芳香达人
Shylina 萱琳娜◎编著

芳香精油魔法书

Aroma Beauty Magic









上海科学技术出版社

芳香精油魔法书

萱琳娜 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

芳香精油魔法书／萱琳娜编著.—上海：上海科学技术出版社，2010.1
ISBN 978-7-5323-9794-5

Ⅰ.芳… Ⅱ.萱… Ⅲ.香精油－保健－基本知识 Ⅳ.R161 TQ654

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第195398号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行
（上海钦州南路71号 邮政编码200235）
新华书店上海发行所经销
上海精英彩色印务有限公司印刷
开本 787×1092 1/16 印张 9
字数:200千字
2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
印数：1-5100
ISBN 978-7-5323-9794-5/TS·894
定价:38.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向工厂联系调换

Contents

目录



Chapter 1 芳香疗法是什么

一、精油常识 …… 2

1. 什么是精油 …… 2
2. 精油的分类 …… 4
3. 精油的萃取方式 …… 5
4. 精油的化学成分及其功效 …… 9
5. 如何选购精油 …… 11
6. 精油的保存 …… 16



二、芳香疗法基础知识 …… 16

1. 什么是芳香疗法 …… 16
2. 单方精油和复方精油 …… 16
3. 精油的协同作用 …… 17
4. 芳疗精油的调配 …… 17
5. 芳疗精油的使用 …… 20

淘宝网

掌柜：小水鱼2001

淘书吧

专业制作书籍

http://shop35914732.taobao.com/

Chapter 2 芳香疗法必备精油

一、认识基础油 …… 26

1. 常用基础油 …… 26

2. 治疗用基础油 …… 28

二、必备的 24 种精油 …… 29

1. 花香类 …… 29

(1) 薰衣草 /29

(2) 天竺葵 /44

(3) 伊兰伊兰 /45

(4) 大马士革玫瑰 /46

(5) 橙花 /53

(6) 茉莉 /55

(7) 德国洋甘菊 /56

(8) 意大利永久花 /58

2. 草本类 …… 59

(1) 甜马郁兰 /59

(2) 迷迭香 /59

(3) 鼠尾草 /61

(4) 罗勒 /61

(5) 百里香 /62

(6) 薄荷 /63

(7) 茴香 /64

3. 柑橘类 …… 66

(1) 佛手柑 /66

(2) 甜橙 /67

(3) 柠檬 /68

(4) 葡萄柚 /69

4. 樟脑类 …… 70

(1) 茶树 /70

(2) 澳洲尤加利 /71

(3) 丝柏 /74

5. 辛香类 …… 75

(1) 姜 /75

(2) 黑胡椒 /76

(3) 丁香 /77



Chapter 3 芳香精油美丽魔法

一、美容护肤 …… 80

1. 祛痘或粉刺 …… 80
2. 美白祛斑 …… 80
3. 收敛毛孔 …… 81
4. 消除浮肿 …… 82
5. 去除橘皮 …… 82
6. 淡化细纹 …… 84
7. 眼部护理 …… 84
8. 调理肌肤 …… 85

二、养发护发 …… 87

1. 滋润护发 …… 87
2. 去除头屑 …… 87
3. 养护头皮 …… 88

三、美体塑形 …… 89

1. 去脂减重 …… 89
2. 紧致提臀 …… 91
3. 健肠平腹 …… 95
4. 纤细手臂 …… 98
5. 修长美腿 …… 100



Chapter 4 芳香精油养身魔法



一、呼吸系统 …… 104

1. 感冒发热 …… 104

2. 消咳止痰 …… 106

3. 鼻子过敏 …… 107

4. 口腔异味 …… 107

二、消化系统 …… 108

1. 肠胃养护 …… 108

2. 去燥止泻 …… 108

3. 提升食欲 …… 109

4. 去胀助消化 …… 109

三、肌肉关节 …… 109

1. 肌肉酸痛 …… 109

2. 腰背酸痛 …… 110



四、精神压力 ····· 113
1. 减缓头痛 ····· 113
2. 舒缓压力 ····· 113
3. 失眠多梦 ····· 114
4. 情绪低落 ····· 114
5. 消除疲劳 ····· 115
6. 增强记忆 ····· 115

五、呵护女性 ····· 115
1. 乳房保健 ····· 115
2. 阴部保养 ····· 117
3. 调节内分泌 ····· 118

Chapter 5 自制芳香小用品

一、芳香小用品调配须知 ····· 122

二、芳香用品 ····· 124
1. 芳香美容小用品 ····· 124
2. 芳香保健小用品 ····· 125
3. 芳香居家小用品 ····· 127
4. 芳香办公小用品 ····· 129
5. 芳香美食 DIY ····· 130




Shylina
PEPPERMINT
France
Mentha piperi
10ml

自 序

付出的香气魔法



在做芳疗师的过程中，遇到的让人动容的例子比比皆是。在接触的很多使用精油的个案中，我最高兴看到精油被应用在“关爱对方”上，如心疼男人肩膀酸痛的女人、烦恼爸爸总失眠的女儿，亦或是看到宝宝得了尿布疹就不知所措的母亲……这些情况可能都称不上大事，但总让关心的一方担忧。

精油就是一种很好的表达媒介，尤其透过按摩的方式，亲自用双手推抚，表达关心，这往往比甜言蜜语或物质礼物更让对方感动。

有这样一个孩子，父亲在外地工作，母亲是个职业妇女，由于母亲工作繁忙，经常让他轮流居住在外公外婆和爷爷奶奶家。长此以往，这个孩子变得相当没有安全感，严重到别的小朋友一碰到他，他就怒目而视，甚至拳脚相加，成为老师眼中头痛的“暴力分子”，因为经常需要处理这些问题，他的母亲也心力交瘁，和丈夫之间也诸多口角，多了许多矛盾……

孩子的母亲是我的朋友，在她求助正统的心理咨询过程期间，我也主动提供了芳香疗法。方法其实很简单，就是先和这个小朋友玩一个芳香游戏。首先，确认他的香味喜好，然后以此香味的精油为主，调了一瓶按摩油，要求妈妈每天帮他洗完澡后按摩全身，目的就是希望

先借由按摩身体的接触，慢慢帮他培养对世界的安全感。而我使用的香气，主要是他喜欢的味道，当然另外加了一些可以安抚神经系统的精油，借由植物的香味魔法，帮助他培养自信与安全感。

我不知道是我的精油发挥了疗效，还是母亲天天抽空按摩的亲子互动起的作用。后来这些问题都迎刃而解了。最让我感到高兴的是，虽然这个孩子还是轮流居住在双方老人家中，但之前那些自闭、暴力的事件已渐渐不再发生。

有时，香味是一种诱惑，充满着激情，这让我想到一个加塔拉斯的诗篇：

我要告诉你一种香水，那是我的情妇，

从希腊三女神与爱的众神那里得来，

当你闻到时，将会请求上帝把你造成鼻子，

加塔拉斯！

如果说，女人是花，那么香味就是花朵的灵魂，是花朵生命的极致光华，而能体现其香味价值者，莫过于爱情。爱情就宛如清晨的露水，会让花朵愈加娇艳。的确，有爱的女人，全身散发的光彩是再昂贵的保养品都做不到的。

香味对于爱情，是催化剂，也是使其如此美好的元素。事实上，不管是效法埃及艳后的玫瑰媚术，还是运用香味的挑逗，香味从来都不曾在爱情上缺席过。

香气虚无飘渺，却又确实存在，而精油就是一种充满香气与植物能量的有趣东西。虽然嗅觉对于人类的重要性已大不如前。过去，人类靠着鼻子去狩猎，捕食或辨别食物的气味，防止毒物入口。随着文明的发展，嗅觉不再至关重要，人类的嗅觉也开始退化。然而，香味触及大脑边缘系统而引发的情绪；或是我们无法知觉的影响，却从未终止……

懂得生活的人，可以运用精油改善人际关系，增加个人魅力，或者增添生活情趣。只要你想，就会寻到途径，施展属于自己的精油魔法。本书只是将个人几年来钻研于精油世界的心得体会公开，也许你可以跟着我的配方进行尝试，然后再根据自身的情况调整，当然每个人的体会都不同，欢迎读者们能写信与我交流。

总之，希望这本书能够开拓各位对精油和芳香疗法的视野，而这个芳香精油魔法棒，到底能挥洒出多少炫丽的火花，这份精彩的主导权，操纵在你的手上。

萱萱 Shylina

2009 年

shylinabeauty@hotmail.com

Chapter 1

芳香疗法是什么

一、精油常识

1. 什么是精油

在回答这个问题之前，不妨想一下“中药”与“气味”这两个不同形态的东西。

● 中药：药学属性

中药对疾病的治疗或养生保健的帮助，是我们老祖宗的智慧结晶，而今在现代科学的分析佐证下，驰名全球。中药大多来自于植物，不管是用干燥、水煮还是研磨成粉的方式来使用它，其功效的来源，都是植物本身的药学属性。

● 气味

每种精油都有强烈的味道，也许不好闻，但建议大家不妨打开鼻腔，接受更多的气味。因为，同种精油由于使用方式的不同会造成气味的差异，而使用者从刚开始排斥，到接受甚至热爱，整个过程中的感观体验，也很有趣。我有个朋友对我说，她本来排斥胡萝卜精油的味道，但习惯后反而喜欢它在按摩时所带来的笃定又温暖的感觉，甚至这个味道在她与爱人之间已成为一种爱的默契。这就是一种气味体验的过程。

香味是什么？它和人世间很多美好的事物都有关联，“香喷喷”可以形容美食，也可形容美女，它可以让人瞬间获得满足，也可让人在事后回忆感动。香味在生活的每个细节中都扮演着重要的角色。我听过一个丈夫对妻子最深情的告白就是：“世间最美好的气味就是你的味道。”的确，香味能牵动人的情绪，调动人的情感，此时的香气已不再只是气味而已。

情侣们常说“看对眼”，但要两情长久，更要“对味”，也就是双方能够愉悦的享受彼此的气味！这往往是一种无声的交流，非常细微、私密。由于大脑中用来记忆气味的部分，属于边缘系统，也就是俗称的“原始脑”，不太受到理智的皮质区影响，因此一但气味的记忆深入大脑，将能超越时光，幻化成爱的永恒。

不过，对香味的看法是很主观的，在每个人身上所引发的效应都不同，而精油虽有其植物药学属性的依据，但在不同人的临床使用上也发现有截然不同的效果。

● 精油＝植物的药学属性＋气味＋能量

说了这么多，我要谈的就是“精油＝药学属性＋气味＋能量”。精油萃取自植物，表面看来，似乎只是闻起来有味道、具有挥发性的液体，它像油一样，比水轻，因此称之为“精油”。

不过，精油既然萃取自植物，自然承袭了这个植物的精髓，科学一点的说法就是植物的药学属性，这跟我们理解中药是一样的道理，而玄学一点的说法则是精油会承袭植物的能量。

如何感觉植物的能量呢？我的建议是，不妨多用心来理解，精油是从植物的哪个部位萃取，从萃取部位来理解它的能量作用。

例如，树叶是树的呼吸器官。萃取自树叶类的精油，如茶树、罗文莎叶、绿花白千层等精油，都有益于人类的呼吸系统。花，负责植物的生存繁衍。很多花瓣类的精油，例如玫瑰、橙花、茉莉等不仅有助两性互动，也多具有保养女性卵巢健康的药学属性。根，是植物生命的基础。树根类的精油，如檀香、老姜、岩兰草等精油，其香气常让人感到温暖和希望，有让人生根抓地的存活勇气。


Shylina
100% Pure Essential Oil
GRAPEFRUIT
America
Shylina
100% Pure Essential Oil
TARRAGON
France

2. 精油的分类

之前我们提到要用心去体验精油的能量，萃取植物的部位决定了精油的能量，同样我们也可以按照植物的分类，将常用精油进行分类：

花香类	天竺葵、罗马洋甘菊、玫瑰、薰衣草、伊兰伊兰、橙花
草本类	薄荷、迷迭香、马郁兰、鼠尾草、罗勒、百里香
柑橘类	佛手柑、葡萄柚、柠檬、甜橙
樟脑类	尤加利、丝柏、茶树
辛香类	黑胡椒、姜、小豆蔻
树脂类	乳香、没药、榄香、白松香
木质类	西洋杉、檀香、松木、杜松、白千层



3. 精油的萃取方式

● 水蒸气蒸馏法

是将植物完全浸在水里将水煮沸腾，以蒸馏法提炼精油。此法可减少压力并降低温度，水的存在可保护精油质量，避免过度加热。它尤其适合用于对高温敏感及不会因长时间和热水接触而有所损害的植物，如玫瑰。

● 化学溶剂萃取法

市面上一般标示 absolute 的精油，则是将植物浸在石油乙醚或己烷等挥发性溶剂内，以转移香气成分，溶剂挥发后，会留下植物蜡块 Concrete，再将其放入酒精溶剂内溶解，待溶剂挥发后，即提炼成精油。

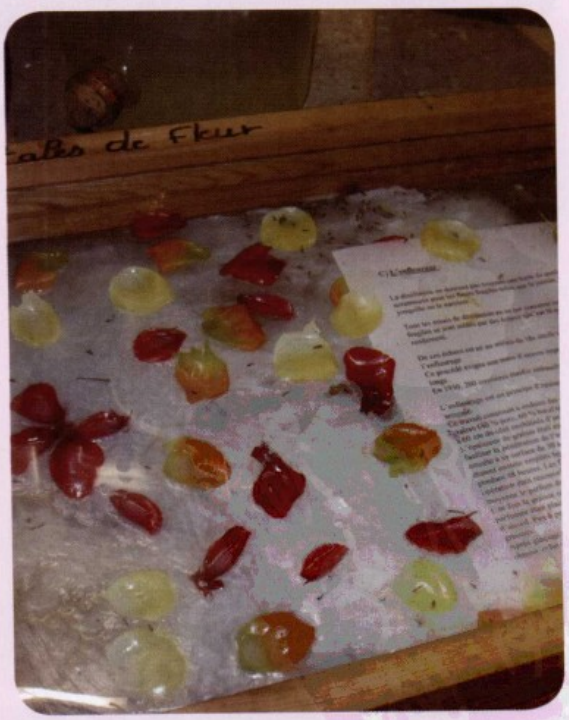
● 脂吸法

用油脂萃取精油是最古老的方式，它曾被广泛地用在香水工业上，以捕捉花朵的芬芳。将植物浸



◆ 这个花香肥皂放在木格子上陈列的概念，就是取自古法脂吸法萃炼的花香精油





◆ 将花瓣平押在玻璃板内并涂满油脂，一层层的放，让油脂吸满花朵的香味精华，这就是脂吸法（Enfleurage）



◆ 从油脂中萃取珍贵的花香精油

在装有植物油的玻璃瓶中并曝晒在阳光下数星期，使精油的味道被油脂吸收，待植物的味道被过滤出来，再加入更多的药草萃取。另一种方式则是在薄猪油上铺上一层鲜花，鲜花须每天覆盖上去直到达到所需浓度为止，然后加上酒精，当酒精蒸发后便将精油分离出来。法国南部的格拉斯是唯一还在使用此方法的地区。其精油价格非常高昂，所以会标上“Enfleurage absolute”。

● 海绵法

海绵法是基本方式以萃取少量的柠檬及柑橘油。用此方式，水果会被横切成两半，取出果泥，将其浸在水中，让中果皮吸收水，以使其柔软及更有。果皮会曝露在空气中数小时，之后将内皮翻出放在海绵上开始压榨，以使油分子破裂，精油释放进海绵中，再用手将之挤入容器中。另一种方式则是用离心机将之分离出来。

● 冷冻压缩法

整个过程皆在低温下进行，香味因此不受热影响。萃取过程所需时间短，溶剂与香精之间并不会有化学反应。比较起来，蒸汽蒸馏法需要 1 到 48 小时，而且总会有精油滤渣残留。溶剂在解除压力的过程中就直接被清除，整个过程皆在一个密闭房间内进行。

● CO_2 萃取法

CO_2 萃取则是在非常高压的状态将精油从植物中溶解出来。当压力到一个程度，精油会以雾状溶出，再将之收集。因设备庞大及成本高昂，此法仅用于珍贵的精油，其产品会标示 CO_2。

保加利亚玫瑰之旅——300 年前的意外发现

保加利亚得天独厚的气候，使得大马士革玫瑰（Rosa damascena）这种最适合提炼玫瑰精油的玫瑰得以多产在这个并不富裕的国家，也使得保加利亚成为全球最大的玫瑰精油出口国！走在保加利亚观光区，到处都可看到路边小贩卖着用漂亮小木瓶分装的玫瑰油，只不过部分是人工合成，并非天然玫瑰精油，以冒名欺骗观光客。



◆ 正在蒸馏的玫瑰精油，我兴奋地凑前闻，差点被甜美的香气吸引得纵身往内跳

我一直有个疑问，保加利亚人引以为豪的玫瑰精油，当初是怎么发现的呢？在参观玫瑰精油提炼厂时，我问了这个问题。他们先是愣了一下，但是随后很得意地带我去看他们珍藏的古董级玫瑰蒸馏设备。这个名为“gullapana”（保加利亚语）的蒸馏器，距今已有 300 多年，当初是用来制造玫瑰花水的，但是有一次工人偶然发现在玫瑰花水上浮了一些油（就是玫瑰精油），并发现这个油比玫瑰水香味更持久，更芬芳。于是，工厂开始研究如何更有效地蒸馏取得这些玫瑰精油，造就了今日的保加利亚玫瑰工业！

虽然目前已有先进的仪器设备来蒸馏玫瑰精油，但还是相当耗时费工。玫瑰采收约在初夏，要在多刺的玫瑰园里采收玫瑰已属不易，况且还头顶烈日。工人们把玫瑰花整理成一包包后，再倒入蒸馏器，而蒸馏前后都需清洗蒸馏器，这些步骤通通都是人工操作，相当费劳动力。玫瑰精油萃取率相当低，3 000 千克重的玫瑰花瓣，才能蒸馏出 1 千克的玫瑰精油。我不禁有些愧疚地想着，我拥有的小小一瓶玫瑰精油，究竟蕴藏着多少盛夏的玫瑰香魂与农妇的汗水！

我在精油厂时，老板说是第一次见到如此漂亮的亚洲女孩（哈哈！保加利亚男人长相虽然土气了点，但嘴巴还是挺甜的），很大方的送我一大瓶刚蒸馏出来的玫瑰水。新鲜的玫瑰水是完全透明无色的，看起来和自来水完全相同，但是打开瓶盖一闻，满溢着甜美的馨香。顿时眼前这个简陋的宝特瓶，在我心目中已化身为仙子的宝瓶，我紧紧地拥着它，心想如果可能，真想把全部的自己都融入这瓶玫瑰水内。

保加利亚也像其他欧美先进国家，强调水龙头流出的水可以直接饮用，但是我第一次喝时差点晕过去，因为水的矿物质味道非常重，实在不好入口。于是后来我饮水时都调上约 1/10 的玫瑰水，在保加利亚期间，满口的玫瑰馨香，连呼出的气息都有着玫瑰的香气，真是巴不得能吻遍我所有亲爱的朋友，让他们一同分享我的玫瑰香！

保加利亚玫瑰精油蒸馏过程



◆ 在山上采集特别种植用来蒸馏玫瑰精油的大马士革玫瑰花





◆ 最早的保加利亚玫瑰精油蒸馏设备——Gullapana



◆ 采集完的玫瑰花要铺在地上略为干燥后，封装入袋子内



◆ 工人把一袋袋玫瑰倒入蒸馏器



◆ 这是蒸馏器后的收集皿，最初步的玫瑰精油先在这里“滴滴”成形



◆ 要随时注意压力、时间以及温度的变化



◆ 后台的冷却设备



◆ 蒸馏前后都要很仔细地清洗蒸馏桶

4. 精油的化学成分及其功效

精油为人所熟知的功效，不外乎舒缓与振奋精神，但是精油的功效不仅于此。不同种类的精油还有各种不同的作用，对于一些疾病，也有舒缓和减轻症状的功能。精油对许多的疾病都很有帮助，配合药物的治疗，可以使疾病恢复得更快。在日常生活中使用，还可以起到净化空气、消毒、杀菌的功效，同时可以预防一些传染性疾病。为什么精油有这样神奇的功效呢，这取决于精油中的化学成分，精油中的化学成分主要分为以下几类：

（1）酸类

所有的精油都呈弱酸性，所有的精油都含酸。

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

酸在皮肤上的重要作用：保湿、保温、抗菌。

修复皮脂膜，调整皮肤敏感。

能够软化粗糙的角质层，让皮肤光滑细腻。

能够代谢浅层的黑色素，代谢表皮细纹。

酸在身体上的重要作用：

清血脂。

促进脂肪分解，可用于减肥。

（2）醇类

所有的植物精油都含醇，所有的精油都可杀菌。

醇类的作用：促进血液循环，刺激细胞新生。

红葡萄酒里含有大量的醇，每晚喝 30 ～ 50 毫升的红葡萄酒，可以养颜。

（3）醚类

代表精油：洋甘菊、马郁兰。

醚类的作用：放松中枢神经和周边神经，具有舒缓压力，有助睡眠的作用。

无毒，代谢快。

（4）醛类

代表精油：柠檬。

醛类的作用：是皮肤的水合酵素，促进皮肤的水润度，保持皮肤水份。

（5）酯类

代表精油：橙花、佛手柑、薰衣草、茉莉、玫瑰、快乐鼠尾草、檀香、洋甘菊。

所有的花类精油都含酯，酯是一种有机化合物，由酸类和醇类化合而成。含酯类的精油价格偏高。

酯类的作用：刺激胶原细胞，增加胶原质的数量。软化疤痕组织，可以除皱，抗衰老。

（6）酚类

不要过量使用含酚类的精油，避免造成肝中毒现象。

代表精油：茴香、丁香（可用于治牙痛）、胡椒、肉桂、豆蔻、罗勒。

酚类的作用：能让皮肤变红色，但会刺激皮肤敏感。含酚量达 70% 以上的精油不能直接使用在皮肤上。

加快肠道蠕动，帮助消化系统解决便秘现象。

调整、平衡女性荷尔蒙，对子宫、卵巢有很好的保养作用，可用于月经不调、雀斑，能够帮助女性调节内分泌。

促进性器官的发育，活跃性器官，增强女性的子宫收缩能力，对男性具催情作用。

（7）酮类

过多的酮堆积在骨头或软组织上，如代谢不出去，会形成骨病。含酮类的精油很少用于皮肤，主要用于身体。过度使用大量酮类精油，会极度刺激中枢神经，让人发疯，严重者会死亡。因此在精油的使用中我们要严格控制精油的浓度比例。

代表精油：黄樟、白樟、牛膝草、欧白芷（类似中国当归）。

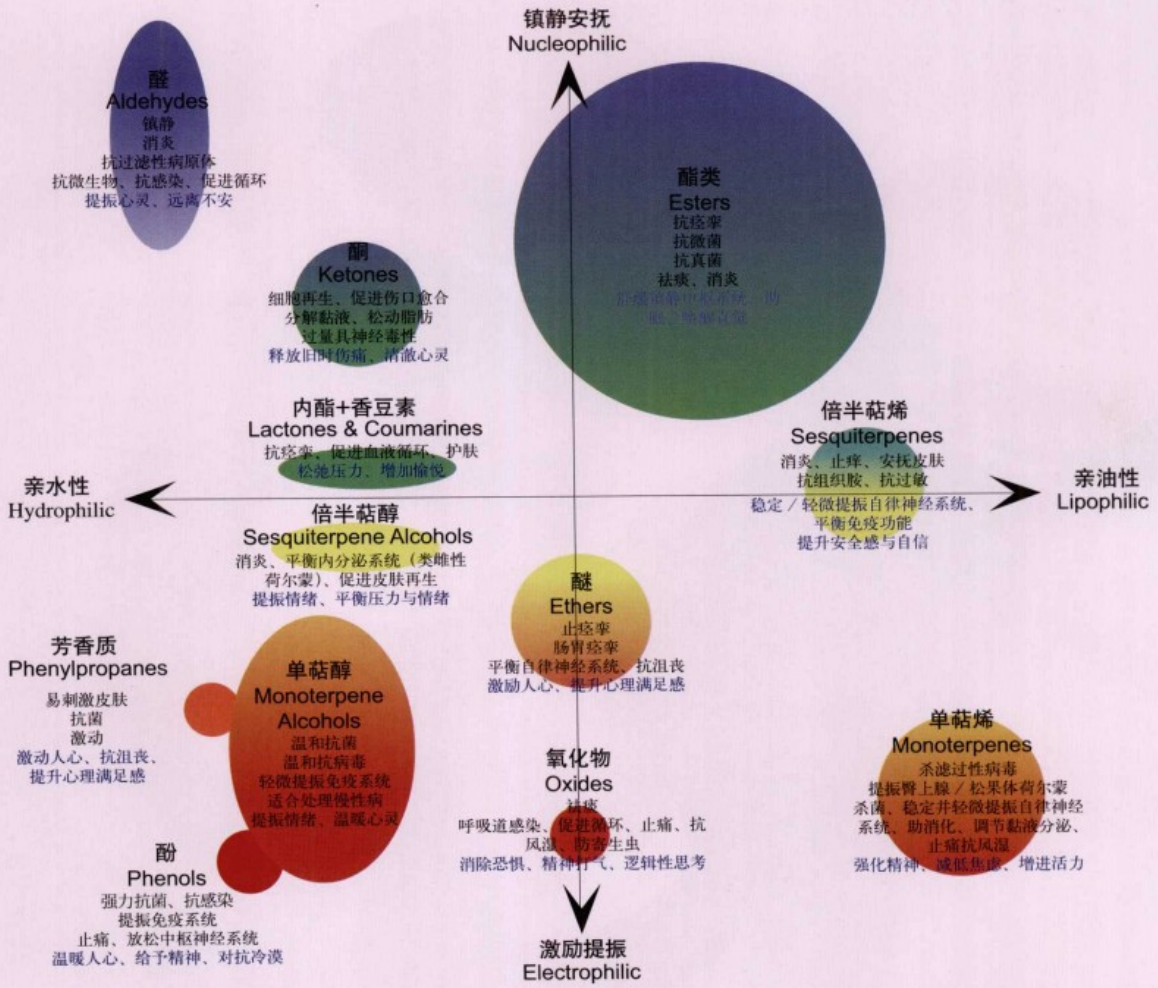
酮类的作用：增进人体细胞的活性，刺激荷尔蒙，让细胞组织变强壮。让中枢神经兴奋。

杀菌性非常强劲，可用于梅毒、性病的治疗。

（8）萜烃类

在身体内循环最快的一类，含萜烃的量越高，精油越不温和，容易引起人体的排毒反应，泡澡后，局部皮肤会有红点。萜烃类的精油可以溶解角膜。

代表精油：薄荷。



5. 如何选购精油

面对市场上各式各样的精油产品，面对商家的各种宣传，除了选择自己信赖的品牌以外，以下的10个标准也可帮助我们在购买时更好地去分辨精油的真假和品质好坏。

（1）看价格

因为无论采取什么方式，精油的萃取都是一个十分麻烦的过程，而且由于植物体内的精油含量非常稀少，因此需要大量的植物才能萃取到少量的精油，换句话说，真正的精油价格不会便宜。建议大家到正规的大型商场或专业美容机构购买。

（2）看用法

除了茶树、薰衣草等少数品种，绝大多数纯精油都不可以直接用于皮肤，会造成灼伤、脱皮，如果商家介绍给你的精油说可以直接用于皮肤，还说是纯精油，那就有问题了。一定要分清基础油和精油的不同，有些昧良心的商家往往打着精油的名义把基础油以精油的价格卖给消费者。

（3）闻味道

多数纯精油味道柔和纯正，因为是100%从植

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/


Shylina
TARRAGON
France
Artemisia dracunculus
Shylina
GRAPEF
Americ

物中提取的，所以纯正的精油都有一种难以言喻的自然植物的味道（虽然气味不一定好闻），刚入鼻时味道不是很冲，但有回味，气味直达后脑时会有一种舒畅的感觉。但是用香精调配的精油闻起来味道就略显刺鼻，长期使用这种以香精调配的精油是有百害而无一利的。

（4）点熏

将单方精油点熏几次后，如果留下油腻的残留物（不同于水垢）说明其用植物油或矿物油稀释过；如果残留下结晶体，则很可能是用乙醇、乙醚稀释过，使用这种精油只会有害无益。

还有种简单的检验方法是：取一杯清水，滴入一滴纯精油，真正的纯精油一般挥发速度较快，之后没有任何残留，若纯精油是用植物油或矿物油稀释过的，挥发速度就会缓慢得多，且水面上往往留下油渍。

（5）看包装

精油一般要求装在深色密封的小玻璃瓶内，其瓶盖有特殊的耐强酸和强碱性，可防止日光的直射及氧气的渗入。精油保存在这样的包装里才不易挥发和变质。一般来说，精油在良好的保存环境下（保存在常温下），通常可以保存两年，品质好的则可保存 4 ～ 5 年，挥发性较快的柑橘类精油也可保存 1 ～ 2 年。用配有滴头的瓶子包装的产品一般是 3% ～ 10% 之间的稀释精油，不是纯精油。纯植物精油的标签上是应标明纯度的。

（6）看比重

通常来说，草类精油的比重是最轻的，滴入一杯水中会快速散开，在水面会呈现浮油状态；树脂类精油分子最重，滴入一杯水中，可整滴完整的落入杯底，不易溶于水。但这两者在水中，会分布成两种比重的精油分子，虽不溶解，但味道已弥漫整杯水了。花类精油中比较特殊的洋甘菊，比重也比水重，不溶于水，与树脂类精油类似，会整滴沉入水底，看得出晶莹剔透的墨绿色精油珠。

（7）看颜色

例如德国洋甘菊，因为含有相当珍贵的成分“蓝烃”，所以它的颜色是深蓝色的，有浓厚的药味。如果你买到的是无色的，那一定是上当了！

（8）看质地

品质越精纯的精油，渗透力越强。将测试的精油轻擦在手背或手腕内侧，再用指尖稍微按摩几下。品质好的精油会在瞬间被吸收，而且不会在皮肤上留下亮晶晶的油脂成分。也可以观察精油中是否含有杂质。比如传统的冷冻压榨法从果皮中压出的精油，其中会留下少许的残渣，这会使产品品质不佳。由于是分子结构的原因，所以精油的挥发速度通常比较快，在 5 ～ 10 分钟内挥发，说明其比较纯正。挥发得很慢也可说明它可能不是纯正的精油。

（9）看融合度

如果是品质纯正的精油，那么它的亲油性就会很强，调配在基础油内时，将完全融合，两者分子也完全结合。如果它不能与基础油充分融合，就说明精油中含有化学合成品或蜡质，不是纯正的精油。

（10）看产地

萃取精油的植物，会因产地的不同从而品质上出现差异。土地的质量、气温、湿度和种植的水准、收成的时间和处理的方法等，都直接影响到其精油品质的优劣。所以选择精油时应该注意该植物的产地。

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

南法冒险求“香”奇遇记！

看过《香水》这本小说或电影的人应该都知道，男主角葛努乙特别到香水镇——法国的格拉斯（Grasse）学习香水制造，但当他专业更上层楼后，却开始变成一个杀人魔，他专挑妙龄少女下手，将她们杀害后，在她们的身上与头发上涂满油脂，然后再用刀片小心刮下这些吸附了少女体香的油脂，萃炼出让世人迷醉与臣服的万能香水。

这个运用油脂吸附香味，再萃取香味的方法就是“脂吸法”，传统上运用在萃取茉莉等昂贵的花香类香水上。运用此法在人身上只是小说作者的想象，不然你有听过世上有“人味”香水吗？

法国是有名的香水与精油国度，而几乎所有知名香水都是来自格拉斯，使得格拉斯有了“香水城”的别称。我怎么可以错过这个“香水城”呢？而且我的萱琳娜精油跟香奈儿香水一样，也都来自法国格拉斯，这让我更下定决心要来这里。

格拉斯在法国南部，坐火车就可到达，交通还不算不方便。问题是格拉斯内似乎没有网络可订的旅馆，因此我只好定香水城外的饭店，到了当地后，才发现我所住的饭店离格拉斯并不近，必须坐公交车才能到达，而公交车大约一小时一班。

第二天一早，我就跑到车站等去香水城的公交车。但是等了



很久也不见公交车的踪影，让我暗暗担心。

终于来了一个年轻男子等车，我暗暗松了一口气，心想总算有当地人一起来等公交车啦！这个南法男孩还很亲切地跟我交谈，聊着聊着他提到自己是在精油大厂曼士工作。曼士？我吓了一大跳，不会这么巧吧？这可是全法国第一大的精油大厂呢！我居然有机会认识里面工作的人。我很兴奋地问他，是否可以带我去工厂参观一下。这个南法男孩很为难的跟我说，工厂并不对外开放参观。不过，他看我如此想去，就教了我一个方法，他说我可以假装要到工厂应征包装女工，这样或许我就有机会到工厂参观一圈了。我后来想，这个南法男孩应该是跟我开玩笑才这么说，但是当时的我，真的以为曼士厂要包装女工。



◆ 像电子厂的曼士是全世界著名的香水与精油大厂，经常运用高科技提炼技术，研发新型香味，客户都是大型化妆品或食品公司等，是B2B的公司，并不与一般消费者做生意





◆ 五颜六色的玻璃瓶其实是不同香味的香水，可任君挑选任意调配出心中属意的香水



◆ 用干燥薰衣草花穗作的香包袋，是南法最受欢迎的纪念品

赶到工厂门口，我拍了个照片，发现原来世界第一大的香水与精油大厂外观上跟汽车厂或电子厂居然差不多，心中有点失望。

不过为了有机会认识香水天才，我仍然不死心，赶紧跑到曼士的门口警卫室，问他们是否需要包装女工。大家猜结果如何？一个在山区的交通偏远的香水大厂，平日应该没啥访客，所以警卫都是当地人也不会说英文，突然遇到一个亚洲女生车跑来，拼命拍照又叽里咕噜的说一堆英文，他们非常惊讶的看着我，大概认为我是个疯子。我看着警卫好像在拨电话找个会说英文的来解围，突然明白自己的荒谬，赶紧落荒而逃。就这样我想认识香水天才的美梦，目前只实践到认识警卫而已。嗯！我告诉自己：明年再加油！！

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

6. 精油的保存

纯精油和基础油的储存都应使用不透光的玻璃瓶避光、避热放置。直接的光照和高温都会影响精油和基础油的质量。

对光和热最敏感的是柠檬油和欧洲刺柏油，这两种油在密封的瓶内约可保存一年，为保证精油质量不变，可将其置于冰箱内冷藏。

薄荷油、茴香油以及从植物木质部和花中提取的精油相当稳定不易变质。部分精油的特性类似于葡萄酒，即储存的年份越长，油的质量越佳。这类油包括檀香木油、玫瑰和茉莉花油。

通常，未开盖的基础油可以保存两年以上。但一旦开封，空气会因此进入而产生氧化作用，致使精油变质。延缓变质的手段可以在基础油中加入麦胚油或维生素 E。

基础油基本上除了可能有轻微坚果味外几乎没有什么味道，变质的基础油含有一股异味，很容易辨别。通常可以将不用的基础油放于冰箱内密封储存，这样可以延缓其氧化作用。

二、芳香疗法基础知识

1. 什么是芳香疗法

芳香疗法这个名字来自拉丁文 Aromatherpy，是将代表“香味、芳香”的单词 aroma 与代表“疗法、治疗”意思的 therapy 加以结合而成的词汇，其基本概念就是使用植物的芳香精油，利用“芳香”所蕴含的力量，激发人类与生俱来的治愈能力，维持身心两方面的健康。

精油的有效成分可以借由两种方式进入体内。一是通过鼻腔吸入，向大脑传送芳香讯息；另一种方法是直接涂抹于皮肤加以吸收。

由鼻腔传入大脑——散发在空气中的芳香分子由鼻腔吸收后，附着在嗅觉细胞上。当嗅觉细胞兴奋时，芳香分子所具有的化学分子就会变成信号，传达到大脑边缘系统。大脑边缘系统是控制、调节身体行动、愉快、不愉快、恐惧等情绪的自律神精。当“芳香信号”传达至此时，相邻的脑下垂体会立刻反应，引起身心的变化，调整人体的身体状况，改变人的心情。

由皮肤传入体内——利用精油进行按摩治疗，不但可以发挥精油的疗效，还可以促进血液、淋巴液的循环，提高有效成分的吸收。芳香浴是仅次于按摩的重要疗法，水本身就具有许多疗效，想想我们辛勤工作一整天后泡在热水中的感觉，就可以明白水的功效。如果在水中添加精油，水和精油会相互增加彼此的作用。皮肤可以很轻易的吸收精油，而从毛细血管进入血液，直接对身体产生影响。依照不同的生理状况，精油可以热敷、冷敷或混合精华液、化妆水、乳液来保养皮肤，治疗青春痘，促进健康，进而维持美丽、红润的气色。

2. 单方精油和复方精油

单方精油是某一种植物或植物某一部分萃取的植物精油，通常以该植物名称或植物部位名称命名，一般具有较为浓郁的该植物气味，并且具有特定的功效及个性特点。

复方精油是由多种植物精油根据其不同的特点性质调配而成的，她主要用于对人体潜在病灶等方面的改善。要根据人体的具体症状，用适当的单方精油配合基底油控制剂量，做一定的复方搭配才能



达到预期的效果。

复方精油指已搭配好，可供立即使用的配方精油，经组合调配后制成的成品，使用上较为方便，犹如配好药方的成药。

3．精油的协同作用

当调和后的精油效果大于各部分总和时，我们称之为协同作用，利用协同作用调和而成的精油，我们就可以得到效力倍增的混合精油，例如：将适量的薰衣草精油加入洋甘菊精油之中，洋甘菊的消炎作用便可大大提升。几种特别的精油彼此之间的相互作用，会为整体的调和精油带来活力，如果只用单种精油，就无法达到这种效果。

4．芳疗精油的调配

（1）什么是基础油

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

基础油就是用来稀释单方精油的一种植物油，因为纯精油的刺激性十分强烈，直接擦在皮肤上，会造成伤害，所以精油在皮肤使用前一定要先稀释。基础油是将不同植物的种子或果实经由压榨后，第一次萃取的非挥发性油脂，可以作为皮肤保养的用油，也是制作按摩油的基础油。植物基础油本身就具有疗效，植物油是营养和精力的良好来源，身体有了它就能产生热，是蛋白质的绝佳来源。我们可以利用植物基础油来稀释精油。

（2）如何选择基础油

以肤质选择基础油：

油性肌肤：甜杏仁油、杏桃仁油、荷荷芭油。

干性肌肤：酪梨油、小麦胚芽油。

敏感肌肤：甜杏仁油。

老化肌肤：小麦胚芽油。

皱纹肌肤：酪梨油。

青春痘肤：荷荷芭油。

以使用范围选择：

身体：甜杏仁油、杏桃仁油。

脸部：甜杏仁油、杏桃仁油、荷荷芭油。

局部：小麦胚芽油、酪梨油。

（3）调制芳疗精油的工具

在调配前，请准备下列工具：

准备调配精油所需之单方精油。

每瓶精油准备一只滴管。

面纸：将精油滴在上面试闻味道。

暗色空瓶：视调制毫升数 10 毫升、30 毫升、100 毫升决定瓶子大小。

基础油：如果想要加入的话，可准备一些。

试闻杯：先将精油滴在杯中混合试闻。

一小罐咖啡豆：清鼻子气味，以免之前的精油味道在鼻腔中的残留，影响到对下一瓶精油判断力。







黏性标签：在每支滴管贴上精油名称，并在成品瓶身贴上调配日期。

准备一本笔记本把你独特的精油配方记录下来。

（4）芳疗精油的调配比例

精油按摩油＝精油＋植物油（或称基底油）

一般情况下：

每5毫升的基底油，加入1滴的精油＝浓度1%。

每5毫升的基底油，加入2滴的精油＝浓度2%。

每5毫升的基底油，加入3滴的精油＝浓度3%。

每5毫升的基底油，加入4滴的精油＝浓度4%。

每5毫升的基底油，加入5滴的精油＝浓度5%。

每10毫升的基底油，加入1滴的精油＝浓度0.5%。

一般精油瓶20滴约等于1毫升，因此一个简单的浓度算法就是：若滴入的精油滴数＝植物油的容量，那么这个按摩油的浓度就是5%。举例来说，基础油容量有30毫升，若滴入30滴的薰衣草精油，那么这瓶按摩油的浓度就是5%，若滴15滴精油，则按摩油的精油浓度则是2.5%。

所以精油浓度的计算方法就是：所需精油滴数＝基础油容量 × 浓度％×20。

至于精油浓度要多少呢?

