JINGYOUFANGLIAOBAIKETUDIAN

精油芳疗百科图典

优品生活

JINGYOU FANGLIAO BAIKETUDIAN

宋俪文 王黎 编著

让芳香成为你的生活方式

改良肌肤，雕塑身体曲线

善于调动良好情绪的魔法师

与压力“和睦相处”

人体免疫力的补给站



台湾精油教母邀你

乐活、慢活、玩生活、芳香生活

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

精油芳疗百科图典/宋俪文 王黎编著.—北京：中国纺织出版社，2010.9
(优品生活)
ISBN 978-7-5064-6695-0

Ⅰ.①精… Ⅱ.①宋… ②王… Ⅲ.①香精油-疗法 Ⅳ.①R459.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第150900号

策划编辑：尚　雅　胡成洁　　责任编辑：胡成洁　　责任印制：刘　强
装帧设计：刘金华　旭　晖　吴慧英　　美术编辑：潘光玲

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街6号　邮政编码：100027
邮购电话：010-64168110　传真：010-64168231
http://www.c-textilep.com
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京天顺鸿彩印有限公司印刷　各地新华书店经销
2010年9月第1版第1次印刷
开本：635×965　1/12　印张：16
字数：200千字　定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

精油芳疗百科图典

宋俪文 王黎◎编著

优品生活

精油教母教你乐活、慢活、
玩生活、芳香生活……



中国纺织出版社

洒落一地芬芳的天使



采访Ag俪文老师是一件很惬意的事情：在楼道里就能闻到一股扑面而来的草木异香，寻着香气摁响门铃，毫无疑问那芳香之源就是Ag俪文老师的芳疗工作室；厅堂里靠墙一排全是形状、色彩各异的瓶瓶罐罐；收藏多年的老上海古董家具；造型讲究的透明玻璃茶器中，那或绯红或翠绿的液体是她精心泡制的香草茶；院子里正在吐露芬芳的是Ag俪文老师亲手种植的芳疗植物；鼻端时不时飘来难以名状的迷人幽香……恍然间你会怀疑自己走进了爱丽丝秘境、走进了传说中那善良巫女的魔法实验室……

Ag俪文老师，这位当代都市中少见的“大隐之士”有着一系列令人咋舌的背景：

安绮雅珂芳香疗法研究中心创始人；香港香熏治疗师协会会员；Chang Live 上海橙力生物科技有限公司顾问；中国医疗保健国际交流促进会亚健康专业委员会顾问；她主持过中央人民广播电台都市之声吃喝玩乐总动员；她是北京饭店以及国内众多5星级酒店总统套房的精油特供商；她是“1949 The Hidden City”等知名高端会所的香氛设计者；她的芳踪着陆过《瑞丽时尚先锋》、《周末画报》、《Tbj Home 特别家》；她被媒体尊称为“精油教母”……

但这些光环丝毫影响不了她的原生态生活，她热爱着这门统御芳香的技艺，像一位手持魔杖的女巫，使精油给予植物又一次生命，经历一场完美的蜕变，

让美永恒地定格在她的生活中：她的卫生间永远有着一股淡淡的清香，是那盏常年燃烧的香熏灯的功劳；她的衣服有着快乐净雅的香味，那是因为她在自制的洗衣液中加入了杀菌、增香的尤加利精油，她把洗衣服这项家庭劳动变成了生活乐趣；她的化妆台上全是自制的私房洗面奶、玫瑰花水保湿凝露……难以想像，在21世纪的工业社会中，会有这样一个人，固执地坚持自制所有护肤品、洗涤品，真正的天然绿色环保、无防腐剂、无色素、无香精，就连厨房里，也是她亲手调制的橄榄浸泡油、薰衣草糖……她的吃、喝、穿、用等等一切都围绕着精油、天然、乐活这样的主题，她带着“御香”这项技艺锦衣夜行在都市的钢筋水泥中。

芳疗、精油、SPA、有机生活、乐活事业……Ag俪文老师每天忙碌着、传播着、快乐着……她和她的芳香事业已经彻底地征服了我们编辑部的每个人，我们也希望您——亲爱的读者，能一起分享，一起乐活。



1 2
3 4

Ag俪文老师的工作室

1.各式各样的基础油
2.收藏多年的古董时钟
3.全国各地精油集锦
4.香熏开穴沐足精油

达人推荐



我很高兴看到Angie在她的书中与读者们分享她健康的生活心得。在她的引导之下，我们很幸运地能在生活中享用她用爱心与关怀做出的有机产品，并且使我们懂得怎样才能拥有一个健康的生活状态。

我想说的是，这部佳作是Angie用她的生命、爱、与热情来完成的，每一个字都凝聚着她的心血！

恭喜你，Angie！

——**罗美宝** *Mei Poh* 上海沙宣美发学院院长



对我而言Angie是一个极具感染力和影响力的人，她对芳香疗法专业知识的了解改变了我的人生，使我过着更健康的生活！由此，我便喜欢上了她那充满活力的生活态度和她所有的芳疗魔法。

——*Jessica* 上海沙宣美发学院创意总监



Angie，是我2006年、第一次到北京工作时认识的好朋友和合格的芳疗专家！当时我们探讨了各自对中国SPA芳疗行业中的人、事、物以及发展前景等问题的看法。Angie对这个市场和具有影响力的决策者们了如指掌，她也十分清楚中国SPA芳疗行业在当前和未来的发展前景。

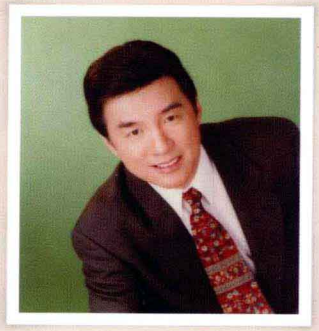
她的书不仅勾勒出各种精油的性能和医疗价值，也反映了作者本身的悟性。芳香疗法、SPA、保健是一门微妙细致的生活艺术，要想在这一行里有所作为，就必须对人怀有无比的爱心。就像精油的那种医疗能力，使用者必须了解自己需要哪种精油，得知道该怎样使用，还要知道它能渗透到哪里，才能让身体得到治疗！

精油的能量不容小觑，它能影响我们整个的身体系统，包括了我们的六种感官知觉。就像我们的身体是能量的聚合，我们和精油以及大自然中许多其他物质的能量都相互关联！任何在SPA、保健行业里使用的产品，不管是使用前、使用中或使用后，我们都必须视其为一种能够使我们身体重新平衡的方法。作为一名芳疗师，我们无法给予和锁定能量，但是我们可以调整和重新让人体与能量链接。

好的治疗需要好的环境、好的产品、好的专家，三者俱备才能起到好的作用和产生圆满的治疗成果。SPA其实就是一种让我们的身、心、灵重新整合的时尚疗养方式！

Angie在她的这部作品里阐述得非常明白，当一个人选择使用特别的单方或复方精油时，怎样才能正确地找到符合需要的产品。选择上的正确再加上直觉上的配合，就能够让芳疗精油发挥它的最大效用，让人身心舒坦，生活多彩美满！

——*Michael Koethner* 德国水疗专家



在北京城里玩儿香熏、精油，要论谁玩儿得精，谁玩儿得专业，Angie绝对是排名超前的！2004年我刚成立青鸟瑜伽，通过朋友介绍认识了Angie，从此后，我的办公室桌上、家里就都是她送的香熏灯和各式精油了！

当人们在物质生活上不断获得满足后，便开始追求身心的健康、精神的愉悦！在繁忙的工作之余，对锻炼身体和选择放松的场所要求愈来愈高。不管是在自己家，还是在休闲场所、瑜伽馆和SPA会所！都可以通过香熏精油美妙的颜色、气味，让人迅速进入到宁静、放松的氛围里，造就出一个能让人身心和谐安稳的环境。由此看来，香熏精油的使用，成了现代生活中不可或缺的精神辅助剂。Angie不断提升着自己的专业知识，她念书精进、扩展视野、接触国际最超前的精油发展趋势，成为独树一帜的精油代言人，似乎北京城里叫得出名号的SPA会所都已请她做了顾问。听说她要出书，我这个不断从她精油中获益的朋友，也不揣鄙陋，勉强为文，说说我们的缘分，更希望她能日新月异，用她的香熏精油造福群生。

——**高光勃** 北京青鸟瑜伽董事长，中国扶贫基金会爱心大使，美国洛杉矶华语电视台中文部前任经理、主播

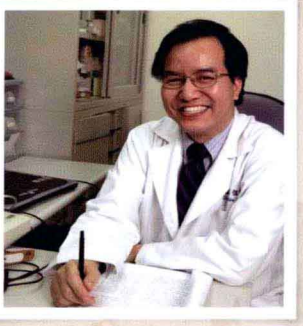


提起精油，还要从我第一次去Angie的工作室说起：小小一个房间，收拾得洁净舒适，墙边架子上全是透明茶色、白色和一些不透明的大大小小的瓶瓶罐罐，有点像化学实验室里的陈列，但却比实验室亲切可人得多。Angie打开一个大茶色瓶让我闻，深吸一口气，闻到的是我最喜欢的茉莉花香，Angie告诉我说那是茉莉花水，是最好的天然化妆水。接着她又打开一瓶又一瓶精油让我闻，纯的、不纯的、真的、人造的，各种各样味道让我做比较，真是太有趣了。

从此以后，一有空我就钻进Angie的精油魔法屋里，看她轻点魔棒将精油幻化成不同物品，我们一起制作薰衣草沐浴盐，一起调配适合我干燥肤质使用的荷荷芭、甜杏仁滋润保养油……

就这样我与精油结下不解之缘，这辈子再也分不开了，即然我遇到了好东西，那就要与好朋友一起分享，我真心希望所有人都能与我一同感受、一起玩耍。我也鼓励Angie把有关精油的知识出书告诉大家，让每一个人都能轻松步入芳疗殿堂，快乐地徜徉在精油魔法世界里。

——**林莹** 《爱恋葡萄酒》、《西餐礼仪》、《爱上咖啡》、《欧洲美食游》等畅销书作者



近些年来随着生活的富裕与社会快速的发展，人们所承受的压力也日益升高。根据我从医多年的观察，因压力引起的身心问题，更是困扰着许多现代人。研究发现，大约80%的疾病与压力有关，这些压力不仅削弱了生活质量，在人际关系上也产生了许多负面影响。因而寻找适合自己有效的纾压方法，确实是现代人所祈求的。好友Angie，她所推广的天然精油芳疗，确实能帮助许多人达到身、心、灵的转变，由她多年对产品纯天然无添加物的理念，可以看出她的坚持与热情；现在她又以多年的经验，出书推荐全球各地顶级SPA名店，对于渴望跳脱现实压力环境，寻找解脱身、心、灵的SPA爱好者来说，不啻为一大福音。

——**王祖武** 台北正约诊所院长、有氧健康协会创会理事长、科亚干细胞中心执行长



第一次接触精油已经是十三年前的事情了，从爱上精油的第一天起至今，不知不觉沉浸在芳香世界里这么长时间了。温佑君是我的精油启蒙老师，她不只是芳香疗法的先驱，也是华人世界中对芳香疗法贡献最多、地位最崇高的一位老师。我花了多年时间每晚挑灯夜战拜读她所翻译的每一本精油书籍。这些书是全球公认最专业的精油书籍，我称它们是“芳疗圣经”。书中的内容虽然很专业，但密密麻麻的文章却见不到任何的彩色图页，多数人在读这些书时的心情应该可以用枯燥、无趣来形容。面对堆积像砖头般高的芳疗圣经，我的心里也曾抗拒过，但每当夜深人静时，我总是习惯性地开始静心咀嚼每段文字，并严格督促自己认真地学习、做笔记，那段时间好像又回到了我的学生时代。读完后，好奇的我开始蠢蠢欲动为探索精油世界的奥妙展开了第二步计划：疯狂采购任何品牌和贸易商来自世界各地的精油；研究每款精油，进而和书上描述的特性做比对……至今我对精油的认识还是来自那一段疯狂研究的岁月里所奠定的基础。

