰等。

使用方式：熏香、按摩、泡脚、喷雾。

红柑(Tangerine)

萃取部位：果皮。

学名：Citrus reticulata.

科名：芸香科 Rutaceae.

主要产地：美国、意大利西西里岛。

萃取方法：冷压法。

挥发速度：快。

气味：柑橘果香调。

疗效：可活化及滋养毛细血管、刺激表皮细胞再生，与薰衣草精油、橙花精油调和使用，可抚平妊娠纹。

适用肤质：一般肤质。

速配精油：罗勒、佛手柑、洋甘菊、快乐鼠尾草、乳香、天竺葵、葡萄柚、薰衣草、柠檬、莱姆、橙花、甜橙、玫瑰等。

使用方式：熏香、按摩、沐浴。

茶树(Tea Tree)

萃取部位：叶片。

学名：Melaleuca alternifolia.

科名：桃金娘科 Myrtaceae.

主要产地：澳大利亚。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：快。

气味：新鲜、略微刺鼻的木质类香调。

疗效：净化肌肤，预防皱纹，紧实肌肤，治疗青春痘，洗发可去除头皮屑。

适用肤质：油性肤质、粉刺肌肤。

速配精油：罗勒、佛手柑、肉桂、丝柏、丁香、尤加利、薰衣草、柠檬、薄荷、迷迭香、百里香、橘、橙花等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、洗发、喷雾。

马鞭草 (Verbena)

萃取部位：茎与叶。

学名：Lippia citriodora.

科名：马鞭草科 Verbenaceae.

主要产地：阿尔及利亚、西班牙。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：快。

气味：柑橘果香调。

疗效：具镇定作用，能使人身心完全放松、纾解压力、消除沮丧的情绪；也能减轻反胃、消化不良、胀气的问题。在肌肤方面，能有效地柔软肌肤、减轻浮肿现象，也有护发的功能。

适用肤质：各种肌肤。

速配精油：罗勒、佛手柑、洋甘菊、天竺葵、葡萄柚、薰衣草、莱姆、广藿香、玫瑰草、玫瑰、迷迭香、依兰依兰等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、泡脚、护发、湿布、喷雾。

冬青 (Wintergreen)

萃取部位：叶片。

学名：Gaultheria procumbens.

科名：杜鹃花科。

主要产地：北美洲、中国。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。

气味：草香调。

疗效：有收敛、利尿、兴奋的功效，可治疗肌肉痛、风湿痛及疏松结缔组织炎等疾患。

适用肤质：一般肤质。

速配精油：桉木、樟树、尤加利、黑胡椒、马荷兰、肉豆蔻等。

使用方式：蒸汽、按摩、沐浴、湿布、喷雾。

依兰依兰 (Ylang - Ylang)

萃取部位：花朵。

学名：Cananga odorata.

科名：番荔枝科

Anonaceae.