身体适用：精油浓度2.5% ~ 5%。

身体局部：精油浓度有时甚至可高达20% ~ 50%。

脸部适用：精油浓度不超过1%。

急症应用：有时为了应对“急症”，则会直接使用，例如用丁香精油滴在棉花球上，敷在痛的要死的牙齿上；用手将永久花精油抹在碰撞的淤青上，都是纯剂使用的例子。或者有时会用薰衣草精油当作“底”，调入所需的精油，例如每次去热带国家时，我都会调一瓶万用保健精油，就是7毫升的薰衣草精油+2毫升的欧薄荷精油+1毫升的马郁兰精油调制而成。

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

5. 芳疗精油的使用

精油来自于芳香植物的高浓度萃取，对于皮肤黏膜都有相当刺激性，因此不能直接使用，需通过水、油、超声波震荡机等介质来使用它，以下将精油的不同使用方法介绍给大家：

（1）泡澡法

泡澡可提高身体代谢率，有助精油的吸收，若搭配塑身功能的精油更可加强塑身功效。若对于时间不太充裕的人来说，也可以调配浓度为 5% 的精油按摩油后，再进入浴池浸泡，只要 5 ～ 10 分钟会有和泡澡一样的效果！在泡澡前还要给读者们一些建议：

水温建议略高体温即可，约在 38 ～ 42 ℃之间。

水面高度约在心脏附近即可。

时间在 5 ～ 20 分钟内，若有头晕等不适状态应立即停止。

不可直接将精油滴入浴缸或浴盆的水里，否则容易造成皮肤过敏。

要用精油泡澡，可使用以下几种方法：

- 水解泡澡法

可到化工材料行里买到的 TWEEN20，就是一个不错的精油水解剂，方法是先准备一个玻璃器皿，滴入泡澡所需的 6 ～ 8 滴精油后，再倒入约 1 ～ 2 毫升的 TWEEN20，充分搅拌，然后再加入 250 毫升的水再搅拌至乳白色后，再将其倒入浴缸内使用。使用 TWEEN20 最大的优点是它最清爽，但不适合敏感肌肤。

- 芦荟精油浴

先取 1 ～ 2 匙的芦荟胶，然后再滴入 6 ～ 8 滴精油滴入调和均匀后，再加入 250 毫升的水，再搅拌，直到呈现乳白色水解状态后，再倒入浴缸。芦荟



有镇静肌肤的功效，还特别适合背部爱长痘痘的人。

● 精油牛奶浴

你可以把精油加入喝咖啡时用的奶油球里稀释，然后再加入 250 毫升的水，充分水解后再倒入水中，或是直接将精油倒入 250 毫升的牛奶中亦可。这是最安全又简单的稀释法，比较适合偏干的肌肤。身体会长痘痘、皮肤太油者还是使用芦荟稀释好！

● 精油岩盐浴

我通常会加入两汤匙的岩盐，直接与 6 ~ 8 滴的精油搅拌，然后直接倒入浴缸里。所谓岩盐，指的是硫酸镁，和一般所称的海盐或家中的食盐氯化钠不同。

优点：这个方法最适合想要瘦身或塑身的人，可以维持水温，促进排汗。在此萱萱要提醒使用岩盐泡澡的人，在泡澡前一定要先准备一杯水，边泡边补充水分，以免流汗过多而脱水！

（2）熏香法

把精油滴入熏香灯或滴入热水中都算熏香，或选用超声波的熏香喷雾机，就是那种会吐水雾的机器，原理是透过超声波每秒超过百万次的振动频率，将精油分子打得非常细小，随着喷雾，扩散至空中，和其它扩香器相比，此法精油用量最省，但空间芬芳效果最佳。









（3）按摩法

将精油调入植物油内即可，至于要选择何种植物油，我最推荐的就是荷荷葩油，价位中等，不油腻又好吸收。

● 调制小步骤

先调精油：若滴入的精油超过 1 种，我的建议是先将精油调和后，再一起滴入植物油。如果将精油个别滴入植物油，这瓶按摩油极易变味，和当初调配的气味会有差异。

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

尽量用电子秤称重：虽然本书中我常用精油滴数的计算方式来计算调配浓度，但其实我个人在调配时多使用电子称，以重量百分比的方式来计算浓度，会比较精确。

热油按摩：虽然说精油最好用玻璃容器保存，但使用时怕玻璃瓶滑手，可使用塑料瓶，然后放在温水中隔水加热，这样“温热”的按摩油，使用起来相当舒服！

注意清洁：精油滴入植物油时，要注意环境的清洁，我每次调配时，都会在桌上铺上数张面纸。然后在面纸上喷洒 70% 的酒精，先消毒才开始进行调配。

● 按摩工具

双手：这是我最推荐的，其中最常用的手法就是手掌整个贴住身体推抹，同时可搭配手掌鼓起，拍打等方式。

石头：别怀疑。去河边拣个平滑的鹅卵石，按摩前先泡热水 1 分钟，之后蘸精油涂抹身体，非常舒服又省力，这就是 DIY 版的热石疗法。

各种按摩道具：例如按摩手套。在此有个小秘方就是使用“超声波美容仪”，这种通常是用于脸部的美容导入仪，但搭配精油按摩油，用来对付腹部、臀部的橘皮问题，也相当有一套。







● 常见的精油按摩手法

直线推抚法：整个手掌贴住肌肤，顺着淋巴方向，直线推抚，这是我最推荐的方法，简单非常有效。

四指轻压法：拇指除外，四指伸直并排，轻抚推抹。

轻握按摩：握—松—握—松，顺着淋巴方向前进。

拇指相叠：适用于穴点的刺激，垂直贴放于单一穴点施力。

切打法：手掌侧面轻扣大腿、腰、腹等处，能促进肌肉弹性。

揉捏法：像拧毛巾般，左右方向，相接捏掐，最适用于腿部按摩。

拍打法：手掌隆起，轻轻拍扣。

打拳法：手握拳头状，发挥手腕力量轻捶特定

部位。

贴掌法：整个手掌贴住按摩部位，手臂垂直方式贴着移动。

指弹法：用指腹在脸部点匀按摩油后，用指尖弹跳的方式帮助吸收。

（4）喷雾法

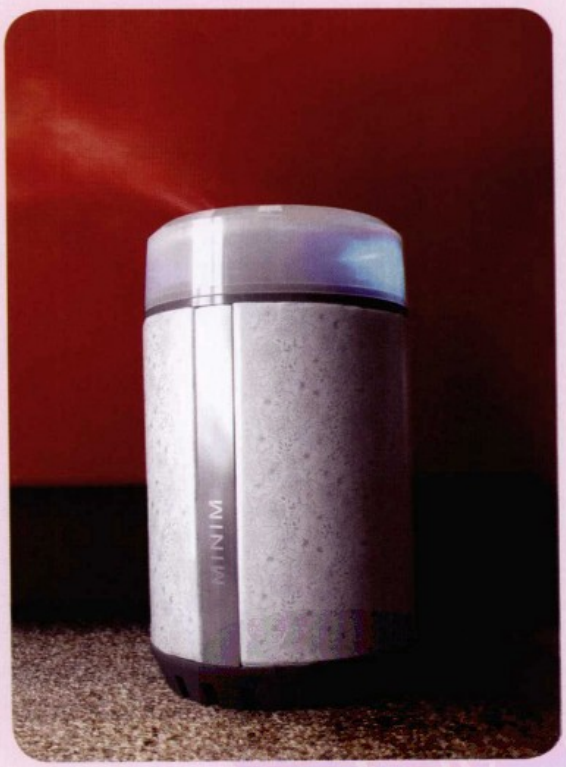
将精油调入水中再喷洒，就是一款不错的空气清新喷雾，方法有以下 3 种：

直接将精油加入水中，但使用前必须要先摇一摇，以免精油与水分离。

以 Tween 20 当作溶解剂调配：建议可以到化工行购买 Tween 20，剂量约为精油滴数的 3 ~ 5 倍（像精油滴 20 滴，Tween 20 就要滴 60 滴以上），滴入后搅拌，然后再加入足量的水，这样精油就会很均匀地分布在水中。

使用芦荟胶做溶解剂，只要将精油与芦荟胶，约滴入精油量的 3 ~ 5 倍，充分均匀搅拌后，再加水拌匀即可。





淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/


芳香精油
魔法书

Chapter 2

芳香疗法必备精油

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

一、认识基础油

1. 常用基础油

(1) 甜杏仁油

成分：维生素 A、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 B_6、维生素 E、蛋白质、脂肪酸。

特质：淡黄色，味道很轻柔，有润滑性但非常清爽，是中性不油腻的基础油。

(2) 杏桃仁油

成分：维生素 A、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 B_6、维生素 C、矿物质等。

特质：淡黄色，比甜杏仁油黏稠、黏腻一些，具有营养、缓和、治疗的特性。

(3) 小麦胚芽油

成分：蛋白质、泛酸、维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 B_6 以及矿物质如钙、磷、铁、锌、镁等。还有不饱和脂肪酸如亚麻油酸、亚麻脂肪酸、油酸和卵磷脂。

特质：淡黄色，比甜杏仁油黏稠、黏腻一些，具有滋养、缓和、治疗的特性。

(4) 荷荷芭油

成分：矿物质、维生素、蛋白质、似胶原蛋白、植物蜡。

特质：呈黄色，萃取自荷荷芭豆，非常滋润，无任何味道，且油脂较轻滑似脂腺分泌的油脂，荷荷芭是一种沙漠植物，分布南加州、亚利桑那州、以色列、澳洲等地区，具高度稳定性，能耐强光，高温而保持结构不变，是可以久藏的油。

(5) 葡萄籽油

成分：微量矿物元素、维生素 B_1、维生素 B_3、维生素 B_5、维生素 C、维生素 F、叶绿素、脂肪酸、果糖、葡萄糖、矿物质、钾、磷、镁、钙和葡萄多酚。

特质：淡黄色或淡绿色，无味；细致、清爽不油腻，最大产地在中国。

(6) 澳洲坚果油

成分：矿物质、蛋白质、多重不饱和脂肪酸、棕榈烯酸。

特质：深黄色，主产于澳洲；味重如坚果味、质地颇厚、滋润性佳。

(7) 酪梨油

成分：矿物质、蛋白质、维生素 A、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 D、维生素 E 以及卵磷脂。

特质：甜甜的水果香，带有些油脂感以及果实的味道。味较重、颜色偏绿，并不适合单独使用，主要产于美洲赤道地区。

(8) 橄榄油

成分：不饱和脂肪酸、蛋白质、维生素 E。

特质：呈淡黄色，温和不刺激，但有一些苦味，沿地中海岸栽植的品种、质量最佳。



淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

2. 治疗用基础油

（1）玫瑰果油

成分：γ 亚麻油酸、不饱和脂肪酸、棕榈酸、柠檬酸、维生素 A、维生素 C、类胡萝卜素。

特质：深黄或淡褐色，淡淡的苦味。萃取自智利野蔷薇果实的品质最佳。

功效：适用于任何肤质，特别适合缺水老化的皮肤，出现斑点、以及晒伤的肌肤，是一种对女性特别有益的植物油。玫瑰果油质地浓郁，营养成分丰富。但油性肤质和正在长痘痘的肤质使用玫瑰果油的浓度最好不超过 10%。

（2）琉璃苣种子油

成分：由种子中榨取的油，含丰富的 γ 亚麻油酸。

功效：含单宁、钾、钙质等成分，具有很好的强身作用。种子榨得的油含有亚麻酸，可治疗高血压、关节炎、宿醉、月经不调等症状。

（3）榛果油

成分：蛋白质、矿物质、维生素。

功效：含丰富维生素、矿物质、蛋白质、不饱和脂肪酸及亚麻油酸。榛果油收敛毛孔效果佳，非常适合油性、易生痤疮及混合性皮肤使用。榛果油可强化皮肤毛细管，促进细胞更新。

（4）圣约翰草油

成分：金丝桃素、黄酮、丹宁酸、氧二苯甲酮、单萜烯。

特质：红色，将花苞放油脂中浸泡过滤而得，有淡淡的草味。

功效：它对皮肤创伤、烧烫伤、割伤、晒伤、蚊虫咬伤以及瘀伤都有很好的效果。具有止痛、抗发炎的功效；对肌肉疼痛、关节炎、痛风、风湿都有不错的疗效；油性头皮（发）、头皮屑、青春痘、湿疹、静脉曲张，只要 10% ～ 50% 浓度的剂量。

（5）金盏花浸泡油

成分：类黄酮、皂质、三萜烯醇。

特质：黄绿色、味苦，带一些木质味以及麝香味。

功效：青春痘、皮肤冻伤、尿布疹、皮肤病、皮肤疤痕、静脉曲张以及擦伤都有效；所以加入乳霜、润肤水，可调配成浓度为 15% ～ 25% 或纯剂使用。



二、必备的 24 种精油

1. 花香类

(1) 薰衣草



产地：地中海地区、英国、法国及南斯拉夫。

特征：花香，清澈微黄的液体，略带木头香。

挥发性：快。

主要作用：

- 抗沮丧、调节平衡。
- 舒解任何因紧张所产生的不适状况。
- 杀菌、抗病毒、清除疤痕，在烧伤与各种伤口处理上特别有效。
- 抗痉挛、止肌肉酸痛、风湿痛。
- 止咳，对肠胃系统的打嗝、反胃具缓解功能。

萱萱眼中的薰衣草

提到薰衣草，很多人第一个印象就是一望无际绚丽的紫。的确，每年六、七月，就是法国普罗旺斯薰衣草之旅的热门季节，一大片薰衣草花田，随着微风轻轻摇曳，空气中弥漫着薰衣草的香气，让人心旷神怡。在当地，薰衣草的花语就是“我爱你”，因其具备多种经济价值，又有“蓝色黄金”的美称。

薰衣草的紫来自于它的花，而薰衣草整株都很香，由于气候原因，在台湾很难得看到花开茂密的薰衣草。我喜欢把薰衣草的叶片放在掌心揉搓后，吸嗅薰衣草那缕让人忘却烦恼的清香，或摘几片新鲜叶子冲泡一壶能清心提神的茶。在英国的《药典志》中，甚至形容薰衣草是“人生不可或缺的良药”，可见其重要性。

如果您看到一个美女逛香草花园时，正在忙碌的摘叶子，肯定就是在下我了。不过，我都摘一些略有枯萎的叶片，也是行“修剪”之义务，有益植物生长的。

薰衣草精油功能广泛、价位适中，可说是最佳的芳疗入门精油。为什么薰衣草这么万能呢？研究发现，薰衣草中酯类的含量有 50%，酯类最大的效用就是刺激细胞再生，而有亢奋作用的单萜醇类也占了 45% 左右，这两类化学成分的组合，让它成为中性的平衡精油。除此之外，薰衣草还拥有六种以上著名的精油芳疗的化学成分。换言之，它的多分子结构决定了薰衣草具备了多种疗效。

薰衣草的拉丁字根为 Lavare，为清洗、洗净、杀菌之意。萱萱推测也许是从前的人用薰衣草来清洗伤口、沐浴、清洁衣物等。从薰衣草的英文名来看，就可以知道它有很好的抗菌功效。而薰衣草的抗菌受到瞩目，就不得不提到一位法国的化学家盖

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

特福赛。在20世纪初，盖特福赛在一次实验中不小心烧伤了手，情急之下，他立刻将烧伤的手浸泡在薰衣草水中，意外发现薰衣草水能快速缓解烧伤带来的灼痛，这一意外的发现促成了他日后对薰衣草疗效的研究。而在第二次世界大战中，军医们也都利用薰衣草来做伤口的抗菌处理。可见，薰衣草具备止痛、消毒杀菌、促进伤口愈合的功效，特别适用于处理烧伤和各种创伤，同时也可以避免留下伤后的疤痕。

除了止痛杀菌外，薰衣草防虫的效果也不错。而我认为薰衣草最大的特色，就是平衡与回复，特别适合用来舒缓因为紧绷所产生的各种身心问题。

曾有一个因紧绷而导致学习障碍的例子：有这样一个孩子，他的父亲性格暴躁且对其要求甚严，父亲对孩子的课业相当重视，几乎每天都要亲自督促孩子写作业，只要孩子稍微反应慢一点，这个父亲就暴跳如雷，于是孩子就开始紧张、呆若木鸡，长久下来，小孩不但对学习感到紧张，尤其是父亲在旁的时候，更糟糕的是孩子还开始有便秘的困扰。

我认为根本的解决之道就是缓解压力，于是我到他们家里做了两件事，一是在书房内放了一个喷雾式熏香机，并放了薰衣草、甜橙、伊兰伊兰等3瓶精油，告诉他们在小孩读书时一定要熏香。二是把书房内窗帘、被单、枕头套的颜色，改成温暖轻松的米色调。

由于规定读书的时候要熏香，而这些香味对这个家庭的成员来说很新鲜有趣，反而让父亲转移了对孩子的注意力，让原本伴读的紧张情绪舒缓了不少。还有，我第一次在他们家熏香时，我让这个家庭里的所有成员发表对香味的看法，结果第一个发表的父亲，除了说："嗯！有点香香的……"就再也说不出话来了，反而孩子说了很多生动的形容词，让父亲感到很惊讶。后来听说这个父亲再也不随意对孩子大发脾气了，亲子关系以及小朋友的学习障碍都慢慢解决了。

我不敢说这就是薰衣草精油的神效，但是透过薰衣草的香味，可使人产生具有平衡作用的α波，让紧绷的情绪舒缓却是不争的事实，只要情绪健康了，很多难解的身体状况也就可以不药而愈。

● 薰衣草家族

其实薰衣草的种类不少，最主要是依照其生长的海拔高度来分类，大致上可分为四种：原生薰衣草、醒目薰衣草、穗状薰衣草与头状薰衣草。萱萱建议消费者购买薰衣草时，一定要注意它的学名，因为不同的薰衣草化学成分比重不同，效用也有差异。在芳疗界中，芳疗师最爱用、质量最佳的，就是生长在海拔700～1 400米高的原生薰衣草。

原生薰衣草的酯类成分含量较多，所以它放松的效果比较明显。而该类精油通常也具备芳香的特质，这也就是为何原生薰衣草常被拿来治疗失眠。

在此，萱萱不得不提醒想以薰衣草精油消除失眠的朋友们，有些人可能买了薰衣草精油做睡前按摩、吸嗅，甚至把精油直接滴在枕头上，以求得一夜好眠，但没想到却越用越精神。怎么会这样呢？因为有可能买到的是穗状薰衣草精油，穗状薰衣草精油中氧化物含量高，可让人用了充满能量，越用精神越好，更不易入睡。

生长于山下的穗状薰衣草，酯类含量比较少，氧化物类的成分比较多，它对于调节呼吸系统特别有效。长在半山腰的就是醒目薰衣草，它是原生薰衣草与穗状薰衣草的混种。还有一种观赏用的头状薰衣草，因为含大量单萜酮，带毒性，一般人请勿使用。所有品种分类详述介绍，请见（表1）。

表 1　三种常见的薰衣草精油

中 文 名	特　征	精 油 功 效
原生薰衣草（真正薰衣草） True Lavender (Lavendula angustifolia)	生长于海拔 700 ～ 1 400 米高的高山上，外型娇小，花色灰蓝色，不是印象中的一大片薰衣草花田的艳紫色调	花香，淡而清澈，略带木头香味，它是所有薰衣草里气味最细致、清柔的，最适合用来处理心灵、情绪以及慢性病等疑难杂症
醒目薰衣草 Lavendin (Lavendula hybrida)	生长于山腰的混种薰衣草，为原生薰衣草及穗状薰衣草的交配种，颜色炫丽，普罗旺斯壮观的紫色花田就是它！花比原生薰衣草大，颜色较深蓝	镇定效果比不上原生薰衣草精油，适合用来芳香泡澡、熏香。抗抑郁、止痛、抗菌、促进伤口结疤、化痰、利神经、治创伤
穗状花序薰衣草 Spike Lavender (Lavendula latifolia)	气味与原生薰衣草相似，但是比较清澈，最大的特色，就是它的三叉枝；外观比原生薰衣草强壮高大些，花色灰蓝，生长于海边，精油多产于西班牙、意大利和法国 有时候被称做“雄性薰衣草”，因为它的味道较具侵略性，气味粗重	具有杀菌与强效的抗病毒效果，很适合治疗慢性支气管炎、鼻窦炎等呼吸道感染

营营小报

薰衣草的故乡在英国？



◆ 满山遍野的薰衣草

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/



每当提到薰衣草时，大家不是想到法国南部的普罗旺斯就是日本北海道，就好像荷兰郁金香一样，已成为当地著名的观光景点。对此，我的英国好友 Sherly 很不服气的跟我说，其实英国才是薰衣草的故乡，比法国早 100 年就开始大量种植薰衣草。

这要追溯到 16 世纪中期，当时主掌欧洲霸权的罗马人，在攻占英国时也把薰衣草带到了英国，因为喜欢泡澡的罗马人，习惯将晒干的薰衣草作成香包放到沐浴池中，让薰衣草香气充满整个沐浴池。

后来，英国人也慢慢发现薰衣草不仅香味迷人，还有舒缓关节僵硬与身心疲惫等多种疗效，英国药典甚至把薰衣草列为不可或缺的必备良药。不仅如此，在当时的 Bucklersbury 的草本市场里，沿街皆是此起彼落的叫卖声“Who will buy my lavender？”（有没有人要买我的薰衣草啊？）可见薰衣草相当受到欢迎。

Sherly 跟我说，英国人 16 世纪开始就大量种植薰衣草，而法国人直到 17 世纪才开始，英国人比法国人足足早了一百年就知道了薰衣草的好，所以他说法国人自以为是种植薰衣草的始祖，真是可笑得很！

英国人与法国人向来不和，所以我对于 Sherly 主张英国才是薰衣草真正故乡的言论，只是微笑的倾听，就当是她的爱国言论。

虽然英国不像法国那样有大片薰衣草的观光景点，但是英国人生活中处处可见薰衣草的踪影。薰衣草在夏天开花，大约从五月中旬开始，走在伦敦市井小巷中，微风拂来，薰衣草的清新甜香，就扑鼻而来。立刻明白，喔！原来这家庭园里就有这么一簇薰衣草，在夏日里恣意的绽放着。随意一处公园，万紫千红的缤纷园景中，薰衣草的紫，肯定就是其中的关键角色。

英国薰衣草：英国常见的薰衣草，其实也就是芳香疗法里薰衣草精油的来源，这种薰衣草叶子细长狭窄，就称为英国薰衣草，其中最常见的两种变种，则是淡紫色小花的 Munsteadu 与深紫色的花朵的 Hidcote。它们的香气只有一点点细微的差异，都很清香甜美，药味不重。





◆ 英国薰衣草（原生薰衣草）

三叉薰衣草：药味稍重的薰衣草则是三叉薰衣草，好像有两个敞开的小手臂，正在说着薰衣草的花语：我爱你。不过这些薰衣草，虽然香气迷人，花朵却很小，要大量种植，靠团体力量才能表现让人动容的紫。





◆ 三叉薰衣草

头状薰衣草：相反的，在英国庭园里，常出现的一种头状薰衣草，单株就很出色，它紫色的花穗上又长了花瓣，有时候像两只兔宝宝的耳朵，颜色表现比较丰富，因此即便种植数量不多，看起来也很鲜艳。





◆ 头状薰衣草

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

西班牙薰衣草：还有一种头状薰衣草又称为西班牙薰衣草，常出现在英国庭园或窗前盆景中，常见花色有淡紫与深紫两种。但是这种外表鲜艳的薰衣草，气味就明显逊色很多。





◆ 西班牙薰衣草

英国薰衣草的一生



◆ 幼苗期很青涩



◆ 花苞渐趋成熟，准备茁壮开花





◆ 开着缤纷的小花，最漂亮的时候

◆ 老的薰衣草，“空洞化“的花穗

欧洲各地薰衣草





◆ 这是我在阿姆斯特丹住宿饭店庭园里捕捉的薰衣草镜头





◆ 科隆薰衣草

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/



◆ 德国莱茵河畔的薰衣草



◆ 法国薰衣草

每年夏天南法的普罗旺斯省以及蔚蓝海岸省全都在卖薰衣草，结合法国的香水工业，法国人烘托薰衣草的浪漫情境，的确首屈一指，英国人就别不服气啦

萱萱小报

高山里的真正薰衣草

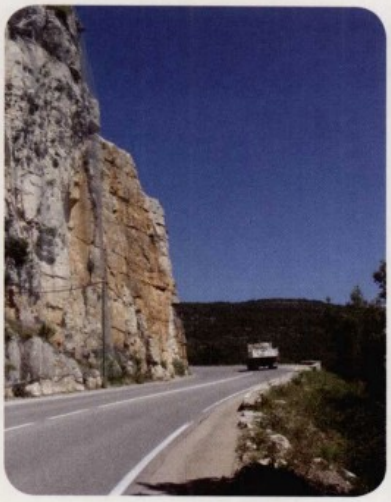
七月盛夏天
乘着普罗旺斯的微风
我闻到了薰衣草的甜香
艳阳的热情 把我溶化在这一片绚丽的紫中
一望无际的紫 仿佛接连天边
若天堂有香 那肯定就是薰衣草！



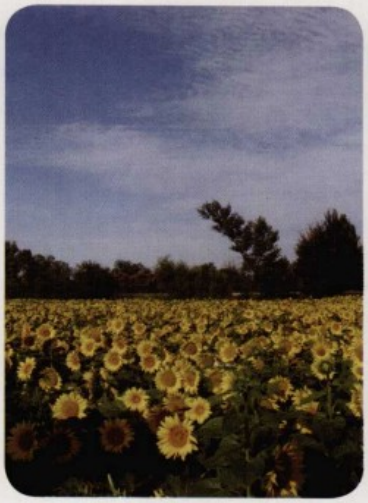
在南法住在亚维农（Avignon）期间，一天看到一个招揽当地薰衣草之旅的导游，她指着饭店门口种植的很美的薰衣草说，这是不正宗的薰衣草，强调要参加她的旅游团才有机会看到真正薰衣草！

我听了大感好奇，仔细问了一下行程，原来这个当地的薰衣草之旅，会走往海拔2 000千米的高山。的确，高山才是真正薰衣草的生长之地，它比平地薰衣草含有更高比例的沉香酯成分，气味更甜美芬芳。这样的极品薰衣草怎可错过呢？于是我立刻就参加，心想着明天一早就可置身于这样一大片的顶级薰衣草花田啦！

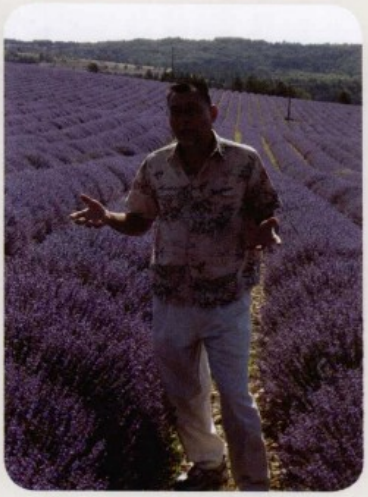
淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/



◆ 往高山的路，很蜿蜒，但是天光一色，蓝得让人心醉



◆ 途中经过一大片的向日葵花田，一大片的艳黄色，比脸还大的花朵，实在惊心动魄



◆ 导游说我们已经到了5 000千米的高山（我认为这个说英文的法国人有点太夸张，我估计最多2 000千米），这里随处可见一大片的高山薰衣草花田



◆ 看到一大片的薰衣草花田，每个人都忍不住“哇噢”的大叫一声，一个来旅游的法国家庭，母女三人也被深深吸引，久久的不忍离去

淘宝网
掌柜：小水鱼2001
淘书吧
专业制作书籍
http://shop35914732.taobao.com/



◆ 导游说这里刚好一边种着醒目薰衣草，另外一边种着真正薰衣草，其中不同就是真正薰衣草没有分支，而醒目薰衣草则是三叉枝干，也就是一支薰衣草中又会分叉开出三支薰衣草花