2004年春季，久居北京的我竟然在花卉市场巧遇薰衣草和迷迭香，从此，我再也不必千里迢迢从台湾带种子来北京培育栽植了，我学习精油的第三阶段课业也从巧遇香草植物这天正式展开了……

在北京市寸土寸金的水泥丛林里有一方自己的小花园，当个农夫也是一种幸福。每到春季，我的有机小农场就会种植多种香草植物。从早期北京花市只能买到2、3种香草到如今可以买到的香草种类已经有20种之多。这些药草不仅供我学习草本药学，同时也是我厨房重要的新鲜香料来源。每当我

拿着剪刀、篮筐在小花园里采收植物时，那幅画面总会令朋友觉得有趣且心生羡慕。

从爱上精油、研究精油、研究植物这段漫长过程中我变了，从没有想过会在异乡以此为业，我的人生从此开始转弯，驶入另一个从未出现在自己生涯规划中的道路，缓缓前行。

我很富裕，我的富裕来自许多朋友，我有许多常驻北京的外籍学生。她们来自德国、法国、日本、泰国、美国、加拿大、哥伦比亚等世界各地，这些太太和妈妈们对有机天然产品的认识和喜爱远超过国人，她们跟我学做手工香皂、天然保养品，也和我分享DIY生活的乐趣。

自从利用芳香疗法成功治愈皮肤病症患者后，我的脑海里时常出现西医父亲认真为病患看诊的画面。从小，我们家的四个孩子都不愿意继承父亲的衣钵，然而世事难料，家中最叛逆的我竟然在中年之际开启了来自西方芳香疗法之钥，成为一名推广精油生活应用的芳疗师深入探究芳疗世界，并积极推动环保，这对于父亲来说也算是一种安慰。

在此，特别感谢所有鼓励、支持、肯定我的朋友和家人们，是你们给了我信心，让我觉得自己很棒，可以胜任为所有追求天然主义、草本主张的朋友们写一本精油生活应用书籍。

最后，要谢谢文化界最美丽的女勇士耿潇男女士大胆地给我机会为我制作发行这本书，虽然时间紧迫，但我还是要为自己芳疗生活的第一本著作搏命演出。

Angie 宋俪文



1

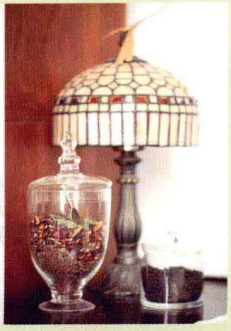
2 3 4

Ag俪文老师的芳疗作品

1. 精心泡制的天然香草茶
2. 自制磨砂盐
3. DIY手工皂
4. 自制果粒茶







目录

作者简介 2

达人推荐 4

作者自序 6

Chapter 1 芳香行动之前的先修问题

了解芳疗、精油、SPA 14

初识芳香疗法 16

芳香疗法的历史及盛行 17

芳香疗法受现代人青睐的原因 20

认识芳香疗法的主角——精油 21

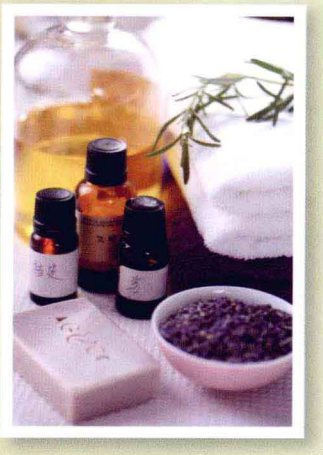
精油对人体的好处 22

如何选购纯质精油 24

精油及香草的使用方法详解 26

芳疗家族中的其他好东东 31

调配复方精油的原则.....32
精油的萃取方法.....34
常用精油的全球分布和产地图示.....36
走进SPA的世界.....38



Chapter 2 精油快速入门 *Follow me*

群芳谱——二十种入门单方精油.....42
罗勒 Basil.....42
洋甘菊 Camomile.....44
快乐鼠尾草 Clary Sage.....46
尤加利 Eucalyptus.....48
乳香 Frankincense.....50
天竺葵 Geranium.....52
葡萄柚 Grapefruit.....54
茉莉 Jasmine.....56
杜松 Juniper.....58
薰衣草 Lavender.....60
柠檬 Lemon.....62
柠檬香茅 Lemongrass.....64
红桔 Mandarin.....66
广藿香 Patchouli.....68
薄荷 Peppermint.....70
玫瑰 Rose.....72
迷迭香 Rosemary.....74
百里香 Thyme.....76
茶树 Ti-tree.....78
依兰依兰 Ylang-Ylang.....80
七种常见基础油.....82
甜杏仁油 Sweet Almond Oil.....82



酪梨油 Avocado Oil.....83
葡萄籽油 Grapeseed Oil.....84
荷荷芭油 Jojoba Oil.....84
玫瑰果油 Rosa Mosqueta Oil.....84
小麦胚芽油 Wheatgerm Oil.....85
月见草油 Evening Primrose Oil.....85
特制基础油——浸泡油 Infused Oils.....86
金盏花油 Calendula Oil.....86
圣约翰草油 St. John's Wort Oil.....86
胡萝卜油 Carrot Oil.....86

Chapter 3 享受芳香、高效的 *Home SPA*

让秀发楚楚动人——秀发护理.....88
预防脱发洗发水.....88
抗屑洗发液.....89
头发护理热油.....90
胜过焗油膏的头发护理油.....91
享受视觉第一盛宴——面部护理.....92
茶树控油洁面摩丝.....92
薰衣草抗敏洁颜摩丝.....93
甜橙蜂蜜磨砂盐.....94
面膜保养.....95
夜间精华油.....96
迷迭香眼膜.....97
去肿美眼的洋甘菊花水.....98
护肤又塑身——精油身体护理.....99
茶树去角质盐.....99
薰衣草沐浴盐.....100
来一次芳香泡浴.....101
护体乳霜.....102
身体护理油.....103
妈妈宝宝的护理.....104
妊娠霜.....104
小屁屁霜.....105
“品头论足”——手足部的特别护理.....106
冰冷美人足浴.....106
足部美肤按摩霜.....107
芳香手浴.....108

Chapter 4 尝试简单、舒适的芳香精油按摩

按摩前的准备.....110
芳香按摩油的调和.....112
按摩的顺序.....114
各种单方精油的用途与使用方法.....115
脸部芳香按摩.....119
胸部精油护理.....120
瘦身行动.....121
活血按摩.....122

消除运动后肌肉酸痛.....123
舒缓身体疲劳.....124

Chapter 5 宠爱自己，活用香熏疗法

香熏疗法的功效及原理.....126
熏香的使用方法.....127
香熏工具的选择.....128
能够恢复情绪的香熏疗法.....130
改善记忆香熏疗法.....131
办公室提神香熏疗法.....132
一夜好眠香熏疗法.....133
增强自信香熏疗法.....134
告别忧郁香熏疗法.....135
驱逐蚊虫香熏疗法.....136
提振精神香熏疗法.....137
强效杀菌香熏疗法.....138
“烹饪春药”——欲望花园香熏疗法.....139
去除异味，用花草打理心情.....140
增添节日气氛香熏疗法——情人节.....141
增添节日气氛香熏疗法——圣诞节.....142

Chapter 6 关于口腹那点儿事

美容养生香草茶.....144
AG美人茶.....147
醒酒茶饮.....148
舒缓茶.....149
柠檬香茅茶.....150
洋甘菊薄荷茶.....151
养生茶.....152
薄荷红茶饮.....153
幸福时光茶.....154
镇定促消化茶.....155
芳香调味品.....156
薰衣草糖.....156
风味香草盐.....157



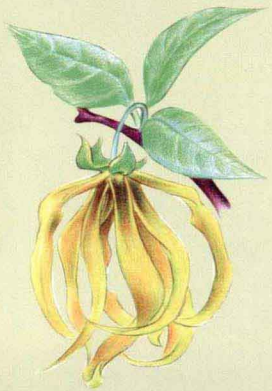
橄榄浸泡油.....158
用香草做成的料理.....159
九层塔蛤蜊汤.....159
意大利面.....160
香草南瓜汤.....161
柠香煎三文鱼.....162
薰衣草松饼.....163
台湾古法酸梅汤.....164

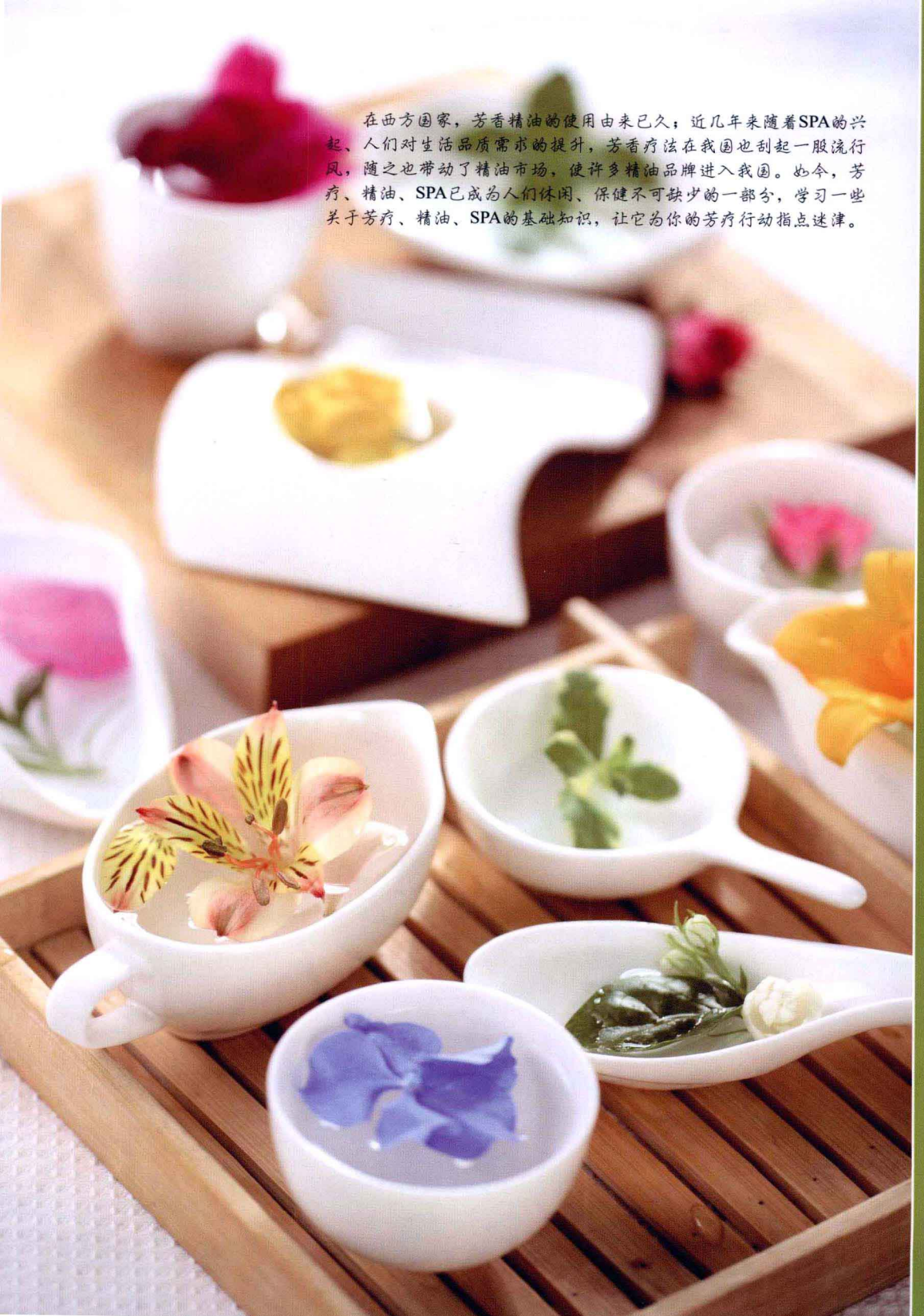
Chapter 7 芳香小物DIY，给生活加点“料”