主要产地：菲律宾、爪哇、苏门答腊、马达加斯加岛。

萃取方法：蒸馏法。

挥发速度：中等。



依兰依兰

气味：东方香调。

疗效：具保湿、能淡化细纹、平衡油脂分泌、柔嫩身体肌肤、润泽发丝的作用；可改善性问题，对神经系统具放松的功效，也是著名的催情剂。

适用肤质：油性肌肤、干性肌肤皆可使用。

速配精油：佛手

柑、天竺葵、茉莉、薰衣草、柠檬、葡萄柚、香橙、玫瑰、花梨木、檀香、香蜂草、广藿香等。

使用方式：熏香、蒸汽、按摩、沐浴、洗发、泡脚、湿布、喷雾。

附：常用香熏治疗简易配方 25 例

（平衡情绪 焕发精神类）

• 增加节日气氛

配方：薄荷 2 滴 香橙 2 滴 依兰依兰 2 滴

用法：用香熏炉蒸熏

• 增加情爱气氛

配方：玫瑰 2 滴 依兰依兰 2 滴

用法：用香熏炉蒸熏

• 舒缓忧虑及紧张情绪

配方 1：玫瑰 4 滴

用法：用香熏炉蒸熏

配方 2：薰衣草 3 滴 檀香木 2 滴 香橙 2 滴

用法：用香熏炉蒸熏

• 提神醒脑

配方 1：花梨木 2 滴 柠檬 2 滴

用法：用香熏炉蒸熏

配方 2：罗勒 2 滴 佛手柑 2 滴 迷迭香 2 滴

用法：用香熏炉蒸熏

• 抗精神疲倦

配方：鼠尾草 1 滴 杜松果 2 滴 迷迭香 2 滴

用法：混合甜杏仁油 10 毫升后作身体按摩

（疾病防治类）

• 流行性感冒

配方 1：玫瑰 1 滴 薰衣草 1 滴 迷迭香 1 滴

用法：用香熏炉蒸熏

配方 2：尤加利 2 滴 薄荷 2 滴 柠檬 2 滴

用法：用香熏炉蒸熏

配方 3：尤加利 4 滴 薄荷 2 滴 薰衣草 4 滴

用法：将上述配方注入浴缸内，浸浴 10～15 分钟，水要热，浴

后擦干身体就寝

• 支气管炎

配方:薰衣草 2 滴 生姜 2 滴 尤加利 1 滴

用法:混合甜杏仁油 10 毫升后按摩胸部及背部

• 高血压

配方 1:薰衣草 3 滴 依兰依兰 3 滴

用法:用香熏炉蒸熏

配方 2:薰衣草 10 滴 依兰依兰 15 滴

用法:混合甜杏仁油 10 毫升后作全身按摩

• 关节痛

配方:薄荷 5 滴 生姜 5 滴 杜松果 5 滴

用法:混合甜杏仁油 10 毫升后按摩关节

• 肌肉疼痛

配方:杜松果 3 滴 迷迭香 3 滴 薰衣草 2 滴 尤加利 2 滴

用法:混合甜杏仁油 10 毫升后按摩疼痛部位

• 失眠

配方 1:甜橙 1 滴 薰衣草 2 滴 依兰依兰 1 滴 甘菊 1 滴

用法:用香熏炉蒸熏

配方 2:娇莲 3 滴 香橙 3 滴

用法:用香熏炉蒸熏

配方 3:甘菊 1 滴 杜松果 1 滴 娇莲 1 滴 玫瑰 2 滴

用法:混合甜杏仁油 10 毫升后按摩全身

• 阴道炎

配方 1:茶树 3 滴 薰衣草 2 滴 甘菊 1 滴

用法:混合甜杏仁油 10 毫升后按摩患处

配方 2:杜松果 2 滴 茶树 2 滴 甘菊 1 滴 薰衣草 1 滴

用法:将上述配方注入半缸温热水中浸浴 15 分钟

• 痔疮

配方:丝柏树 3 滴 杜松果 3 滴

用法:将上述配方注入半缸温热水中浸浴 15 分钟

• 消水肿,促进排水

配方:杜松果 4 滴 鼠尾草 3 滴 迷迭香 2 滴

用法:混合甜杏仁油 10 毫升后按摩浮肿处



• 鼻敏感

配方:尤加利 3 滴 香橙 2 滴

用法:用香熏炉蒸熏

• 浴足(治疗香港脚及除臭)

配方:薰衣草 5 滴 茶树 3 滴 香橙 3 滴

用法:将上述配方注入盛有温热水的盆中,浸足 15 分钟

塑身美容健发类

• 减肥

配方:杜松果 4 滴 迷迭香 2 滴 罗勒 3 滴

用法:将上述配方注入一缸温热水中,浸浴 15 分钟

• 去肚纹

配方:薰衣草 4 滴 香橙 5 滴

用法:混合甜杏仁油 10 毫升后依顺时针方向按摩腹部

• 去斑

配方 1:花梨木 4 滴 丝柏树 4 滴 香橙 4 滴

用法:混合甜杏仁油 5 毫升后每天搽于患处

配方 2:薰衣草 5 滴 茶树 5 滴

用法:混合甜杏仁油 5 毫升后每天搽于患处

• 收紧皮肤

配方:尤加利 3 滴 杜松果 3 滴 薰衣草 2 滴

用法:混合甜杏仁油 10 毫升后按摩皮肤

• 增发及营养头发

配方 1:迷迭香 12 滴 鼠尾草 10 滴 丝柏树 8 滴 依兰依兰 6 滴

用法:将上述配方与 100 毫升洗发水混合后每天用来洗头

配方 2:鼠尾草 4 滴 迷迭香 4 滴 依兰依兰 2 滴

用法:将上述配方与甜杏仁油 10 毫升混合后按摩头皮,30 分钟后才可用洗发水清洗

• 防脱发

配方:薰衣草 5 滴 迷迭香 5 滴

用法:混合甜杏仁油 5 毫升后按摩头皮



- 去头皮

配方:茶树 5 滴 薄荷 5 滴

用法:混合甜杏仁油 5 毫升后按摩头皮

(其 他 类)

- 加强记忆

配方:檀香木 3 滴 迷迭香 2 滴 柠檬 2 滴

用法:用香熏炉蒸熏

- 驱蚊虫

配方:薰衣草 3 滴 尤加利 2 滴

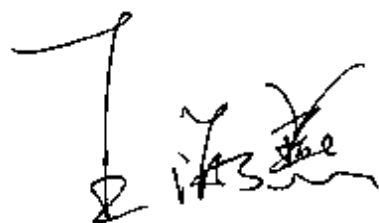
用法:用香熏炉蒸熏

注:以上配方中所指均为成品芳香精油。

后 记

完成此书时已经跨过冬季、经过春季、来到初夏。而心情却是由夏经春又回到了冬，像身边发生的爱情故事。开始是热烈的、经过是温暖的、结局是冷静的。我此时的心境亦如此。因此书而走在一起的朋友那是种缘份，做一个惜缘的人是一份执著，为此我感谢他们：侃言，艾民，新芸，郁薇，红云，春力。

然而在内心深处，我更感激我的父母亲，在我的人生成长中，他们一直在身旁默默鼓励和支持着我。还有编辑张珍女士，在我的写书过程中，给予真诚的帮助和关心。我感谢身边所有朋友的无私！



2002年5月10日