◆ 真正薰衣草没有分叉，花朵比较小，但是气味甜美，舒缓镇静的放松功能比醒目薰衣草卓越

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/



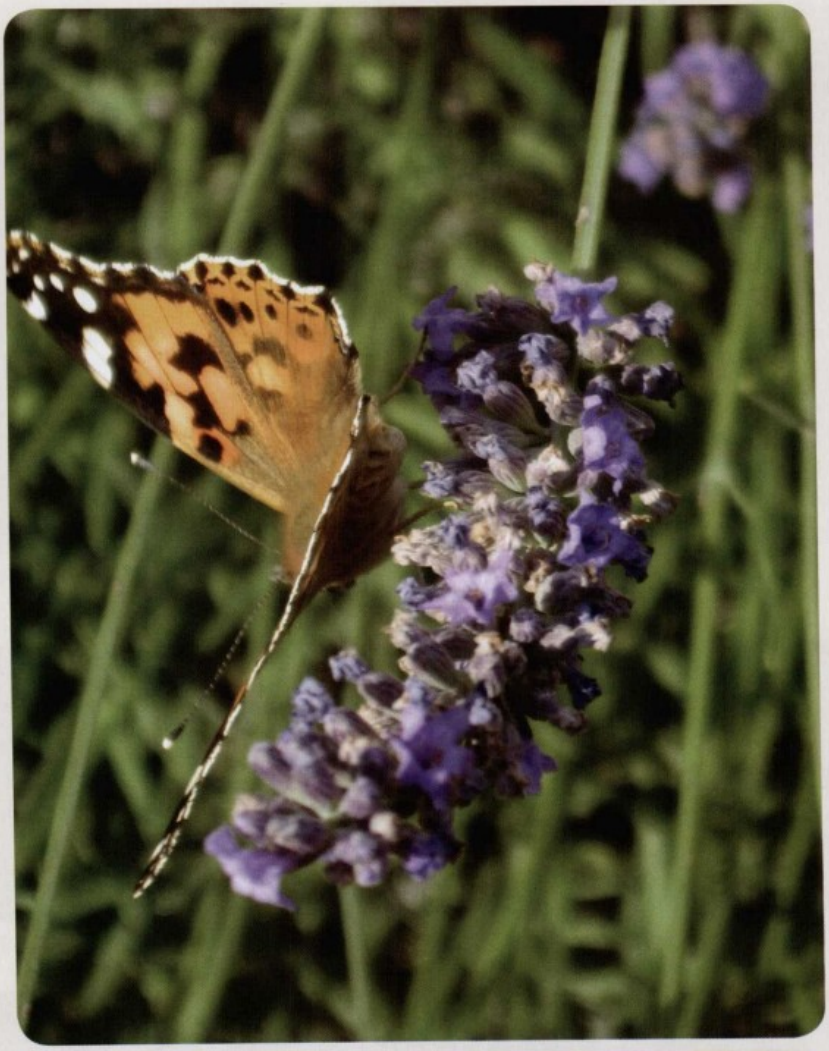
◆ 薰衣草在欧洲随处可见



◆ 一般庭院或是马路边种植的都是“醒目薰衣草”，它的花朵比较大，看起来比较美，但是香气则有点樟脑味，比较适合用在消毒杀菌功能上



◆ 这是野生级的真正高山薰衣草，香味真的很天堂，但是跟漂亮的醒目薰衣草相比，花朵小得好像营养不良



◆ 真正薰衣草



淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

薰衣草纪念品



◆ 普罗旺斯地区是南法薰衣草的著名产地，常见各种薰衣草相关商品销售，图中卖的则是薰衣草干燥花束，我买了一束，放进行李箱，结果整个行李箱都是薰衣草花香



◆ 这是这里当红的薰衣草娃娃，全用干燥薰衣草填充而成







◆ 普罗旺斯地区最常销售的薰衣草纪念品就是薰衣草香包！香包上的图案都是手绘的喔



◆ 以薰衣草为主题的明信片也是游客必买的纪念品之一



◆ 薰衣草干燥花朵，可以泡薰衣草花茶喔



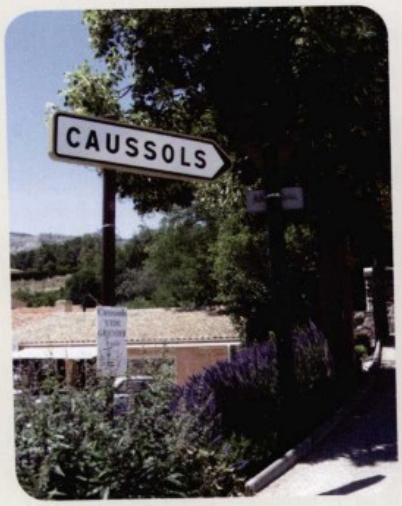
◆ 这是格拉斯城内的个人香水 DIY 店，看这五颜六色的玻璃瓶装满了不同气味，营造出神秘又诡谲的空间







◆ 这就是古法萃取香水的蒸馏器，萃取出来的产物，就是我们现在说的精油！我特别与蒸馏器合照，目的是当比例尺，才知道这样的蒸馏器到底有多大



◆ 这是格拉斯内位于山上的小镇Caussols，镇内更多香水与精油专卖店，而且视野极佳，美的让人流连忘返



◆ 著名的香水之城格拉斯

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

(2) 天竺葵



产地：法国、西班牙、摩洛哥、意大利、埃及、中国、俄罗斯、马达加斯加、西班牙等。

特征：气味甜而略重，有点像玫瑰。精油颜色为黄绿色。

挥发性：中。

主要作用：

- 收敛、紧实、塑身、除水肿。
- 调理外油内干的肌肤。
- 抗忧郁、平衡情绪。
- 改善经前不适症状，更年期问题（沮丧、阴道干涩、经血过多）。
- 防蚊虫叮咬，可作为防蚊液。

萱萱眼中的天竺葵

有人说女人是水做的，柔情似水的女人更是很多男性心目中的梦中情人。不过，对女人来说，若不能掌握排水自主权，就非常容易水肿，也许你会想：脚踝水肿可穿长裤，腿水肿穿长裙，脸水肿可带面具，身体水肿不要出门，但其实若能善用天竺葵精油，就能掌握身体的排水自主权。

天竺葵为阳性、亲水性佳的精油，它的种类很多，其中我最爱用的就是玫瑰天竺葵顾名思义，它的味道跟玫瑰有点儿像，但价格比玫瑰精油便宜很多，因此天竺葵精油又有“穷人的玫瑰”的称号。

天竺葵的排水功能主要是因为它能刺激淋巴系统，使循环更加顺畅，并具备利尿的功能，因此在很多美容院的淋巴塑身按摩疗程中，肯定都会添加天竺葵精油，天竺葵精油针对改善上班族的下半身水肿、脚踝浮肿或是橘皮组织都有很不错的效果。

天竺葵精油是一种含有超过 200 种不同成分，结构复杂的精油，和玫瑰精油类似，具有让心理恢复平衡的功效，特别适合用于极度疲劳和紧张的人，能帮助他们舒缓与镇静。在我临床治疗中有这样一个有趣的现象，就是有些人用天竺葵精油按摩后，精神抖擞；反之却有人感觉疲倦，想要呼呼睡上一觉。这样截然不同的现象显示天竺葵既可平抚焦虑、沮丧，也可提振奋精神。

天竺葵精油也是调节荷尔蒙的有效精油，例如它对于女性更年期、女性经期疼痛的护理都有很不错的效果。受更年期、生理期困扰之苦的女性，都可用天竺葵精油按摩身体来解决这些困扰。

天竺葵精油的调理效果也能运用在皮肤上，能帮助肌肤控制水油平衡。它能让油性肌肤抑止油脂分泌，也能让干性肌肤增加油脂分泌，强化保湿，因此各种肌肤类型都可使用天竺葵精油调理。

严格地说，天竺葵的香味除了带着甜美的玫瑰香外，还有一点点泥土的味道，是一种融合理性与感性的。也因它的清新美好，使得天竺葵成为香水工业中重要的原料之一。天竺葵的香味虽受人类喜爱，却不讨昆虫家族的欢心。因此在芳疗的运用上，很多人会把它拿来调配防蚊液，效果很不错。

● 天竺葵和玫瑰的关系

虽然天竺葵被称为“穷人的玫瑰”，甚至其中一种天竺葵香味类似玫瑰，而被叫做玫瑰天竺葵，

但天竺葵和玫瑰精油的差异很大：

天竺葵以叶片萃取精油，而玫瑰则以花瓣萃取精油，两者的价格也差距明显；不过也因玫瑰天竺葵具玫瑰香气，一些没有良心的商贩，会将玫瑰天竺葵混入纯玫瑰精油中鱼目混珠，以高价售出，消费者一定要小心。

天竺葵虽号称“穷人的玫瑰”但它也不是便宜的精油，因为它的采集也相当有难度，出油率也不高，必须快开花前采收天竺葵的叶子，需要 300 ～ 500 千克的叶子，才可萃取 1 千克的精油，也因天竺葵精油戴着花香味，所以有些人会把它归类至花香类精油。

● 天竺葵家族

天竹葵有很多种类，但只有少数几种能萃取精油，如：波旁天竺葵、玫瑰天竺葵、果香天竺葵。

其中我最偏爱的也就是前文介绍的玫瑰天竺葵，因为它戴着醉人的玫瑰香；果香天竺葵比较清新，果香味比较重；而波旁天竺葵则带有青草的味道。有次我去印度喜马拉雅山区，当地政府有计划辅导当地人栽种波旁天竺葵，原本我认为这里的天竺葵和常见的天竺葵一样都有浓重的青草味，但奇怪的是那里的波旁天竺葵气味居然很像玫瑰，异常清新与甜美的香气，可见清幽高冷的喜马拉雅山区所孕育出的植物，果然充满灵性。

● 关于天竺葵纯露

提到天竺葵一定得提到天竺葵纯露，它是天竺葵精油萃取的副产品。应该说天竺葵纯露几乎承袭了天竺葵精油的所有优点。

我个人最偏爱将天竺葵纯露运用于肌肤护理，特别是夏天时，作为晒后的修复、收敛，改善脸部过油等效果都很不错。它的气味甜美中又有让人静心的草香，用起来身心舒畅，感觉世界格外美好。

(3) 伊兰伊兰



产地：菲律宾、大溪地、摩里西斯、爪哇、苏门答腊、马达加斯加、科摩罗岛。

特征：充满异国风情的浓郁花香，人称“花中之花”，精油颜色清澈微黄。

挥发性：中。

主要作用：

- 治疗焦虑、沮丧。
- 营造快乐氛围，熏香最佳配角。
- 改善性冷感、增强自信心。
- 平衡油脂分泌。

萱萱眼中的伊兰伊兰

伊兰伊兰拥有鲜黄色的花朵，花形像五爪章鱼，香味更是浓郁香甜，持久力惊人，一看就知道是热带国家的植物，拥有旺盛生命力与霸道的香气。它与我们吃的水果释迦（番荔枝）属于同科的植物，吃过释迦的人都知道，它是一种甜得要死的水果，所以不难理解，伊兰伊兰的香味也是甜得要死，也因为这种“要命”的特质，伊兰伊兰也常运用在两性之间。

在印度尼西亚等南洋国家的风俗中，人们会把

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

伊兰伊兰的花瓣撒在新娘子的床上，除了代表祝福外，也希望借着其浓郁温暖的香气，帮助新娘克服初夜的不安与提高“性”趣，让小两口甜蜜的度过新婚之夜。

伊兰伊兰香甜的气味不仅对两性之间有作用，还能提高自信与温暖人心。伊兰的化学成分很复杂，也很特殊，其中的倍半萜烯，就是一种可肯定自我、强化自信的化学成分；单萜醇则具备亲切温暖的特质，这两种化学成分就是伊兰伊兰的主要成分，伊兰伊兰可以带给人自信、欢愉与快乐，加上其本身的迷人花香，就不难理解它为何常被用来治疗性冷淡、性障碍等问题。

伊兰伊兰是对应性轮的精油，因此我认为伊兰伊兰就是一个可以增强“性”心、平抚焦虑的精油，因此我也常会将它使用在治疗自信不足等情绪功能障碍上。

不过伊兰伊兰也是容易引起皮肤过敏的精油。建议调配精油时，浓度掌控在 1 %以下，对于一些不喜欢它香味的人，可添加一些柑橘类的精油，中和其浓郁的气息，也是种不错的方法。

伊兰伊兰的香气温暖香甜，在美容实际运用上，有调节油脂分泌的效果，对于偏干或偏油性的肌肤都有帮助，我推荐可以用它作为脸部肌肤的保养油小配角，另外也可运用在头皮按摩护理上，使用时加入洗发精，不但可以改善头皮太油或太干的问题，还可让新生的头发更有光泽。

伊兰伊兰与茉莉一样，拥有浓郁的香味，拥有多项功能与效用，但因价格比茉莉便宜很多，因而被称为“穷人的茉莉”。

● 伊兰伊兰精油分级购买指南

在大型精油制造厂，伊兰伊兰精油被分成五种等级，依照分子的沸点与速度的不同来进行分段蒸馏，简称“分馏”。蒸馏级数越前面的精油，吸收的成分越高，气味越香甜、宜人，因此价格较高，不过伊兰伊兰精油在花香类精油里算中价位精油，比玫瑰、茉莉还是便宜许多。

蒸馏级数越高的伊兰伊兰精油，气味越不好闻，价格越低。不过提醒读者的是，倍半萜烯对于保护神经、安抚肌肤有不错疗效，因此很难说不好闻的依兰精油就不好用。

现将市场上认定的伊兰精油，依照价格高低排列如下：

Extra：特级精油，价格最高，第一级蒸馏采集而成。

1St：第二级蒸馏。

2Nd：第三级蒸馏。

3Rd：第四级蒸馏。

Complete：没有分级蒸馏，全部都放在一起、持续无间断蒸馏，价格最便宜。

(4) 大马士革玫瑰



产地：保加利亚、法国、意大利、摩洛哥、土耳其。

特征：带甜气、不俗艳、圣洁、妩媚，常用来表达爱意。

挥发性：中。

主要作用：

- 抗阴寒体质，女性身心万灵丹。
- 玫瑰是绝佳的子宫补品，能镇定经前紧张的症状，促进阴道分泌，调节月经周期。
- 养肝美白、抗皱回春。
- 温暖滋补之效，哀伤、沮丧时的心灵疗师。



萱萱眼中的玫瑰

说到玫瑰，一定得提到埃及艳后克丽奥·佩特拉的船与床。大家都知道埃及艳后成功掳获了当时最有权势的两个男人：安东尼与凯萨大帝。据说埃及艳后并非美到不可方物，但却善用手段，其中最为人津津乐道的就是她的“玫瑰媚术”。

她建造行船的木材，都先用大量的玫瑰香水浸泡过，当她的船快靠近岸边时，岸上的人们便能闻到浓郁的玫瑰香气，似乎在传达着：最有魅力的埃及艳后来了！不仅如此，她的床，更是用新鲜的玫瑰花瓣，一层层铺的厚厚的。萱萱在造访玫瑰精油农场时，躺过一层薄薄的玫瑰花瓣铺的床，就已经感觉非常幸福了，可以想像埃及艳后的玫瑰花床，该是怎样的香软？

据说，当时的贵族知道埃及艳后喜欢玫瑰，为了讨好她，在宴会场合时，还会将玫瑰香水洒在鸟的身体上，然后把鸟放出笼子，让玫瑰香气弥漫于整个会场。不仅如此，还让跳舞的仕女在头上顶个特制的香膏，当她跳得大汗淋漓时，头的香膏就会开始溶化，随着仕女的舞动，香气也弥漫于空气中。虽然，此法很不尊重人，但是可以想像，欢快的音乐、优美的舞姿、醉人的香气，的确是听觉、视觉与嗅觉的极致享受。

也因为埃及艳后，玫瑰有了“女权”的联想。我有一副珍爱的花精灵塔罗牌其中最后一张“世界”的塔罗牌，上面画的就是玫瑰，代表的意义是圆满，延伸的意义就是代表母亲力量或有权利的女性。

虽然这个联想和世人对玫瑰的印象差异甚大，但在芳疗上，玫瑰因为功效卓越而有“精油之后”的美称。玫瑰精油不论是对生殖器官、妇科疾病，或对女性建立自信、抚慰哀伤等各方面心灵问题都有良好的功效。

最早将芳疗运用在美容上的英国人莫芮夫人，就十分推崇玫瑰的效果，她认为玫瑰能让人恢复年轻。不过我认为玫瑰是女性的万能精油，它的功能不只有养颜美容而已，除此之外玫瑰对女人还有三大贡献：丰胸 、养肝美白、改善冷底 。

很多女生有“冷底”困扰，不但冬天手脚冰冷，没事就容易头晕目眩，而月经来时更是如临大敌，经期仿佛“刑期”一般，每个月就得痛苦万分的受

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

刑一次，难道这是身为女性所必需承担的宿命吗？

亲爱的女性同胞们！一定要相信萱萱，这些症状不是无法解决的，其实只要学会利用精油好好照顾自己，是可以告别晦暗人生的，而玫瑰精油就是一个解决良方。

以大马士革玫瑰精油来说，它80%的化学成分是单萜醇类，这个化学分子属于阳性，带较高的正电荷，具有滋补与温暖的作用，能有效抵御女性体质寒冷的症状，因此平常不妨用玫瑰精油调瓶浓度1%左右的玫瑰按摩油，每晚在睡前按摩全身，只要持续两周以上一定会帮助改善体质。

除此之外，若长期运用玫瑰精油按摩油按摩胸部，则能起到丰胸的效果。而按摩时最好能将范围扩大到肝部附近，因为玫瑰可改善肝功能，长期下来会有美白淡斑的功效。

值得一提的是，单萜醇成分亲水性佳，只要加芦荟胶调匀后，再加入干净的纯水，就会变成清爽又芬芳的玫瑰水，是很不错的化妆收敛水，当然也可用玫瑰纯露代替，效果也不错。

● 玫瑰精油到底有几种

芳疗使用的玫瑰精油主要有萃取和蒸馏两种，用溶剂萃取方式而得的玫瑰精油被称为“玫瑰原油”，萃取成本低于蒸馏而得的玫瑰精油，加上有化学药剂残留的疑虑，因此严禁口服。

低温水蒸馏而得的玫瑰精油又叫做“奥图玫瑰”，它是用清晨采收的新鲜玫瑰花瓣蒸馏而成的精油，是玫瑰精油中等级最高的，被认为拥有最完整的玫瑰能量。

选购玫瑰精油时，除了考虑萃取方式外，还要学会看玫瑰的学名。若想达到美白养肝、回复青春的功效，建议选择大马士革玫瑰，它的功效最为显著，但气味比较浓烈；而另外一种常见的玫瑰精油——摩洛哥玫瑰，其价格低于大马士革玫瑰精油，因拥有较高的苯乙醇成分，气味明显好闻许多，像个甜美小公主。对于感情受创、失恋或期望落空的人，这种甜美又温暖的香气，往往能及时提供支持与安慰！

● 玫瑰——最让男人屏息的女人香

在香气的世界中，存在着的神奇的催情因子，现代科学发现那就是费洛蒙，不同生物的费洛蒙基因不同，所以狮子和牛不会互相吸引。

早在费洛蒙被发现之前，人们就知道气味在两性互动中的重要性。据说拿破仑之所以迷恋年纪比他大的约瑟芬，关键在于瑟芬的体香，每次拿破仑要找约瑟芬的前一天，就会托人传口信“我即将在明晚抵达巴黎，别洗澡”。

上文提到，埃及艳后擅用玫瑰媚术，她除了在床上总铺满厚厚的玫瑰花瓣，亲吻爱人前，还会在唇上涂抹玫瑰香膏。埃及艳后非常了解，融合了玫瑰香的体味，比视觉的性感更吸引人。是让男人屏息的气味！

● 关于玫瑰蒸馏——因为耗时更显娇贵

玫瑰精油到底有多珍贵？先来谈它的萃油量仅为1/6000，也就是6000克的玫瑰花最多可蒸馏出1克的玫瑰精油。怪不得玫瑰精油的价格居高不下，5毫升的玫瑰精油动辄几千甚至上万元。摩洛哥专门蒸馏玫瑰精油的精油厂，甚至用重重大锁保护尚未卖出的玫瑰精油，只因为它真的比黄金还珍贵。

除此之外，玫瑰精油的萃取过程，也相当费事、通常采用温度在30～50℃附近的低温蒸馏法。以煮玫瑰花茶来打比方，大家都会认为高温熬煮，茶香比较浓郁，而一般精油蒸馏法中，常见的也是高温的水蒸气萃取法，那为何玫瑰精油要采取这种耗

时长、又麻烦的低温水蒸馏法呢?

2006 年 3 月我走访印度时，认识了一位对芳香植物颇有研究的拉玛康博士，从他口中我听到了一个有趣的答案，他将玫瑰比喻为人，来解释玫瑰精油采取低温水蒸馏法的原因。

他说："人无法待在 40 ℃的蒸汽浴中很久，但却可以泡 40 度的热水，花朵也是一样"。

让花朵浸泡在 30–50 ℃左右的热水环境中，慢慢蒸馏，才能让玫瑰与香气的精华，毫无保留的一点一滴释放出来。反之，若用高温熬煮玫瑰，看似时间很快，却容易造成酯类成分流失，萃取的精油香气比较薄弱，而用高效率的化学溶剂萃取玫瑰精油，则像当年德国纳粹将犹太人送进毒气室般，花朵会快速凋零，根本无法萃取到玫瑰真正的精华。

我们常将女人比喻成花，咏其娇艳，却叹其青春有限，而用人来比喻玫瑰精油的萃取方式，不仅十分有趣也有科学实证。经过现代的化学分析发现不同的萃取方式，会造成玫瑰精油微量的差异：水蒸馏法萃取的精油，大马士革玫瑰中酮含量最高，因此香气最为浓郁，这个成分好比是玫瑰的灵魂，既然称之为灵魂，比重自然很低， 只有千分之一。遵循古法的水蒸馏法，和溶剂萃取或高温的水蒸气蒸馏法相比，都显得格外耗时，因此难以大量生产，但若将花朵比喻为人，套上泡澡理论，或许就不难理解为何玫瑰精油如此珍贵了吧。

在印度还有一种独特的 Attar 蒸馏法，更费工，需要耗时 50 ～ 60 天。它遵循印度古法，在蒸馏的冷却桶中，先注入檀香精油，如此蒸馏出的 Attar 玫瑰精油，还带着淡淡的檀香气味，比起清幽的玫瑰花香，更多了让心灵静谧的味道。

这种 Attar 萃取方式所得的精油，按照印度能量的说法，还带着风、土、水以及火的四种大自然元素，具有更多灵性的能量。把 Attar 玫瑰精油与一般玫瑰精油的分子结构图做比较，会发现 Attar 玫瑰精油的结构图，呈现比较集中的图像，可见印度古法耗时萃取的玫瑰精油，拥有更多能量!

● "玫瑰香妃" 速成法

准备：玫瑰美容按摩油：将玫瑰精油滴 1 ～ 10 滴＋任何基底油。

玫瑰发香：洗完头后拭干水分，将玫瑰美容按摩油均匀涂抹在湿润的发丝上，不要抹头皮，以免造成头皮泛油。

好处：一方面可护发，另一方面让精油香氛均匀分布在头发上，随着走动香气就会萦绕着脸庞!

洗完澡后全身按摩：每天洗完澡后，先不要用毛巾擦干，而从脚开使，自下而上用双手将玫瑰美容按摩油均匀涂抹于全身，在按摩过程中用手擦干身上的水分，再穿衣服。因为不能用毛巾擦干水分，所以对按摩的力道与时间都有要求。

局部点精油：约会前，可在胸前、膝盖后方、手腕内侧等处，有手指点抹 1 滴玫瑰精油（用量需极少，若肌肤容易敏感或有泛红现象则禁用此法）。此外可在床上、枕头、被褥各滴几滴玫瑰精油，打造埃及艳后的玫瑰床。

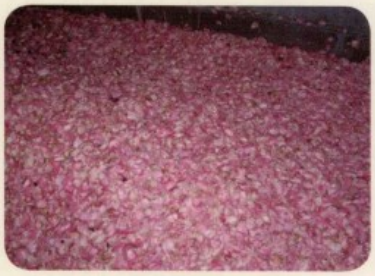
玫瑰护手：在掌心挤适量护手霜，滴 1 滴玫瑰精油，按摩双手，甜沁柔嫩! 让他忍不住要牵你的手!

● 关于玫瑰花露

珍贵的玫瑰精油是靠水蒸馏法萃取而得。萃取出来时，精油会浮在一层水上面，这层水就是我们称之的花露，算是精油萃取过程中的副产物。由于玫瑰香气的化学成分多是水溶性的，因此我们就不难理解为何这些玫瑰花露，充满着玫瑰甜美的香气，甚至有人认为玫瑰花露的气味比玫瑰精油更迷人。

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

● 水蒸馏法步骤图



◆ 玫瑰花瓣放在室内阴干，使其发酵产生较多的苯乙醇



◆ 工人用头顶来一大包玫瑰



◆ 整包玫瑰大约有 50 千克重，为了保持稳定性还要在上面压上 2 块小石头



◆ 工人倒水到蒸馏桶内



◆ 将玫瑰倒入蒸馏桶内



◆ 蒸馏桶内满满的玫瑰花



◆ 工人在蒸馏桶周围封上泥条起密封作用



◆ 盖上盖子，盖上共有四个锁钮，感觉密封性很好



◆ 接好导管用来取得萃取出的纯露与精油



◆ 生柴火加热



◆ 加热时弥漫着带有玫瑰香气的烟雾，就像玫瑰 BBQ，十分特别



◆ 萃取精油的收集桶，若是制造 Attar 则会先置入檀香精油

● 玫瑰花露的美容应用

玫瑰花露是很好的护肤品，它有极佳的收敛性，对于控制油脂的分泌以及收缩毛孔都有很好的疗效，因此我特别喜欢在夏天时把它当化妆水使用，可以帮助肌肤维持清爽与细致。玫瑰花露含有微量的精油，因此具备天然杀菌的功能，可以让容易生粉刺的肌肤有所改善，用这种温和不刺激的方法来对抗粉刺，可以帮助肌肤构建天然的抵御力。除此之外，玫瑰花露也是极佳的保健用品，特别推荐外阴部感染时使用，为自己的私密部位建立一层天然的保护膜。

萱萱小报

保加利亚玫瑰探险之旅



◆ 看到满山满谷的玫瑰，空气中满满的保加利亚玫瑰香气，开心的笑不拢嘴

只要是玩精油的人，几乎都会把玫瑰精油当作押箱宝，因为它养颜美容、抗老回春的奇效，使得它“精油之王”盛名不衰，其中最顶级的属保加利亚玫瑰精油，几乎是最昂贵的精油，小小一瓶就要上千元。

滴滴珍贵的保加利亚精油，萃取自保加利亚玫瑰，而保加利亚也是全世界玫瑰精油的第一出口国。虽然，我玩精油也有好几年了，身边也有好几瓶保加利亚玫瑰精油，但是，心中总有遗憾，因为我还没去过保加利亚，毕竟没有“眼见为实”！

就像对爱吃生鱼片的人来说，若没到过日本东京最大的鱼市场——筑地市场，去吃最顶级新鲜的生鱼片，怎敢自称生鱼片美食家呢？因此，我一直盼望着，若是能够亲自去保加利亚看如此珍贵的保加利亚玫瑰精油，才能不负自己多年来研究精油的心血。

当我在伦敦进修之际，心想飞到保加利亚也不过几小时的事，于是开始规划如何到保加利亚看玫瑰。其实，从伦敦飞到保加利亚很简单，坐两三小时飞机就到了，但是若要看玫瑰精油与玫瑰农场就很困难了。

我先到 Plovdiv 这个号称保国第二大城市后，即由当地朋友开车载我到位于保国中部、巴尔干山脉南麓地区的玫瑰农场。在六月的艳阳天里，开着没有空调的车在崎岖的山路中行驶几小时，滋味并不好受，但是看到窗外碧蓝的天色，与风吹草地见牛羊的景象，觉得所有汗水都是值得的，而且再过一会儿我就要见到著名的保加利亚玫瑰啦！

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

到了玫瑰园，花农抱歉的跟我说，才刚刚采收过一次玫瑰，所以玫瑰有些稀疏，虽然他这么说，但这已经是我生平看过最多的玫瑰！这一望无际，至少数千棵玫瑰树的玫瑰园，接连着远处的山峰与碧蓝天际，整个占满了我的眼帘，我迫不及待的跑进玫瑰园，想要一头栽进这芬芳的“粉红织锦”中！

保加利亚玫瑰和一般常见的玫瑰相比，外表逊色许多，它虽有漂亮柔和的粉红花瓣，但花形却不及一般玫瑰抢眼艳丽，反似山茶般敦柔淳朴。但是它的香气，却相当的温柔细致，馨甜芬芳，纯洁又迷人的香气，让人怎么闻都不厌倦，满怀着幸福与感动！

保加利亚国花就是大马士革玫瑰（Rosa damascena），这就是用于萃取保加利亚玫瑰精油的玫瑰，又号称“液体黄金”，据当地的花农介绍，提取1千克玫瑰油，大约需要3吨的玫瑰花瓣。正因如此，在国际市场上，玫瑰精油的价格比黄金还贵。





◆ 这就是著名的大马士革玫瑰，花朵实在不是很出色，比不上一般玫瑰艳丽大方，但是香气却相当纯洁脱俗，异常甜美馨香



◆ 保加利亚街头处处都有贩卖玫瑰精油的小贩。玫瑰精油通常都会放在特制的木头小瓶子内



◆ 保加利亚白玫瑰，洁白如月，高雅得很



◆ 像火一样的红玫瑰，开得团团密密，艳丽的毫不收敛

保加利亚得天独厚的气候非常适合玫瑰生长，加上土壤肥沃，使得山谷的玫瑰繁衍茂盛。我在玫瑰园内，发现它们肥沃的土壤同时孕育了艳菊嚣粟花与其它不知名的野花野草，与粉红玫瑰相互辉映，让人过目难忘。

直到现在我还无法忘怀第一眼看到满山谷的大马士革玫瑰农场时的感动，整个空气里都充斥着玫瑰的香气。后来我问这家公司其生产的玫瑰精油是否是有机的，他们跟我说，这些玫瑰不仅是有机的，更确切的说是野生的！花农跟我说，他们不施农药，让玫瑰与其它植物自然的生长，在自然平衡的条件下成长的玫瑰，香气更加迷人！

(5) 橙花



产地：橙树原产于中国，但橙花精油大多产自法国、摩洛哥、埃及、葡萄牙和意大利。

特征：清雅柑橘，交织甜蜜花香。

挥发性：中。

偏好运用：

- 安定神经，平抚激动、受惊吓的情绪。
- 肌肤万用精油、活肤、嫩肤。
- 抗忧郁、舒解压力、提振元气。
- 催情、解决焦虑性性功能障碍。

萱萱眼中的橙花

所谓橙花就是橙的花，在芳疗上指的是苦橙的花，它的花型白皙雅致。花瓣小小的，气味优雅却十分浓烈。看这透着阳光拍的橙花照片，就发现它的花瓣上布满了油点，蕴含了丰富的精油香气，难怪它花型小小却依然香气浓郁了。不过也因为它的花形小，所以萃油量还是偏低，通常1 000千克的橙花，才能萃取出1千克的橙花精油，所以它和玫瑰、茉莉一样，都属于高价位的精油。

橙花的命名充满的传奇色彩，传说17世纪时，居住在意大利尼罗利郡的一位公主——安玛丽，她非常喜爱橙花，不仅把橙花当香水用，还用来熏香衣物，让自己全身上下每一寸肌肤，都充满橙花的香味，所以橙花的英文名字，就是以这位公主所居住的Neroli郡来命名的！

此外，橙花也是婚礼之中常用的花朵，新娘头上的花冠就是用新鲜的橙花编织而成，代表了真挚与永固的爱情。另一说法是可以借由橙花清雅的花味，降低新娘新婚之夜焦虑的情绪。



◆ 冒着油点的橙花

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

虽然橙花出身于意大利皇室，感觉清雅高贵。但我却觉得橙花非常性感。据说它也是西班牙马德里妓女们的最爱，因为橙花具有治疗性障碍的功能。

西班牙马德里的娼妓认为橙花蕴含着性感又诱人的味道，因此橙花的香味在某个时期，弥漫了整个西班牙马德里的红灯区。可见不管是什么样的女性，都被橙花的味道所深深吸引。

至于橙花为何有催情的作用，并可解决焦虑性性功能障碍，那是因为橙花内含茉莉酮及吲哚，这两种化学成分本身就是一种天然的催情剂，可以吸引男性靠近，让女性更显魅力。

● 何谓吲哚

浓郁的花香常伴随着浓烈醉人的香气，这醉人香气的能量，关键成分就是吲哚。在茉莉花与橙花精油里都有的吲哚，是一种白色、有光泽的鳞片状物质，100% 浓度的吲哚具有恶臭，就像腐化的粪便。大量稀释后的吲哚，气味却相当宜人，因为它会散发出一种诱人的甜味，让人沉醉其中。

● 最优雅的神经安定剂

在欧洲，很多父母就会拿橙花水喷洒在婴儿床上或婴儿身上，来安抚小孩受惊的情绪。因此当受到刺激，情绪过度起伏时，都可以用橙花熏香或按摩，可发挥绝佳的安抚作用。

对于容易尿床或做恶梦的小朋友，萱萱建议父母，运用橙花精油，调配一瓶橙花喷雾，在小朋友洗完澡后喷洒全身，或是在晚上睡前喷洒床褥四周，让孩子在橙花静谧清雅的香气中入睡。

从橙花的化学成分便可知具有定神经的效果。橙花本身含 40% 的单萜醇类（Alcohols C10），还有约 20% 的酯类（Esters），这两个成分对人体的神经和皮肤都非常有好处，单萜醇有抗菌、励志的作用，而酯类则能让我们更放松、缓解焦虑与紧张。

除此之外，橙花对安抚神经系统特别有用，有



不错的舒压效果。另外，橙花可以提神醒脑，刺激免疫系统。再结合橙花本身清雅的香味，使橙花成为最名副其实的精神安定剂。

萱萱要跟大家再分享一些橙花的小秘方，橙花在对于情绪上的效果和它的香味一样，当你身心俱疲时，它可以给你力量与自信心，让你感到愉快。但当精疲力尽时，将少量的橙花精油，涂抹于胸前和耳后可帮助恢复元气。当精神过于亢奋，脑袋无法停止思考时，此时橙花反而成了天然的镇静剂，可以让情绪恢复平静。简单说，当你感到虚弱忧郁时，橙花可以给你正面的能量，而当你感到过度亢奋焦躁时，它又可以给你冷静稳定的力量，是不是很神奇呢？

● 橙花与唤肤

在肌肤方面，橙花精油可以刺激老化肌肤的再生，改善敏感肌肤与干性肌肤。此外还可改善粉刺肌，让小黑头或小白头绝迹，橙花精油可以增强肌肤细胞的活动力，帮助细胞再生，增加肌肤弹力，所以各种肤质的肌肤都可以用，甚至还可以淡化细纹和身体妊娠纹，而它本身又非常温和，不容易引起肌肤过敏，所以我认为橙花是爱美女性必备的肌肤万用精油。

(6) 茉莉



产地：法国、印度、埃及。

特征：微微泛金黄的深棕色，冶艳浓郁的香气。有“精油之王”之称。

挥发性：中。

主要作用：

- 皮肤保湿、抗干敏。
- 有效治疗产后忧郁症状。
- 有效改善妊娠纹。
- 子宫保健良方。

萱萱眼中的茉莉花

“好一朵美丽的茉莉花”，这首耳熟能详的《茉莉花》，让我们对茉莉花再熟悉不过，很多人家爱在庭院里栽种些茉莉花。夜里，茉莉花的香气清幽浓郁，一家大小伴随着充满了茉莉香气的微风，啜饮茉莉花茶，共享天伦之乐。

茉莉的香气非常浓郁，是一种强劲而优雅的香气，是香水界的女神。例如：Jean Patou在1930年推出的JOY香水，据说就要用超过10000朵的茉莉与300朵的五月玫瑰调制而成，香气可以想见是多么甜美醉人，特别是在当时低迷的经济形势下，它香甜提神的花香，就像黑暗中的曙光，带



给人希望，引人陶醉。像我很喜欢的迪奥“真我”香水都含有茉莉。

不过，茉莉精油颜色很深，是一种很浓稠的精油，乍闻茉莉精油，味道并不讨喜，甚至有人形容它有一点放屁的臭味。不过因它的香气浓郁，所以用量很省，浓度只需0.5%就有很强烈的芳香。在芳疗上，茉莉精油就因为疗效广泛，气味浓郁温暖，而有“精油之王”的美誉。

茉莉精油强大的温暖效果，可促进循环，特别对于虚冷的子宫、有痛经困扰者，有绝佳的帮助，但此法必须每天持之以恒的按摩下腹部，必须坚持才有效果。

茉莉精油也很适用于护肤，用茉莉精油按摩过的肌肤，第二天就会明显细嫩明亮，只要剂量拿捏得当，便会呈现很不错的柔嫩感，建议茉莉精油本身的浓度不要超过1%。对于敏感、干燥、易发热的肌肤，都有不错的效果。特别建议不要只添加茉莉精油，还可配合原生薰衣草、甜橙、橙花或德国洋甘菊等精油（任选2种）加入基底