卧室里飘散的花香.....166
自制干燥花.....166
香囊.....167
独创的天然保养品.....168
薰衣草润泽护唇膏.....168
手工皂DIY.....169
当宠物爱上芬芳.....170
宠物沐浴液.....170
鸟儿的“馋食”.....171
芳香扮靓生活.....172
加湿器增香.....172
情调蜡烛.....173
神奇精油棒.....174
有车族香氛.....175
衣服也要做SPA.....176

Chapter 8 精油教母重磅推荐的世界知名SPA天堂

“泰美好”——I SPA.....178
唐拉雅秀酒店.....179
落入凡间的贵族——卓越 CLUB.....180
香格里拉“气”SPA.....181
在水一方 IO SPA.....182
纯中国血统——ZEN SPA.....184
空气中弥漫硫磺味的硫磺小镇.....186
德国巴登巴登小镇.....188
四季酒店.....189
悦榕庄.....190
享有治病声誉的依云小镇.....191





在西方国家，芳香精油的使用由来已久；近几年来随着SPA的兴起、人们对生活品质需求的提升，芳香疗法在我国也刮起一股流行风，随之也带动了精油市场，使许多精油品牌进入我国。如今，芳疗、精油、SPA已成为人们休闲、保健不可缺少的一部分，学习一些关于芳疗、精油、SPA的基础知识，让它为你的芳疗行动指点迷津。

Chapter 1

芳香行动之前的先修问题

了解芳疗、精油、SPA

芳香疗法是一种运用单方或复方精油，在安全剂量的前提下，以按摩、沐浴、吸入等方式来调理肌肤、平衡情绪、养生保健的一种方法。在其发展过程中，SPA会所，这个进行芳香疗法的最佳场所应运而生。芳香疗法、精油、SPA会所，三者结合才会效力倍增，从而获得身、心、灵之整合性疗效。



精油

- 单方精油 Essential Oils
- 复方精油 Synergy Blends



基础油

- 甜杏仁油 Sweet Almond Oil
- 酪梨油 Avocado Oil
- 葡萄籽油 Grapeseed Oil
- 荷荷芭油 Jojoba Oil
- 玫瑰果油 Rosa Mosqueta Oil
- 小麦胚芽油 Wheatgerm Oil
- 月见草油 Evening Primrose Oil

（注：基础油不属于精油范畴，但它是精油使用过程中不可缺少的稀释介质。）

SPA

- SPA五感
  - 听觉
  - 嗅觉
  - 视觉
  - 味觉
  - 触觉
- SPA的类型
  - 都会型 SPA
  - 度假 SPA
  - 目的地 SPA
  - 居家 SPA
  - 美容型 SPA
  - 医疗型 SPA

初识芳香疗法

从古至今芳香疗法都是备受人们推崇的一种身心保健的方式，这种疗法在某些方面的特殊疗效有时可超过中医和西医的治疗。芳香疗法起源很早，影响深远，初识芳香疗法者得先从其身世及发展历史开始学习起。当你缓缓揭开芳疗的神秘面纱，用心与之相处，了解其内在，你定会被它深深吸引。现在就让我们随着Ag俪文老师深入浅出的介绍，走进芳香疗法的神秘世界吧！

什么是芳香疗法

广义的芳香疗法是指凡是通过香气来改善身心不良状态的方法，这些方法都可被称之为芳香疗法。而狭义的芳香疗法（Aromatherapy）是指运用单方或复方精油，在安全剂量的前提下，以按摩、沐浴、直接吸入、蒸气吸入、喷雾、调制霜、涂敷等方式来调理肌肤、平衡情绪、养生保健的一种方法。值得一提的是，进行芳香疗法离不开精油，进行芳香疗法的最佳场所是SPA会所，三者结合才会效力倍增，从而使身、心、灵三方面获得良性调节。



“芳香疗法”一词的由来

“芳香疗法”（Aromatherapy）一词，是法国化学家盖特佛赛（Gattefosse）于1928年发表研究成果于科学刊物上而创立的，而在他的研究中也证实了精油在科学上的理论根据：“精油因其极佳的渗透性，渗透到肌肤深层组织，被微血管吸收后，经由血液循环，可以到达被治疗的器官。”

这一理论的提出还得从一次实验意外说起。一天，盖特佛赛在实验室进行化学实验时，不慎发生化学爆炸，他的手臂严重灼伤，疼痛难忍。情急之下，他迅速将手臂伸进旁边盛有精油液体的容器中，不可思议的是，灼伤的手臂竟然不那么钻心的疼了。后来，他发现自己被烧伤的手臂恢复得很快，伤好后也没有留下任何疤痕。这一意外事件发生后，盖特佛赛开始着手研究精油的治愈功能，并于1928年出版了他的第一本书，书名为《芳香疗法》。由此，盖特佛赛开拓了芳香疗法的新纪元，而“芳香疗法”一词也由此被推广开来。

芳香疗法的历史及盛行

芳香疗法的历史源远流长，使用广泛，世界各地几乎都能寻找到其踪迹。解读芳香疗法的历史，探究其发展过程，会让你对它的认识更加全面。

芳香疗法的历史

□古埃及

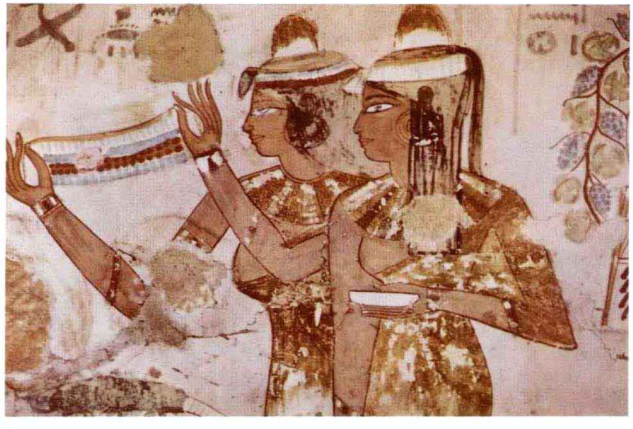
早在公元前3000年前，古埃及的人们就已经知道如何运用各种芳香油脂。

1922年，考古学家在埃及挖掘出一座图特卡蒙法老王（Tutankhamun）的金字塔，发现里面有一个用玛瑙瓶子装着的由没药及乳香提炼出的固态精油。打开瓶盖后，它们仍然香味扑鼻。据考古学家估测，这瓶精油至少有3000年的历史了。另外考古学家还发现了一些压榨、蒸馏木头、植物的器具。

埃及的古书中还记载着，充满传奇的埃及艳后克丽奥佩拉和精油也有密切的关系。传说克丽奥佩拉并非绝色美女，但她巧妙地运用精油让全身充满香气，使安东尼及凯撒大帝成为她的爱情俘虏。另外，她还喜欢在谈判时擦上茉莉香膏，在此基础上运用政治、外交手腕，让凯撒为她平定内乱。

□古希腊

古希腊人的芳香医学知识多源自于埃及，他们在很早以前就已经掌握用橄榄油来吸收植物或花朵的精华，应用于美容上或在医学治疗上加速外伤的愈合。古希腊医师希波克拉底以及毕达格



古埃及人将萃取的植物精油用于疾病、美容、宗教仪式以及保存木乃伊等方面，为精油芳疗的发展提供了大量的参考依据。

Angie 精油教母小叮咛

希波克拉底

古代西方医生在开业时都要宣读一份有关医务道德的誓词，这个规范的制定者就是希波克拉底。

希波克拉底(约公元前460年～公元前377年)是古希腊著名的医生，被尊称为“医学之父”，他的言行以及医学研究，深深地影响了后人科学的研究，因此可谓是欧洲医学的奠基人。他曾经搜集了400多种植物，写成了著名的《药草集》；他曾经提出“体液学说”；他的医学观点对以后西方医学的发展有巨大影响。

拉斯、安比多克勒，都曾留下众多药用植物的记载。

□古罗马

当公元前30年罗马人接管希腊后，即得到了希腊所有关于草药的用法等知识，之后，随着罗马人的四处征战而传扬至很多国家。

古罗马人十分钟情于香料，他们将香水运用在生活的方方面面，例如，在屋墙上洒遍香品，把香品喷在头发、身体和衣服上……

古罗马人使用香膏比希腊人更为奢侈。他们通常将香膏置于价格不菲的容器中，可见这些香品的珍贵。

《圣经》中也多次提及植物精油，在最后的晚餐之前，门徒将油膏涂抹在耶稣的脚上，之后用自己的头发擦拭其双足，此时屋内充满了芳香。在耶稣诞生之时，《圣经》也记载有三位东方智者以乳香及没药作为赠物。





《圣经》中对精油也有一定的记载，其中有这样的说法："乳香、没药和黄金一样都被认为是圣洁或驱邪的最有价值的财产。"

□中世纪欧洲

中世纪的欧洲，各地盛传致命的黑死病，人们发现终日与植物为伍的香水制造师却很少患病。经研究发现，这些香水制造师长期接触各种各样的精油，有些精油具有提高自身免疫力、杀毒、消菌的作用。因此，当瘟疫再次发生时，人们在街上燃烧乳香及松木，佩戴芳香植物制成的香丸，在脸上涂抹肉桂、丁香等芳香植物的萃取油脂来减少罹患疾病的概率。

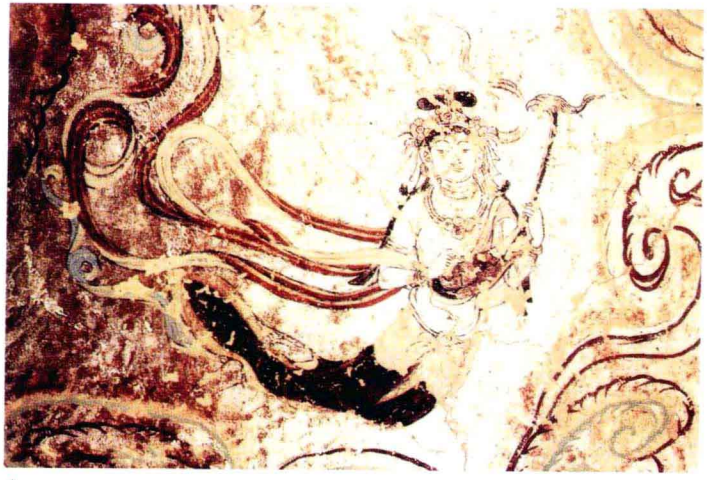
□中国

中国数千年来的古史都记载着植物的治疗法。直到今天，草药和植物精油仍然是中医在进行针灸治疗时必须使用的药物。而中医的经络穴道疗法也影响了近代的芳香疗法，许多西方的芳香疗法教育机构，已经将中国医学列为一门课程。