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

油中，他们都可突显茉莉精油清幽典雅的香味，否则只添加茉莉精油，如果浓度拿捏不当，很容易产生放屁的臭味。

香气浓郁的茉莉精油为何会有屁味？这就要提到茉莉精油中催情的关键成分“吲哚”。上文介绍橙花精油时，我们已经认识了这种带有腐粪味的化学成分，也就解释了为何 100% 天然高质量的茉莉精油也夹杂有屁臭。不过大家别担心，稀释后的吲哚气味是非常吸引人的，它会散发出一种诱人的甜美。

茉莉精油除了含吲哚外还有茉莉酮成分，它具有极佳的催情功能，再结合茉莉温暖的特质，使茉莉成为功效卓越的壮阳剂。毕竟，人有了信心与勇气，很多问题就迎刃而解？

● 东西方茉莉大不同

由于芳疗植物大多来自于地中海地区，而地中海地区所产的茉莉，和我们炎黄子孙熟悉的茉莉大不相同，他们的花形较大，又称素馨茉莉或摩洛哥茉莉，主要产地有埃及以及摩洛哥。至于我们熟悉的中国茉莉，花型较小，又称圣巴克茉莉或阿拉伯茉莉，其中又有单瓣与重瓣之分。

这张我在印度拍的阿拉伯茉莉，就是单瓣，味道香得惊人，我将花放在塑料袋内，第二天花已经枯萎，但香气仍然浓郁，实在让人惊讶。



《饮片新参》药典记载茉莉可以“平肝解郁，理气止痛。”《随息居饮食谱》则记载茉莉可以“和中下气，辟秽浊，治下痢腹痛。”这些特质都和芳疗上说茉莉精油可以补阳、促循环、促进消化、止经痛等功能有类似之处。

(7) 德国洋甘菊



产地：埃及、德国、保加利亚。

特征：深蓝色。

挥发性：中。

主要作用：

- 抚慰、镇静、抗发炎。
- 增强身体免疫系统。
- 皮肤过敏、冬季湿疹、更年期潮红、脂漏性皮肤炎，增强皮肤抵御力。
- 解决紧张型腹泻，保护消化系统。
- 帮助好眠，安抚情绪与心灵。
- 改善尿路感染、减轻女性经痛。

萱萱眼中的德国洋甘菊

洋甘菊的名字源自于希腊文，意指“地上的苹果”，远古时代，埃及人用此植物来祭祀太阳，洋甘菊具有许多医疗特性，16 世纪的的罗马，大量运

用洋甘菊来消炎、舒缓身心。不过，同时期的伦敦却视洋甘菊为无用的杂草，直到17世纪左右，整个欧洲才普遍重视洋甘菊的药学属性，用它来治疗失眠、背痛与神经痛等。现在英国人也开始爱喝洋甘菊茶，认为它具有健胃保肝、促进消化、安定神经的功能。因此，像失眠、消化不良、神经痛的人以及膀胱发炎、压力过大、情绪紧张的人，都可多饮用洋甘菊茶来改善上述状况，而德国洋甘菊精油也因具有上述效果，而成为广为传颂的精油。

这里指的德国洋甘菊精油，是倍半萜烯类精油，含有这类化学成分的精油大多为木质类的精油，例如：大西洋雪松、没药等。最大的功效就是镇静消炎、抗组织胺、止痒，还能安抚各种肌肤状况。根据皮耶·佛朗秀姆的精油化学分析象限图，倍半萜烯类（Sesqrepenes）这个化学成分涵盖了凉爽、平衡与温暖三个区域，分别有浅蓝、绿色与黄色，因此它的平衡性可说是所有化学成分之冠。有了这个认识，就不难理解为何我称德国洋甘菊精油为“超级天平”了。



◆ 看！德国洋甘菊的花蕊的确“凸”吧

这一类精油中，我最喜欢的就是德国洋甘菊，除了因为它拥有美丽的深蓝色外，还有个重要原因是它是萃取出的精油，比起其它同类精油的木香好闻多了。不过，德甘的精油香味和印象中的花香有很大的差异，有人形容它有点感冒糖浆的味道，也有人认为它具有苹果的香味。无论如何，要了解欣赏德甘的香味，先要从接受开始。

● 德国洋甘菊是蓝色的吗

德国洋甘菊花心是金黄阳光的黄色，而花瓣是一瓣瓣的洁白色，整朵花找不到丁点儿蓝色，那为何德国洋甘菊精油是蓝色呢？主要原因是，德甘在蒸馏，萃取过程中，植物的数种成分与蒸汽混合后，就产生了珍贵的天蓝烃，而有了宛如深蓝墨水的外观。

● 洋甘菊家族

每次到花店买花的时候，一定会看到有着黄色花蕊、白色花瓣的白色小雏菊，他们都是菊科家族的成员。在芳疗世界中，还有一种洋甘菊精油，颜色是浅黄色，那就是罗马洋甘菊。它与德国洋甘菊的比较如下：

表2　洋甘菊家族

	德国洋甘菊	罗马洋甘菊
精油颜色	深蓝色	浅黄色
化学类别	倍半萜烯	酯类（脂肪族酯75–80%）
花形差别	白色单瓣花，花芯很“凸”	白色重瓣花
主要产地	埃及、德国、保加利亚	西欧草原、智利、英国
主要芳疗应用	皮肤炎、消化不良、痛经、抗菌、抗病毒	安抚镇定、舒缓肌肉关节扭伤、适合婴儿

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

(8) 意大利永久花



产地：意大利、法国和南斯拉夫。

特征：强烈的木质香，又带了点香料的感觉。

挥发性：慢。

主要作用：

- 抗炎、抗痉挛、抗病毒。
- 收敛、杀菌。
- 利胆、利尿。
- 柔软皮肤、促进细胞再生。
- 利肝、镇静、利脾。

萱萱眼中的永久花

大麦町自 1908 年开始生产意大利永久花。它的另一个品种 Helichrysum stoechas 与其化学属性相似，而且此二者经常一起蒸馏以产出精油。另外还可用溶剂萃取出意大利永久花的原精，这类程序主要的进行地点是法国的格拉斯一带。人们很喜爱将它制成干燥花供装饰用。减缓惊吓、畏惧、恐慌的情绪，据说还能舒解抑郁的情绪。

这是一种回春的精油，可促进细胞再生，帮助组织重建，并活化器官。它还能通经络，贯穿全身的精气通路。

可显著消除体内的念珠菌，这种菌体常在人们体力低落时大量繁殖。由于意大利永久花可以强化免疫系统，使用后可减低过敏及传染病的威胁。

此外，据说永久花还能调节血压，强化呼吸系统的整体功能，减轻感冒发烧、流行性感冒、支气管炎、咳嗽与气喘症状，将肺中黏液予以消除，使患者安然入眠。

意大利永久花是消化器官的好帮手，他可以降低肝脾充血的现象，处理胆囊失常的问题，调节胰脏与胆汁的分泌。

此外还可减轻风湿与一般疼痛的不适，也可舒解长期的头痛及偏头痛。抑制单纯疱疹和膀胱炎发生。

促进细胞再生方面的效果和薰衣草不相上下，但其心理影响不如薰衣草那么有效。可帮助伤疤、粉刺、湿疹、癌与脓肿的痊愈。据说意大利永久花与佛手柑、薰衣草、以及西洋蓍草调和后可治干癣，其杀霉菌的属性作用，在治疗香港脚与癣时反应十分良好。



2. 草本类

(1) 甜马郁兰



特征：药草杀菌味中又带着胡椒的辛香暖味。

产地：法国、埃及、匈牙利、地中海地区。

挥发性：中。

主要作用：

- 镇静、助安眠。
- 止痛、促进局部循环、镇静运动后肌肉酸痛。
- 平衡神经系统。
- 扩张血管、降低血压适合老年人使用。

萱萱眼中的马郁兰

马郁兰的英文名字是由拉丁文的“伟大”演变而来，顾名思义，马郁兰也是一款闻名遐迩的万用精油，但最主要的原因是由于古代人认为它可以延年益寿，而现代芳疗也认为该精油可以帮助扩张血管、降低血压，因此萱萱帮爸爸调的身体按摩油中，就有马郁兰精油，而这个气味又带有一种药草香，不太会引起男生排斥。

17 世纪著名芳疗师卡尔培波相当推崇马郁兰的万用效果。对东方人来说，对马郁兰实在感觉很陌生，但对西方人而言，却是再熟悉不过了，它就像中国人家中常栽种的茉莉花般。马郁兰是英国乡村花园里不可缺少的植物。它开的是可爱的、白紫相间的小花，阳光充足的地中海沿岸处处可见她的芳踪。

马郁兰叶片芳香，萃取的精油气味温暖、清澈中又有点胡椒味，乍闻不太讨人喜欢，但稀释后使用，香味有一种让人笃定的安全感，在芳疗的运用上，会运用它能温暖情绪的特质，给予忧伤寂寞的人心灵的支持与安慰。

马郁兰最大的作用在于镇定、止痛，另外对于、运动后肌肉酸痛感的消除、解除痉挛与肠胃不适也有极佳的效果。但高剂量的马郁兰有一个很严重的副作用，可能会让人失去知觉，所以马郁兰永远都是精油调配过程中的配角。由于它本身具有镇静、安抚的作用，很多芳疗师拿它拿来治疗失眠，但用量上还是要小心，就像它的名字里头有个“郁”字，过量反而会让使用者情绪低落。

(2) 迷迭香



淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

产地：原产于亚洲，目前在地中海为最常见的植物景色，大多数的精油产自法国、突尼西亚和南斯拉夫。

特征：迷迭香原名指“海之朝露”，因此她们特别喜欢水分，并带有一种具穿透力的清新药香。

挥发性：快。

主要作用：

- 增强记忆力，补脑。
- 帮助呼吸系统，让中枢神经充满活力。
- 舒缓头痛与偏头痛。
- 促进皮肤紧致。

萱萱眼中的迷迭香

迷迭香是我们经常在餐桌上使用的香草，在欧洲料理中迷迭香配小牛肉或羊排都是很受欢迎的菜肴。我特别喜欢将新鲜迷迭香与粗盐一同磨碎，洒在烤肉上或拌有肉片的生菜色拉，滋味特别棒。迷迭香有股胡椒，又略带点木头或樟脑的香气，能与肉类的丰腴柔滑，交织出美妙的滋味。

迷迭香的香气极具穿透力，吸嗅时你可以感受到一股突如其来的芬芳，原因是它的化学分子中含有氧化物，这个成分能突显香气因子。我曾经做过非正式调查，发现迷迭香是一种能展现香气与人类个性的代表精油。萱萱观察发现，讨厌迷迭香香味的人，个性往往比较消极。因为迷迭香的香气充满活力，只要轻嗅一口，就立刻有要和身边朋友击掌的雀跃感。还有学者研究指出，迷迭香精油的香气可以刺激脑部的 θ 波，有助记忆与学习，因此迷迭香也被称为是让人聪明的精油。

事实上早在在公元 3 世纪时，中国老祖宗就用迷迭香来治疗偏头痛，后代研究也发现它对神经系统有安定作用，因此我也常建议家长可以在小朋友读书时用迷迭香精油熏香，让他们更加专心，提高学习效率。

迷迭香属于氧化物类精油，这样的化学分子结构对呼吸道也有帮助。它可以活化呼吸道起到祛痰、抗发炎的功效，还可以刺激免疫系统。但需注意的是，迷迭香里也含有单萜酮，所以高血压的人不可以使用。

由于氧气不足会令人产生疲倦之感，而多补充含氧化物浓度高的能量可以提振精神，因此建议常熬夜的人或夜猫族，可整个晚上都用迷迭香精油熏香，尽量减缓熬夜对身体、神经系统造成的伤害。但是夜晚还是保证睡眠比较好。

总的来说，迷迭香可以让人变聪明，减缓夜生活对人的健康伤害，除此之外它还能促进肌肤紧实。所以喜欢晚睡的人，不妨在乳液或按摩油里加一点迷迭香浓度为 0.5%以下，可以永保肌肤水嫩光滑。

● 三种迷迭香

自古以来迷迭香就是很多民族爱用的草药，中国老祖先常用它来治疗头痛与胃痛，在埃及、希腊、罗马的古墓中，也有迷迭香的踪迹，被视为能让生者安定、死者安息的神圣药草。由于其浓烈的香气，常被焚烧作为驱魔避邪仪式的熏香，而中古世纪法国的医院用焚烧迷迭香来消毒环境。

不过，迷迭香其实也有很多种，以芳疗精油来说就有桉油醇迷迭香、樟脑迷迭香，及马鞭草酮迷迭香，三者学名相同，但产地不同。其中又以马鞭草酮最为罕见，它主要的产地在摩洛哥，而市场上最常见的迷迭香大多是桉油醇迷迭香，产地为法国与突尼西亚。

三种产地的迷迭香各自有其擅长的芳疗本领，桉油醇迷迭香针对呼吸道及肠胃问题最有效果，樟脑迷迭香则对改善肌肉酸痛、筋骨扭伤特别有效，而马鞭草酮迷迭香，则偏重养肝。

(3) 鼠尾草



产地：俄罗斯、乌克兰、法国、摩洛哥。

特征：无色，带有药草的气息，又带点坚果香，有些厚重的感觉，精油蒸馏产自其叶子与花朵，呈浅黄绿色，带有些甜味及茴香、樟脑的香味，是男性香水很重要的原料。

挥发性：快。

主要作用：

- 降低血压。
- 治疗口腔炎，增进食欲。
- 治疗便秘，促进结疤。
- 治疗湿疹，癣等。
- 月经不顺，安抚神经。

萱萱眼中的鼠尾草

鼠尾草的种类非常多，大部分都含有毒成分的侧柏酮，但快乐鼠尾草却得天独厚，拥有其他鼠尾草的成分，却没有毒。因此使用快乐鼠尾草精油有令人放松的幸福感，或许也因此得了快乐之名。

其花瓣末端有个硬块，为穗状花序，黄紫色的花苞非常美丽，阳光下非常闪亮耀眼。它美妙的坚果味，经常被人拿来当香水的材料，甚至被拿来酿酒。但使用快乐鼠尾草精油时，切忌饮酒，否则会造成严重宿醉、久醉不醒。

(4) 罗勒



产地：源自亚洲与太平洋群岛；北非、塞浦路斯、西昔尔（非洲东部之岛国）、欧洲。

特征：气味非常清甜，略带香辛料之感。

挥发性：快。

主要作用：

- 助消化、防止恶心、减缓胃痉挛的现象，还可提高食欲。
- 消除肌肉疲劳、紧张，对过度运动或使用肌肉的状况特别有效。
- 净化思绪，消除偏头痛。
- 刺激雌激素。

萱萱眼中的罗勒

罗勒是一种常被人们使用的香草，像青酱意大利面中就含有大量的甜罗勒。在台湾，很多客家菜会运用一种叫九层塔的香料就是罗勒中的一种，例如九层塔炒蛋、粉肠汤等，除了放姜丝外，九层塔也一定会出现。一想到便口水直流。其实罗勒能激发食欲，对消化系统特别有帮助，它能解决很多消化异常的症状，诸如呕吐、恶心、消化不良以及打嗝等。

按照植物学的分类，光是罗勒科就有 56 种，而在芳疗界所使用的罗勒精油多为欧洲甜罗勒，至

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

于我们俗称的“九层塔”也是罗勒的一种，被称为热带罗勒。

甜罗勒精油的化学成分里，单萜醇（Alcohols C10）的含量最高，但热带罗勒则是醚类（Ethers）的成分比较高，因此虽然他们都属罗勒，但功能是不同的。热带罗勒的抗菌力较强，属于比较温暖的精油，而甜罗勒由于单萜醇的含量比较高，所以它抗感染、增强免疫系统、强化神经的功效特别好，不过他们的气味都令人感到温暖和愉悦。

此外特别要提醒大家，调配复方精油时，罗勒最好不要加太多，因为它对皮肤的刺激性较高，在芳疗配方里加少许罗勒精油可以起到画龙点睛的作用，但加过多则会适得其反。

由于罗勒气味鲜明，大多不会拿来单独使用，通常都是处方中的配角。

● 罗勒传说

罗勒的种名源自希腊文，意指“皇家”，由希腊文的国王演变而成，古代的巫师认为罗勒的气味很好，适合栽植于宫殿，有助于国王身心健康。不过，罗勒在拉丁文中意思却指蛇类。有些荒谬的魔术师，就曾以为他们可用石头捣碎罗勒而变出蝎子来。

在欧洲传说中，罗勒则被视为疯狂的东西，与神话里的恶毒怪物蜥怪有关，认为只要闻到罗勒的味道，就会在脑袋里长出这种怪物，因此像是意大利人在摘罗勒的叶子时，会遵循传统，发疯似的鬼叫一阵，就是表现对罗勒感到不安与危险的情绪。

在印度的传说中，罗勒则代表殉情的牺牲，传说它是妻子自杀纵身火窟，由烧焦的头发所变的，是种让人敬畏的药草，因此在有些印度法庭，仍要人们把手放在罗勒上发誓，就像西方人把手放在圣经上发誓一样。

(5) 百里香



产地：法国、西班牙、地中海国和埃及。

特征：温和，味略苦，有少许刺激性，草香味浓，精油则来自蒸馏其花朵和叶子，呈中度黄棕色并有点绿，因为香味具有强烈草药及松油味，男性香水中也时常用它。

挥发性：快。

主要作用：

- 刺激白血球制造，提升人体免疫系统。可强化肺脏，对支气管炎很有帮助。
- 可刺激血液循环，可提升低血压。
- 强化神经，活化脑细胞，因此能提高记忆力和注意力。
- 提振低落的情绪、筋疲力竭的感觉、以及挫败的沮丧感。
- 改善消化系统及妇科疾病，促进血液循环，增强免疫力，减轻神经性疼痛，抗菌。
- 帮助伤口愈合，治疗湿疹及面疱肤质。

萱萱眼中的百里香

百里香是一种传达爱意的草药。中古世纪起，百里香就是勇气和活力的象征，因此当时的妇女在心上人即将出征前，会送上一枝百里香，传达祝福

和爱意，或是会在对方的战袍上绣上百里香的图案，期望上苍能给其带来勇气和平安。

在希腊神话中，百里香是智慧女神雅典娜的眼泪所幻化出来的，因为她听闻特洛伊战争死伤惨重，感伤之余，落泪滴成了百里香。

另外因为百里香原产地中海沿岸，浓郁的香味总是引来蜂群的围绕，就好似众多求婚者，所以古希腊也有个传说，未婚的少女只要在衣襟上绣上百里香的图样，或在身上携带一支百里香，就意未着她尚未有意中人，等待追求者的示爱。

(6) 薄荷



产地：美国、印度。

特色：带着凉快的清爽、清脑和苏醒和强劲气味。

挥发性：中快。

主要作用：

- 感冒、喉痛、发烧时，可以纯精油涂抹患部，或是以热水吸嗅法减轻不适。
- 各种肠胃疾病立即舒缓。
- 夏日中暑的急救良药。
- 止晕、止头痛。
- 熬夜好帮手。

萱萱眼中的薄荷

很多人都认为薰衣草是最佳的入门精油，而我却认为要展现芳疗的神奇魔法当首推欧薄荷精油（亦称胡椒薄荷、辣薄荷精油），它拥有立竿见影的芳疗神效，功效广大，因此我称其为“万用精油王”。

每次出门旅游，我的包内总少不了欧薄荷精油，一方面是为了让自己出门在外时，可快速缓解身体的各种不适症状。另一方面是为了利用欧薄荷展现身为芳疗师的专业能力，同团的人若有呕吐、腹泻、胀气、反胃、胃痛等各类肠胃急症时，欧薄荷精油一定是最佳的安抚镇静良药，只要把欧薄荷涂抹在肚脐周围，就可减轻症状。

如果有人中暑的话，可将精油沿着脊椎两侧垂直画线再涂抹，清凉放松，后劲十足，晕倒的人很快就能恢复。其效果，比起传统的万金油、百花油，有过之而无不及。不过，欧薄荷精油对肌肤黏膜刺激度高，因此有时我会以浓度为 80% ~ 90% 的薰衣草精油为底再加入浓度为 10%–20% 的欧薄荷，这瓶欧薄荷与薰衣草的纯精油组合，减少了欧薄荷的刺激，多了薰衣草的平衡功能，也是出门在外常用的精油。而旅行途中，难免因太累睡眠不足引起头皮泛油甚至有头皮屑，这时也可以滴几滴到洗发精内，让头皮清爽，改善头皮骚痒与头屑增多的症状。

欧薄荷对于急性呼吸道疾病也有相当大的作用，特别是感冒初期使用效果更明显。发烧时，也可将欧薄荷纯精油，直接涂抹在咙头、气管及胸口，大约一分钟后马上就能得到立竿见影的效果，感觉通畅到底。

用欧薄荷对抗感冒，很多人会担心有反作用。其实欧薄荷是一种很特殊的精油，当身体燥热时，它可以带来清凉感，但当身体虚寒时，它又可以促进血液循环，帮助身体排汗、暖身，所以我感冒不舒服时，特别喜欢添加几滴薄荷精油用来泡澡，帮忙对抗感冒

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

病毒。据说，古罗马人，会将欧薄荷放在头冠上，因为它神奇的解毒效果可以让人头脑清醒。

另一个对付感冒急症的方法是早起时，在温水里滴一滴欧薄荷喝下或漱口，干痒或嘶哑的喉咙会立刻舒服不少，不习惯直接服用的人，也可以将精油加入热水中吸嗅，一样也能达到不错的效果。

欧薄荷是我们最常使用到的香料与药草，不管是口香糖、喉糖、牙膏，甚至是意大利面、烤羊排上所摆放的装饰小叶，都有欧薄荷的踪迹，它就是这样频繁地出现在我们的生活中。

大家可能难以相信，欧薄荷精油和昂贵的玫瑰精油，居然拥有差不多的化学成分。因为两者都属于单萜醇（Alcohols C10）类的精油。不过这个内在差不多，价格却悬殊甚大的状况就好比木炭和钻石，虽都拥有碳元素，但其价值可是天壤之别。

(7) 茴香



产地：法国、意大利、西班牙以及北非。

挥发性：中。

特征：茴香油无色或极淡的黄色，有浓烈香甜味。

主要作用：

- 改善肠燥症。
- 利消化系统，改善胀气、消化不良、胃痛。
- 促进生成雌激素、产后保养使用。
- 口齿芬芳、预防牙龈炎。

使用禁忌：婴儿、孕妇、癫痫患者忌用、过量使用会导致人昏沉、易刺激皮肤。

萱萱眼中的茴香

说到茴香，它和美食从来脱不了关系，像是五香卤包里的五香粉就有茴香，妈妈拿手的五香猪肉，更是许多人成长的记忆，往往会让远在他乡的游子泪流满面。

茴香原产自地中海地区，所以当地的人们会在料理中充分运用茴香。在意大利，西西里人煮沙丁鱼意大利面时会特别附赠一罐茴香粉，让客人随个人喜好添加。在烤猪肉，或是“佛罗伦萨香肠”中，也会用到茴香籽。在普罗旺斯等地，烤鱼前会在烤盘底部铺上茴香的枝叶。希腊人会运用茴香叶或茴香籽，做成一种口味特别的面包，每个品尝过的人、都会赞不绝口。

茴香辛辣又香甜，因此又称甜茴香，它能充分施展食物的美味，更能帮助消化。我在印度时就发现餐厅门口都会准备一盘茴香口香糖，也就是将茴香籽与糖放在一起，让人在口中咀嚼，不但可以帮助消化，还能净化口气。所以，有时我也会自制一瓶“茴香漱口水”，除了喜欢他留在口里的味道外，据说还可预防牙龈发炎。

除此之外，茴香去除胀气的效果也挺不错的。

我有时嘴馋爱吃油炸的零食，像刚起锅蘸满糖霜的甜甜圈、或是金黄酥脆的炸春卷、香飘千里的盐酥鸡，台湾街口的小吃是很多人的最爱，但对于平常饮食清淡的我而言，在满足了口腹之欲后，往往肠胃就容易胀气。



这时我就会调配一瓶高浓度的肠胃保健良方来按摩腹部，我会将甜茴香与柑橘类的精油调和，浓度控制约为 10% 左右，以肚脐中心为圆心按摩 50 圈后，便能舒缓胀气造成的各种不适。但是要小心，若按摩的太多，会让肚子又感觉饿了。此外，甜茴香搭配柑橘类精油，气味相当好闻，按摩完后连心情也会随之愉悦。

虽然茴香可以帮助消化，但在饭前咀嚼茴香种子，效果却完全相反，会让食欲大打折扣。据说，古代打仗时为节省军粮，在吃饭前都会让士兵咀嚼茴香种子，目的是降低食欲。所以像我要进行体重控制时，就会在饭前进行茴香精油熏香，来抑制一下胃口。

表 3　芳疗上运用的多种茴香精油

精油	八角茴香	（甜）茴香	印度藏茴香	小茴香	洋茴香
产地	中国、越南	南欧、地中海	印度	印度、埃及	土耳其、西班牙
植物特征	是一种常绿树，果壳似星状八角，因此又称八角	整株植物都很芬芳，幼时枝叶细密，长大后高大耐寒、外形优美	种子颜色鲜艳像小甲虫，植物外观类似菠萝	叶片细软似针，种子外壳有毛	矮小开白花，叶片巨齿状
用途	香料材料（卤包中添加去腥味）驱风剂、兴奋剂、抗炎、镇痛	健胃剂、排除体液、去胀气、刺激雌激素分泌、饭前使用可以抑制食欲，饭后用可以帮助消化	气味浓郁、印度料理几乎都会添加，强调可以帮助消化	强烈的香味，略带辛辣口感，是拉丁民族喜欢使用的香料之一	可帮助雌激素不足造成的问题，神经肌肉止痛



淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

3. 柑橘类

(1) 佛手柑



产地：意大利、摩洛哥、科特迪瓦、南美洲。

特征：气味轻淡、纤巧、清新，有些类似橙和柠檬，又带着点花香。

挥发性：快。

主要作用：

- 舒压放松。
- 除忧解郁。
- 肠胃保养、改善肠燥症。
- 妇科保养，改善阴部的骚痒的现象。

萱萱眼中的佛手柑

我对佛手柑精油的定义，就是压力女性的必备精油！

俗话说，“十九女带”就是说女性难免都有白带问题，尤其现在很多女性生活压力大，私部常出状况！动辄便骚痒不适，或是出现异常分泌物，每逢加班熬夜症状便会加重，情况严重者连阴道塞剂都无法止痒！

佛手柑精油对于尿道和外生殖器非常有亲和力，可以减轻外生殖器的骚痒，减少分泌物，因此对一些因为压力过大的来说，随身准备一瓶佛手柑精油就很重要。此外，佛手柑精油的气味，非常舒适清新，可以放松紧张的情绪。但要提醒的是阴道念珠菌感染是会深入身体的，因此精油只是对付初期不适状况，根本之道还是要找妇科医生好好检查，避免感染扩大。

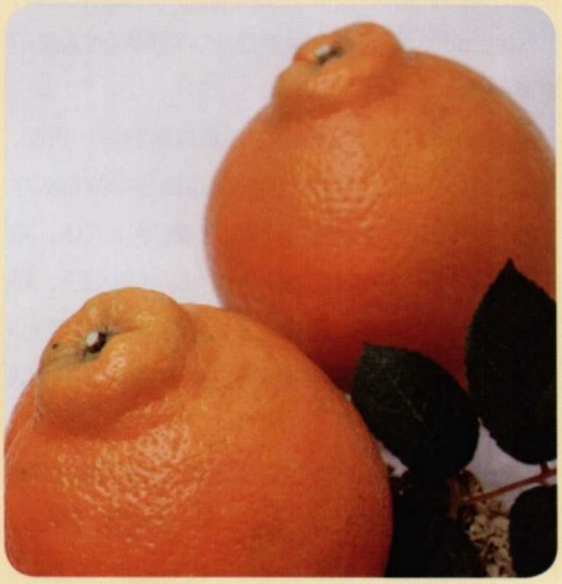
- 熏香运用

介绍一个萱萱很喜欢的配方：佛手柑 5 滴 + 薰衣草 2 滴 + 雪松或桧木精油 1 滴，比例可自由调配。

因为佛手柑的气味有着柑橘的清新，气味却很有深度。本配方由带着阳光气息的佛手柑，结合清新薰衣草，再加一点木质调的雪松或桧木精油，提高气味的厚度，可帮助心灵放松，也很适合营造冥想或静心读书的香氛环境。

由于佛手柑精油的光敏感性是精油当中最强的，因为该精油所含的呋喃香豆素，具有光敏感反应，正常情况下使用佛手柑精油，快则 2 小时，慢则 12 小时就会代谢出体外。

(2) 甜橙



产地：巴西、南非、美国、地中海。

特征：味道香甜，令人振奋精神，有清新强烈的柑橘香。

挥发性：快。

主要作用：

- 开胃、去肠胃胀气、利胃、帮助消化。
- 治疗腹泻、便秘、厌食。
- 对付感冒。
- 抗沮丧。

萱萱眼中的甜橙

甜橙的香味，既甜美又鲜香，就像阳光一样给人温暖的感觉。再加上价格便宜，很受大众的喜爱。

甜橙精油又可分甜橙（sweet orange）与苦橙（bitter orange），苦橙名“苦”味道却一点也不苦，相反地，它的味道比甜橙更细腻、更精致，层次更丰富，但甜美度则略逊一筹。我们一般在市面上买到的橙精油，大多都是甜橙。不过，大家不用担心，甜橙和苦橙的差别只在香气不同，疗效与其他效果倒是差异不大。

要谈甜橙精油的功效，不妨先回想吃橙子或喝橙汁的感受。当感觉没胃口或肚子觉得胀气时，只要吃个橙子，是否就容易，味口大开？这就对了，橙类精油就是有这种神奇的功效，它让人心情愉快、食欲大增，还能帮助调节消化系统，对于肠胃很有帮助，凡是便秘、胀气、腹泻、食欲不振都可靠甜橙精油按摩来解决。和所有芸香科精油一样，甜橙精油对于健胃整肠很有一套。

我很爱吃冰淇淋，记得有一回假日早上起床后，就抱着一桶哈根达斯冰淇淋，边吃边看电影，没想到突然开始感到剧烈的腹痛，有一种肠子快要跑出来的感觉，但却被一个无形的力量堵住，硬是没有办法“倾泻而出”。这个时候，我赶紧使出杀手锏，就是以甜橙精油为主，混合丁香、黑胡椒等辛香料精油调制一瓶浓度为 5% 的按摩油，来按摩腹部。不多久，肚子顿时感觉暖烘烘的，马上止痛，舒服了不少。

此外，甜橙对于治疗感冒，改善退烧也很有效。橙子、柑橘都是秋冬的时令水果，而这个时候多吃这些水果，对于提高免疫力，对抗预防风寒都颇有帮助。

甜橙精油萃取自植物果皮，因为产油率高，属于低价格的精油，它就像平民天后，效果实在，也很好用，是我强烈推荐的精油之一。建议读者，不妨常常使用，绝对有益身心健康。

甜橙精油的功能如此卓越，主要它含高达 90%的单萜烯，这个化学成分的代表颜色就是橘色，香味具有活力，温暖且奔放，让人闻了心情大好，挥别忧郁，而其主要功能有杀菌、抗毒、刺激肾上腺等。

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

(3) 柠檬



产地：印度、意大利、南欧、佛罗里达州、加州、西班牙与葡萄牙。

特征：精油颜色呈淡黄绿色，浓郁的天然柠檬香气。

挥发性：快。

主要作用：

- 净化环境、除臭。
- 净化身体、刺激淋巴系统。
- 软化鸡眼、去疣。
- 促进消化系统，生津健胃。
- 防止静脉曲张。
- 预防感冒。

萱萱眼中的柠檬

当有人问我，什么是便宜又好用的精油时，我第一个想到的就是柠檬。在欧洲，人们还称柠檬为“Coreall”，是万能之果的意思，可见它对人类的贡献还真不小。

柠檬精油的作用非常多，尤其是防腐、抗菌、除臭等效果甚佳，所以我称柠檬为精油中的超级净化器。柠檬除了净化外在环境，也能净化人体，更是滋养淋巴系统的良药，它可以帮助想减肥的人排除身体多余的体液，促进循环，预防与改善静脉曲张，也可以帮助身体代谢脂肪，是减肥人士不可缺少的好朋友。

由于柠檬强效的净化功能，每当我吃完油炸食物，回家一定乖乖用柠檬精油按摩小腹以及下半身，帮助身体代谢这些多余的油脂与热量。否则，我的脸上就会冒出痘子。所以强烈建议爱吃这种美食的女生，吃这些食物时，不妨佐以酸奶或新鲜柠檬汁，吃完半小时后再对腹部或全身的进行按摩帮助排毒，让口腹之欲与外表的美丽达到平衡。

除此之外，柠檬也能净化人的思想。当熏香冥想时，不妨加入些许柠檬精油，除了驱散空气里的坏气味外，更可使我们思路清晰，身体健康。国外甚至有研究指出，当流水线的工人工作时，用柠檬熏香，工人的工作效率大为提升。不过各位老板可千万不要太过欣喜，因为柠檬精油万一滴太多，熏香时，容易刺激眼睛，反而不太舒服。

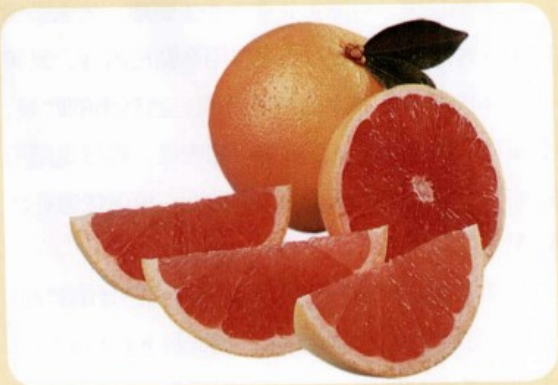
另外，柠檬对预防感冒也有很大的帮助，在流行性感冒期间，我经常都会使用尤加利调配柠檬精油熏香，用来赶走空气中的病毒，而它清香激励的气味，更可提高工作效率。

在皮肤应用方面，柠檬也很万用，除了可以美白，柠檬还可以软化脚底鸡眼，以及去除脸部冒出的脂肪粒。虽说我没长过脂肪粒，也没有长过鸡眼，

但我还是常用柠檬精油调配的按摩油按摩脚底，可以软化脚底的硬皮，再给脚底板去除角质，速度与效果都会加倍。

柠檬精油虽然好用，还要提醒读者，柠檬对肌肤的刺激性也不小，所以建议使用柠檬精油作按摩油时，浓度调配约为1%就好，否则容易造成过敏。此外，建议晚上使用，这样不会有白天日晒光敏感的顾虑。有时，有些品牌的柠檬精油会强调它的抗敏性，因为它把柠檬中会造成过敏的元素去除了，对此，萱萱建议大家还是不要购买这样的精油，虽然它很贴心，让使用者不会因使用不慎造成过敏，可是这个抽离的步骤也破坏了精油最原始、最自然的本质。

(4) 葡萄柚



产地：美国、加州佛罗里达、地中海。

特征：从黄色果皮中由蒸馏法取得较高级的精油，产自压榨法，其油获量明显较橙及柠檬少，花为白色，味道和橙类似，甜味较重。

挥发性：快。

主要作用：

- 有益消化，促进胆汁分泌。
- 塑身、排水肿。
- 扫忧提神。
- 舒解压力。

萱萱眼中的葡萄柚

酸酸甜甜的清新桔香，消忧提振，让疲惫、肿胀的身体部位，可以轻松排压。这就是葡萄柚精油给我最深刻的印象！

葡萄柚精油，香气清新甜美，完全没有葡萄柚果汁的酸涩味，吸嗅同时就能引发温暖、欢快的情绪联想。若在饭前用葡萄柚精油按摩，能刺激胆汁分泌，会食欲大增，因此我也常将该精油推荐给为孩子不爱吃饭而犯愁的妈妈使用。