Angie 精油教母小叮咛

中国古代焚香之风

在古代，人们很早就懂得在节日期间焚烧艾叶、蒿叶、菖蒲等香料来驱疫避秽；在炎热的夏季焚烧，以杀灭各种越冬的害虫，减少疾病的发生。此外，在举行各种宗教祭祀活动和重大的宫廷盛会时，人们也要焚香以清新空气。在民间，则一直都有焚香抚琴、吟诗作画和焚香静坐修身养性的习俗，每逢重大活动前也都要沐浴更衣、焚香。



中国古史中都记载着植物疗疾的各种方法。

芳香疗法的盛行

芳香疗法于19世纪开始盛行于欧洲。在芳香疗法的发展道路上，留下先辈哲人的深深足迹。他们推动了芳香疗法的发展，也为现代芳香疗法做出了巨大贡献。在他们的引导下，人们对精油有了新的认识，利用精油进行芳香疗法逐渐为大众所接受，并一度受到追捧。下面就让我们认识两位在近代芳疗史上贡献最大的学者。

□珍·瓦耐（Jean Valnet）

继法国化学家盖特佛赛提出“芳香疗法”，并将精油的用途编撰成书发行之后，精油沉寂多年，直到一位法国医师的出现，才使精油再次被人们注意。珍·瓦耐是一名物理治疗师、微生物学家、卫生保健学医师。第二次世界大战期间，他借鉴盖特佛赛的方法，利用精油为战士们疗伤，疗效很好。随后，他对精油进行了更深层次的研究，并用法文写成了《芳香疗法》一书，使更多的人认识了精油，认识了芳香疗法。

□玛格瑞特·莫瑞（Marguerite Maury）

与珍·瓦耐同时期的一位奥地利治疗师——玛格瑞特·莫瑞（Marguerite Maury）女士，受珍·瓦耐的启发，开始试着将植物精油用于美容疗法上，随后将其应用于精神、生理等方面，并且用按摩的方式发挥精油的功效。她使得芳香疗法更加普及，并走入家庭成为最受欢迎的实用保健产品。

目前在欧洲已经有多所学校教授芳香疗法。而在法国有些人专攻芳香疗法，并将芳香疗法应用于医疗、保健、美容、日常用品等各个行业。

从20世纪末期到21世纪，在回归自然的新生活观念趋势下，芳香疗法顺应时势成为最为风尚的主角。天然的纯植物精油也渗透到我们生活的方方面面，如经常用于化妆品、食品等日用品中。

Angie 精油教母小叮咛

芳香疗法的体系

目前，世界各地的芳香疗法体系包括英国系统（着重美肤保养，调油浓度约2~5%）、德国系统（着重心灵层次，调油比例低于1%），法国系统（着重辅助医疗，调油浓度约2~10%）、澳大利亚及加拿大则各有传承英国及法国的体系。

举个例子来说，严谨的德国人特别重视科学理论，因此在精油成分的分析方面特别有研究；在英国，人们对于美容、美发等与日常生活应用的芳香疗法比较感兴趣，因此，也较为擅长；澳大利亚由于其独特的地理环境与气候优势，使得植物的种类繁多且栽种成本较低，所以澳大利亚充分发挥了它的这一优势，对于精油的品质、医疗、保险、补助及生活的应用皆制订了一套标准。

芳香疗法受现代人青睐的原因

现代人常常处于忙碌、紧张、焦虑中，许多人都曾想摆脱这种状态，去过陶渊明那种“采菊东篱下，悠然见南山”的自在生活，可现实却无法让人轻松、自在起来。这时，芳香疗法就担负起了排解压力、抚慰心灵、保健身体的使命，不仅如此，芳香疗法还成为了当今的流行时尚，体现出一个人的生活品味。概括说来，芳香疗法受现代人青睐的原因主要有以下三方面。

使身体、心灵平衡

置身于芳疗世界，会让你远离尘嚣，回归自然。在这个过程中，大自然扮演着最重要的角色，精油所散发出的香气让人觉得仿佛置身于清晨的林间或溪水旁，这时你自会打开心灵的枷锁、卸下肩上的重担，让身心融入舒缓平衡的状态，重获积极的思维和对生命的热爱。

认真去体验芳香疗法，你会满心欢愉，内心也会更加坚强，体会到自己是任何人都无法替代的。精神上的变化也会传达给身体一种积极的信号，当你做完芳疗，睁开眼睛对镜审视，你会惊奇于自己的变化，这正是理想中的自己，一个身、心、灵平衡、和谐的自我。

保持身体及心灵平衡、彰显生活品位、调理亚健康是芳香疗法的重要作用。

体现生活品位

提到“芳香疗法”，许多人会觉得它是个新鲜时髦的名词，其实它并不新鲜，也不时髦，只是在我们这些普通大众人物的生活中比较少见而已。实际上，早在18世纪时，芳疗就已成为一些王宫贵族们聚集、养生、享乐不可缺少的项目；19世纪时，欧洲上流社会的人们喜欢在芳疗中享受大自然的飞瀑及温泉；现代社会，芳疗以其休闲、养生、解压吸引了众多成功人士的注意，于是进行芳香疗法逐渐有了专业的场所，就是坚持“服务至上”的高级SPA会所，这些会所环境宜人，设施完善，并兼具健康、卫生、休憩、知性、娱乐、运动等功能，当然这些高级的SPA会所的消费标准也是十分高的，因此，这种高级的SPA场所就成了一种彰显地位的方式，而芳疗也成了体现生活品位的一种方法。

调理亚健康

人们在生活中常常面临人际交往、职位竞争、企业经营、商务应酬等社交活动，长期处于这种紧张的状态，不做适时的调整，就容易导致亚健康，如出现失眠、乏力、无食欲、抵抗力差、易激怒、经常感冒或口腔溃疡、便秘等。

芳香疗法有舒缓压力、振奋精神、改善记忆等功效，如薰衣草精油可镇静神经，有效缓解紧张、沮丧等不良情绪；晚上把一小包干薰衣草花放在枕旁，还有预防失眠的效果；茉莉精油是一种抗抑郁剂，能使人乐观、自信，并保持积极向上的心理状态。

认识芳香疗法的主角——精油

芳香疗法和精油是分不开的。那么，二者是什么关系呢？在芳香疗法中，很多疗法都不能缺少精油的参与，如按摩、熏香、沐浴……由此，精油便成了芳香疗法中一大重要角色。提到了芳香疗法，就不得不对精油进行一番介绍，下面就听听Ag俪文老师是如何介绍精油的吧！

什么是精油

精油是从植物中所萃取的精华，取自于植物的根、茎、叶、种子、果实、花朵等芳香气味油脂，每一滴精油都含有独特的化学成分，包含植物性维生素、激素、抗生素等。

精油珍贵性的体现

精油的珍贵性体现在每一株植物含有精油的成分很少，往往需要大量的植物才能提炼出少许精油。如大约需要6万朵新鲜玫瑰才能萃取30毫升的玫瑰精油；800万朵手工摘取的茉莉才能生产出40毫升的茉莉精油。

精油的种类

精油分为单方精油和复方精油两大类。

□单方精油 Essential Oils

单方精油是指单纯的、未经配方的纯精油，可单独使用，也可供混合调配时使用。因为单方精油纯度及浓度较高，不可大量使用，需在专业人士的指导下调配、合理稀释后，才能用于人体。需谨记的是，除了少数单方精油，如薰衣草、德国洋甘菊、茶树可直接少量用于皮肤外，绝大多数精油都需要稀释后才能使用。

□复方精油 Synergy Blends

复方精油是将两种以上的单方精油，依照其不同的功能特性，调配为不同疗效的精油，用以调理我们的情绪、皮肤及达到身体保健的作用等。

精油的化学分子经过调和的协同作用后，将比单方精油的的作用更高一筹，不但疗效有所增强，而且若因某一单方精油引起的皮肤刺激等副作用，也会因为其他精油的调和而降低。



精油对人体的好处

精油可通过皮肤、嗅吸、沐浴等方法进入人体，并对人体产生积极影响。下面我们从身体各个系统分别阐述精油进入人体后的主要作用。

消化系统

嗅觉是消化系统的第一步，芳香的气味能勾起人的食欲；味觉是消化系统的第二步，鲜香的食物吃到嘴里可刺激消化液的分泌。当食物的味道越好时，我们就吃得越多，也能更好地消化，这就是我们做菜时为什么放香料的原因。芳香精油的使用如同香料一般，在适度的情况下，才可以产生较好的结果。如果食用太多加有香料的食品，可造成消化系统紧张，加重肾脏的负担。所有香料都能促进消化液的分泌，并且减缓胃痉挛和胃肠胀气。这些性质完全与它们所含有的精油成分有关。

许多精油还具有减缓平滑肌痉挛的作用。以百里香为例，它便具有罕见的抗肾上腺素型痉挛的效用，而香蜂草、快乐鼠尾草这些芳香精油则可减缓乙酰胆素型痉挛。丁香精油可借由提升胃液的酸碱值以降低胃酸。丁香的此种作用主要是来自自身所含有的丁香酚，因此，肉桂叶及黑胡椒精油也有类似的作用。

心血管系统

这个系统包括了心脏、血管和脾脏。一些芳香精油，例如菖蒲，可使脾脏的血管膨胀，因而达到降低血压的作用。有些精油可抵抗心脏痉挛，如香蜂草、橙花精油，因此常用于心悸、心脏痉挛、中风等。

许多其他种类的芳香精油可借由使血管产生膨胀或者收缩，来调节血压，使血压升高或降低。这种作用主要是透过自律神经系统发生的。樟树精油在人体中产生的作用与菖蒲相反，它经常用来刺激心脏、收缩血管和增加血压。

淋巴系统

脾脏除了能产生淋巴液之外，还能产生抗体以及抵抗传染病的抗毒素。淋巴系统是负责处理细胞所产生的废弃物的系统，并且身体与传染病奋战主要正是在淋巴结中发生的。

精油可增强淋巴系统的抗病性。值得一提的是，如果把芳香精油用来作为抗菌剂，不应将它们用基础油加以稀释。同时，如果我们要用复方调油来抑制传染病，实际上也许反而会减低它们的抗菌效力，所以，更明智的方法便是使用单一种的芳香精油，来达到更高的效能。

呼吸系统

在呼吸系统中，芳香精油最常发挥的是抗菌、抗痉挛以及祛痰的功效。以抗菌性而言，它们可以用于辅助治疗各种类型的呼吸道传染病，如佛手柑、肉桂、尤加利精油。佛手柑精油以及大蒜精油对于白喉杆菌的预防最为有效，此外，人们还发现樟树油可以有效缓解肺炎双球菌引起的传染病；肉桂、尤加利、

黑胡椒精油可改善流行性感冒的症状。

呼吸系统问题的改善和治疗，可通过精油按摩、湿敷、吸入等方法达到疗效。

泌尿系统

杜松、快乐鼠尾草、檀香和百里香精油可有效防止泌尿系统感染，这些精油配以樟树精油，就是一种良好的利尿剂。杜松精油可提升肾小球的过滤性，并且增加钾、钠的数量，排掉氯离子。檀香对于治疗肾衰竭的尿血有很大的帮助。还有一些芳香精油，像洋甘菊和天竺葵，能有效地溶解尿路结石。

精油用于泌尿系统时，可通过臀部泡澡、腰椎与尾椎按摩或是局部湿敷以达到疗效。

生殖系统

佛手柑精油在1：600的比例下稀释可以有效地对抗淋病双球菌。有一些芳香精油还具有刺激子宫收缩的作用，因此对于快速和无痛的分娩很有帮助。具有这种效果的精油是茉莉和杜松。有些芳香精油还有催情的作用，如茉莉和依兰依兰精油。

对于生殖系统的问题，芳香精油可以采用按摩、臀部泡澡或者是阴道灌洗等方式使用。

内分泌系统

芳香精油在内分泌系统的作用上，一般有两种基本的方法。首先，芳香精油可能刺激某些腺体，因而促进激素的分泌，并且使激素的分泌正常化；其次，芳香精油本身可以作为一种“类似激素”的药剂。