观察葡萄柚的化学结构发现它含有高达9成的单萜烯（Monoterpene），事实上葡萄柚是柑橘类精油中单萜烯比例最高的精油。按照皮耶·佛朗秀姆的精油象限分类，单萜烯代表的就是激励的阳性，把它比喻为大力水手，就不难理解这个化学成分能补气，强化神经传导，让人元气满满，充满活力了。

单萜烯油溶解度很高，因此我非常喜欢用按摩的方式来使用葡萄柚精油，完全没有溶解不均匀的问题，按摩完后使人思路清晰、敏捷、有活力。它温暖的气味，则适合用来排解低落与忧郁的情绪，加上它特有的排水与紧实功能，还可用于上班族女性的塑身保养，是既能保持身材又能舒压的好选择。

● 熏香运用

清新除臭：用棉花球蘸滴几滴葡萄柚精油，放入冰箱中可以除臭。

搭配精油使用：葡萄柚＋伊兰以3：1的方式加入，可营造非常SPA的香氛环境，甜美又清新，就像阳光暖暖的午后，坐在微风轻拂的窗边，优雅啜饮下午茶的情境。

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

4. 樟脑类

(1) 茶树



产地：澳洲。

特征：精油是萃取其枝条及叶片，呈透明无色，香味很像松油及尤加利。气味清新、干净；具良好的杀菌能力、提升免疫力。

挥发性：快。

主要作用：

- 杀菌、抗菌，特别是难缠的霉菌。
- 对付感冒初期，喉咙干痒、咳嗽。

萱萱眼中的茶树

很多人刚听到茶树，都以为它和红茶或绿茶相同也是一种茶，其实它和茶有些渊源，但一点亲属关系也没有。相传英国航海家詹姆斯·库克在一次物资极度缺乏的困苦航行后，生理与心理状况都非常糟糕，因此趁着在澳洲靠岸的时候，随行的自然学家就赶紧下船寻找具疗效的植物，经当地原住民帮助，找到了一种树木的叶子，发现用它冲泡出来的茶水，能减轻疼痛，治愈伤口，并能振作萎靡的精神，于是他们索性就称这种能冲泡出神奇疗效茶水的树木为“茶树”，这就是茶树的命名由来。

那么现代还有人喝茶树吗？答案是——几乎没有。理由很简单，因为它不好喝，不过现代人更聪明把它提炼成精油，让它有了更多的用途。

提到茶树（Ti-tree），第一个想到的，就是它超强的抗菌效果，在20世纪40年代，茶树精油主要用来医治受伤的士兵。由于效果绝佳，因此，收割叶片的人可以免除兵役。二次世界大战时，茶树就被用来当做外伤用药。谈到茶树的抗菌效果，我认为最有效的就是抗霉菌，例如香港脚，发现初期，直接将茶树精油涂抹在小面积患处，不但立刻止痒，而持续每天涂抹，大概二三天后，初期的香港脚就可不药而愈。

此外，像有些人一熬夜、压力大，就容易在嘴角附近长痘，也可用少许的茶树精油来解决。

读到这里，可能会让读者心生疑虑，怎么茶树精油既对付香港脚油，也可以用在嘴巴附近，其实这正突显出茶树强大的抗菌效果。当然用的时候，要注意，精油瓶口不要直接接触患处，最好是用甩瓶的方式，隔空将精油滴在手指上，再涂抹患处比较安全卫生。

茶树清新独特的药味，受到不少青少年的欢迎，加上它可以有效对付青春痘，因此很多抗痘化妆品中都有茶树的踪迹。不过，我发现每个人使用茶树精油的抗痘效果不一，有些人使用茶树抗痘十分有效，但有的人却是越用越大颗。

为何会产生这样截然不同的效果呢？若以化学分子成分分析，茶树本身具50%的单萜醇以及45%的单萜稀成分，其中单萜醇是偏向暖的阳性特质，按这样的分析茶树就是偏热的精油，所以对于燥热体质的痘痘族，就有可能会越擦越大。

茶树另一个用途就是对于呼吸道急症的护理，此外茶树还可以激励人的免疫系统，所以在感冒多

发的季节里，当喉咙感到不舒服、干痒时，可将茶树精油调成按摩油，浓度控制在5%左右，用其按摩咽喉部位至整个胸腔，会有不错的效果。说到此，不禁想到中医的“以形补形”理论。因为茶树精油是萃取自叶片，而叶片是植物的呼吸器官，所以用取自树的呼吸器官的精华来保养人的呼吸器官，真是再合适不过了。

● 熏香运用

茶树精油有很浓的药味，若不喜欢这种味道，可加入几滴柠檬精油，味道会宜人许多，我常会在感冒多发的季节使用它，当很多人共处一室时，我都会用茶树＋柠檬精油来熏香，空气质量明显好了很多！

● 三种茶树精油

茶树最早发现于澳大利亚，而目前芳疗上最普遍的也是产自澳洲的茶树精油，因此常被称为“澳洲茶树精油”。但其实在芳疗用途上共有3种茶树精油，除了最常见的澳洲茶树精油外，另外还有柠檬与马努卡茶树精油，用途都差不多，但气味有些许不同，请见下表比较：

表4　三种茶树精油比较表

精油名称	澳洲茶树	柠檬茶树	马努卡茶树
特质	颜色：清澈微黄 挥发性：快 香味：清新有点混合青草与木头的药味	颜色：清澈微黄 挥发性：快 香味：有点柠檬与苦橙的清新药味	颜色：清澈 挥发性：中偏慢 香味：混合木头与树脂的药味，比一般茶树精油更浓郁与温暖

(2) 澳洲尤加利



产地：澳洲。

特征：主要产于澳洲，平均高度都在30公尺以上，味道凉凉的，略带冲鼻的樟脑味，蒸馏自如独木舟状的树叶，产量充足，故价格便宜，但效果奇佳，物美价廉。

挥发性：快。

主要作用：

- 调节呼吸道。
- 提神醒脑。
- 治疗感冒、降体温。
- 止风湿痛、神经痛及肌肉疼痛。
- 天然除虫剂。
- 清洗伤口，治疗烧烫伤。

萱萱眼中的尤加利

感冒时最难受的莫过于鼻塞了，整个脑袋像被东西堵住似的又闷又胀！这时，尤加利清新呛劲的气味，只要轻轻一闻，便可通畅无比。

尤加利属于氧化物类的精油，加上尤加利含有

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

高浓度单萜烯成分和强劲的杀菌功效，对呼吸道急症有迅速缓解的神效，不管是流行性感冒，喉咙发炎，鼻塞，气喘，甚至是肺结核，尤加利都可以展现其神奇的医疗功效，它的呛劲虽然不像花香类精油这么好闻，但因能发挥迅速的畅通效果，所以建议鼻塞或过敏性鼻炎的人可在身边准备瓶尤加利精油。

尤加利除了能调节呼吸道外，还可以提神醒脑、帮助集中注意力。但是，尤加利属于强效型精油，所以高血压、癫痫者不能使用。

另外，尤加利对退烧、退热也有很好的效果，感冒发烧时可以使用它来降低体温，中古世纪的医院都会在得传染病、伤寒、麻疹、虐疾、长水痘等人的皮肤上涂上一层稀释过的尤加利精油起到抗菌作用，以免传染给其他人或医护人员。

尤加利有如此好的杀菌功能，最主要是因为尤加利精油中的水芹烯和芳香烯，和空气里的氧气接触后，会产生化学变化，进而产生臭氧，细菌无法在臭氧中生存，因此尤加利具备强力的杀菌效果。

流行性感冒多发的季节，我都会在办公室里用尤加利与柠檬混合精油的熏香，杀死空气中的病菌防止疾病传染。感冒时人往往会产生全身酸痛的现象，我会在按摩油内，加上尤加利、杜松等精油，来减轻常见肌肉性疼痛及神经痛。

由于尤加利强劲的气味，连蚊虫也退避三舍，所以将它制成防蚊液的效果也很不错。

● 三种尤加利

一般市面上的尤加利种类不少，最常见的有3种。分别为蓝胶尤加利、澳洲尤加利及史密斯尤加利，使用起来质感与效果最好的就属澳洲尤加利。蓝胶尤加利与澳洲尤加利两者疗效差不多，但是后者对于肌肤刺激最小，最适合用于芳疗，更适合需要长期使用该精油的人群。

其实尤加利树几乎都生长在澳洲，蓝胶尤加利树在太阳光的照射下会反射出蓝光，属于刺激性较高的精油，婴儿禁用。而史密斯尤加利则是三种精油中最为温和的精油，老人与小孩都可以放心使用。

尤加利精油萃取自叶片，所以我向来不太知道尤加利树也会开花！第一看到尤加利的花还蛮兴奋



◆ 尤加利精油香味清新强劲，抗菌除臭表现优异，可进行室内熏香，帮助读书专心，也可用来抵抗流感病毒



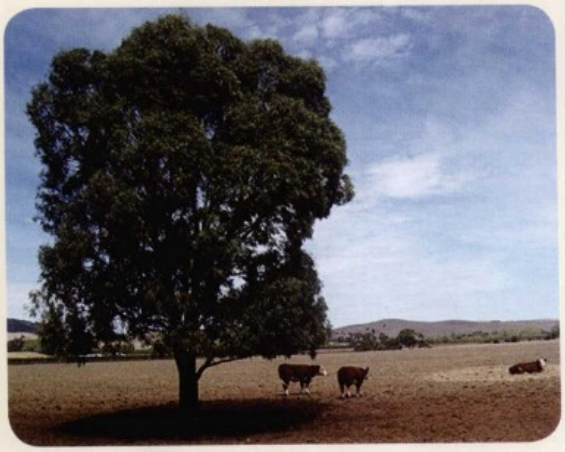
◆ 这就是 Daisy Hill 的尤加利树林



◆ 尤加利树叶是无尾熊最爱的食物

的，不过凑上去闻，倒是没什么味道。尤加利花的花状似细毛，虽然没什么香味，但只要是花，就有蜜可采吧？瞧，这不就有蜂蜜正忙碌着吗！

俗话说百闻不如一见，以往每次看澳洲尤加利树的时候，都只感到它身影细长，是个很窈窕的树。但是走趟澳洲，跑到尤加利树最多的蓝山一看，这里的百年尤加利树，粗壮的让人无法完全抱住！蓝山是雪梨近郊的国家公园，取名“蓝山”的原因就是这里有大片的尤加利树林，阳光照射下会泛出蓝光。



◆ Barossa 河谷里也长满了尤加利树，连牛都在尤加利树下乘凉，边休息边吸嗅着尤加利的清香，感觉更悠闲



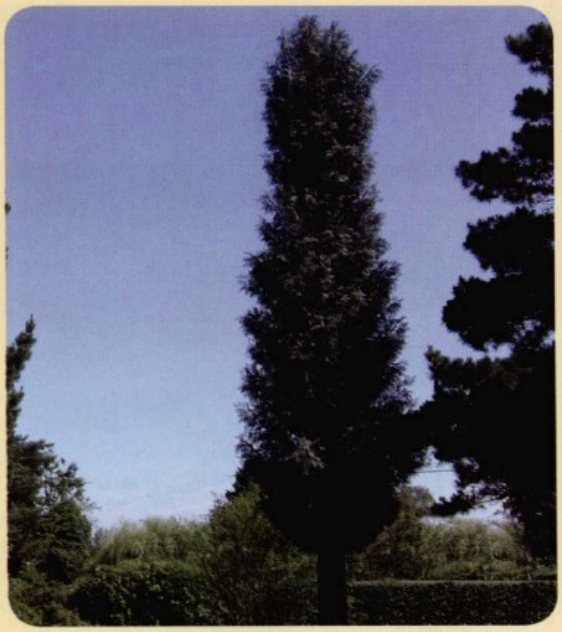
◆ 蜜蜂在采蜜



◆ 在尤加利树林野餐的澳洲家庭

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

(3) 丝柏



产地：地中海与希腊半岛。

特征：植物长相瘦长，犹如人细长的双腿，收敛是它最大的特色。

挥发调性：快。

主要作用：

- 活化腿部循环，消除水肿，改善静脉曲张。
- 消除橘皮组织，打造美腿。
- 收敛、改善过油肌肤。
- 除臭、抗菌。

萱萱眼中的丝柏

丝柏的枝干很修长，又细又尖，很容易让人联想到苗条、修长的双腿。巧的是，它真的是美腿必备的精油。因为丝柏的收敛效果特别好，可以帮助人体排除过多的体液。还可以改善橘皮组织——这可是影响腿部线条的关键因素。由于丝柏味道不太好闻，因此我会选择气味比较宜人的云香科精油，例如柠檬、葡萄柚与丝柏相调和。顺便提一下，丝柏加上柠檬可以抑制脚汗，去除臭味。

丝柏可以改善很多的女性生理问题，但是孕妇禁用，例如：生理期与更年期的种种不适、经血过多、痛经等，我帮很多有类似困扰的女性调配美体按摩油时，都一定会加入丝柏精油。

很多女性因为久坐或久站，腿上常出现血管丝，严重者还会有静脉曲张的现象，此时建议多用添加丝柏精油的按摩油按摩腿部，因为丝柏有促进循环的作用，此外添加丝柏精油的按摩油，还可淡化疤痕。从腿部线条、疤痕淡化到脚丫除臭，丝柏都可发挥功效，所以我将丝柏奉为精油界的“美腿教主”。

丝柏传说

丝柏在欧洲历史中是一种有神圣光环的植物，相传钉耶稣的十字架，就是丝柏的树干。

丝柏也是墓园里常出现的植物，传说阴间之神布鲁所居住的宫殿里，就种满了丝柏，因此丝柏常与死亡联系在一起，而丝柏在拉丁文中意为长生不老与永生。另有传说是太阳神阿波罗把一个名叫Cuparissos的希腊青年变成了一颗丝柏树，因此丝柏的拉丁属名就是这位青年的名字。

丝柏虽被种在墓园，但它却是一种非常温暖、积极的植物精油。丝柏的气味，在我发现人们往往刚开始对丝柏的气味接受度不高，但他却能平抚急躁的情绪与生活节奏。在熏香精油中添加点丝柏精油，通常是丝柏＋苦橙＋薰衣草＋永久花，可让人平心静气、气定神闲。

5. 辛香类

(1) 姜



产地：中国、西印度、尼泊尔、牙买加。

特征：温暖、发热、浅黄色。

挥发性：快。

主要作用：

- 使内心感到充实。
- 缓解风湿性酸痛，促进血液循环。
- 预防感冒。
- 暖胃，开胃。

萱萱眼中的姜

当今，在失业率越来越高的大环境下，很多人因为失业，而产生自我价值的怀疑，造成的后果就是什么事都提不起劲、懒散、萎靡、食不知味，甚至产生各种身心失调的病症。当你周围有这样的朋友，不妨给他瓶姜精油，可以的话帮他做个按摩，让这个怀旧的味道，给他最温暖的支持。

萱萱建议各位为人妻的读者：当先生下班回到家，脸色很不对时，有可能是在办公室受了上司气。这时，多问只会徒增反感，不妨快快端出足桶，放个温热水，服侍他洗脚做个足浴。

足浴精油配方就是：姜＋柠檬＋薄荷（任意组合共6滴左右）＋浴盐，用姜精油的能量使他感到温暖。温水足浴能促进末梢循环，本身就可舒缓疲劳，加上姜精油能量的辅助，抚慰心灵的效果会更好。

姜精油萃取自根的部位，而这个部位本来就是植物生根立命的能量所在，套用中国人“以形补形”的说法，姜精油就是能给我们一种存在、自我肯定的温暖感受，在此和大家分享一个故事：

有一个朋友，因与上司赌气而辞职，但之后的求职却都不顺利，后来就赋闲在家，初期他承认自己失业，常托朋友帮他留意工作，但这种状况拖了二三年后，就听说他意志消沉过的很不好。有次他跑来找我，整个人就像枯萎的野草、毫无生气。他抱怨说活着没意思，睡觉老是落枕，也没胃口，一吃就胀气，典型的抑郁引起的生理病症，听说我学这行，叫我帮他按摩按摩。

姜精油可促进循环，对于改善落枕引起的肌肉酸痛很有一套，按摩片刻，就让他的肩颈酸痛改善很多。

他是因为失业导致整个人意志消沉，他用淡泊名利为借口，非常忌讳别人在他面前提到“失业”、“工作”等字眼，因此我当时也不多说什么，只是调了一瓶姜＋甜橙＋佛手柑，浓度为5%的精油按摩油给他，告诉他以后落枕时可以按摩肩颈，胀气时可以按摩肚子，平常睡觉前可将其涂抹于脚底板。

他对此有点疑惑。我是希望他天天使用，让芸香科与姜的精油组合给他温暖的力量，激励他重新振作走出阴霾。

但是，这个意思不能说破，否则激起他的防卫意识，于是我灵光一现说，涂抹脚底板可以刺激穴道，一但调理好了，就能晚上睡的好、白天胃口好。

第三天他打电话给我说，抹了精油果然发现睡

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

得比较好，很久没睡这么舒服了……说着说着居然哭了起来，后悔自己当初意气用事离职，又不甘心找比原来待遇差的工作……

这个故事后来的结局大家一定猜得到，就是他终于找到工作，快乐的生活着。这个故事并不是告诉大家姜精油多么神奇，能帮他找到工作，而是希望借助姜精油，帮助大家建立自我价值的肯定感，毕竟人只要有了自信加上努力，很多难题都可以迎刃而解。

在日常生活中，姜是传统的保健良方，感冒的时候，喝碗红糖老姜汤可以祛风止寒，让身体快速恢复。料理食物的时候，我们也常使用姜来爆香提味。

姜就是这么好用，自古以来，姜和医药、烹饪都有密切关系。我戏称姜精油是，“老祖母的保健良方”，它对身体酸痛、肠胃不适、感冒等生活问题，都可发挥很及时的解决功能。虽然不是万灵丹，但一闻到它温暖熟悉的味道，整个人都能立即得到支持与抚慰。

姜的最佳用途在于治疗风湿性酸痛。有些人在没有姜精油的情况下会使用老姜摩擦皮肤，但直接使用姜会让皮肤发红，对肌肤来说是一种刺激，注意肌肤保养的女生们，最好不要这么尝试，免得受伤过敏。

(2) 黑胡椒



产地：马达加斯加、印度。

特征：温暖、阳刚，具激励性。

挥发性：快。

主要作用：

- 温暖，改善性功能衰弱。
- 可治疗尿道炎和淋病。
- 适用于虚冷体质，对手脚冰冷特别有效。
- 有效促进腹部脂肪分解，改善消化系统，燃脂通肠。
- 寒止风邪，改善、预防感冒。

萱萱眼中的黑胡椒

提到黑胡椒，很难不让人想起香热呛劲的暖暖美食，像是黑胡椒牛排，或是热腾腾的玉米浓汤上所洒的黑胡椒。的确，黑胡椒总让人想到美食，但很少人知道黑胡椒在数千年前之所以能从遥远的东方传到欧洲，靠的就是它隐藏的催情功能。后来，罗马人将其抗菌、退烧的药草属性发扬光大，甚至曾经以黑胡椒代替钱币赋税，可见其珍贵。

黑胡椒在芳疗上来看，是一种暖性的精油，它的化学组成成分中，含有各 50% 左右的单萜烯 (Monoterpenes) 与倍半萜烯 (Sesqiterpenes)，不仅是少见同比例的双分子精油，而这两种成份都属阳性，是相当温暖激励的精油，用了可让人热情如火，因此，不难理解它的确具备助性功能。

在此，萱萱我特别推荐因为忙碌或体质长期虚冷而导致性冷淡的人，可多借助黑胡椒精油来好好调理身体，以享鱼水之欢。黑胡椒 + 任何花香类的精油（晚香玉、摩洛哥茉莉、依兰这类甜的要死的精油为佳）+ 柑橘类精油（甜橙、苦橙）+ 或可加一点快乐鼠尾草精油比例建议花香类为 1.5% ~ 2%：黑胡椒 1%：快乐鼠尾草 0.2%。

除了帮忙改善性的问题外，我发现很多体质虚冷型的人，特不爱运动，若又刚好是整天坐着的上班族，那肯定有个大大的腹部，而且容易便秘、胀气，而这些不适的腹腔症状都可以借助黑胡椒来改善。

事实上，在历史纪录上黑胡椒的抗菌也颇多记载。希腊人通常会使用黑胡椒精油退烧；印度人则很早便使用黑胡椒治疗泌尿道问题，并用来强化人体肝脏功能，甚至用来治疗霍乱与痢疾；而葡萄牙人发现黑胡椒可以有效治疗淋病，黑胡椒温热阳刚的特性，能化作对抗病菌的强硬盾牌，来解决很多疑难杂症。

不过，黑胡椒精油虽抗菌有神效，但因为黑胡椒精油对肌肤会有刺激性，就像它的香味般，较为辛辣激烈，因此该精油在配方中的浓度，最好小于1%，否则容易造成肌肤的红肿不适。

冬天冻手冻脚，可用黑胡椒精油泡脚，在一盆水中滴入3滴黑胡椒精油即可。可先把黑胡椒精油与泻利盐或海盐搅拌均匀，再放入浴池，由于泻利盐会完全溶解于水和精油之中，并可帮助维持水温，所以用来泡澡或泡脚格外舒服；而泻利盐本身还兼具去角质的功能，让沐浴后肌肤显著滑嫩。

将黑胡椒、葡萄柚与甜橙三款精油，以黑胡椒1，其他两种精油2的比例混合成10毫升的纯精油，香味温暖又甜美，冬天可滴几滴泡澡暖身，光泡脚也行。注意泡脚放3滴以内，而泡澡则则可滴入8滴以内的纯剂，记得不要超过喔，否则对肌肤很刺激的。

此外，我必须提醒读者，葡萄柚与甜橙这两款精油，虽然果香四溢，但千万别贪心加太多，因为这两种精油对大腿内侧细嫩肌肤格外具刺激感。而泡澡前建议可先用喝茶或喝咖啡所使用的奶油球或一汤匙芦荟胶，与精油搅拌溶解后再倒入浴缸，也就是先让精油水解，这样精油才能充分溶解在浴池内，避免浮在水面上造成肌肤局部接触的刺激现象。

还有，冬天用这个配方泡完澡后，你会发现自己会一直跑厕所，因为黑胡椒具良好的利尿排水效果，能帮助身体排水，但也因促进代谢，所以泡完澡后，容易感到饥肠辘辘，这时可得好好提醒自己只能喝水，别放纵口腹之欲，否则就无法达到泡澡塑身的目的了。

另外，这个综合的纯精油配方，亦可调入基底油，浓度建议可在2% ~ 5%，作为全身的按摩油，特别在冬天流行性感冒期间，可天天用来按摩胸前，既可温暖身心，又可帮助预防感冒。由于葡萄柚与甜橙两款精油属于柑菊属精油，具光敏感性，建议不要使用在会曝晒在阳光下的身体上。

黑胡椒加上丁香，再加上一点花香类的精油，（比例可自由搭配），结合出的气味，非常温暖，非常宜人，更有浓浓的南洋情境，若配上昏黄的灯光，就是巴厘岛SPA空间重现了！当然亦可用此配方调和成身体按摩油，总浓度建议不要超过3%，也是一款温暖强身的补气配方喔！

(3) 丁香



产地：斯里兰卡、马达加斯加。

特征：温暖、迷醉，消炎杀菌强、止痛、淡金黄色，有点油感。

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

挥发性：中。

主要作用：

- 消炎止痛，特别针对牙痛。
- 治疗风湿性关节炎。
- 提高食欲、增强免疫力。
- 冬季熏香，具催情效果，为冬季恋人必备精油。

萱萱眼中的丁香

每次我拿丁香精油给别人闻时，十之八九都有人惊呼“这不是牙科诊所的味道吗？”

丁香因有消炎止痛的作用，所以成为牙医最常使用的消炎镇痛配方。倘若有一天半夜牙疼得厉害，建议您可以在纱布上滴少许丁香精油，然后再将纱布按压在疼痛发炎的牙齿上。切记，千万别直接把丁香精油滴在或抹在牙齿上，因为丁香麻醉的功效佳，你的牙齿和牙龈可能会好一阵子没有感觉，好像整个下巴都快掉下来，这种酥麻的感觉，建议还是别轻易尝试。

丁香属桃金娘科，它消炎、杀菌、抗感染的效果颇受推崇，在中古世纪每逢大瘟疫，丁香就是种被用来当作抗菌的重要植物。至今犹太教的妇女还会遵循古法，在颈间佩带由丁香、肉桂加上甜橙三种精油混合的溢香瓶，来增强免疫力。丁香原产于印尼摩鹿谷群岛，除香料用途上，中国、希腊及罗马都相当看重它的医疗价值。当年出口到欧洲须经由路途遥远的丝路，或是波涛险恶的海上香路，这种艰困的运送路途使得丁香在中古欧洲有着极尊贵的身价。公元 1363 年，挪威兼瑞典女王的遗产清单中就有丁香 750 千克的记载。欧洲因为受到丁香的诱惑而开启了 15 世纪的远航史，对香料的追求也改变了全世界往后的五百年。

当流行性感冒多发的日子里，闻腻了茶树、尤佳利这类清爽药味的精油时，不如调制一款丁香 + 肉桂的精油喷雾，作为空气杀菌剂，感受一下南洋异国的氛围。

丁香除了杀菌力强之外，更著名的是它温暖迷醉的效果，像巴厘岛很多 SPA 美容院都是长期用丁香熏香，营造温暖悠闲的氛围。丁香精油因萃取部位不同，又细分两种，一种萃取自丁香叶（Clove Leaf），另一种则是丁香花苞（Clove Bud）。花苞数量比叶子少很多，加上精油萃取率低，相对较贵。如果想选购丁香精油，当然要选择花苞萃取的较好。

最后，我要提醒读者们，丁香属刺激性较高的植物精油，怀孕、血友病与癫痫者禁用。丁香内含的酚对皮肤和黏膜都有很强的刺激性，一般使用时务必将浓度稀释至 1% 以下。



Chapter 3

芳香精油美丽魔法

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

一、美容护肤

1. 祛痘或粉刺



◆ 去粉刺不分中外，我帮我的英国朋友们除去烦恼

● 温和战痘配方

用茶树精油对抗青春痘对有些人来说适得其反，越战越严重，建议会过敏的使用者，可以将薰衣草精油当基底油，调成浓度为 5% 的茶树精油，假设要调 30 毫升的精油，滴入的茶树滴数为：30 毫升 ×5%×20（基数）= 30 滴。

若要对付压力型痘痘，则可在此浓度范围内，加入佛手柑精油，它清新的柑橘香，还可顺便舒解压力。

● 薰衣草与美丽肌肤

薰衣草在美容护肤方面的功能很多，薰衣草杀菌力强，其除痘功能就不会输茶树，同时还可调节油脂分泌。此外，薰衣草可舒缓过敏性肌肤，让它逐渐恢复正常。对于夏日过度曝晒后而造成肌肤水分流失、泛红或晒伤时，都可使用低浓度约 2% 的薰衣草按摩油轻轻按摩脸部。

对于痘痘好了之后留下的的痘印，或受伤后留下的疤痕，都可使用浓度在 2% ～ 5% 的薰衣草按摩油来按摩，以达到淡疤的功效。

● 抗痘良方

配方：杜松 2 滴 + 迷迭香 1 滴 + 德国洋甘菊 2 滴，加入芦荟胶 30 毫升，对于治疗暗疮、痘痘与粉刺的效果都很不错，味道也不会引起他人排斥。也可以用茶树代替杜松，一样能起到不错的抗痘效果。

2. 美白祛斑

● 美白养肝小秘方



◆ 大马士革玫瑰所萃取的玫瑰精油对于养肝美白颇有奇效

萱萱认为美白产品不只要抹在脸上，还要抹在肝脏附近。按照中医理论，皮肤长斑真正原因是气血失和。而肝主气血，玫瑰精油有养肝的功效，所以萱萱建议读者朋友可以用它来调配按摩油。

建议配方：玫瑰＋橙花（2：1或3：1）＋月见草基底油。

萱萱认为在非必要的情况下，不要把玫瑰和其他精油混在一起，因为玫瑰价格比其他精油高很多，而玫瑰的香气是独一无二，无可取代的，但此配方加入橙花的原因，是因为橙花具有很好的美白效果。且它也是一种有舒缓作用的精油，可帮助平静情绪。

用法：抹在肝的部位，有时间的话，还可以采用螺旋按摩法按摩整个胸部，也可以结合淋巴按摩。从乳头附近，两手往脖子方向推按，按摩整个大胸腺，因为它是免疫系统最重要的部位。

● 祛斑面膜 DIY

苹果柠檬面膜：苹果去皮切块，捣成泥状，滴入1滴柠檬精油，如是干性过敏性皮肤，可加适量鲜牛奶或甜杏仁等植物油，油性皮肤宜加些蛋清。15～20分钟后用热毛巾洗干净即可。隔天一次，一个疗程为20天，具有使皮肤细滑、滋润、白腻的作用。还可消除皮肤暗疮、雀斑、黑斑等症状。

蜂蜜柠檬面膜：鸡蛋清1个，蜂蜜1小匙，柠檬精油1滴，橄榄油10滴、面粉适量。混合后搅拌成膏状，敷面后15～20分钟取下，用温水洗净。坚持使用有较显著的祛斑、去除色素的作用，可使皮肤清爽、润滑、细嫩，长期坚持能延缓皮肤衰老和美白。

番茄玫瑰面膜：先将番茄压烂取汁，加入适量蜂蜜或牛奶，牛奶中的丰富营养成分，可防止皮肤干燥老化，并有美白效果，玫瑰或乳香精油1滴，加少许面粉调成膏状，涂于面部保持15分钟左右



取下，用温水洗净，具有使皮肤滋润、白嫩、柔软的作用，长期使用还具有祛斑除皱等功能。

3．收敛毛孔

配方：葡萄籽油4毫升、茶树纯露30毫升、丝柏精油、天竺葵精油，敏感肌肤可以不用加天竺葵。

皮肤因为油脂分泌旺盛，容易引起诸多皮肤问题，譬如生痘、皮肤黯淡等。而且因为各种皮肤问题的出现，造成皮肤的负担，毛孔也会随之增大，影响皮肤的质量。伴随毛孔粗大而来的还有大量毒素产生而造成的色素沉着。这些问题都会让皮肤大受伤害的。

茶树纯露是在蒸馏精油时，产生的水溶液。该水包含有约0.04%的茶树油及多种白千层植物体中的鞣质、皂苷植物糖等水溶性成分。对油性或综

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

合性肌肤 pH 的值调节功效较好的澳洲精炼天然茶树提取液，具有调节、更新、净化、抑菌、收敛作用，控油平脂，收敛肌肤，紧致毛孔，激活细胞再生能力，修复暗疮、粉刺，适宜油性及暗疮性肌肤使用。

4. 消除浮肿

当皮肤的纹理呈现海绵状，表示里面藏有很多的水分。体内的积水成因，或许和月经的周期有关，或许是先前疾病的后遗症，或是对某些药物的过敏反应。敏感、花粉症和鼻窦炎都有可能引起脸部和眼睛的肿胀。积水也有可能是疾病的症状，也是浮肿的初期征兆之一。所以萱萱在此提供几个消除浮肿的小配方：

基础油：杏仁油、杏桃核仁油。



基础油添加剂：胡萝卜浸泡油和月见草油。

治疗水肿皮肤的精油：柠檬、杜松、薰衣草、檀香、意大利永久花、玫瑰草、广藿香、茴香、玫瑰、丝柏。

浮肿皮肤的日间平衡油：薰衣草 5 滴 + 檀香 3 滴 + 茴香 5 滴 + 丝柏 3 滴；稀释在 30 毫升的杏仁油中。

浮肿皮肤的夜间油：胡萝卜浸泡油 3 滴 + 杜松 3 滴 + 广藿香 3 滴 + 玫瑰 5 滴 + 檀香 5 滴；稀释在 30 毫升的杏桃核仁油中。

5. 去除橘皮

很多女生的大腿、臀部附近都有难看的橘皮组织，就是呈现蜂窝般凹凸不平的皱痕，用手指轻捏就会出现，更有甚者已经很明显出现在肌肤外观上，这种现象的成因是由于组织液滞留，和肥胖没有直接关系，瘦的人身上也会有。它虽对健康不会有什么大碍，却严重影响美观，有些人因此都不敢穿泳装或迷你裙。要改善橘皮组织，最根本的是促进循环，多运动，并搭配精油按摩，持之以恒橘皮组织便会慢慢消退。

● 配方一

基底油：荷荷芭油 20 毫升 + 甜杏仁油 10 毫升。

精油：葡萄柚精油 24 滴（亦可在此滴数范围内选择添加天竺葵、杜松、柠檬精油）、丝柏精油 6 滴如果要收敛紧实，建议每天下班后以及晚上睡前各按摩一次，连续 2 周。

方法：从脚踝开始往心脏的方向按摩，手法可直线向上，并在大腿、臀部附近增加力道按摩。按摩手法可以用拍打、推按、手掌鼓起推抚等手法交错运用。

注意事项：此按摩油浓度控制在 5% 左右，若



要针对重点部位按摩，浓度最高可以调至到 10%，但最好先进行敏感测试，确认肌肤对该浓度不会发红不适。

优点：浓度高，效果明显。市面上的塑身保养品，葡萄柚精油的浓度最多只有 1% ～ 2%，但自己调配，只要皮肤可以适应，浓度最高可以达到 10%，精油功效倍增。

使用成本低：自己调配虽然比较费事，但浓度可以依照期望效果自行决定，而 50 毫升的葡萄柚按摩油，因为是以油为基底，用量会比乳液或液状的塑身保养品少很多，非常经济实惠。

● 配方二

配方：杜松＋葡萄柚＋丝柏＋天竺葵，以个人喜爱的比例，调配成精油总浓度 2.5% ～ 5%的按摩油，各精油的量可依个人喜好自己随意搭配。这个配方中添加杜松有助于排除体内滞留的体液，按摩完后更觉神轻气爽。

● 配方三

配方：茉莉精油 6 滴＋葡萄柚精油 14 滴＋天竺葵精油 10 滴。

基底油：荷荷葩油 30 毫升。

注意事项：茉莉有通经的作用，怀孕时严禁使用。

该配方气味甜美清新，在葡萄柚与天竺葵的衬托下，茉莉的香气比较清幽淡雅，但该配方精油浓度较高，适合橘皮组织附近局部使用，若要大面积使用，则要先看是否敏感再使用。

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

6. 淡化细纹

● 抗皱无敌油

配方：玫瑰＋胡萝卜籽精油（味道不讨喜，所以量一点点就好）＋复方基底油。

20% 的白芝麻油＋ 70% 的荷荷芭油＋ 10% 的玫瑰子油，白芝麻油、玫瑰子油都较黏稠，所以一定要和其他的基底油配合，才推得动。

如果你的皮肤真干得好似枯竭的池塘一般，皱纹横生，萱萱建议此时可选用的基底油有白芝麻油、玫瑰果油或月见草油等较滋润的油，再混合相对清爽好涂抹的荷荷葩油或榛果油。白芝麻油加上玫瑰精油后形成的特别味道真是妙不可言。

● 抗皱活肤回春油

以 60 毫升为例。

配方：橙花 6 滴＋意大利永久花 3 滴＋真正薰衣草 3 滴。

基底油：夏威夷核果油 30 毫升＋榛果油 20 毫升＋月见草油 5 毫升＋玫瑰子油 5 毫升。

有一次录《美丽俏佳人》节目时，同台的艺人傅娟跟我说为秋冬肌肤干燥状况感到困扰，而她的肌肤又容易敏感，对保养品很挑。我观察傅娟的皮肤，作为艺人动辄就要上浓妆超时工作，她的皮肤算是保养的不错。她是那种属于肤质细腻，但易敏感的肌肤。因此，我推荐她使用易调和精油的植物基底油，来作为秋冬肌肤的美容油。我还亲手调了两瓶，其中一瓶送给了她，另外一瓶则给了我另外一位有同样问题的朋友，结果她们都不约而同地致电感谢，让我很有成就感也在此与读者分享。

此配方的基底油，以夏威夷核果油与榛果油为主。这两种基底油吸收较好，不容易对肌肤造成负担，如果肌肤非常干燥，可以添加适量能润泽肌肤的月见草油与玫瑰子油，月见草油与玫瑰子油很滋润肌肤，尤其针对女性护肤，但手感黏腻，一定要与其他较清爽的植物油搭配才行。

纯精油选择上，我选意大利永久花与纯正薰衣草精油加橙花精油，这三款精油能促进肌肤的活化、再生，且帮助肌肤维持油水平衡，降低敏感，且以此比例搭配，气味清雅迷人。

但要注意的是，用此按摩油时，不要一下子大面积涂抹在脸上，这样肌肤会过油。应用指腹蘸取少量，均匀的点在肌肤上，先从较干燥的两颊开始，再慢慢扩展到脸部其他部位，随后再慢慢缩小面积，采取自下而上，由内而外的方式推开，这样还可观察肌肤对油的吸收能力以及精油反应，一旦感觉不舒服或有红肿敏感现象，就要立即停止使用。

7. 眼部护理

眼睛是心灵之窗，理所当然，大家花了很大的心思，想将它装扮得很迷人。光是在英国，每年就有 9 900 万英镑是花在眼部的化妆品上。眼睫毛液和眼线笔并不能够掩饰眼部周围脆弱肌肤所受到的伤害，皱纹、打折的皮肤、眼袋以及黑眼圈会令最乐观进取的爱美人士受到打击。

经常性的在眼睛四周擦上精油，可以减少眼部的皱纹，抚平细小纹路。由于眼睛周围的皮肤是极度脆弱的，因此务必要使用最清淡的基础油和最小剂量的精油。依照自己的年纪，选用适合自己的配方：

18 ～ 25 岁配方：榛果油 10 毫升＋琉璃苣种子油 1 滴＋德国洋甘菊 1 滴＋胡萝卜浸泡油 1 滴。

25 ～ 40 岁配方：榛果油 10 毫升＋琉璃苣种子油 1 滴＋月见草油 2 滴＋薰衣草 1 滴＋柠檬 1

滴＋维他命 E，胶囊＋胡萝卜浸泡油 2 滴。

40 ～ 45 岁配方：榛果油 10 毫升＋月见草油 3 滴＋琉璃苣种子油 2 滴＋玫瑰草 1 滴＋薰衣草 1 滴＋维他命 E，胶囊＋胡萝卜浸泡油 2 滴。

8．调理肌肤

● 敏感性肌肤：皮肤敏感症

德国洋甘菊，又叫做德甘，他具有消炎、镇静、抚慰的作用，所以很适合对抗各类的皮肤过敏病症，像是干燥、皮肤发痒、冬季湿疹、脂漏性皮肤炎等状况，都可以使用德甘来解决这些恼人的困扰，甚至连女性更年期皮肤容易潮红等这一类细胞发炎的状况，也都可以用德甘治疗。至于如何使用，在此又要提供给读者一些个人建议：

德国洋甘菊＋薰衣草＋可采用 1：1 的比例调配成复方按摩油。

很多人认为德国洋甘菊本身具苹果的香甜味，但闻起来有点像感冒糖浆的味道，把其抹在脸上或皮肤上，似乎有点怪，所以加入薰衣草，可以中和这种奇怪的味道，另外，这两种药草都具有神奇的芳疗功效，合二为一，当然效果更卓越。

在基底油的选择上，如果是针对成熟年龄的肌肤，可选择榛果油加夏威夷核果油，再加入荷荷葩油作为基底油，3 种油之间的比例可以任君调配，或者你只使用其中一款基底油也可以。

如果是针对年轻肌肤的话，可选用榛果油当基底油，因为它比较清爽。如果是因更年期而产生的皮肤潮红现象，建议可在刚提到的 3 种针对成熟年龄肌肤适用的基底油中，任选其二，再加入月见草油，便可平衡荷尔蒙，且增加皮肤的滋润度。另外，值得一提的是，德国洋甘菊可以增强身体免疫力，脂漏性皮肤炎患者，通常是因为皮肤的免疫力较差，



他们在身体状况佳、心情好时，不会有发病的情况，可是一旦紧张、过累，就会引发皮肤炎症，所以我建议这类朋友，不妨将德国洋甘菊精油调制而成的按摩油作为脸部肌肤的保养之一，天天涂抹按摩，会有很大的改善。

● 混合型肌肤：外油内干肌肤的救星

天竺葵具有调节油脂腺分泌的功能，它气味清新，并有收敛、杀菌及抗老的作用，调配成按摩油使用，更可抑止肌肤油脂分泌，同时还可滋润肌肤，防止水分流失避免皮肤过干。将天竺葵精油配合水或者基底油调配成 1% ～ 2% 的浓度即可。如果肤质状况尚可，建议将纯露与纯水对半稀释，即可使用。

配方：天竺葵＋柠檬或佛手柑＋薰衣草。

作用：针对压力过大引起的肌肤问题。

我相信这款配方会让很多人一闻就爱上它，天

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

竺葵的浓度只要控制在2%，精油之间的比例可自由调配，也可以调入水或油。我发现很多人的皮肤有外油内干、水油失衡的现象，造成这种现象的原因是生活紧张，工作压力过大，而天竺葵具有不错的舒压效果，所以对压力过大、内分泌失调而引起皮肤问题特别有效。

此配方中用柠檬或佛手柑精油皆可，柠檬味道比较清新，而佛手柑味道则相对沉稳一些，可按各自喜好调配。萱萱要提醒使用者的是，这款护肤调理精油一定要在晚上使用，因为佛手柑具光敏感性，如果白天使用，精油会和阳光作用，让肌肤变黑，所以请大家务必小心使用。

● 油性肌肤：抑止皮脂分泌

配方：山鸡椒1% ＋荷荷芭基底油。

夏天脸部容易出油，而精油中山鸡椒的抑油效果很好，或许有读者会说佛手柑的抑油效果也很好，但是因为山鸡椒不会产生像佛手柑的光敏感性，所以通常我会用山鸡椒取代佛手柑。

● 干性肌肤：保湿抗干敏

精油：茉莉精油2滴＋德国洋甘菊精油3滴＋橙花精油1滴。

基底油：荷荷葩油15毫升＋夏威夷核果油10毫升＋月见草油5毫升。

这个复方适合用于脸部肌肤，冬天使用更能突显其保湿抗干燥和敏感的神奇功效。我有一个朋友一到冬天脸上就起皮，异常干燥，抹任何滋润保湿的护肤品都没用，看医生又说不是冬季湿疹，于是我就将这个配方给她。效果真是非常神奇，该配方还有一种梦幻般的花香，是会让人上瘾的美丽处方。



二、养发护发

1. 滋润护发

● 简易自制洗发精

你可以先买一瓶适合自己的无香料的基础洗发精，按照上表，加上适合的草本萃取液、植物油与精油，比例建议如下：

基础洗发精	50 毫升
草本萃取液	45 毫升
荷荷葩油	4 毫升
精油	4 ～ 20 滴精油

步骤如下：

A．草本萃取液加入洗发精内，摇晃瓶身加速溶解。

B．精油加入基底油内，用搅拌棒让精油完全溶解。

C．把调好精油的基底油加入洗发精内。

D．放置一天让添加物与洗发精充分相溶后再使用。

● 酪梨滋养护发霜

适用发质：干性／受损。

这是一款相当滋养的护发霜，均匀抹在洗后的头发上，之后戴上浴帽 20 分钟后再冲洗。

材料：胡萝卜浸泡油约 20 毫升、相当熟软的酪梨（牛油果）1 颗。

步骤如下：

A．把酪梨果肉取出，加上适当浸泡油，放置盘上用汤匙碾碎捣成泥状，干性发质者可多加一些浸泡油，反之则可减少用量，注意控制滋养泥的稀稠以便于涂抹在头发上。

B．把滋养泥涂抹在头发上，在发梢处增加用量，头皮处的用量相对减少，随后戴上浴帽 1 小时让营养渗入头发头皮中。

C．选用温和洗发精，先取出所需用量，并加上适量新鲜柠檬汁调匀，再用此洗发精来洗净头发。

此配方可选用的原料还有：

取代用油：美乃滋、一般植物冷压油；

取代水果：熟软香蕉；

亦可添加精油 1 ～ 3 滴（精油需事先与冷压油或美乃滋调匀）。

● 啤酒润发

啤酒可以增加头发光泽，并让粗硬的头发变得细软。不用担心用了啤酒后会一头酒香，只要头发干后，啤酒味自然就消失无踪。

材料：1 瓶啤酒约 500 毫升、苹果醋 150 毫升（约啤酒的 1/3 到 1/4 用量）。

步骤如下：

A．混合啤酒与苹果醋。

B．淋在洗净后的头发上，重复数次，最后用毛巾拭干头发即可。

2. 去除头屑

● 去头屑保养剂

材料：迷迭香精油、100 毫升苹果汁或苹果醋。

步骤如下：

A．在苹果汁或苹果醋中滴入迷迭香精油 10 滴，搅拌均匀。

B．按摩头皮并让此保养剂停留于头发约 5 分钟。

C．用水洗净，之后再洗发。

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

3. 养护头皮

想要拥有一头亮丽飘逸的秀发，不只照顾好发丝就够了，最根本的工作其实是头皮的调理。因为头发是由头皮上的毛囊所生成的，头皮的健康会影响发质的好坏，而且头皮是全身老化最快的部位，许多发质问题如头发太细、掉发、头皮屑，都是不健康头皮所造成的。

说到头发养护，通俗来说可以分成“看得到”与“看不到”两部分，看的到的部分，指的就是护发，只要用对护发品，都可以有一头健康有光泽的秀发。而“看不到”的部分，就是头皮的保养，头皮的好坏决定着头发的质量。

头发的养护很容易，但是养护头皮就需要时间与耐心。延缓头皮老化的速度，也才能预防头发稀疏。

注重头皮保养，能使头发亮丽丰盈，而做护法DIY配方时，因为加入了精油的芳疗效果，此外制作过程中需要切切洗洗，还能顺便磨练耐心，平静心情，可增加护发效果。因为中医说，肝藏血，而忧愁抑郁或紧张压力，会造成肝气郁滞与肝血不足，而影响头发的健康，所以在悠闲平静的心情下自制头发保养品，自然能增加护发的效果！

● 关于苹果醋

苹果醋可以平衡头皮的pH值，可以直接使用，按摩头皮，也可添加适宜的草本植物作成草本浸泡液，例如可以添加新鲜薄荷叶在苹果醋内，浸泡前可用剪刀将草本剪碎加入，浸泡一夜后即可使用，用来对付溢油的头皮，颇有成效。



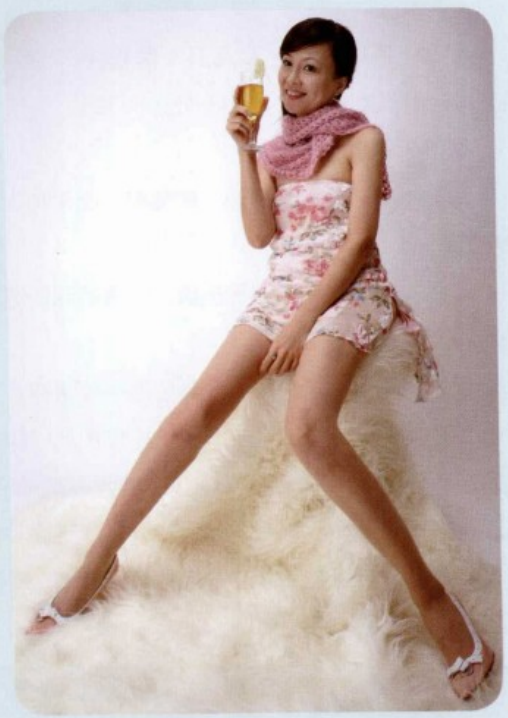
三、美体塑形

1. 去脂减重

人为什么会肥胖？在探讨这个问题前，我建议各位先了解自己的骨架类型。在此提供一个哈佛心理学家威廉·谢尔登的三种体型分类法：

了解自己属于哪一种身材体型后，再讨论窈窕曲线的问题。我认为不管哪一种类型的骨架身材，只要肌肉与脂肪的比例分布均匀，就是漂亮的身材。举例来说，若是天生属于粗状型的骨架，就不要拼命想成为竹竿型的模特儿身材。了解天生的骨架条件后，再裸身站在全身镜前，正面与侧面都照照，看看自己身材，有何需要改进的地方，开始跟着萱萱的指导对症下药。

分类	内胚黏液型	中胚筋骨型	外胚神经型
职业比喻	富商员外	体育选手	学者／修行者
身材特征	肩膀窄、臀部大偏梨形身材 全身脂肪多 上手臂与大腿脂肪多 相对细的手腕与脚踝	宽广的胸部；臀部小 强壮的前臂与大腿 肌肉多、脂肪少	全身细长、肩膀臀部窄 脂肪肌肉均少
容易出现的身材问题	大腹便便、蝴蝶袖	全身胖、大腿粗壮	小腹大、臀部下垂



根据我的观察，东方女性的身材问题，主要有以下几点：

腰、臀、大腿等下半身较肥胖。

手臂粗、厚胸。

全身性肥胖。

如果热量的消耗低于热量的取容易造成脂肪堆积，而运动太少会造成肌肉不足、赘肉横生，因此要让肌肉与脂肪分布均匀，就要靠饮食、运动、按摩多管齐下，而精油却可发挥画龙点睛的神奇效果。因为有的精油可以抑制食欲，而有的却可平衡情绪，还有的则可增加脂肪分解、提高新陈代谢——精油就是在这样合理的帮我们雕塑身材。

● 闻香塑身法

在国际芳疗期刊中曾有研究指出，葡萄柚精油有降低食欲、增加脂肪分解的作用。其实很多塑身

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

保养品都有添加葡萄柚精油，期刊中的研究也奠定了精油塑身的理论依据。大约三四年前，日系保养品资生堂研究室发表瘦身保养品时也指出，葡萄柚、胡椒、茴香、龙蒿等四种植物的香味，能够活化交感神经，进而促进脂肪分解。

美国芝加哥“嗅觉与味觉治疗研究基金会”的赫许医生也曾做过闻香瘦身的实验，他利用“闻香疗法”在6个月内，将108位体重超重的人，从原来的平均198磅，成功减轻了34磅。赫许医生的实验是将一些零卡洛里的结晶洒在食物上，例如可可亚、草莓、覆盆子、香蕉等香味的食用结晶体，这些结晶体的香味能让大脑认为“我已经吃很多了”，如此自然会少吃而达到瘦身的效果。

我举了这么多例子就是要告诉大家：光靠鼻子，也可窈窕！精油香气瘦身的时代来啦！

● 14天精油急救法

配方：葡萄柚、茴香、黑胡椒、龙艾4种纯精油，混合在一个5毫升或10毫升的精油瓶中。比例不限，但是黑胡椒与龙艾精油的香气很特别，而且价格不低，因此建议葡萄柚精油可放60%，茴香20%，而黑胡椒与龙艾精油各10%即可。用餐前，可打开瓶子，用手扇出香味用力吸嗅，再缓缓吐气，如此反复进行3次，保证食欲会自然地降低许多。

● 泡澡疗法

泡澡可以提高新陈代谢，增加脂肪消耗，更是名副其实的“躺着瘦”，建议用以下方法，更能事半功倍。

泡澡前喝一大杯的温开水(可酌量添加苹果醋，新鲜柠檬汁或喝葡萄柚汁)。

任选葡萄柚、甜橙、佛手柑、天竺葵、薰衣草等精油作搭配，总滴数控制在8～10滴即可，精油须先溶解在牛奶或奶精中。

泡澡20～30分钟，水温微热即可。

泡澡时或泡澡后一定要再喝一大杯的温开水。

泡澡后，可能会饥肠辘辘，记住最好就是喝一大杯温开水，千万不能进食不然吸收更好反而胖得快。泡完澡起身后，身体不用完全擦干，在全身涂抹前文所述的燃脂按摩油，效果加倍。若能持续一周实施一至二次，便能起到塑身美体的功效！

● 健步疗法

每天最好能在晚餐后散步半小时至1小时，穿着舒适的衣裤与运动鞋，才不会造成运动伤害。健步走前若能在全身涂抹塑身按摩油，效果会更好。

走路时，全身放松，脑中浮现出优雅高贵的猫步姿态，这样能很自然地采用缩小腹的方式来行走，以至于达到健身效果。至于走的速度的快慢，若无腰痛、筋骨、肌肉拉伤或膝盖受伤的人，行走速度可以稍快一点，直至心跳加快的现象，这样促进循环的效果就更好了。

● 睡前燃脂按摩油

配方：植物基底油30毫升＋精油共30滴（皮肤对精油耐受度高者，可以增加至60滴）。

可选择的精油：

柑橘类精油：甜橙精油、葡萄柚、佛手柑、柠檬精油任选一至两种。

辛香类精油：芫荽、黑胡椒、茴香精油任选一至两种。

强化代谢类：丝柏、天竺葵任选一至两种。

上述精油比例可以自由调配，控制在30滴内，例如：选5种精油，每种6滴，或是按照香味排序，把喜欢的味道可以多加一点，精油总滴数控制即可。由于这个按摩油需要持之以恒的使用，因此一定要调出自己喜爱的味道。



这种借由“基底油＋塑身纤体功能的精油”的组合，在透过按摩时，可以发挥精油药草属性，而激活循环，也就是促进组织液、血液以及淋巴循环，既能预防水肿，还能燃烧脂肪，而达到塑身纤体的目的。

最佳按摩时机：洗完澡后，趁身体温度相对较高时，将精油涂抹在还残留水分的身体上这样比较容易推展。按摩完后，可用吹风机吹干身体，能促进吸收。

按摩方法：从脚底开始往上按，把手掌整个摊开，用推抚的方式按摩全身。并可在小腹、大腿内外测、与臀部等脂肪容易堆积的地方强化按摩。至于要按摩多久呢？我建议各位不妨放个闹钟在旁边，确确实实地按摩 5 ～ 10 分钟，才有效果。

按摩前可用刷子干刷全身，以便按摩时刚好的吸收。

方向从下至上、从内向外。

2. 紧致提臀

东方女性骨盆较宽，不像西方女性，她们属于短窄型骨盆，臀部比较有立体感。东方女性的臀部相对比较扁平，容易形成“西洋梨身材”。此外，东方女性普遍缺乏运动，臀大肌以及臀中肌收缩能力不足，肌肉不能够充分上提使得臀型不易集中。容易在上臀与下臀部位堆积多余脂肪。

若想拥有一个漂亮的臀部，就要在青少年时期就养成坚持运动的好习惯，而改善臀型的第二个黄金时期则是在 22 ～ 25 岁，如果你已经超过 25 岁，也不要太沮丧，从你开始进入萱萱的魔法精油世界后，还是可以唤回你臀部的青春的。还有提醒各位的是，臀部下垂的速度是脸部的 1.5 倍。

要让臀型美丽，需要一段时间，而完美的臀型是一个会微笑的臀部。这个会微笑的臀，必须符合以下几个条件：

浑圆紧实：臀部的整体感觉必须浑圆紧实，走起路来不可晃动得太厉害。

比例适当：美好的臀型必须搭配身体的比例，从背后看，下臀围与地面的距离与身高的比值约为 0.5，而上臀围与地面之间的距离与身高的比值为



淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

0.55 ~ 0.56，这样的臀部视觉效果最好。

前凸后翘：臀型的侧面需与胸部搭配成完美的比例，以胸围 32 寸为例，最佳的翘臀比例约为胸围的大小加上一寸为最好，并且臀部上半部分丰满的臀型更是好看，带有一点点上翘。

白皙光滑：漂亮的臀部不仅臀型要好看，臀部皮肤也要白皙光滑，紧实有弹性，脂肪不能太多也不能太少。

● 心灵意念法

提到结实健美的臀，是否会立刻联想到驰骋在草原上的骏马，那紧实又充满力量的后臀，随着跑动尽显热情与朝气！狂奔时用力地提起前蹄，再带动后腿，当他们在跑步时，全身上下的肌肉线条分明，它们总是能够运用身上每一块肌力，展现出奔腾有力的一面。

所以如果你想要拥有一个又翘又结实的臀部，记得要多走路若能慢跑则更好，不要久坐，如果是坐办公室的话，差不多一个小时就要起身站立走动，活动一下下半身。才不会让脂肪堆积，皮肤松弛。当然一定也要养成每天运动与擦瘦身霜或精油按摩的好习惯，除了可以帮助燃脂、增加代谢外，更可以让你的肌肤永保年轻细致。

记得，每当你走路、跑步或做任何运动时，心里就可以畅想着一匹骏马，优雅轻快地行走，或是展现肌肉的力与美地奔跑，常常想到马儿那结实又有力的翘臀，你自然会不知不觉得开始想要快步走甚至想拿出慢跑鞋出去尽情地跑一跑，每迈开一步，就要想到马儿的腿、臀与步伐，你会发现自己全身



充满了力量。屁屁也自然会越来越翘。

● 精油急救法

臀部原本就是女性最易囤积脂肪之处，除了使用精油帮助燃脂、增进代谢循环、排水功效外，还要搭配运动，毕竟平常臀部并不容易运动到，除了多走路外，有些强度较大的动作，可以让你更快拥有上翘的臀部。此外，养成每天泡澡的习惯，再滴入下述我所列出的精油一次为 7 ~ 8 滴即可，需水解，更可以加速燃脂与排水的功效。

臀部塑形精油推荐：

燃脂类：黑胡椒、甜茴香、肉桂、肉桂叶、大西洋雪松、喜玛拉雅雪松、鼠尾草、荳蔻、花梨木、马鞭草铜迷迭香、薄荷、姜、广藿香。

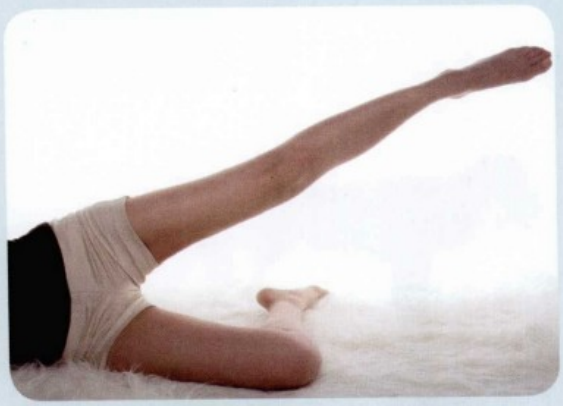
排水紧实、消赘肉：天竺葵、柠檬、葡萄柚、柠檬香茅、丝柏。

去橘皮组织：茉莉、橘。

排毒：杜松籽。

● 经典塑型配方

我不太建议大家把太多精油带回家收藏，有些味道不太好，有些不太用得到，例如像燃脂效果佳的肉桂，它的味道不太宜人，肉桂叶相对不那么刺鼻，但味道还是不太被大众接受，虽然价格不贵，而且并非人人喜爱的配方，但我们可以找到具相互取代性的精油，如上所列出的燃脂类精油都可搭配。因此我特别为读者精心调配了一款美臀塑型配方，让大家以最经济实惠的方式，获得最大的功效。



◆ 瘦臀部后侧

天竺葵 10 滴＋葡萄柚 10 滴＋橘 10 滴＋黑胡椒 5 滴＋雪松 5 滴（花梨木或广藿香也可）＋丝柏 5 滴上述精油总共放 45 滴，亦可根据个人喜好改变滴数，再加入荷荷芭油基底油，调配成为 30 毫升的美臀魔法按摩油即可。

● 完美臀线雕塑流程

选择急救精油配方，任选 3 种或数种精油，以奶油球、芦荟胶或是 Tween20 水解后，倒入浴缸泡澡，可以一并去除下半身赘肉，更可以加速新陈代谢，排除体内毒素。燃脂类的精油，如：甜茴香、黑胡椒、荳蔻、广藿香等。还可以帮助你肠胃蠕动，顺便解决你的便秘或宿便困扰。

精油按摩：

每天洗完澡后，进行翘臀按摩，方法如下：站立，双脚微微打开与肩同宽，上半身先转向右边，将按摩油倒在手上，从屁股下缘与大腿连接处，也可从大腿根部开始自下而上推，将肉往你的身体前面和上面拨，两手交替按摩，反正就是把你臀部的肉往上提拉，多捏几次，可帮助臀部燃脂，再转向左边重复步骤，将左边的臀部也提拉、按摩。记得，两边加起来的时间，至少要超过 5 分钟。

● 美臀体操

精油按摩再搭配运动是最快的方法，这里萱萱提供几个有效的小运动，每天睡前或涂完按摩油后，都要好好运动一下你的屁屁！

瘦臀部两侧：侧躺在床上，侧腿往上抬，持续一个 8 拍，两脚轮替，至少 8 回合。

提臀动作

站姿：双手扶椅背，两脚打开与肩同宽，上半

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/



◆ 站姿提臀

身不动，单脚往后提起此时膝盖尽量打直不弯曲，两脚各做 20 下。这个运动适合在办公室或客厅里做，常坐办公室的人最好半小时至一小时就起来做做站姿提臀操，记得走路时夹紧臀部也很有效。

跪姿：准备动作就像小孩子在地上爬一样，膝盖与肩同宽，双掌伸直撑地，单腿向上伸展抬起，越高越好，维持 10 秒，两腿轮流做，每条腿各做 5 次。

小狗撒尿法：保持跪姿，膝盖与肩同宽，手掌伸直撑地，单脚依跪姿曲膝，直接将腿向外抬起，就像小狗撒尿的样子，拉到最紧，然后撑住 10 秒，再收回，换另一条腿，每条腿做 5 次；这个姿势虽然不太雅观，但却十分有效。

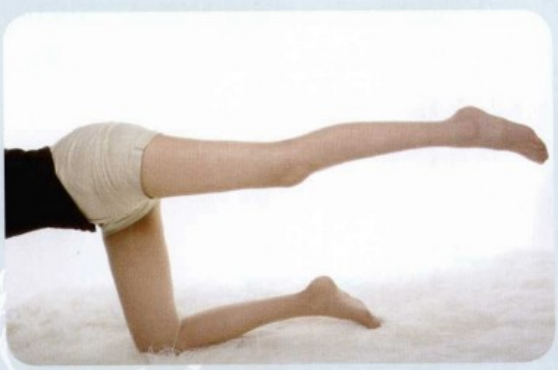
上面这些运动都是越缓慢越有效，请配合平缓的呼吸，如果你能够做到微酸后，再多做 5 ～ 10 下，效果会更加明显，你可以逐步增加健身的次数。

● 翘臀动作

臀部要练翘，运动最有效。其实只要做一个运动就可以轻松拥有迷人翘臀了，那就是站着的时候，腿打开与肩同宽，脚尖向外呈八字，膝盖一定要伸直，然后用力往里夹你的屁股。次数尽量超过 20 下。当看电视、等公交车、电梯里只要站着的时候就可以做此运动，很快你就会发现臀部的线条越来越美丽。

踏步：每天踏步 100 下，把你的脚举高，轻轻抬起、轻轻放下，记得动作与脚步要轻，这样肌肉才能用力，也不容易受伤，每天踏步 100 下，可以让臀线更美，还可以让你在冬天时，身子可以马上暖起来。

爬楼梯：每天尽量多爬楼梯，少坐电梯，这样可以锻炼你的下半身，同时也可以达到运动的效果，当然不要爬过多，以免爬出萝卜腿，甚至造成腿部肌肉损伤。



◆ 跪姿提臀



◆ 小狗撒尿法提臀



◆ 踏步翘臀

淘宝网
掌柜：小水鱼2001
淘书吧
专业制作书籍
http://shop35914732.taobao.com/

3. 健肠平腹

很多女生不管胖瘦，都是名副其实的“小腹婆”，且经常伴随着便秘困扰或肠胃有毛病。用精油来紧致小腹的好处就是可同时改善肠胃与消化问题。而肠胃道是吸收营养的重要器官。所以为了美丽身材，我们要去除小腹赘肉，为了长远的健康，更要把肠胃调理好。

现代人压力繁重，引发的肠胃问题一箩筐，医学名词叫做“肠躁症”，是一种最常见的消化系统失调的病症，据说至少 50% ～ 15% 的成人会受其影响，而年轻女性患病的机率比男性高 2 ～ 3 倍。虽然它不足以致命，但是也很难治疗。因为到目前为止，没有人知道它真正的原因。医生最多只能提醒患者舒解压力，注意饮食，以缓解不适症状。肠躁症可能症状：

腹泻或便秘，或者两者交替出现。

腹部绞痛或疼痛。

胀气、消化不良。

恶心，大多在用餐后发生。

感觉没有完全排便。

● 心灵意念法

关于肠躁症，我在印度的古医学中找到一些相关描述，成了我用精油帮助保养肠胃的契机。按照印度古医学 Ayurveda 的 Chakars 脉轮说法，人的身体共有 7 个能量中心，其中腹部附近的太阳神经丛，主要负责的就是消化系统，相对应的心灵主题就是自我要求与责任感。因此当压力过大”时，就容易造成脐轮郁结，不仅心情郁闷，还容易衍生很多肠胃问题。

因此我建议，有肠躁症的朋友们，不妨每天抽出一点时间，平心静气地用按摩精油涂抹小腹，透过精油的药学属性来帮助调理肠胃，并通过吸嗅这些愉悦的气味，来缓解压力。

● 平腹魔法

天天晚餐后半小时抹收腹按摩油 10 分钟。

配方：任何一款基底油 30 毫升 + 茴香精油 30 滴 + 姜精油 30 滴 + 甜橙精油 30 滴。

我非常希望读者们常用这个配方按摩小腹，不仅能帮助改善肠胃道问题，还能紧致小腹！在此一定得提到茴香与甜橙精油。茴香的气味辛辣又香甜，因此又称甜茴香，它能充分为食物增添美味，更能帮助消化。

其实，若不排斥茴香精油香甜的气味，推荐大家不妨将此纳入保养必备精油组合之一，因为气味

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

温暖，能舒缓压力给人好心情，帮助肠胃系统健康运作，同时兼顾塑身、去除小腹赘肉的功效。

● 平小腹 + 照顾肠胃的精油处方

配方：柑橘类精油（甜橙、苦橙、葡萄柚、柠檬、莱姆、橘等）+ 辛香类精油（黑胡椒、茴香、罗勒、芫绥等）。

每一类精油任意选 1 ~ 3 种进行调和搭配，若是单纯涂抹腹部，浓度最高可达 10% 左右，若要天天进行全身按摩保养，建议浓度控制在 2.5% 左右。

不仅如此，甜茴香精油还能帮助雌激素的分泌。雌激素可谓是女人青春的荷尔蒙，有了它，可延缓衰老。在芳香疗法中，抗衰老功效显著的精油几乎都是昂贵的花香类精油，因此价格相对低廉的茴香精油是个很好的选择，且茴香精油还可加快新陈代谢，改善橘皮组织，所以，我有时会将该精油搭配葡萄柚或柠檬，作为帮助维持身体线条的按摩油。

● 促进顺畅用油

配方：任何一款基底油 30 毫升。

有人只要一有压力，或到外地旅行出差就容易排便不顺，有便秘困扰。这时建议喝杯热咖啡或热牛奶，放些喜欢的轻松音乐，然后用这款促进顺畅功能的精油按摩油，按摩下腹部。

至于要按摩多久呢？我建议各位不妨放个闹钟在眼前，看看自己到底可以按多久？我发现很多人看了闹钟后都会吓一跳，因为才按不到两分钟可能手就发酸了。

用双手交替的方式按摩：一手平放在另外一手的手上，这样可增加力道，并可两手轮流，减轻手的劳累，而按摩时间最好可以延长到十分钟。

按摩小腹的方向：

顺时针：以肚脐为圆心，两手交迭，整个手掌画圆按摩。

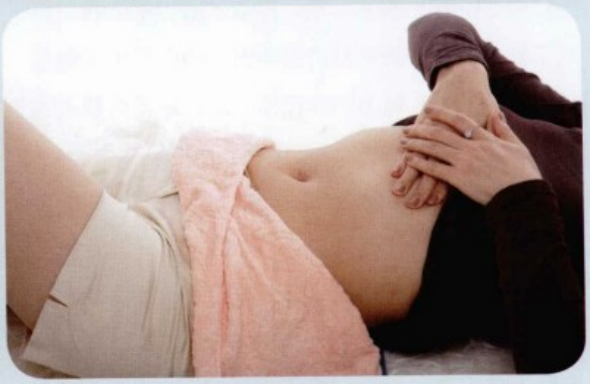
ㄇ字型：两手交迭手指，直线进行，ㄇ型搓按。

淘宝网
掌柜：小水鱼2001
淘书吧
专业制作书籍
http://shop35914732.taobao.com/







按摩完小腹后，可用护腰带将热敷垫绑于小腹上，至少 20 分钟，这样可强化精油的吸收。不管是坐车还是走路，有空就记得缩小腹，可以强化腹肌紧实。






◆ 热敷垫（上）、护腰带（下）

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

4. 纤细手臂

手臂的粗细和本身的体型有密切的关系，一般来说，手臂比较粗的人，一般肩也比较宽。骨架子大，手臂自然比较粗些。还有些手臂有肉的人，大多胸部也比较有肉，因为胸部脂肪与上手臂的脂肪有连带关系，所以胸部较丰满的女性通常有较粗的手臂，这也是西方女性手臂较粗的原因。另外，有些女性可能在青春发育期，穿着不适当的内衣，将原本属于胸部的脂肪推挤到手臂，因而产生了胸部外扩、副乳、手臂脂肪堆积的问题。还有有些人因快速减肥，也很容易造成蝴蝶袖的困扰。

松垮的手臂让很多女性不敢穿无袖或削肩的衣服，偏偏大部分展现女性性感面的服装又以无袖居多，大多数礼服也都是采用无袖与削肩的设计，露出一双纤细的手臂，让整个人看起来更为高窕，尽显女人味。不过，我在这里也要提醒所有的朋友，因为先天体型的差别，好看的手臂在乎的并不是尺寸大小的粗细，而是肌肉的紧实匀称，肌肤的光滑细嫩。

● 心灵意念法

想象自己像一只飞翔在湖面上的蜻蜓：细长的身体，两对细长的翅膀，时而快速的振翅飞翔，时而轻轻的划过水面。如果自己可以像蜻蜓般展翅，拥抱天空与自然，是不是会有一种轻飘飘的感觉呢？如果脑海中出现的是一只飞蛾的话，那可就不一样了，飞蛾有着肥胖的身躯和圆大的翅膀，飞蛾扑火的故事众所周知于是乎笨重与愚昧有了奇妙的连接。