近年来，天然保养品的制造商开始对植物性激素产生兴趣，这是因为植物性激素对于皮肤会产生良好的影响，它们能使皮肤保持弹性，刺激皮肤细胞的新陈代谢，而且还具有回春及活化的效用。大多数含有植物性激素的植物都属于芳香植物。尽管这些植物性激素并不一定都会存在于精油中，但是它们的精油仍会产生一些类似于激素的作用，如茉莉精油就具有强烈的激素作用。

神经系统

精油对人体神经系统具有很大的影响作用，常被用作“兴奋剂”或“镇静剂”。

意大利医生盖提和卡乔将芳香精油简单地区分成兴奋剂或镇静剂。归为兴奋剂类的芳香精油包括：肉桂、雪松、豆蔻、柠檬茴香和依兰依兰；而归为镇静剂类的芳香精油包括：洋甘菊、香蜂草、薄荷。

兴奋剂类的芳香精油在传统上用来治疗沮丧、倦怠、抑郁。尤其是迷迭香，还具有增进记忆力和减轻神经衰弱的功效。镇静剂类的芳香精油用于治疗歇斯底里、失眠症和神经过敏症。



如何选购纯质精油

目前市面上卖的精油价位一瓶从50元到上万元不等，真伪难辨。如何才能选购到纯质精油，鉴别真假精油的方法有哪些，这也许是您最为关心的问题。以下是Ag俪文老师从未公开过的鉴别精油的必杀技，大家一定要记住哦！

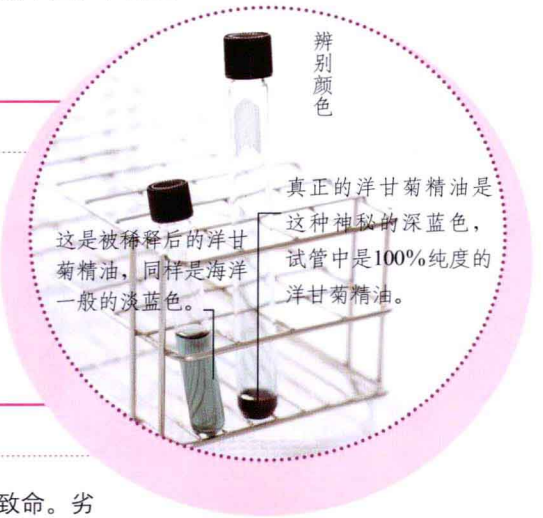
试用、试闻

基础油很油腻，而纯植物精油大体上来说是不会油腻的，有些不法商家会在纯质精油里加基础油稀释，购买精油时一定要试试看是否有油腻感。也可以用嗅觉来鉴别，纯质的天然精油无论本身气味的浓淡，闻起来都不会有刺鼻的感觉，而添加了化学成分的精油闻起来像廉价香水的味道（如右图）。



辨别颜色

辨识色彩是一个很好的操作方法，在这一点上，洋甘菊精油和玫瑰精油可以作为试金石。在想像当中，洋甘菊是黄色的，玫瑰是粉色的，不专业的厂家想当然地把洋甘菊精油调和成淡黄色、玫瑰精油调和成粉色；其实，真正的洋甘菊精油因萃取不易，非常昂贵，她呈现出神秘的深蓝色（如下图）；而玫瑰精油为无色透明状。



商家的诚信度

任何精油的品牌无论是来自哪个厂家，或哪个国家，都应该是出自可靠的供应商。目前市面上所贩售的精油产品即使标明了一般消费者所要求的学名、拉丁文、产地等标示，也不足以代表是真正的精油。

商家的专业度

纯精油的效力等同于医药，使用得当可以治病，使用不当会致命。劣

质精油或假精油（人工合成香精、添加矿物油、人工合成油脂稀释）没有天然精油药用功效，会导致过敏或皮肤方面的疾病，甚至某些知名品牌气化式香熏灯所使用的精油更含有致癌物质异丙醇。所以为了自身的安全着想，一定要到专业的精油供应商处去购买。

容器

萃取出的植物精油浓度很高，具有相当强劲的穿透力，盛装精油最安全的材料是玻璃和铝制容器，可市面上经常见到一些单方精油竟使用带有橡胶材质的滴管，倘若瓶子里装的是纯质精油，无需多久（60日内）橡胶滴管就会被腐蚀，如此不具专业能力的供货商还有谁敢信任？

标签

国际芳香疗法制造商协会规定，只有100%萃取自天然植物，没有任何人工合成成分的精油才能标示“Pure Essential Oil”。



Angie 精油教母小叮咛

细节透露商业诚信

市售的精油真假难辨，有些不专业的生产商，居然连精油的植物原料都搞不清楚，比如，我经常发现，“佛手柑”精油的外包装上居然是“佛手”；这样驴唇不对马嘴的解释实在令人啼笑皆非。要知道，“佛手”是中国特有的一种药用植物，因状似佛手而得名；而“佛手柑”状似小桔子或梨状，外表坑洼，完全是两种植物，厂商连这样起码的知识都弄不清楚，那其生产的精油，真假可想而知……



这是产自中国的药用植物——佛手。



这是真正的佛手柑。



如果是带有滴管的容器，务必看一下滴管的材质，配有胶头滴管的产品不可靠。

盛装精油最安全的材料是玻璃和铝制容器。玻璃一定是深色的，以深棕和深蓝色居多。

精油及香草的使用方法详解

精油浓度很高，往往需要大量的植物才能萃取出一小瓶，而正是因为它的珍贵，我们更需要妥善地运用！运用得当，精油才可以发挥它最大的功效。接下来，就让我们跟随精油教母Ag俪文老师，来看看精油以及各种香草的常见使用方法吧。

直接吸入法

直接吸入法是精油进入人体最简单、最直接，也是最有效的一种使用方法。吸入法大致可分以下几种：

□简便吸入法

之所以称它为简便吸入法是因为这种方法确实方便、易行，具体操作方法是将精油滴在手帕或者纸巾上，然后用鼻子吸闻，可以提神醒脑并改善情绪。开会、驾车、搭乘飞机、车、船或上课时皆可使用这种方法。此方法是精油用于情绪、心理治疗时最为及时和有效的途径。

□喷雾法

在一个喷雾瓶中，加入100毫升蒸馏水或纯净水，滴入3～6滴精油（1～3种）用力摇晃喷雾瓶，使精油与水充分混合，喷洒在家中每一个角落（避开光亮的家具表面，或者丝绒物），可起到杀菌、净化空气的作用。喷洒在床上、衣服上、家具上、宠物的身上、书橱上、地毯上，可起到消毒除臭、改善环境的作用。

□香熏灯吸入

香熏灯是精油使用法中流传最久，且历久弥新的方式。香熏灯有很多种类型，按加热方式分为电加热和蜡

烛加热。

◎电加热式香熏灯一般做成小夜灯等形式，熏蒸台为陶瓷制成。需要在熏蒸台内加入适量的水，在水中滴入大约6滴精油，随后插电使用。优点是没有蜡烛的气味和烟，缺点是容易烧干，一定要注意控制好时间。

◎利用蜡烛加热的香熏灯使用时要注意环保，应购买熏香专用的“无烟蜡烛”作为光热的能源，否则蜡烛的烟味和蜡味会破坏精油的香气。使用前先在灯座上方的小碟子上注入6～7分满的净水，然后滴入适量精油，把灯座下面的蜡烛点燃，精油会随水蒸气飘散开来，慢慢充满屋内的每一个角落。



在按摩时点燃一盏香熏灯，令袅袅上升的香气帮助情绪释放，有助于舒缓全身的压力，使按摩达到事半功倍的效果。

无论使用蜡烛还是电力，都必须注意香熏灯的防火安全，避免上方的水烧干。

□蒸气吸入

将近沸腾的热水注入玻璃、陶瓷或不锈钢的容器（洗脸盆、碗或杯子）中，按照大约100毫升滴入2～4滴精油的比例。以大毛巾或衣服盖住后脑，俯身于容器上方，以口、鼻交替呼吸从热水中蒸发出来的香味，持续约5分钟。这是治疗感冒及呼吸道感染最速效的方法。

按摩法

按摩法是芳香疗法中使用精油最专业的方法，它可以让精油在很短的时间内进入血液循环。按摩具有松弛肌肉、平缓呼吸，以及促进血液循环和淋巴排毒的功能，而当这些按摩的功效再与有理疗功能的精油结合时，效果就更为显著。按摩的方法是将精油以植物油稀释，再涂抹到身体上，进行推、压、揉等按摩动作，精油分子一方面通过身体皮肤进入体内，达到身心治疗的目的；另一方面通过嗅觉进入大脑，达到或舒缓或振奋的目的。简单的说，芳香按摩是一种既能作用于生理层面、又能作用于心理层面的最有效的精油使用方法。

希波克拉底曾在其著作中提到治疗肩膀痛的方法：“必须轻柔地、平稳地以手掌按摩肩膀。治疗师必须了解许多事情，包括确认按摩方法。”他这一段文字很好地说出了芳香按摩法的大体力道，按摩时不要太过激烈，而以轻柔、平稳为佳。

□身体按摩

借由涂抹精油，以双手顺着淋巴循环的方向进行各部位的按摩，可以增进淋巴系统的排毒能力，代谢体内的废物与毒素，以达到排毒、增强免疫系统的效果。大体而言， 一般人在家自行调配按摩精油，进行芳香按摩，是非常安全、有效的。除了后背中部的区域自己没法按摩之外，其他身体部位都可以自行按

摩。我们不必太在意按摩技巧是否高超，不过以下几点仍必须加以注意：

◎由于精油的穿透力很强，使用时需要格外小心。

◎肌体有病痛的人也要慎重使用。例如皮肤有发炎症状、剧烈背痛、肌肤感染、淤伤、骨折、伤口、伤疤以及皮肤晒伤之后，都不宜进行按摩。

◎不宜在饮酒后或饥饿时进行。

◎高血压、低血压患者也不宜使用精油按摩。

□脸部按摩

将脸洗净后，涂上适合自己肤质的按摩油，以手进行按摩，一次10分钟，干性皮肤可以一天一次，油性皮肤一周一次；年轻娇嫩的皮肤按摩时间不宜过长，而松弛、老化肌肤需要加强按摩次数与时间。







沐浴法

除了吸入法之外，沐浴法也是吸收精油分子的一种途径。芳香浴最能享受精油带给人体的乐趣，还具有相当好的疗效。

精油沐浴法大致又可分为3种：

□足浴、手浴、坐浴

如果你没有时间，也可以添加几滴精油在一盆温热水中。把精油搅拌开，用来泡手脚或下半身，是取代精油沐浴法的简易之道。

足浴有很好的松弛身心、改善疲劳的效果，尤其是辛苦工作或长途旅行之后；手浴则特别有益于消除由关节炎引起的疼痛；坐浴法也十分经济实惠，是生理保健的最佳清洁方法，可以预防很多的生理问题及疾病的产生，诸如生殖系统问题以及痔疮问题，都可以得到改善。



□浸浴

精油浸浴法，就是将精油加入浴缸中然后用来浸泡身体的一种方法。浴缸中加满水之后，根据个人当天身体、心理情况选择适合自己的精油。如果是半池水只需要放4滴精油进去。然后用手掌以水平姿势，快速将精油“打散”，使精油均匀地混合于水中，即可进入浴缸泡浴。

精油的渗透力极强，被人体吸收后，可随着人体血液运行

全身。每次泡浴时间约15～30分钟，温度约38℃为宜。如果身体肤质比较干燥，还可以添加几滴基础油，不同种类的基础油分别具有不同的疗效，对皮肤也有不同的滋润效果。还可以考虑使用新鲜牛奶代替基础油，也可达到同等效果。

□淋浴

淋浴是最方便的清洗身体的方式，尤其在炎热的夏天，女性在生理期内，也必须采用淋浴法来洁净身体。淋浴时，依然可以使用精油，方法是：在平时使用的浴液（最好是成分简单的浴液），或者芳香疗法专用的无香浴液中，加入适量的精油，按照常规方法淋浴即可。

护肤保养

美国权威医学研究报导：每个人一年中从日常使用的化妆品、保养品及清洁日化用品中借由皮肤吸收至体内的化学成分高达2000克，这些人工合成化学物质带给身体机能沉重的负担和毒素的堆积更是导致重大疾病的原凶。

我们也可以自制一些芳香保养品以代替化妆品，利用基础油做保养品，可使肌肤直接吸收植物精华，既达到了美容功效，又降低了人们对毒素的吸收，这也是芳香疗法的一个重要意义。做保养品方法也很简单，买一款无香精的面霜或乳液，依照一般使用量加入精油，就是很好的精油保养品。一般生活中利用精油制做的简易保养品如下：

◎滴在保养品中抗菌。

◎搭配颗粒粉末，温和磨除老废角质。

◎制成热油护发，呵护严重受损的发质。

◎制成护唇膏或身体滋润产品使用。

◎制成面膜，效果更温和。

◎调制为软化双手粗硬肤触的护手、足膜。

◎香熏漱口水，保持口气清新，保护牙齿，有些精油还能缓解牙痛。

当然，如果条件允许，我们也可以自己买齐材料制成一些芳香乳液或乳霜以及软膏来替代前面的添加法使用，其滋润皮肤的效果极佳，而且更具保湿作用。

芳香美食法

芳香美食法是指用香草入馔做成美味的应用方法。香草英文 HERB 源自拉丁文 HERBA，是香草或绿色蔬菜的意思。香草的名称起源于地中海沿岸。当地人们将日常生活中可用来熏香、冲茶、愉悦人心的植物泛称为“香草”。它泛指所有可以被人类利用的植物、其萃取物和制成品，而不仅仅指常年具有特殊香味的草本植物。在国内，香草植物一直被视为具有特殊疗效的植物， 其实我们不必把香草推到很崇高的位置上。在我们的厨房里，葱、姜、蒜、花椒、大料是必不可少的，而在西方，一个合格的家庭主妇必须是能善用香草烹调的。香草只不过是外国人的姜葱蒜而已，它们和中国人常用的调味料一样，能够避除食物的不良气味，让它们释放出鲜美的味道。新鲜的香草还有着很好的装饰性，令菜肴看上去更为丰富、诱人，为菜肴增色添香。

从法布尔《昆虫记》中：“穿行于百里香滋生的荒石园……”就不难看到，在西方，百里香、快乐鼠尾草、迷迭香等芳香植物自然地生长在山野之中，居民的庭院中也多有种植，擅长烹饪的家庭主妇就地取材，随意采摘烹饪就能为晚餐增添独有的家的味道。

经常可以在西式各式料理中见到的香草，虽然怎样烹调才最好并没有硬性规定，不过还是有较为习惯的搭配方式。另外，不同的香草在调味的同时，还会

有着各自不同的健康功效。一般情况下，香草的几种使用方法如下：

□作为调味料使用

香草作为调料，那种绵长的清香，闻起来就让人食欲大开；搭配各类鱼肉，则产生出不同寻常的滋味。许多香草都可以在橄榄油中浸泡，制成调味油、调味醋或调味盐、糖，如薰衣草、百里香、迷迭香等。把香草作为调味料使用时，主要起到去腥提香的作用，通常是在材料预先腌渍的时候或在烹调过程中酌量添加，如马郁兰可以用来腌渍肝脏、羊肉，以去除食物的腥味；百里香、快乐鼠尾草直接加到汤或调味酱里烹煮，可以增加汤或调味酱的美味；加入茴香、迷迭香或者百里香而烤制出的西式点心，从香味到口感都会有显著的改变，从而散发出浓郁的风情。

□直接食用

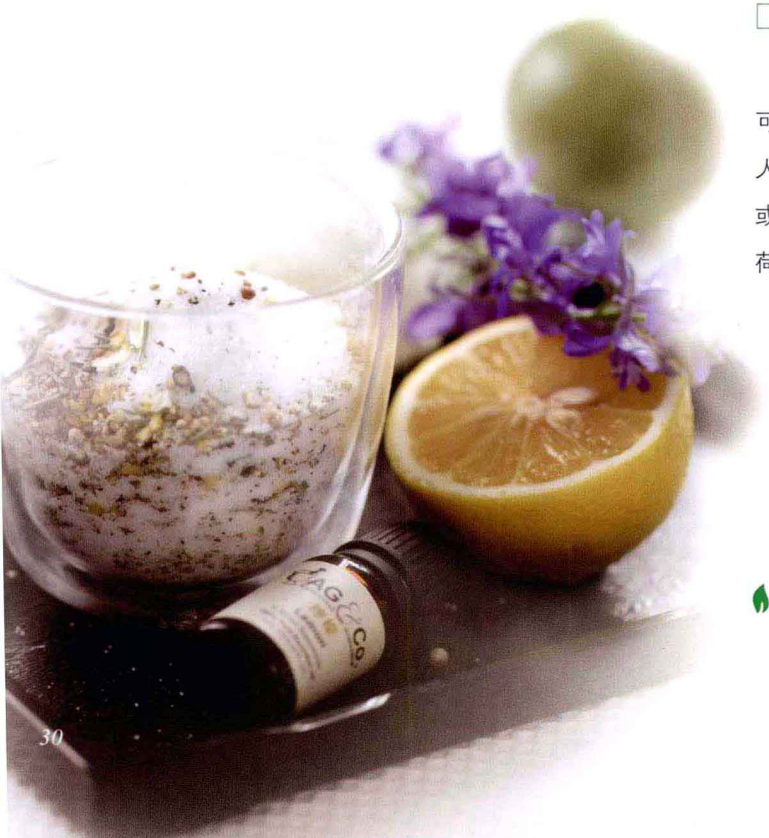
龙蒿，艾蒿等的嫩茎叶，可以直接用开水焯一下，然后拌上作料食用。此外，一些新鲜的香草可以像蔬菜一样直接制成沙拉食用，如罗勒、马郁兰。

此外，欧洲人早在300年前就已经开始有意识地选择一些色香味俱全，又有一定保健功能的植物调配成日常饮用品，称为芳草茶或香草茶，其中很少或不采用中国茶叶，全部的入茶材料是可食用的香草或花瓣，这些茶香味独特且具有一定的保健功能，是老少皆宜的饮用品。

另一方面将香草与适量冰糖一起加入酒中浸泡，就会制成芳香酒。可以直接饮用，或者用作调制鸡尾酒，颜色多彩，风味独特。一般适宜用于芳香酒的香草包括柠檬草、紫苏、薄荷、薰衣草、百里香、罗勒等。

□作为装饰物使用

新鲜香草的摇曳枝叶，有着很好的装饰性，往往可以作为菜肴的装饰物，令菜肴看上去更为丰富、诱人，增色不少。很多时候这些装饰用的香草也有提味或清口的作用。如摆在盘中的法香、插在甜品上的薄荷叶、加在冰激凌中的薰衣草花穗等。



这是Ag俪文老师精心制作的柠檬胡椒盐，可作为调料用在蔬菜和肉类等菜肴中。

芳疗家族中的其他好东东

在芳香疗法的世界中，除了精油，还有其他很多好东东。下面，就让精油教母Ag俪文老师一一为大家进行详细介绍吧。

原精

在很多人看来，精油就是原精，其实，从严格意义上来说，这种说法是不正确的。

原精又称为精质，它也是从植物中萃取的精华，但其只有经过蒸馏的程序处理之后，才可以称为精油。蒸馏过程中，原精受温度、空气等因素的影响，其化学成分多多少少会发生一些改变，但这些改变不会破坏精质的疗效，相反，某些改变甚至还会增强它的功能。

原精是由植物体本身的叶子、树皮或其他部位的分泌细胞所分泌。有些原精的萃取非常不易，如有些木本植物或树木体，它所含有的原精储存于树干或树皮的纤维组织导管中，要想萃取，只能花很大的工夫去摧毁木质。然而，一些柑橘属类水果中的原精，大多储存在果皮中的储存囊里，只要用力挤压果皮，就可以轻易地得到原精。

纯露

纯露（又称花水）是利用蒸馏法萃取精油的副产品，是芳香疗法中最不为人知的宝藏。纯露中除了含有微量精油之外，还含有许多植物体内的水溶性物质，这些都是一般精油中所缺乏的东西。当纯露最初被蒸馏出来的时候，由于植物本身物质与精油溶解在水中的特性，通常会呈现淡淡的乳白色。它具有非常好的医疗价值，可以直接涂抹在皮肤上而无需稀释，是最安全、有效的香疗产品，可取代化妆水或直接湿贴敷脸，是换季时的最佳保湿、滋养产品。纯露的特性和精油虽然很接近但却不完全相同，和精油相比，纯露的温和性非常适合儿童、老人和敏感的肌肤使用，它的纯净、温和及保湿效果可以完全取代化妆水。

生物碱

植物内所发现的苦味物质，无色，含有氮气分子并且常常含有氧分子。经常出现在植物的酒精萃取物中。

酊剂

西方的药草酊剂的制作原理其实和汉方泡药酒的原理很相似。制作酊剂的三种主要材料是：药草、酒精、水，其特别之处在于制作酊剂的种类必须经单独浸泡后，再依其配方的指示混合或稀释使用。

药草浸液

利用开水冲泡新鲜或干燥的药草，使药草中的挥发油充分散出，形成具有疗效的浸液后使用，药草浸液具有治疗疾病和调理身体的效用，亦可作为最天然的爽肤水、皮肤收敛化妆水等。

调配复方精油的原则

每一种单方精油都各具特色，几种精油调配在一起会在原有精油的基础上产生新的变化，创造出更多的奇迹。调配复方精油的过程犹如在创作一个伟大的作品，让每一位精油玩家沉醉其中。其实每一个人都想经过自己的精心设计，调配出一款适合自己及家人的复方精油。但前提是，你要了解调配复方精油最基本的原则。

做测试

不同肤质的人对精油有不同的反应，为了防止皮肤过敏，我们在调配复方精油时一定要先做测试。简易的皮肤测试方法如下:

将1滴精油滴入1小匙（约5毫升）基础油中，调和好后，将其抹在手腕内侧、手肘弯曲处或耳后，待24小时，如果没有出现过敏反应，便可用此精油调配属于你自己的复方精油。

也可将稀释后的精油滴在一小块棉布或纸巾上，然后将棉布或纸巾贴在皮肤上，观察3～4个小时，如果没有红肿、皮痒或刺激反应，就表示此种精油对你来说是安全的。

精油之间是否兼容

调制复方精油必须具备一些基本的知识，首先要了解的就是各种精油之间是否兼容。而这并不难，只要记住一个最基本的原则即可：来自同一个家族的精油，都是可以兼容的。以下是精油植物家族的分类简表，只要了解了哪些植物来自同一个家族，我们就可以放心进行调配复方精油的工作了。