再想想，肉鸡与赛鸽，两种都是禽鸟类，但命运却大不同，肉鸡本来就是经由人工喂养、短期内强迫生长供人类食用的家禽。赛鸽却在天空展翅翱翔，鸽子被赋予了耐力、恒心、坚毅的象征，鸽子要完成任务，都必须具备速度与耐力。鸽子总是坚韧地坚持着它们的目标。所以，想要变美丽，就要学习鸽子的个性，美丽绝非一蹴而就，如果不付出相对的精力和努力，是永远不可能改变现状的。

所以，当使用精油按摩或是进行伸展操与运动时，记得想象自己像蜻蜓点水般灵巧，像鸽子一样充满力量，有着坚毅不屈的个性。告诉自己：我就是要把手臂拉直、拉细，我要让自己的手臂更结实。另外，不妨试着从时尚杂志上剪下自己喜爱的衣服，或是穿无袖衣服的时尚模特，一边看着她们的纤纤玉臂，以此勉励自己。

● 14 天精油紧急疗法

胳膊和乳房、颈部一样，都很容易松弛，所以，这里也是身体上橘皮组织最常肆虐的地方，通过精油按摩，可以紧实手臂，再搭配适当的运动，一定可以让你的手臂肌肉变得结实，不会随意晃动。

上臂的内侧靠近腋下的淋巴腺，所以我们可以使用疏通淋巴的方法，增加手臂的代谢循环，搭配有排毒与消脂效果的精油，可以有效改善手臂赘肉及松弛的问题。能改善此类问题的精油有下列几种：

辛香类：茴香、黑胡椒。

树木类：丝柏、杜松。

药草类：迷迭香。

花香类：天竺葵、洋甘菊。

柑橘类：甜橙。

其他：薰衣草、柠檬香茅、欧芹、欧白芷、榄香酯。

● 经典纤臂按摩油配方

茴香 10 滴 + 薰衣草 5 滴 + 丝柏 7 滴 + 杜松 5

滴＋柠檬香茅 3 滴＋洋甘菊或天竺葵 3 滴。

以荷荷芭油或榛果油为基底油，调配成 30 毫升的按摩油，每天洗完澡或运动前，按摩手臂。

按摩的步骤：

由下臂开始，以画圆的方法，由下往上按摩，上臂接近腋下的赘肉会特别多，而且容易形成不规则的形状，或是非常松弛，建议这里要多做按摩。同样是画圈的方式，特别是要多捏几下，以消除赘肉。而靠近腋下的淋巴部位，除按摩外，要用手指按压，刺激淋巴，提高代谢，即可消脂消浮肿。

单臂朝上举直，然后用另一只手揉捏按摩手臂内侧，往下至腋下为止，力气要重到像是要把手臂内侧的肉挤掉一样，每只手臂至少要做 10 次这样的动作，另外，你也可以搭配按摩刷、用精油和水混合液沾湿过的法兰绒布，进行按摩，按摩至皮肤发热为止。







● 纤臂密技操

将两手臂平伸，把手心朝面，指尖朝上，整个手臂向前画圈 50 下，之后再向后画圈 50 下，两双手一起做，想到时随时便可以做，这个方法很有效，是维持手臂纤细的好方法，同时可以改善肩、颈、背的酸痛。

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/



将一只手臂往上举直，然后在肘部关节部位打弯，试着去抓自己另一边的肩胛骨，另一只手从头部后面穿过，抓住举起那只手的上臂，用力向抓住另一只手臂的手的方向拉，你可以慢慢用力，拉到底拉到紧，接着维持 10 秒，再换另一边接着做，每边至少做 5 次以上。这个伸展操可以让手臂的上臂肌肉纤长，更可以解除上班后的肩、颈、背疲劳与疼痛，是放松的好方式，这个动作不论是想让手臂纤细的人还是想放松缓解疲劳的人都可以做。

5. 修长美腿

我想大部分坐办公室的女孩会有这样的体验，每到下午就感觉腿部肿胀，鞋子穿起来感觉紧紧的。对于久坐或久站的人，因为循环不佳，不仅会出现水肿，而且由于静脉回流变差会造成静脉曲张的问题。

年龄的增长也会影响代谢与身体循环，因此，年龄超过 30 的女性更容易出现橘皮组织——这是一种水分、结缔组织内的黏多糖体与有毒物质在皮下长期的滞留与不断的累积堆积的结果，而造成皮肤表面皱皱的，凹凸不平的外观，多发在女性的臀部、髋部与大腿处，又称赘肉。

所以，这里着重介绍的就是如何利用精油保养下半身，将难看的橘皮组织与静脉曲张赶跑，建议每天要做以下 3 件事，就能轻松拥有不浮肿的好美腿！

精油按摩腿 10 分钟。

抬腿 30 分钟。

足浴 10 分钟。

● 预防静脉曲张

要预防静脉曲张，萱萱在此强烈推荐一个配方：

配方：丝柏＋柠檬＋天竺葵（视个人喜好添加），丝柏与柠檬的比例为 1：2，经常拿来按摩腿部，可有效预防腿部静脉曲张。

2 年前，我远赴意大利进修芳疗课程，课余当然不会放过购物的好机会，一有空就跑去逛街、欣赏美丽的欧洲景致。没想到，在意大利逗留的最后一晚，我赫然发现自己的小腿至大腿处微血管大量浮出、破裂，当场吓得花容失色，因为要知道，腿部一旦静脉曲张，整条腿就会开始变形，血管会开始突浮在皮肤表面，这对任何女生来说，都是天大的噩耗。而且，第二天我还要搭飞机返回台湾，长时间的飞机更会加重静脉曲张的状况。我怀着忐忑不安的心情回到台湾，立刻调配一款精油按摩双腿配方：柠檬＋丝柏（比例：1：1），调配成浓度为 5% 的按摩油。

因为这两种精油的刺激性都不小，所以 5% 是最安全的浓度。

回到台湾，几乎每隔 5 分钟，我就以这款复方

精油按摩腿部。当时已进入深秋，天气十分干燥，于是，我用芝麻油为基底油调配按摩油，以更好滋润腿部肌肤。经过勤快的按摩程序，第二天，腿上破裂的毛细血管与外浮的症状有很大改善。

在此，萱萱也要提醒上班族们，如果你每天早晚，感觉鞋子好像变得比较小——这可是身体循环欠佳的警钟。因为，晚上睡觉时身体代谢较差，体液留滞在体内。反之，有些人则是下班后会感到脚胀，有这种种状况则表明身体对水分的代谢状况不佳，属于容易水肿型的体质。建议有这种状况的人，更要经常使用这个配方，每天按摩腿脚，促进循环，避免静脉曲张。


淘宝网
淘书吧
专业制作书籍
http://shop35914732.taobao.com/

● 消除赘肉

配方：柑橘类精油（甜橙、苦橙、葡萄柚、柠檬、莱姆、橘等）＋辛香类精油（黑胡椒、茴香、罗勒、芫绥等）。

每一类精油任意选 1 ～ 3 种进行调和搭配，若是单纯涂抹腹部，浓度最高可达 10% 左右，若要天天进行全身按摩保养，建议浓度控制在 2.5% 左右。

按摩腿的方式：

自下而上：从脚底开始直线推抚往上。

按摩脚底板：坐着搓按脚底。

坐着按摩大腿内侧：可握起拳头，从膝盖向大腿内侧根部做直线刷。

● 修长美腿秘方

精油组合：丝柏（20 滴）＋杜松（20 滴）＋天竺葵（40 滴）＋葡萄柚或柠檬（35 滴），亦或可以选择只用丝柏加上葡萄柚或柠檬，天竺葵与杜松这两款精油则可按个人喜好决定，当然添加的效果还是很不错的。

基底油：荷荷葩油 60 毫升。

这款配方是我经常用来保养腿部的独家秘方，味道也很舒服。最适合久坐或长时间站立的女生。睡前用该配方按摩整双腿，之后最好再把腿抬高或挂在墙上至少 15 ～ 30 分钟。

● 高跟鞋宝贝小腿良方

配方：若只按摩小腿或脚跟部位，精油浓度控制在 3% 附近（单纯用橙花精油或添加葡萄柚、丝柏精油均可）。

按摩手法：从脚踝开始，往膝盖部分直线推抚按摩，并在膝盖后方的委中穴按压 5 秒钟，之后再换另一条腿，第二次时可分别就每一个脚指头开始按压，再接续脚踝开始的直线按摩，按摩完建议要把双腿挂在墙壁上，可改善血液滞留现象，帮助缓解小腿疲惫。

有次应邀上《好色男女》的节目谈。节目内容有一环节是艺人吴纹萱在游戏中获胜，而奖励是接受我的私人量身按摩。虽然那集内容主要是谈情人按摩，但我帮纹萱调配的按摩精油，主要就用橙花。原因是当天录像从清晨五点就开始，穿高跟鞋已经一整天了，吴纹萱的小腿想不累也难。

按摩时果然发现有些僵硬，这时伴着橙花清新的香气，与其强化肌肉强度与抗静脉曲张的药学属性，按摩时间虽然只有 5 分钟，但已赢得其连声感谢。

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

对于我来说，只要能赢得对方诚心的感谢，就是一件相当有成就感的事！

● 消除水肿

刺激淋巴，除水肿

有很多女性在经期来与结束后，容易出现水肿，介绍一种可以有效去除双腿水肿的配方。

精油配方：天竺葵（40 滴）＋杜松（20 滴）＋葡萄柚（35 滴）＋丝柏（20 滴），为 20% 高浓度纤体油，用来按摩淋巴。

基底油建议：一定要好推、易抹，延展度高，若不怕油可以全部使用甜杏仁油，或者用少许的荷荷葩油与其调配，比较清爽。

淋巴按摩小技巧：

先从脚底开始用手向上推按，并且顺势刷至小腿接近膝盖后方，并且按压，而大腿腿部分，则由内向外按摩，将手握拳当成滚轮，由内至外滚动按摩。

这个配方是我的最爱，我几乎每天都会拿来按摩全身，并重点加强腿部按摩，可保持腿部线条修长。不好意思，有机会看看我的腿，就知道它的功效还不差。

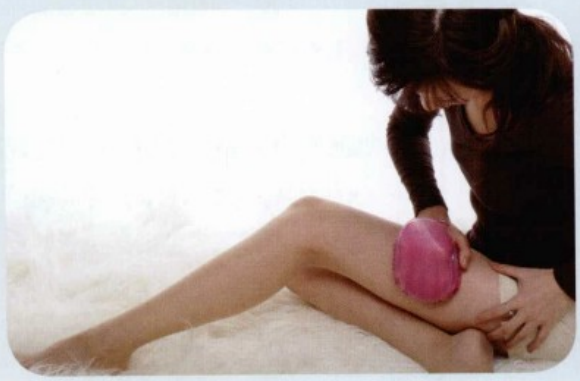
建议按摩完的双手，不妨拍打一下两颊，可改善水肿脸。

足浴去水肿

将泻利盐与精油调和：泻利盐 3 匙＋ 3 滴精油（柠檬 2 滴＋丝柏 1 滴）。

将与精油调和过的泻利盐加入温水中。

足浴时，水的高度以不超过膝盖为佳。











Chapter 4

芳香精油养身魔法

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

一、呼吸系统

1. 感冒发热

● 感冒三宝

说到感冒，我就会想到罗文莎叶、茶树和尤加利，它们都是呼吸系统治疗的好帮手，但是罗文莎叶的价格远比另外两者高很多，3 种精油在功能上也有不同之处，但我建议最好 3 种精油都使用。

尤加利：由于它的味道最呛，所以对于舒解鼻塞特别有用。

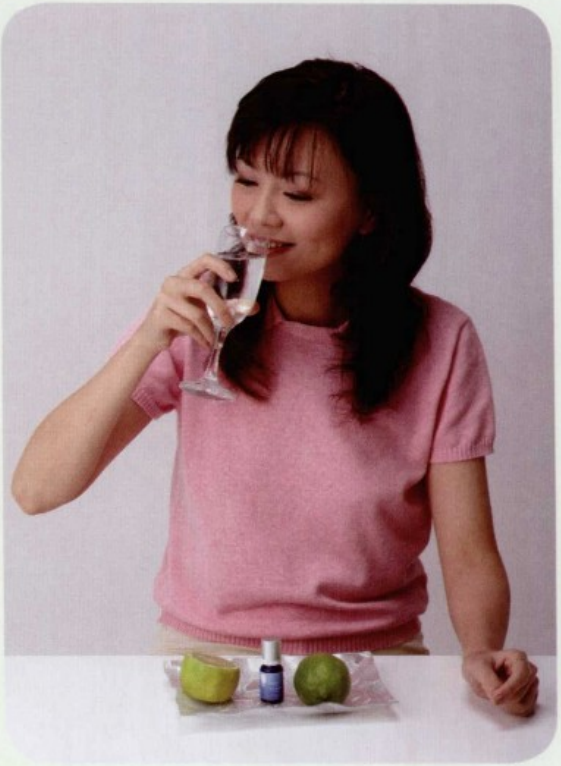
茶树：它的抗菌效果是众多抗菌精油中效果最强的，且能提高免疫力，而且人们对茶树精油气味的接受度很高。

罗文莎叶：味道介于茶树与尤加利之间，市场接受度也不如前两者高，价格又很贵，但它对于呼吸系统改善效果相对较缓慢，但后续效果很强，因此我建议若用来舒解感冒呼吸不舒服的状况时，最好能茶树、尤加利与罗文莎叶三种精油同时使用。

● 感冒初期

方法一：当感觉快感冒时，立刻用甜橙＋姜／黑胡椒／丁香等精油来泡澡，保证可以大汗淋漓，通体舒畅，其实这个配方是从聪明的犹太妇女那学来的，他们在感冒流行期间，都会佩带由丁香、肉桂与甜橙三种精油混合的溢香瓶，以增强抵抗力。

方法二：对抗喉咙干痒的初期感冒：在一杯温开水中，加入一到两滴的茶树精油，拿来漱口，马上感到无比清凉，鼻塞的时候也可以使用这个方法来缓解症状。



● 驱逐感冒病毒

柠檬＋尤加利＋茶树或罗文莎叶。

比例任意调配，可用来熏香，能有效净化空气与环境，避免病毒扩散。这个配方中后三款精油的药味比较重，如果加上柠檬熏香，可以让整体味道变得芳芬香甜，柑橘类精油的特色就是阳光、欢乐、愉悦带给人好心情。

如果你觉得自己即将感冒，或已患轻微感冒者，可以使用柠檬加上罗文莎叶、茶树、绿花白千层、尤加利等精油中任选 2 ～ 3 种调和，搭配成一瓶纯精油，冬季时再可在配方中酌量添加一点丁香或姜精油，也可以直接以柠檬＋丁香各一半调和成一瓶纯精油。

这个纯剂精油要怎么用呢？我建议可以用来深度漱口，记得要仰头漱口，时间尽量久，然后再吐出来，反复数次，不但口气芬芳，而且感冒初期的

不适症状，立刻会烟消云散。此外，还可用这个纯剂来泡澡，或调配成浓度为5%的按摩油，睡前按摩胸腔部位，刺激免疫系统，抵抗病毒与细菌的侵犯，按摩完后就睡觉，丁香所带来的温暖感，可以促进血液循环，温暖身体，让你更快入睡，只要身体获得充份的休息，感冒很快就会好了。

● 治疗病毒性感冒、气喘与肺炎

由于罗文莎叶含氧化物与单萜烯的成份，具有很强的抗病毒与刺激免疫系统的效果，它对于治疗感冒或病毒性感冒的效果很好，当你觉得快感冒，特别是突然感到寒冷发抖时使用，使用罗文莎精油便能发挥神奇的预防效果。

萱萱建议使用罗文莎叶精油抗感冒时，最好采用泡澡、按摩、蒸汽吸入、熏香等方法多管齐下，效果比较显着。

当然，如果你不太喜欢罗文莎叶的味道，或是觉得只单独使用一种精油不够尽兴，建议读者可以加入柠檬、茶树或尤加利，调和在一起的味道都挺不错，尤其是加柠檬，因为柠檬也是单萜烯类精油，本身就可以杀菌，加上身为柑橘类精油的柠檬，味道清爽讨喜，使用起来会让心情更加愉悦。

在治疗气喘方面，萱萱在此提供一个小秘诀：

配方：罗文莎叶＋佛手柑＋土木香（总精油浓度5%），调配成按摩油，按摩整个胸腔，可以舒缓气喘。

在治疗肺炎方面，罗文莎叶的功效很强，推荐配方为：

配方：罗文莎叶＋茶树或澳洲尤加利＋百里香＋松。这几个都可以随意搭配，推荐配法为，罗文莎叶10滴、尤加利10滴，百里香与松加起来共10滴，放入30毫升的按摩油，按摩胸腔，效果一级棒。

在这里我要跟大家分享一个神奇的芳疗个案，有一位好友，在台湾感冒了近1个月，2005年的10月从北京回来，当时北京早晚的巨大温差引发了她的支气管炎，回到台湾看医生时，医生说再不来就诊，会引发肺炎，让我的朋友着实吓了一跳。之后每隔3天就到医院报到，打针、吃药，打到最后除大片瘀血外病况依然没有太大好转，医生说："再打可能会造成组织纤维化了"，所以暂时以药物控制。

刚回台湾时，她几乎无法开口说话，一开口就开始咳嗽，咳到脸红气喘，腰都挺不起来，咳出的痰液又青又黄，在医生的治疗下，流涕与喉痛有所改善，但咳嗽却迟迟不好，早上起床常会咳到把刚才喝下去的温水和吞服下去的保健食品都给吐了出来，使得胸口疼痛不堪，用遍各种方式都无法痊愈。

有一天她来拜访我时，见她咳嗽不止，实在很担心，当天和他小叙后，便调了一瓶治疗肺炎的精油给她，叫她定时按摩胸喉部位及整个胸腔，没想到第二天她打电话 跟我说："好像真的好了很多"，1周后，她惊喜万分地与我说："现在只要开始猛烈咳嗽，我马上把随身携带的精油拿出来按摩脖子与整个胸腔，一涂上去，10分钟以内症状舒缓，10分钟以后，疯狂的咳嗽马上停止。连我男友都赞叹这款精油的神奇效果！"我听了当然很开心也很兴奋，希望这款精油能够帮更多久咳不愈、气喘、支气管炎、肺炎的朋友。

这款神奇的镇咳配方是：罗文莎叶7滴＋真正薰衣草3滴＋澳洲尤加利8滴＋甜罗勒4滴＋20毫升荷荷芭油＋10毫升榛果油。

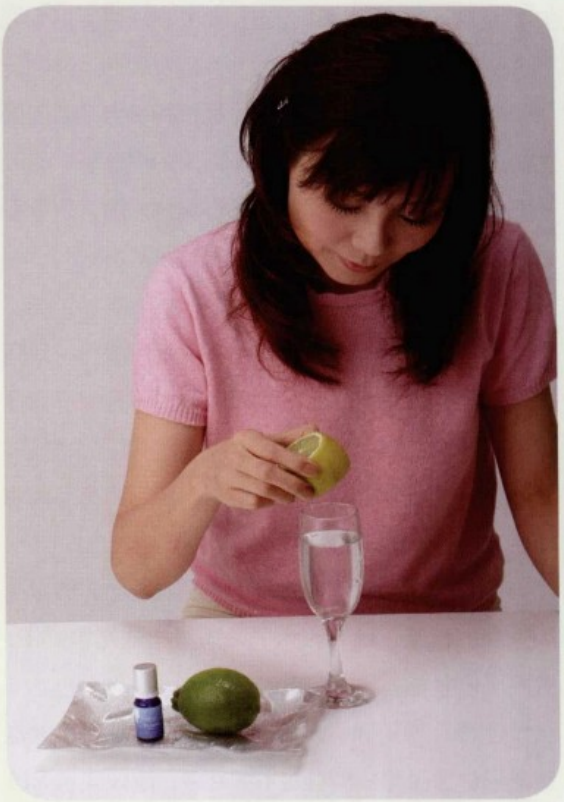
● 紧急发热

古埃及人用洋甘菊治疗发热，当你面临紧急有发热的迹象时，就快使用德国洋甘菊精油。它的神奇效果可立即的退热。发热时，立即在热开水中加

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

人 1 滴洋甘菊精油喝下，但前提是精油质量一定要很好，否则喝了质量不佳的洋甘菊，可能会让你更快进医院。当然啦，直接吃洋甘菊精油有点难以下咽，我建议大家可以搭配榛果油，或冷压橄榄油，再服用，你也可以把它涂在饼干上吃下去，或加入食用的可溶剂，加入温热开水调匀后再喝下，就不会觉得难以下咽了。

另外，你可以将德国洋甘菊加上欧薄荷精油调配成复方按摩精油，成人使用的浓度可以调配至 5% ~ 25%，全身按摩来退热，儿童的话，浓度控制在 2.5%。如果你想加快退热的速度，成人可以增加欧薄荷的浓度，儿童则可增加洋甘菊的浓度，因为洋甘菊非常温和，很适合稚嫩的皮肤使用。



2. 消咳止痰

● 咳嗽

可用丁香薰香，可以镇咳，但若单就咳嗽来说，我认为还是用茶树或尤加利等樟脑类的植物精油薰香，或做呼吸道按摩会比较有效。

● 强力祛痰

当感觉快感冒时，立刻运用桧木精油，往往可让感冒病毒就此怯步，特别是在喉咙有点发痒时，立刻用桧木精油漱口，亦可添加茶树、罗文莎叶、柠檬、尤加利等精油来深度漱口，万一已经有痰时，也可用这个方法，是很不错的天然祛痰良方。也可用来调配按摩油，按摩呼吸道。胸腔与脊椎等部位。

基础油：荷荷葩油 30 毫升。

配方：罗文莎叶、尤加利、茶树、柠檬 4 种精油中任选 2 ~ 3 种与桧木精油搭配，精油总浓度控制在 10% 附近即可。

● 呼吸系统保养

薰衣草具备单萜烯的化学成分，它对于祛痰、镇咳的效果都很好，而酯类有放松的作用，所以对呼吸系统的保养以及气喘都有很不错的疗效。此外，薰衣草的镇定效果也可以舒缓喉咙的发痒。

由于薰衣草是可直接涂抹于皮肤不合引起过敏的精油，所以当我觉得快感冒、喉咙发痒时，我就会使用薰衣草精油来按摩喉部预防感冒。

直接把纯精油涂在喉部，体温可以促使精油气体挥发，此时再吸入薰衣草精油，更可以达到直接镇咳的效果，也因为它有止痛、杀菌的功效，所以也可以顺势治疗感冒造成的喉痛、鼻黏膜发炎与支气管炎。你也可以选用蒸汽吸入法来使用薰衣草精油，将精油滴在热水中，将脸靠近热水吸嗅精油蒸汽。

3. 鼻子过敏

方法一：将下列的精油通过蒸汽吸入法使用：

迷迭香（3 滴）+ 百里香（1 滴）+ 薄荷（1 滴）。

其他可使用的精油：茶树、罗勒、绿花白千层、杜松、松树、安息香、野马郁兰。

方法二：依照下列的比例混合精油，然后把 1 滴滴在面纸上并吸气：

迷迭香（2 滴）+ 天竺葵（1 滴）+ 尤加利（1 滴）

方法三：将下列的精油依比例混合，每次按摩只需 5 滴。按摩整个颈部、耳的前后、颧骨、鼻子以及额头。

迷迭香（5 滴）+ 天竺葵（5 滴）+ 尤加利（2 滴）+ 薄荷（3 滴）。

混合好，每茶匙的植物油里要加入 5 滴的混合液。

4. 口腔异味

口臭的原因通常不是因为呼出的气体，而是其他的因素。我列举出一些有帮助的精油：

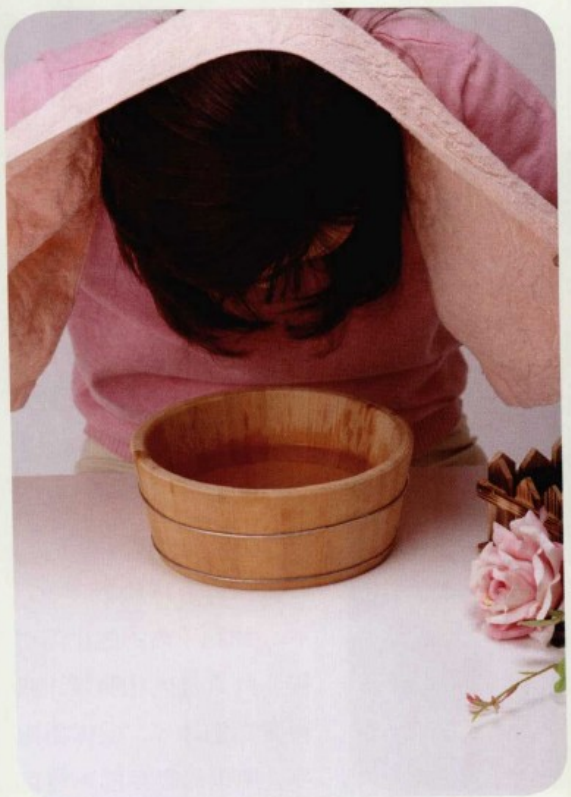
消化的问题——薄荷 2 滴 + 柠檬 2 滴。

牙龈的问题——茶树 2 滴 + 百里香 2 滴。

一般的问题——薰衣草 4 滴。

把上述 4 滴精油加在工茶匙的白兰地里稀释，然后倒入一杯温水中作为漱口水用。

其他可使用的精油：洋茴香、芫荽、茴香、没药。



◆ 将精油滴入装满水的脸盆中吸嗅精油



◆ 精油也可搭配薰脸器使用，强化清洁毛孔

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

二、消化系统

1. 肠胃养护

● 暖化消化系统

容易胃寒的人，很适合用马郁兰调配荷荷芭油按摩腹部，减少虚寒之不适感，可以常期使用保养肠胃。

配方：马郁兰＋荳蔻＋甜橙＋佛手柑，总计浓度控制在 5% ～ 10% 附近，也可单独用马郁兰精油按摩腹部，但浓度控制在 2% 之内，比较安全。

● 肠胃保健

若是全身按摩，建议浓度控制在 2.5% 附近，若是用在腹部局部则在 5% ～ 10%；立即的急症舒缓，浓度则可控制在 10% ～ 20%，或局部少量直接涂抹。

基础油：荷荷芭油、榛果油

精油处方：甜茴香、黑胡椒、苦橙、芫荽、甜橙（任意组合）。

● 缓解胃痉挛

浓度为 1% 以下的丁香＋甜橙＋肉桂＋黑胡椒＋罗勒＋薄荷五款精油调入荷荷芭油，精油总浓度控制在 5% 附近。

小叮咛：需注意的是，若针对吃冰后的保养，配方中就不要加薄荷，如果是调配外出旅游养胃健肠的精油，则可加入薄荷。



2. 去燥止泻

● 肠燥症所引起的肠胃不适

山鸡椒＋迷迭香＋以橄榄油为基底油，浓度可控制在 2.5% ～ 5% 直接按摩腹部，保养肠胃。

● 吃坏肚子的应急帮手

精油浓度是 20% 的按摩油 10 毫升。

配方：杜松 20 滴＋莱姆 12 滴＋苦橙 8 滴。

在肠胃附近局部使用时，浓度控制在 20% 左右，因为我长期使用精油，肌肤对于精油耐受性很高，当吃坏肚子时，就以 100% 浓度的精油滴在肚脐附近使用，但效果真的很快。

● 止泻良方

腹泻时，可以使用浓度为 3% 的德国洋甘菊进行腹部按摩，因为德甘的味道十分浓郁，只要一点点的量，味道就十分地重，所以不要贪心放太多。德甘对于紧张型的腹泻特别有效，或是对于女性生理期来时会腹泻的状况都有很明显的改善功效，我就是属于月经来前容易拉肚子的人，所以当经期快到时，我都会随身携带按摩油，不时地按摩腹部，以减轻频繁腹泻的痛苦。但对于吃刨冰引起的腹泻，我则推荐用丁香或姜精油来按摩肚子。

● 止痉挛及腹泻

提到丁香的的止泻功能，我真是大加赞赏。我很爱吃刨冰了，但体质偏寒，所以每吃完刨冰肯定

腹泻跑厕所，偏偏自己又抗拒不了刨冰的诱惑，所以我在吃冰前一定会用浓度为1%的丁香精油按摩油，先按摩一下腹部暖暖身，如果没来得及在吃前按摩，也一定会在吃完冰后乖乖地用丁香按摩，便可避免冰后肚子痛的惨状。不过要提醒读者的是身体过寒的人还是不要常吃刨冰为好。

3. 提升食欲

现代人压力大，有时候因为过度疲劳而失去食欲，常常吃不下东西，这时你只要使用下面这款复方精油，进行全身按摩，就提高食欲，并且让你更有精神！因为罗勒是一款具备激励与调节性的精油。

配方：罗勒＋薰衣草，可以用于治疗肌肉疲劳、紧张与劳动过度引起的不适。有些人感冒时会食欲不振，这时可以使用罗勒精油来提高食欲。虽然它也具有抗菌的功能，但效果远不及茶树与尤加利等抗菌性更高的精油，因此不建议将罗勒拿来当治疗感冒的主力精油。

4. 去胀助消化

● 消除胀气

配方：罗勒0.5%＋薰衣草2%＋甜橙2.5%，可以有效改善胀气，浓度调至5%即可，用这个复方精油来按摩整个腹腔与腹部，至于各精油之间的比例可按各自喜好调配，我的习惯是甜橙放最多，其次是薰衣草，而罗勒精油最少。

● 消腹胀

配方：茴香＋黑胡椒＋丁香＋甜橙。

浓度可控制在5% ~ 10%附近，建议是以甜橙为主（浓度可超过一半），丁香控制不要超过1%，其余则可任意调配。

三、肌肉关节

1. 肌肉酸痛

● 消除肌肉疲倦与紧绷感

使用方法：按摩、泡澡。

现代人很少运动，许多人在久未运动时偶尔运动一次后，便会出现全身发酸，肌肉僵硬，这时不妨使用马郁兰精油来改善这个不舒服的现象。

配方：薰衣草＋马郁兰＋佛手柑三款精油，以任意的比例调配成浓度为5%的按摩油，用来按摩身体，可以达到放松、止酸痛的效果。

此外，马郁兰＋姜，对于风湿性关节炎引起的疼痛效果也很不错。（浓度也是调配成5%左右）。

● 抽筋、肌肉酸痛

使用方式：按摩泡澡。

迷迭香对于肌肉筋骨拉伤很有效，在此提供一个小偏方：

配方：迷迭香＋薰衣草＋马郁兰，制成按摩油来按摩抽筋部位。

迷迭香＋黑胡椒＋姜＋薰衣草，可以用来按摩酸痛部位。

● 舒缓肌肉

有些人排斥暖性精油，一闻到生姜的味道就觉得很刺鼻，此时我们可以选择一些味道比较清新的精油，像尤加利，在用调和后的精油进行关节按摩，

淘宝小水鱼2001:http://shop35914732.taobao.com/

或者是感冒期间的酸痛此法也很不赖。

配方：荷荷葩油 30 毫升＋迷迭香 4 滴＋尤加利 8 滴＋薰衣草 3 滴。

2. 腰背酸痛

有人说，25 岁是肌肤老化的开始，根据我的经验，再补充一句：30 岁则是腰背劳损的开始。现代人动辄就腰酸背痛，虽不是大病痛，但痛起来还真要命，甚至还会影响到工作。

不管是肩颈酸痛还是腰酸背痛，最常见的原因就是坐姿不良，初期疼痛症状较轻因而容易被忽略，很多人面对刚开始的疼痛，往往都想：忍忍就过去了，结果反而成为一辈子的负担。长期坐姿不良，可能造成椎间盘突出而压迫到坐股神经，导致下半身放射状的酸麻疼痛，甚至造成举步维艰，严重影响作息。

最惨的是这类疼痛，外表看起来和常人无异，只有痛的人自己知道，加上也没什么医疗仪器可以测量出到底有多痛，因此有时还会遭来无病呻吟的讥讽。

总之，有酸痛问题时最好要立刻找医生救治，而平时则可利用精油按摩来保健，这样就可远离酸痛了。

● 心灵意念法

疼痛是一种神经传导，因此大脑的意志就扮演了很重要的角色，他能控制疼痛的强弱，这也是精油能减缓痛处的原因之一，因为精油的气味能带给人镇静或欢娱的感受，转移了对疼痛的注意力。在面对疼痛时，除了做操、按摩或热敷等任何正统医疗建议的方法，我建议不妨放个舒心的轻柔音乐，点个喜欢的精油薰香，或找个自己喜欢的事来做，千万不要愁眉苦脸的哀声连连，那只会让疼痛加剧。此外，也要根据状况，如情况十分严重还是要去医院做彻底检查。

● 精油急救法

推荐的镇痛精油如下，可任选二至三种进行搭配：

辛香类：姜、丁香、罗勒、芫荽。

树木类：尤加利、松树、乳香。

药草类：欧薄荷、甜马郁兰、鼠尾草、迷迭香。

其他：薰衣草、天竺葵。

● 湿冷镇痛剂

使用方法：局部按摩、泡澡。

配方：浓度为 1.5%～3%的姜精油＋基底按摩油，做成滚珠，在疼痛部位滚动即可。

升级配方：姜＋马郁兰＋丁香＋樟脑迷迭香，总浓度控制在 2.5%～5%即可，可视喜好任意调配，基底油可使用圣约翰油，其对付肌肉酸痛的效果非常显著。

许多肩颈腰背的酸痛大多是因为血液循环不良、乳酸堆积造成的，姜精油温热的特性，可促进循环，有不错的止酸痛效果。不过姜精油的刺激性较大，涂抹后皮肤很容易泛红，要注意控制浓度浓度，按摩完后热敷一下效果更佳。

● 最推荐的舒缓操

若身体经常处于紧绷状态，就容易出现肩膀，腰背酸痛等症状，因此这里介绍一些有放松舒缓作用的体操，在精油涂抹前后搭配这套操实施效果会更好。记住，做伸展操时情绪要平静，尽量放慢速度，才有伸展的效果。