精油植物家族分类简表

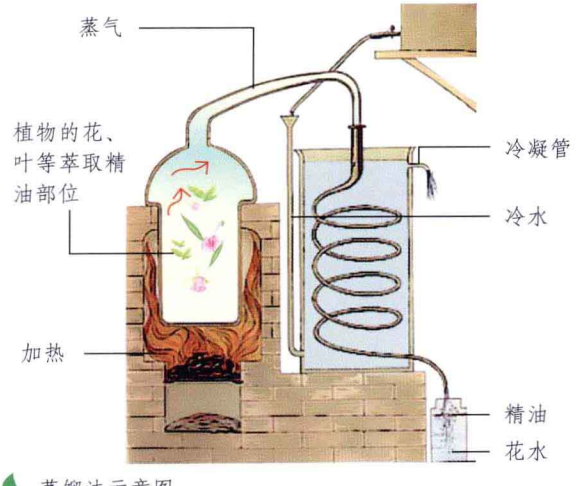
家族类别	植物	萃取部位	气味	功效
花香类	玫瑰、茉莉、依兰依兰、天竺葵、德国洋甘菊、苦橙花。	花朵、花瓣。	浓郁芳香的甜味。	具有调节内分泌、增加自信、平衡心灵的功效。
柑橘类	佛手柑、葡萄柚、柠檬、莱姆、甜柳橙、红桔、苦柳橙、橙叶。	由柑橘类的果实萃取而来。	具有清甜的果香。	具有提振精神、愉悦心情的功效。
树脂类	乳香、没药、安息香。	由矮小粗壮树木所分泌的树脂萃取而来。	具有温暖馥郁的香味。	多用在生殖系统保健和情绪的抚慰上。
香草类	白芷根、紫苏、快乐鼠尾草、牛膝草、香蜂草、迷迭香、绿薄荷、百里香。	由草本植物的茎、叶或整株草本萃取而来。	具有清新的草香。	具有安抚神经的功效。
木质类	杉木、柏树、红桧、杜松、山鸡椒、桃金娘、绿花、白千层、松木、檀香木、紫檀。	由树皮、树根、木材、木心萃取而来。	具有芬多精的木质味。	具有镇定宁神的功效。
辛香类	肉桂叶、丁香苞、黑胡椒，甜茴香、肉豆蔻。	由植物的种籽或浆果萃取而得。	具有辛辣刺鼻的气味。	对消化系统有很好的保健作用。
土香类	广藿香、岩兰草。	由完全干燥的植物草本萃取而来。	具有沉稳厚重的气味。	有再生、愈合的能力。

精油的萃取方法

随着芳香疗法的盛行，精油的需求也与日俱增，市场一度出现供不应求的景象。在保证精油质量的前提下，如何快捷地生产出大量的精油是许多商家一直以来探索研究的问题。但无论精油的萃取方法如何演变，都离不开几种最基本的方法。

蒸馏法 *Steam Distillation*

将植物能萃取精油的部位放入蒸馏槽中，在蒸馏槽底部加热，利用蒸气的热力带引及释放植物的精华分子，当含有植物精油的蒸气冷却后，由于精油不溶于水，会与水分离。如果蒸馏出的精油比重较水轻，就会浮在水的上方，反之，就会沉于水下，采集人员可轻而易举地将精油与水分开。分隔后的水分带有微量的精华分子，可作为我们日常保湿、护肤的花水。



蒸馏法示意图。

挤压法 *Clod Pressing*

是以人工或机器将果皮挤压、萃取出精油。绝大多数柑橘属精油，如柳橙、葡萄柚、柠檬、佛手柑都采用这种方法萃取。因为大部分的柑橘属精油无法抵抗蒸馏的热气，会在萃取的过程中破坏它的精质成分。目前果皮类精油的萃取大多以机器的冷压法来取代。

脂吸法 *Enfleurageu*

脂吸法是最古老的一种萃取精油方式，称为“脂吸原精”。目前除了法国格拉斯外，几乎已绝迹于一般商业市场上。



这个小山城便是有着“全球最香之地”之称的格拉斯，它座落在法国南部，位于普罗旺斯与蔚蓝海岸之间。如今的它已经成为旅游胜地，一些蒸馏厂依然保存着古老的以脂吸法萃取精油的工艺和生产线，提供观光客参观。因此，每个来到格拉斯的游客，99%都会选择参观此地，这一现象也带动了格拉斯市的文化和经济发展。

一般来说，花瓣类植物较常使用脂吸法。方法是在木板上放1片玻璃，抹上动物油脂，再铺上花瓣，如此将铺满花瓣的玻璃一层层叠放，然后放于太阳底下，利用太阳的热力让花瓣释放出精质，并浸入油脂内。在萃取的过程中要经常更换花瓣或者翻转玻璃，直至脂肪饱和。最后用酒精把萃取的植物精油分离出来。由于这种方法费时费工，现在已基本不再使用。

溶剂萃取法 *Solvent Extraction*

某些纤细的花朵或是植物的树脂，并不适合以蒸馏法萃取精油，这时，会利用一些挥发性溶剂萃取其芳香分子，这种方式称为“溶剂萃取法”。它的过程是以石化溶剂与欲萃取的植物混合，利用溶剂将精油萃取出来。通常昂贵花香类精油都是溶剂萃取法提取。

溶剂萃取法有一个瑕疵——溶剂残留，溶剂的残留会危害人体健康。但这一点也不用太担心，因为溶剂萃取后还会经过蒸馏这一程序，这时残留溶剂对身体的危害会变得非常小。同时，溶剂法萃取出来的花香类精油，含有完整珍贵的成分，疗效非常丰富，蒸馏法就没有这些成分，因此选购精油时，还是要加以比较。

二氧化碳萃取法 *Supercritical CO_2*

这一套萃取方式始于1980年，其仪器与设备非常复杂且昂贵，其精油标示为“CO_2”。其原理是将二氧化碳加压到半液半气状态，将植物的芳香分子萃取出来；再利用压力的改变，使气体挥发，剩下的就是精油。CO_2萃取法取得的精油品质很好，和传统蒸馏法相比较，香气十分完美。它提取出来的精油，据说更接近天然植物体中的状态。利用二氧化碳萃取法萃取出的精油没有蒸馏时的高温，也无溶剂残留问题，但是价钱昂贵，所以不是很普及。



精油的5大萃取法。

Angie 精油教母小叮咛

远离配制精油

配制精油用大量廉价的工业合成香料加少量纯精油配制而成，价格低廉。这种精油无法达到纯正芳香疗法的效果，不具任何纯植物“免疫系统”疗效，顶多只起到纯天然产品作用的一部分。更可怕的是，它们可能还对身体不利。因此，求购纯正芳香疗法产品时需谨慎选择。

常用精油的全球分布和产地图示




俄罗斯
芫荽、快乐鼠尾草、薰衣草
德 国
莳萝、洋甘菊
意大利
迷迭香、佛手柑、柠檬
保加利亚
玫瑰
土耳其
玫瑰、香茅
柠檬香茅
中 国
广藿香、香茅、肉桂、茉莉
红桔、姜
印 度
檀香
菲律宾
依兰依兰
斯里兰卡
肉桂、欧薄荷
豆蔻、香茅
索马里
没药、乳香
印度尼西亚
丁香、豆蔻、檀香
广藿香、安息香、香茅
马达加斯加
依兰依兰、丁香、香草
澳大利亚
尤加利、茶树
南 非
尤加利

走进SPA的世界

随着芳香疗法的盛行，SPA也应运而生。SPA作为芳香疗法的一大分支深受各界名流、成功人士的欢迎。在紧张、忙碌的工作结束以后，做个全身性SPA，不仅全身的疲劳感会彻底消失、不适症状得到改善、皮肤糟糕的状况得以缓解，就连心情也好了许多呢！

SPA的起源

SPA一字源自拉丁文，Solus =健康，Por =经由，Aqua =水，意思是经由水而产生健康。

SPA发源于比利时的斯帕（SPA）小镇，这个小镇原本名不见经传，在2000多年前的古罗马时期，当地的居民发现这里涌出许多色泽纯净、盐分低的泉水，无论是用来饮用或是沐浴，都对身体大为有益。

到了18世纪，斯帕小镇已经家喻户晓，当时有大量的欧洲贵族不远万里慕名而来，只为了洗一个解乏、滋养又能治疗疾病的澡。

由上述典故中可清楚地知道水和SPA的密切关系：也就是有水的疗程才能称作SPA，因此我们将它很广义地统称为“水疗”。



享受SPA服务是一件非常令人开心的事情，SPA会所里的工作人员态度可亲、技术娴熟，能让你彻底地放松下来。

常见的SPA项目

□都会型SPA

都会型SPA的特点就是位处交通便利的市区，免去了忙碌现代人的舟车劳顿之苦，是上班族、企业人士、太太们便利、快捷的选择，而且都会型SPA平均收费也有很大的选择空间；以北京市为例，装修设计都在平均水平之上的SPA会所大约花费300元左右就可以轻松地享受60～90分钟的芳疗按摩，如果您选择的是国际级的SPA会所，收费当然会比前者贵上许多。目前北京顶级SPA的人均消费仅一项疗程收费就可达到1000～1500元左右。这些水疗会所品牌很国际，价格当然也不菲。

□度假SPA

大多数都是远离繁杂的闹市区，位于独立的度假村或饭店内附属的SPA会所。在国

外，很多人就是特地为了体验异国情调而选择的这种度假型SPA，这种SPA每家度假村都有很明显的设计主题和风格，更多是选用当地特殊的传统理疗项目和芳香疗法结合，成为独树一帜的特色SPA，当中最具知名的度假饭店应属普吉岛的悦榕庄了。当然，选择度假SPA整体所需的花费不低，但是如果您有足够的预算不妨考虑在度假村内多住几天，请饭店人员帮您规划当地的旅游行程，深入领略当地的人文和风情，或是在度假村内悠闲地享受慢活假期，这是目前最好的度假、休闲方式。



度假SPA可以让你体验异国风情。

每家度假SPA的规模和硬件设施不同，所制订的收费标准也不一样，度假村的住宿收费从一天几百元至数千元不等，仅是住宿尚不含交通、餐饮、SPA的费用。

□目的地SPA

目前国内大多数的目的地SPA与度假SPA的差别不是很大，有时甚至完全可以两相混淆。二者主要的区别在规模大小、经营的模式与服务项目。前者大多属于早期较传统、典型的SPA，通常规模相对较小，甚至有小到只能容纳不到10名客人的，当然，也有少数规模相当大的例外，其在实质意义上已与度假SPA相差无几。此外，目的地SPA的地点通常较偏远，并与当地特殊景观结合，其设备与目的完全以美容养生或特殊医疗复健、健身减肥为主，服务项目较具特色与专业性，周边设施则没有度假SPA般完整，它不以度假为主要经营目的。

□Home SPA

Home SPA主要指在家中，用简易设施以自助的方式来享受SPA之乐，内容包括自制或购买的产品、食谱、家庭式小型SPA器材与设备、养生运动等。基本上，Home SPA没有一定的形式，它只是一种概念，一种推广风气。相对而言，居家SPA或自助式SPA虽然花费较低，但由于专业程度不够、居家设备不足、空间局限与缺乏专业人员的协助，所以整体获得的品质和疗效，都无法与在专业SPA中所得的相比，而且通常差距颇大。

□美容型SPA

这类SPA多以女性为主。多为调理肌肤、塑身及保养为诉求，目前国内有不少的SPA是由美容沙龙转型而成的。

□医疗型SPA

综合了SPA的各项服务及传统的医疗和健康护理服务。

另外，就业别来说，SPA又可分为以美容保养为专门的Beauty SPA、以医疗复健为专门的Medical SPA、以休闲度假为专门的Vacation或Holiday SPA及以减肥健身为专门的Slim & Fitness SPA。虽然如此分类，但其相互间的区隔并非绝对，往往具有许多重叠性，若要真正区别，则应以其专业程度与经营模式来判断。