肩颈酸痛族必做：

进行时机：上班时最好每隔一到两小时要做一次，或者洗完澡、泡澡后。

步骤：双脚打开与肩同宽，两手伸直往上抬，从腰部以上弯下身来放松手臂、肩膀与头部，并轻轻摇摆。

抬臂、后倾、扩胸：控制呼吸，鼻子吸气，嘴巴吐气，各伸展约 20 秒，再吸气收回动作，休息 5 秒后再重复。

腰酸背痛族必做：

站立，抬臂向内侧伸展。

双手交叉至于后脑，上半身往前屈。

双手往上拉，上半身轻微向后仰。

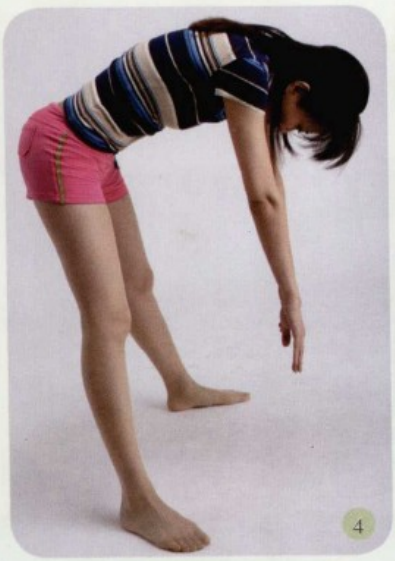
找个桌子，做斜角式的伏地挺身，让后背肌肉完全舒展。

睡前仰卧抱住两膝，将膝盖靠近胸部，维持约 30 秒后，四肢伸直放松，重复二至三次。

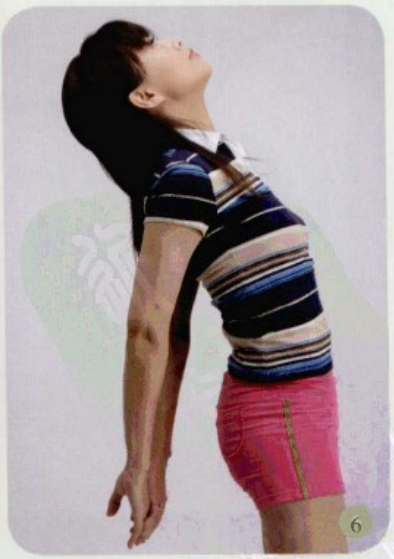




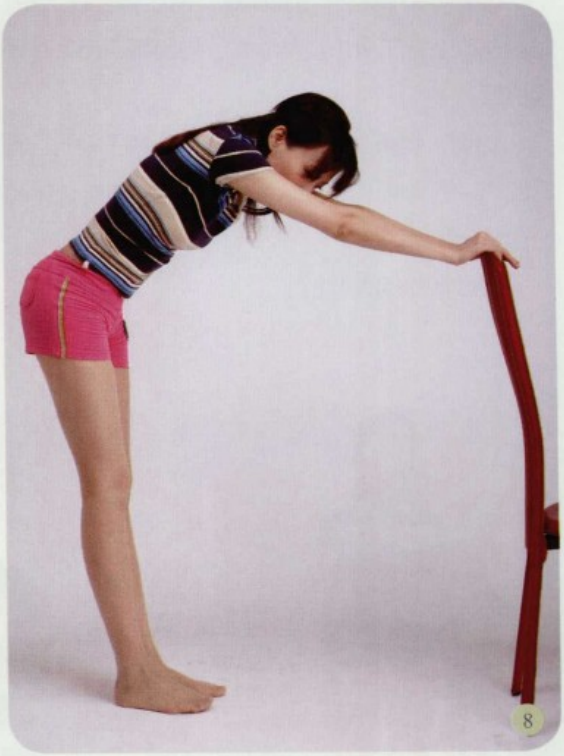














◆ 睡前伸展操

四、精神压力

1. 减缓头痛

罗勒精油在印度卦轮思想理论中，刚好是对应在“眉轮”，眉轮为人类的第三只眼，眉轮畅通，便可净化人类思绪，还可提振精神，这也就解释了罗勒精油为何对偏头痛特别有效。在此萱萱为读者提供一个治疗偏头痛的小秘方：

罗勒＋橙花＋薄荷＋迷迭香，调配成浓度为10%的复方精油，以8毫升的滚珠瓶容量大小而言，我建议，罗勒7滴、橙花6滴、迷迭香3滴、薄荷3滴（刚好16滴），滴入滚珠瓶内，混合荷荷芭基底油，对于治疗头痛非常有效，大家可以随身携带，稍有不适马上按摩头部与太阳穴，便能立即告别恼人的头痛。

其实早在16世纪时，就已经有人将罗勒磨成粉置于鼻烟壶中，利用吸入疗法，治疗偏头痛；因为罗勒本身就有净化思绪的功效，而且气味能引发快乐的联想，扫除忧虑。

2. 舒缓压力

配方：橙花2毫升＋檀香12毫升＋天竺葵或玫瑰2毫升，或只用橙花＋天竺葵，省去檀香，两者味道都很好。萱萱建议大家可以把它做成5毫升的复方纯精。这个配方随时都可以用，比如滴在按摩油里，可以用来按摩脸或全身，适用脸按摩的浓度在0.5%～1%，身体按摩则在浓度1%～2.5%。当然也可以把这款配方拿来泡澡，这是一个很有效的配方。



● 萱萱独门薰香配方

台湾桧木精油＋伊兰伊兰（比例1：1），再加入0.5%姜精油，调配为2%～2.5%的按摩油，可改善情绪低落，这款按摩油是我专门调配给男同胞们的舒压按摩油，特别适合在肩颈、后背等处按摩，有改善酸痛的效果。由于伊兰伊兰的香气偏甜，多半不太能被男性接受，因此才在配方里加入了台湾桧木精油，增加木质香味，可以修饰伊兰伊兰的过甜的香味。

至于我为何选用台湾桧木，一是因为它可以平复情绪，二是因为和它差不多功效的檀香精油现已全球缺货，因此用台湾桧木取代檀香精油在此使用。这款按摩油，取得是伊兰伊兰的积极光明面，以及桧木的静心功能。如果你想要静思或自我沉淀一下，不妨用这款按摩油来放松心情。

3. 失眠多梦

● 香甜入梦剂

如果白天心情不佳，晚上可别把这种坏情绪带入梦乡，萱萱特制抗沮丧忧郁的入梦配方，可以让你拥有一个香甜的美梦：

迷迭香＋天竺葵＋柠檬香茅／葡萄柚／莱姆（柑橘类精油皆可），这几款精油任意搭配，味道都不错，总浓度控制在2.5%左右即可，按摩全身。

● 镇静安眠

薰衣草＋马郁兰（总浓度控制在2%～5%），用以按摩全身。

泡澡，将马郁兰混合浴盐，搅拌后再放入浴缸里，泡个镇静又舒缓的睡前澡。

● 帮助入眠

配方：德国洋甘菊0.5%＋薰衣草1%＋橙花1%，调配成身体按摩油，睡前全身按摩，可以放松神经，帮你改善失眠之苦。在我实施的诸多芳疗中发现，这个配方非常适用于狂躁症与忧郁症患者；此外对于减轻女性痛经也有不错的效果。

不过对于不喜欢它味道的朋友，上述很多功能都会打折扣，例如可能觉得更难睡，毕竟香味的感受因人而异。但我建议不妨多尝试一下，有些香味用了才会爱上它。

4. 情绪低落

● 对抗产后忧郁症

很多女性生完孩子后，会有产后忧郁的问题。我有一个好友，因生产腹部布满了妊娠纹，加上她是自然生产，她担心自然分娩对身体造成的损伤影响到夫妻乐趣。当时，我只知道她有妊娠纹的问题，所以特地调制一瓶消除妊娠纹的茉莉复方按摩精油给她，半年后，她告诉我说每天用我为她调配的按摩油按摩腹部，茉莉的香气让她有一种笃定的感觉，肚子上的妊娠纹消失了，产后低落的情绪也随着每日按摩与香气的吸入而逐日恢复。

这个配方是：

精油：茉莉（6滴）＋甜橙（10滴）＋薰衣草（6滴）。

基底油：荷荷芭油30毫升＋榛果油20毫升＋月见草油10毫升。

● 抗沮丧

萱萱觉得薰衣草的平衡效果是所有精油中最好的，个人推荐最佳抗沮丧配方：

薰衣草3滴＋玫瑰或茉莉1滴＋肉桂1滴。

使用方式：熏香使用，气味温暖又悠闲，可以让人更快进入梦乡。

● 开朗心情

配方：甜橙＋任何花香类精油，熏香使用，可让你心情开朗。但是甜橙属于挥发性快的精油，刚点的时候实在很香，但不久味道就会变淡。甜橙的香味是所有柑橘类精油中香气最快出现，但又最快消失的精油。

● 去除焦躁

可用精油：马郁兰、罗马洋甘菊、熏衣草、乳香、檀香木、杜松。

精油的效果：舒缓、镇静效果的精油，有助于放松心情。

使用方法：在洗澡水中加入5～7滴精油（可选择马郁兰、罗马洋甘菊、薰衣草、乳香、檀香木、杜松任一种或混合，二至三种混合效果最佳）。

5. 消除疲劳

很多 office Lady 可能都有的切身困扰就是：知道自己缺乏运动，但上了整天班很累，实在没有力气跑健身房；放假日在家补眠都来不及了；更没有多余的精力来健身。

就这样，看着自己的身材（尤其是腹、臀及大腿等下半身）随着懊悔日益壮大……

这就是典型上班族的悲哀，整天坐着忙做不完的事，并在紧张压力下，让循环不佳的问题雪上加霜，在水分不当滞留情况下，因此腿部线条不但容易变形，也会让大腿、臀部等附近的日益堆积脂肪，松垮的橘皮越来越多……

在此情况下，我强烈推荐要把葡萄柚精油作为自己维持身材的秘密武器！葡萄油精油可以对付经常久坐、缺乏运动所造成的体液滞缓、松弛甚至像难看的橘皮组织，况且葡萄柚精油属于柑橘类精油，气味清新提振，闻了让人轻松愉快；且价格平实，没有负担！

● 心灵绝佳的安抚天使

欧洲人很爱在睡前喝杯洋甘菊茶，藉此放松、安抚一天焦虑不安又紧张的情绪，德甘可以消除坏心情、心理的焦躁、紧张、愤怒及忧虑，以及帮助失眠症状，所以不爱用德甘按摩身体的人，睡前喝杯洋甘菊茶，是个安眠的好选择。

6. 增强记忆

考季多半在夏天，许多考生因为过于紧张常引起失眠与食欲不振，大大地影响第二天应考的精神与体力，在此萱萱我提供一帖神奇配方：迷迭香＋莱姆＋罗勒，将之调成 2.5% 的按摩油，施以全身按摩，保证开胃、安定神经，另也可使用薰香，提振精气神。

五、呵护女性

1. 乳房保健

乳房的尺寸由脂肪组织而决定，也是它赋予乳房的形状。若要保持十几岁少女时的丰挺胸线，我们必须很努力而且要有耐心，这要在自己还年轻时就开始实行。缺乏运动的胸肌会有下垂的现象，或者呈现笔直胸线。将胸部浸在水中，做能牵动胸部的抚摸动作，是很好的胸部运动。或者，用力地将两手掌合并在一起，置于下巴的位置，两只手肘分别往两边打开，也是一种很好的胸部运动。

精油配合运动以及冷水、冰疗法，可以帮助胸部肌肉的发展，冰冷会让组织紧缩，使胸部结实。用冷水泼洒胸部，或是以向外画圈的动作，用冰杯刺激胸肌，然后再擦上按摩油，按摩能预防因胸部重量改变而造成的妊娠纹。

最适合乳房使用的基础植物油：葡萄籽油或杏仁油。

● 按摩乳房

方法一：在一茶匙的金缕梅纯露中加入 3 滴的丝柏精油，尽量把精油稀释得很均匀。把混合油倒入一碗冷水或是一盆冷水里，再用水交替的泼洒乳房，每边至少 10 次。交替泼洒冷水的原因，是要让两边的乳房有时间做收缩和膨胀的动作。再用以下的油为乳房按摩，动作是向外画圈。

配方：快乐鼠尾草 1 滴 + 天竺葵 2 滴 + 茴香 4 滴 + 柠檬香茅 4 滴稀释在 30 毫升的基础油中。

在做完胸部运动后，就做该配方按摩胸部，每天都要做。

方法二：洗热水澡时，把冰杯放在乳房上往外画圈，随后用以下的油做按摩。

配方：柠檬香茅 4 滴 + 丝柏 4 滴 + 绿薄荷 3 滴 + 黑胡椒 1 滴稀释在 30 毫升的基础油中。

倘若你无法忍受冰杯法，可以改采用莲蓬头来喷洒冷水。

● 促进胸部发育

迷迭香 10 滴 + 玫瑰 5 滴 + 基底油 10 毫升。

● 防止松弛下垂

百里香 10 滴 + 紫檀 10 滴 + 基底油 10 毫升。

10 毫升荷荷芭 + 伊兰伊兰 2 滴 + 玫瑰 2 滴 + 天竺葵 1 滴。

檀香 + 伊兰伊兰各 3 滴加入 5 毫升的基底油。

柠檬 2 滴 + 丝柏 2 滴 + 杜松 2 滴 +10 毫升基础油。







● 健胸增大

玫瑰 2 滴 + 茴香 2 滴 + 天竺葵 2 滴 +10 毫升基础油。

天竺葵 2 滴 + 伊兰伊兰 4 滴 +10 毫升基础油。

● 结实收紧

玫瑰 2 滴 + 天竺葵 4 滴 + 甘菊 2 滴 +10 毫升基础油。

● 改善乳头色素

玫瑰 5 滴 + 基础油 10 毫升。

涂擦于乳头范围使色素转淡。

基础油一般用的是葡萄籽或是葡萄籽 + 月见草。

2. 阴部保养

方法一：一旦压力过大，或是接近生理周期时，通常女性会分泌过多的白带。而天气湿冷、梅雨季节，外阴部便容易受到霉菌的感染，骚痒难耐。此时萱萱建议女性朋友可选用薰衣草精油，将其滴入浴缸或浴盆中坐浴，可以起到杀菌止痒的作用。如果不小心得了尿道炎，也可以使用坐浴的方法减轻症状。除了单用薰衣草精油坐浴外，萱萱再跟大家分享一个配方，解决难以启齿的骚痒困扰：

配方：杜松子 + 薰衣草 + 佛手柑，以坐浴的方式使用。要提醒大家的是之前我们提过很多次了，所有精油泡澡或坐浴，都不是直接把精油滴入浴缸水里就好，你可以使用我们推荐的那几个方法来使用（如 TWEEN20、芦荟胶、奶油球或浴盐稀释等）。

如果症状不严重可以薰衣草为主，如果症状很





严重的话，就以佛手柑为主。要是坐浴，精油大概加入 5 滴即可；若是泡澡，可以加到 6 ～ 8 滴。（提醒的是，上述方法都重在保健，必要时还是要去医院治疗）。

方法二：准备妇科保健精油 10 毫升，佛手柑 5 毫升＋茶树（或尤加利）3 毫升＋薰衣草 2 毫升，植物按摩油 30 毫升，圣约翰草油 6 毫升＋荷荷葩油 24 毫升。



用法：讲该配方精油在护垫的前、中、后处各一滴，一天至少要换 3 片以上，尽量维持 1 小时换一次，另外每天要用这瓶精油泡澡或坐浴。

3. 调节内分泌

● 经期问题

方法一： 减缓经期疼痛。

由于马郁兰具备强力的镇静功效，因此它对于女性经期时子宫收缩产生的痉挛疼痛，有很大的安抚、解痛的功效。

配方：茉莉 1% ＋马郁兰 1%＋佛手柑 3%，调配成总浓度 5% 左右的按摩油，在经期来的前 2 周每天按摩腹部，可以改善月经来时疼痛不适的现象。

方法二： 关于经期小秘方。

经期不规律：当你的月经周期不规律，1 个月来 2 次，或是迟迟不来时，萱萱提供一个小秘方。

配方： 20% ～ 25% 的月见草油 + 20% ～ 25% 的荷荷芭当基底油 +2% ～ 5% 的玫瑰精油（5% 是上限）。

欲调配精油的量（毫升）× 精油比例 ×20（固定基数）＝精油的滴数（dol）。

如：欲调配 30 毫升的玫瑰精油，玫瑰精油的滴数为：30 毫升 ×5% ×20=30 滴。

方法三： 经期流量过大。

配方：玫瑰＋岩玫瑰（Rock Rose）＋纯正薰衣草（但岩玫瑰的味道较重，不讨喜，可能需要大家稍微忍耐一下；所谓的纯正薰衣草就是英国薰衣草，纯正薰衣草中的酯类，可以平定大量出血的慌恐情绪）。

基底油推荐：月见草油比较黏腻一点，不太好推，但对女性身体很好，据说也有调节荷尔蒙的功效。荷荷葩油比较容易推开，触感也比较清爽，还可以在荷荷芭油中混入夏威夷核果油或榛果油，尤其是榛果油、既清爽又清香。

使用时间：月经结束后，连续涂抹 21 天。

使用方法：涂抹于整个腹部与私处；此外，还要记得抹尾椎，这里是女性泌尿系统的反射区。

方法四：刺激女性身体雌激素。

配方：罗勒＋薰衣草或是其他精油，以月见草油为基底，调配成浓度为 2 %～ 5 %的精油，按摩整个下腹部，罗勒的用量可随心调整，当然如果只单独使用罗勒也可以。

罗勒对于女性有很大的帮助，因为罗勒可以刺激身体雌激素，可改善下垂老化的肌肤问题，让肌肤更紧致，但罗勒的味道过于浓郁，不太好接受，若将罗勒精油调配成脸部保养油，会让人感觉好像刚被一盘青酱意大利面砸在脸上，所以我推荐还是身体保养使用就好。

方法五：速效缓解痛经配方。

薰衣草＋佛手柑＋茉莉三种纯精油以喜好的比例，调配成总计浓度 5 %的按摩油，用来按摩腹部，可以迅速解除经痛！

● 子宫保养

建议每月都有痛经困扰的女性要多使用这个配方，长期调理会有很大的改善。建议比较温和的月见草油作为基底油，滴入茉莉精油，精油浓度控制在 2% ～ 3%，每天按摩下腹部。若是正处在痛经的时期，则可提高浓度至 5% 左右或添加丁香精油，缓解当下的不舒服。

配方：茉莉精油 12 ～ 15 滴＋月见草油 30 毫升。

● 女性更年期护理

天竺葵是神经系统的特效药，可以抗忧郁，抑止沮丧。以荷荷芭油或月见草油为基底油调入浓度为 5% 的天竺葵精油，用此经常按摩全身，能够缓解忧郁的情绪，按摩至胸部时，更可以消除更年期所带来的肿胀感。

Chapter 5

自制芳香小用品

一、芳香小用品调配须知

第一次使用一定要进行过敏测试。

按摩油最高浓度控制在 10% 以下，即每 10 毫升基底油调入总数不超过 20 滴精油（一瓶 10 毫升精油约有 200 滴）。

使用对象为 6 个月以下儿童时，最高浓度限定为 2%，也就是每 10 毫升基底油调入总数不超过 4 滴精油。

对皮肤刺激性较大的精油，浓度须控制在 2% 以下：柠檬香茅、迷迭香、杜松莓、丝柏、天竺葵、乳香、肉桂、黑胡椒、姜、橙花、绿花白千层（即 10 毫升约 4 滴以内）。

果类精油注意其光敏性，佛手柑 > 甜橙 > 柠檬 > 葡萄柚，使用后避免不当日晒。柠檬即使夜晚，不建议脸部使用。



蚕豆症（G6PD 缺乏症）的小孩，含有樟脑、龙脑的精油一定要避免：薰衣草、罗勒、佛手柑、芫荽、花梨木、柠檬、百里香。

严禁直接用于眼部、黏膜组织（如口腔内侧、阴部）。

严禁直接吞服或其他侵入性治疗行为。

油脂类产品与精油的融合效果最好，所以如果使用基底按摩油、基底沐浴油或基底油等产品来调配按摩油或护肤油，浓度最高可到 3%，乳液、乳霜等产品的精油浓度大概要控制在 3% 以下，至于在凝胶类产品，花水，化妆水里添加精油，浓度则以 1% ~ 2%为原则。调面膜时，最好使用已经事先用基底油稀释的精油或使用精华油，每次以 1 滴为限。油脂含量越高的产品，与精油的调和度越好，油脂含量低的产品，调配精油的话浓度就要降低。

芳香疗法的使用也不是精油浓度越高效果越好。如果不幸不小心使用了浓度过高的产品，而造成皮肤刺痛，红肿或灼热等现象，请立即在患部涂抹未加精油的基底油或按摩油或含油量较高之乳霜，来稀释皮肤表面的精油浓度，未完全康复前，不要再使用添加精油的产品。


Shylina™
Rose Hydrosol
Rice Cleanser
SOIL ASSOCIATION ORGANIC STANDARD
100 ML
With Organic Rose Hydrosol
for all skin type







二、芳香用品

1. 芳香美容小用品

● 薰衣草香包

首先，把薰衣草花穗剪成小段，放入香包。薰衣草以晒干为佳。其次，就是把这种薰衣草晒干的花穗，放入香包就大功告成。香包可放入衣柜让衣物充满薰衣草香气并防止昆虫，或是泡澡时放入热水中，享受薰衣草浴，可以舒缓一天的疲惫，并能平静心情。

● 收敛玫瑰化妆水

制法：芦荟胶一茶匙＋玫瑰精油 10 滴，调匀后，再加满水至 100 毫升。

其实和女性相关的精油，还有茉莉精油，但我个人比较推荐玫瑰，因为大马士革玫瑰本身带有一种甜气，且富圣洁之感，早期的基督徒都把玫瑰与圣母玛丽亚联系在一起。不仅如此，保加利亚玫瑰和大马士革玫瑰在中世纪时，曾被制成药膏治疗肺疾。所以说玫瑰有很万能的功效一点都不为过。

● 熬夜喷雾

熬夜容易造成身体水分流失、皮肤油脂分泌过旺，油脂分泌过旺会造成头屑增多、头皮骚痒，有的人甚至会感觉烦躁。因为工作忙碌，难免偶尔要熬夜，但我一定会自制熬夜喷雾，喷洒脸或后颈，即使熬夜，也让自己保持良好的精神状态。

精油配方：迷迭香＋薰衣草＋薄荷或莱姆。

需注意的是，迷迭香与薄荷对皮肤都具刺激性，所以两者一起搭配时要注意浓度，最好不要超过 2%，以免太刺激，但如果以莱姆代替薄荷，则可将浓度调配在 2.5% 左右，特别是拿来喷脸，千万不可以超过 2.5%，以免伤害肌肤。

2. 芳香保健小用品

● 伤口保护剂

可以在清洗伤口的水里，加入一两滴尤加利精油，处理完毕后，再在包扎伤口的纱布上，滴一滴纯尤加利精油，覆盖在伤口上，可以减轻疼痛，还可以增加伤口愈合的速度。

有个朋友的腿不小心被烫伤，由于正值炎炎夏季，伤口在纱布下早就呈现化脓糜烂的状态，后来我便将尤加利精油滴在纱布上为朋友包扎，没想到伤口很快便不再化脓并开始结疤愈合，让我再度见识到尤加利的神奇。

● 漱口水滴剂：清新呼吸，口齿芬芳

精油配方：甜茴香、欧薄荷、纯正薰衣草、澳洲尤加利、樟脑迷迭香（任意组合，总滴数控制在60滴之内），水约30毫升。

这个做法很简单，直接把精油滴入水中，装在带压嘴的瓶中，漱口前直接压3～6次到漱口杯内，整个漱口杯内就是清新的洁净香气，若甜茴香的比例偏高，还会感觉有点甜香，否则精油尝起来会苦苦的，不过漱完口那种从肺开始到整个口腔呼吸道洁净的力量，让人感觉非常舒畅！早上起床口臭困扰族，亦可用此法改善口臭喔！

● 鼻立通吸嗅纯剂

精油配方：尤加利纯精油5毫升＋茶树精油2毫升＋胺油醇迷迭香2毫升＋柠檬精油1毫升，装在10毫升精油瓶内。

感冒鼻塞时，或有过敏性鼻炎猛打喷嚏时，可用它来吸嗅或滴在手帕内来吸嗅。

● 神奇消嗝剂

相信每个人都会有这种相同的经验，吃饱后会突然拼命地一直打嗝，这时把薰衣草拿来涂抹在肚脐，立即就可体验止嗝的神奇效果。





● 中暑

以纯精涂抹于背部，或以 90% 薰衣草 + 10% 欧薄荷的高浓度精油，涂抹于肩、颈、背。

● 止痒

有瘙痒症状时，立即用水和肥皂清洗伤口，然后擦上纯质的薰衣草、尤加利或洋甘菊精油，或把精油用在冷敷上。从这些精油中，任选一种，将 2 滴用在冷敷上，通常这在几个钟头之内就能缓解皮肤的不适。

● 防晕止吐

姜 + 柠檬 + 欧薄荷，调制成高浓度（10%）的滚珠，涂抹在太阳穴或人中，出外旅行时，更是好用。

● 扭伤

黑胡椒 2% + 丁香 0.5% + 姜 1% + 迷迭香 1.5% 四款精油调制约 5% 浓度的按摩油。

小叮咛：这个配方主要还是以黑胡椒为主，因为丁香的刺激性过高，请谨慎使用。

如果是扭伤的话，我建议在冰敷前，先使用上面这个配方的按摩油按摩一下，再加以冰敷，效果更佳。





● 脚气

将 2 滴茶树和 1 滴薰衣草混合，以棉签沾上，把他擦拭在脚趾与指甲的四周。调配下列的按摩油，并涂抹在脚上，请特别加强脚趾部分：

配方：茶树（5 滴）+ 柠檬（1 滴）。

用 1 茶匙的植物油加以稀释。

其他可使用的精油：百里香、薰衣草、万寿菊、牛膝草。

● 防止瘀血

姜 + 柠檬，浓度共约 10% 涂抹于撞伤瘀青的局部，治疗效果不错。

此外，这个配方还可以稀释成浓度为 0.5% ~ 1%，作为小朋友冬天保暖的按摩油，在洗完澡后帮他全身按摩，不但建立亲子关系，还可帮忙预防感冒，按摩时若发现小朋友贪玩造成的瘀青，顺便止治疗一番。

萱萱小报

给免疫力加点精油

黑死病是历史上最为神秘的疾病。从1348年到1352年，它把欧洲几乎变成了一个人间炼狱，很多人就这样突然跌倒在大街上死去。就这样短短几年间，共有2 500万欧洲人从人间蒸发，整个欧洲少了1/3的人口。

这是欧洲历史上最为恐怖的鼠疫，但在这场瘟疫中，人们发现了天然药草神奇的抗菌力。当时人们发现“香水工作者”比较不易受感染，原因就是这2人经常使用植物来萃取香水，无形中受到了植物抗菌的保护，后来人们就在疫区焚烧松树枝，使芳香分子在空气中散播，进行大规模的环境杀菌，以控制疫情。

不仅如此，医生也鼓励人们佩带“天然香丸”，就是用丁香＋肉桂＋甜橙制成的香丸。而看病的医生也会带着特制的鸟形面具进行呼吸道防护，鸟嘴上会涂满抗菌功能强的肉桂与丁香油来保护自己。

现代人压力大，免疫力下降，萱萱特别推荐精油熏香，为自己建立空气抗菌保护层。

- 激活免疫力：桃金娘科或单萜醇类的精油，例如茶树、尤加利、欧薄荷。
- 抗菌保护呼吸道：氧化物类，如尤加利、罗文莎叶。
- 抗压力、舒缓：真正薰衣草。

精油的其他用法：

漱口法：深度漱口，把精油数滴滴在漱口水杯内，漱口时头仰起停留数秒再将水吐出。如此进行数次，对于舒缓感冒初期的喉咙不适、发痒有帮助。

吸嗅法：滴在手帕或餐巾纸上，随身吸嗅。

按摩法：可加入基底油作为按摩油，可用来刮痧。

3. 芳香居家小用品

● 防蚊液DIY

蚊子是最令人生气的夜间偷袭者，我们几乎可以用任何的一种精油来收拾它，尤其是薰衣草和红百里香的效果最好。

配方一：一小汤匙的芦荟胶＋天竺葵30滴，搅拌溶解后，再加入30毫升的水混合，迅速完成防蚊液（5%浓度）。

小技巧：只要想调配任何5%精油的水溶性喷剂，调配几毫升就加上几滴精油。做法很简单，如想调配15毫升，就在水里滴入15滴的精油，30毫升就滴入30滴，依此类推。

配方二：尤加利＋辣薄荷（欧薄荷）＋薰衣草＋天竺葵＋（柠檬草或快乐鼠尾草）。

我不太喜欢柠檬草与快乐鼠尾草的味道，因此只要前面这四种加以调配，就可调出效果好、气味佳的精油。

配方三：百里香（4滴）＋ 柠檬香茅（8滴）＋薰衣草（4滴）＋薄荷（4滴）。晚上或午睡时分，用棉花球或面纸沾上2滴精油，把它放在靠近床铺的地方。

● 宠物除臭剂

当你在为爱猫或爱犬洗澡时，可以在冲澡时，在盆子里滴上几滴丝柏，可以帮助宠物去除体味，也可以防止宠物皮肤过敏、发炎，更可以为宠物驱虫。

● 清净薰香剂

精油配方：杜松＋柠檬或佛手柑。

只要是柑橘类的精油调和杜松熏香，气味就相当宜人。

● 空气清净剂、鞋内除臭剂

精油配方：柠檬＋丝柏，比例为 1：2，可以做成空气喷雾，其除臭效果非常好，尤其家里有养宠物的读者，不妨可以试试萱萱这款清新喷雾。

此外，如果你将柠檬与丝柏按照上述比例做成纯剂，滴在鞋子里，可以达到很好的除臭效果，更可以除脚臭。如果把这个配方拿来熏香，也可以除去室内的烟臭味。

● 旅游清洁剂

出外旅游，可以在泡澡水中，加入茶树精油杀菌。如果你很爱干净，建议可在水盆内滴入 3 滴茶树精油，再将毛巾浸湿后用来擦拭浴缸、马桶等地方。当然，若清洁要求更高，也可以直接把茶树精油滴在欲清洁的器皿或浴缸中，然后再用干净的湿抹布直接擦拭清洁，不过这个方法成本比较高。也可以自制成茶树精油喷雾，用以清洁环境。

● 环境清洁的香味魔法

欢聚后的收拾，最让人头痛，尤其若有人抽烟，留下的烟臭味更让人苦恼。这时可选用树叶类的精油，例如：茶树或尤加利精油，或加上柠檬精油一



◆ 将精油滴入鞋中可除臭



◆ 洗脸时加入精油，让脸蛋香气袭人

起用精油喷雾机熏香，清新空气、除烟味的效果都很不错，也可用自制空气喷雾喷洒于整个房间。在清洗碗盘时，我则习惯在整瓶洗碗精内先滴上 2 ~ 3 滴柠檬精油，这样去油污效果很不错，洗后的碗盘都有一股柠檬天然香，让人感觉很舒服。

● 食欲大开的香味魔法

宴客时，主人最希望看到客人们能大快朵颐，酒足饭饱。这当中的关键因素当然是菜色的美味程度，但是气味也有着推波助澜的作用。建议可以在室内熏香，并要选择甜橙、橘之类的精油，这种气味闻了可刺激食欲。当然可以在用餐前半小时左右，请客人吃点柑橘类水果，这样就更促进客人的食欲，不得不胃口大开。

● 精油的招财魔法

以甜橙为例，因为金黄饱满的水果外型，而有“金苹果”的称号，更象征着丰收与财富。我在英国求学时，一位超市经理告诉我他们习惯把甜橙或柑橘类的水果放在超市入口的地方，据说可以刺激顾客消费欲望，让业绩更好。在中国风水理论中，也有在室内种盆金橘求财富的说法，显示东西方都认为柑橘类水果能为人们招来财富。因此建议朋友们不妨在客厅光照充足的位置，放盘新鲜的橙果，金黄诱人、饱满清香，在视觉上与嗅觉上感受它丰富的财富能量。

4. 芳香办公小用品

● 活力室内喷雾

精油配方：甜橙、橘、葡萄柚、柠檬、佛手柑、莱姆、柠檬香茅、马鞭草，任意搭配 50 滴，水 100 毫升，装在 100 毫升压头喷雾瓶内。

除了柠檬香茅与马鞭草外，上述精油植物都属柑橘类精油。这些精油气味都有类似的柠檬香气，酸酸甜甜的，都会让人感到清新舒畅，但是气味之间还是有差异，通常我建议夏天可选用葡萄柚、柠檬、柠檬香茅与马鞭草精油，气味比较清新舒爽。冬天则建议选择最甜美的甜橙精油、平静思绪的佛手柑精油，还可搭配香辛类的丁香、肉桂精油或是与花香类精油玫瑰、茉莉，所交织出的气味非常温暖，这时也可将原来喷雾的用法，改成室内熏香，特别在阴冷气候时，室内若飘散着这股温暖阳光的气味，就能让人充满活力。

除此之外，也可自制柑橘类精油的室内喷雾，不但可让空气清新洁净，而随时呼吸到这股宜人的清新气息，除了让人心情愉悦，工作效率也会提高。日本有个著名的实验就是让接线生闻不同的气味，结果闻柠檬气味者出错率降低五成，远高于闻其他精油。因此，不管是老板还是伙计，想要创造财富都不可错过这个具有金黄能量、愉悦气息的柑橘类精油。

● 气味纸张

除了空气喷雾外，还可在公文包或出门的包包内，放个透明活页夹，里面放张滴上三至五滴柑橘类精油的纸张，这样整个包包内就会充满这股清新明快的好味道。

不过，这类精油的气味位阶都属挥发性快的精油，气味来得快也去得快，因此，每隔一段时间就要补充喷洒。

5. 芳香美食 DIY

● 保加利亚玫瑰奶酒

这款饮料，是我在天寒地冻的英国求学时，研发出来的取暖饮料，后来在宿舍间广为流传，不管是巴西、苏联、美国、英国或韩国、日本等朋友，喝过的人都赞不绝口。如此反响让我颇为得意，但我心爱的保加利亚精油（5 毫升）就这样不知不觉

见底了，也是很心痛！

做法：（3 ～ 4 人份）

A．微波加热牛奶，1/2 ～ 3/4 马克杯的份量。

B．加入爱尔兰奶酒到马克杯七八分满，若酒量不佳则可牛奶多一点，奶酒加少一点。

C．滴入保加利亚玫瑰精油 1 ～ 2 滴（千万不要贪多，因为气味可能会变苦，且精油太多舌头会造成刺激）。

诱人的玫瑰香加上奶酒的香甜口感，喝起来具有相当饱满的幸福感，最适合情人小酌，或是朋友之间相聚，彼此的情谊在甜美口感的烘托下，急速攀升。

● 热情精油水果茶酒

这款做法稍微复杂些，但是视觉华丽，口感丰富，相当适合作为宴客的鸡尾酒饮料。做法如下：

A．一壶浓伯爵茶或红茶（约放 4 个茶包）。

B．1 000 毫升红酒与其红茶混合，放入鸡尾酒专用的玻璃器皿中。

C．加入一到两茶匙红糖、一小杯白兰地，混合。

D．柠檬、甜橙切片放入，创造视觉丰富感，放置 5 分钟。

E．在上桌前，滴入肉桂、丁香、小荳蔻与姜精油各 1 滴，再搅拌混合。这个色香味俱全、口感丰富又充满异国热情的鸡尾酒饮品就大功告成了。





世纪出版
www.ewen.cc

芳香精油魔法书

Aroma Beauty Magic

玩香可以玩出什么美丽魔法？

精油光是闻就可以变瘦、变美？

精油只是香味而已吗？精油可以喝出美丽吗？

精油背后还蕴藏多少美丽的秘密？

萃炼精油的植物多来自欧洲地中海地区，

因此，嗜香成瘾的萱琳娜.不仅在本书中传播精油的美丽魔法，

更分享欧洲走访8个国家、11个城市探访的芳香心得，

使得本书充满浓厚的欧洲芬芳，更让萱琳娜的精油魔法，

多了异国体验的乐趣！







上架建议：休闲生活

ISBN 978-7-5323-9794-5

9 787532 397945 >

定价：38.00元

上海科学技术出版社 www.sstp.cn

◎ 责任编辑 赵琼艳 庄巍婷 ◎ 美术编辑 赵 军

免责声明

该资料系淘书吧会员私下学习使用，不得对外传播或做其他商业用途，否则，由此带来的所有后果将由传播者承担。如果你觉得本资料有保存价值，建议购买正版作品。

淘书吧

专业制作书籍

http://shop35914732.taobao.com