如何享受SPA

□在做SPA前先做个调查

在SPA开始之前，千万不要急着更衣沐浴，而是应该在此之前做一份调查。这份调查只需要花费你几分钟的时间，根据调查报告的分析，你能够全面了解自己的体质状况、性情心态。之后，根据调查中自身的现实状态，选择最适合自己的SPA。

□放松身心，摒弃杂念

很多人都将SPA当做是享受一段浪漫惬意的旅行假期，在这段假期中，可以读一本隽永清新的书；听一首安详沉静的音乐，充分享受SPA带给自己的舒适感觉。而要做到这一点其实很容易，那就是心要静，要放下一切，不再去思考任何困扰自己的世俗琐事。

□全心投入，尽情享受

恬静的音乐、潺潺的流水、柔和的光线、芬芳的植物精油，甚至热乎乎的石头都可以用在SPA中。因此，要想达到一种身、心、灵皆舒畅的感觉，就需要充分调动五官，通过自身的五大感观功能尽情地享受SPA。



对SPA的认识误区

□误区一：做SPA太闷，可以边做边用手机聊天

在SPA的空间里，要求安静舒适、气氛轻松。带着手机，边按摩边聊天，可以解除烦闷，然而这也会产生极大的副作用：随着手机铃声的响起，各种世俗烦琐会使你无法静下心来真正享受SPA的宁静了。

□误区二：SPA=色情

SPA最初传入中国时，提到SPA疗程总会特别强调芳香按摩和泡浴，这种错误认知使得国人对SPA的印象总是和色情联系在一起。近几年来，在业界有心人士的努力经营和传媒的介绍推广下，终于使这项新兴的休闲产业在人们的眼中得到了正确的认知。

□误区三：SPA就是洗一个花瓣澡

在很多人眼里，SPA其实就只是洗一个澡而已，唯一不同的是撒上了些许花瓣，洗这样的“澡”，又贵，又麻烦，又费时间。这种想法大错特错，洗澡只是SPA的形式或者过程之一，只达到清洁肌肤的最浅层次作用而已。除此之外，还包括按摩、香熏等工序。

□误区四：一种SPA适合所有人

不同的人对SPA的诉求，由于体质、性格、性情的不同，自然不可能完全一样。做SPA，要“具体问题，具体分析”。比如，容易倦怠的人去做身心净化的SPA，恐怕只会加重疲倦感；心境浮躁的人去做激励型的SPA，恐怕只会火上浇油，使其变得更加冲动。



精油的芳香气息让许多人着迷，可是要踏入芳香世界必须要了解各种精油的特性、功效及使用方法，这样才能运用自如。因此，让我们共同来好好了解它，为享受它带给我们身、心、灵的美妙体验而努力吧！

Chapter 2

精油快速入门 Follow me

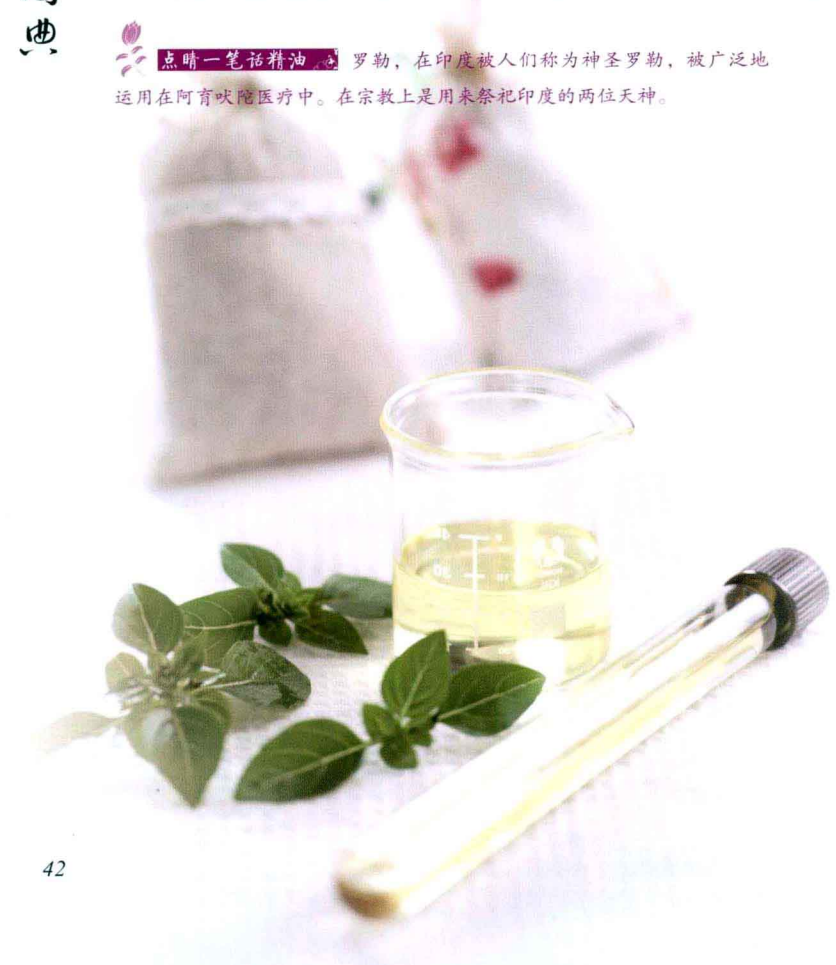
群芳谱——二十种入门单方精油

罗勒 Basil

罗勒是最常用的香草之一，在西餐中完全代替了中餐的味精，堪称“香料之王”！在意大利餐中，罗勒和鱼肉以及西红柿的搭配堪称绝配！

传说耶稣受难复活，坟前开满了罗勒，于是罗勒的叶片被人们视为神圣之物，自古以来它也是一种珍贵的香料。目前全世界都普遍栽培这种植物，烹煮食物时，加一点罗勒香料，也可以增加食物的风味。

点睛一笔话精油 罗勒，在印度被人们称为神圣罗勒，被广泛地运用在阿育吠陀医疗中。在宗教上是用来祭祀印度的两位天神。



全世界的罗勒有150种之多，如柠檬罗勒、甜罗勒、法国罗勒……植物叶片多半是深绿色，但形状和大小不尽相同，其中紫叶罗勒的叶子是暗紫色的。由于罗勒含百里香酚或丁香油酚，它的味道甚至可以用“泼辣”来形容。它不止用于东方越南菜、泰国菜中，西方也广泛用于食品中，尤其是肉类产品和咸性食物。林莹、毛永年合著的《香料之旅》曾把罗勒形容为不分东西方的“万人迷”。

把罗勒精油叫做神经苏打水，一点不为过。它可以把所有神经紧张的问题化为乌有。西方人常用它来辅助治疗头痛、偏头痛。罗勒还能调节过敏症状。据说，罗勒会影响肾上腺皮质，而肾上腺皮质控制因压力而造成的过敏，所以当由于压力而引起皮肤湿疹等现象时，严重者应该就医，若症状在控制中，不妨嗅闻罗勒精油改善。

在品级较高的芳香剂、香皂、洁牙剂等产品中，也多含有罗勒。而罗勒制作的驱虫剂，可驱逐蚊虫。运用在美肤上，罗勒可紧实、清爽皮肤，还可消除粉刺，但对敏感皮肤有刺激性。

名　　称	罗勒
拉丁学名	*Ocimum Basilicum*
英 文 名	*Basil*



科　　属　唇形科。

香　　味　甜薄荷、辛香料的味道。

植物用途　美容、医药、烹饪、茶饮、园艺。

注意事项　怀孕期间以及敏感皮肤避免使用。要注意的是，在情绪低落时，使用罗勒精油可使精神集中，振奋沮丧情绪，但使用过量反而可能引起麻痹，所以在使用时一定要谨慎。

萃取部位　花和叶。

颜　　色　透明。

身体疗效　抗菌、消炎、抗痉挛。

适用肤质　各种肤质。

主要产地　亚洲、欧洲。

心灵疗效　净化思绪、振奋精神、抗沮丧。

历　　史　东方的古文明国家对罗勒的研究与运用已有1000多年的历史，罗勒由印度传入中国，罗勒为梵语的译音。而在西方，早在古希腊、古罗马时代，罗勒即被视为高贵的香草，希腊语言中罗勒就是“国王”之意。

萃取方法　蒸馏法。

皮肤疗效　改善松垮、老化皮肤，清洁皮脂，预防粉刺，滋养皮肤。

洋甘菊 Camomile

洋甘菊有德国洋甘菊（Matricaria chamomilla）和罗马洋甘菊（Anthemis nobilis）两种。它们是一种常年生的植物，原产于英国，蔓延于欧洲、北非和少数亚洲国家，是英国人使用的最古老的药草之一。

德国洋甘菊是一年生草本菊科植物的香花，干净无毛的花茎，约30厘米高，分枝多，白色花瓣，花中心为黄色，花蕊明显而尖尖突出，很像迷你的玛格丽特雏菊。它最适合栽种在多阳、土质含沙的土壤中，是18世纪欧洲画作中的常客。

由于洋甘菊具有清凉镇定的作用，在花长成的时候，欧洲人常用剪刀自叶柄剪下花朵，把花瓣铺在棉布上，使其自然风干，可制成花茶。

德国洋甘菊精油液体为奇妙的蓝色，因为它含有一种叫天蓝烃的化学成分，这种化学成分被分离出来时为深蓝色的结晶物质，具有极佳的消炎功效。和德国洋甘菊齐名的罗马洋甘菊也是四季长生的植物，约为30厘米左右的高度，花朵较大，花蕊是平的，茎有毛，半匍行于地面。因为匍匐生长而高度较矮，常发展成一片片美丽的花坪。花朵盛开时采收，整棵植物都可以提炼制药。

罗马洋甘菊与德国洋甘菊这两种植物的模样还追溯得出亲属图谱，但精油的模样却南辕北辙：德国洋甘菊精油的颜色为湛蓝色，而罗马洋甘菊精油颜色为淡黄绿色，它被欧洲人广泛使用。

罗马洋甘菊的精油味道不似德国洋甘菊甜，但更加强烈，泛着温暖的草本香，具有很强的安抚效果，能够止痛，也能帮助失眠的人；在生理上，同德国洋甘菊一样，能够促进消化，改善免疫功能；而在使用安全性上，罗马洋甘菊比德国洋甘菊安全很多，使用上无特殊禁忌。

点睛一笔话精油 看见了吗？德国洋甘菊精油的颜色是神奇的蓝色，而不是想象中的浅黄色，左边试管中是被稀释后的，而右边是纯的。



名　　称	洋甘菊
拉丁学名	*Anthemis Nobilis*（罗马洋甘菊）*Matricaria Chamomilla*（德国洋甘菊）
英 文 名	*Camomile*



科　　属　菊科。

香　　味　（罗马洋甘菊）甜药草味、（德国洋甘菊）似苹果香气。

植物用途　美容、医药、茶饮、园艺。

注意事项　孕妇不可使用。

萃取部位　花朵。

颜　　色　（罗马洋甘菊）黄绿色、（德国洋甘菊）蓝色。

身体疗效　增进免疫力，缓解肌肉疼痛、头痛、经痛，促进消化，有效缓解更年期综合征，利尿，抗风湿。

适用肤质　敏感性肤质、正常肤质。

主要产地　欧洲。

心灵疗效　镇静情绪、松弛身体、舒缓紧张与焦虑情绪、减轻忧虑，改善睡眠。

历　　史　原产于地中海沿岸地区，在欧洲地中海地区栽培使用已有2000多年的历史。洋甘菊在古希腊时被称之为“地上的苹果”，其拉丁学名“Nobilis”之意为“高贵的花朵”。古埃及人用洋甘菊精油按摩全身增强免疫力。

萃取方法　蒸馏法。

皮肤疗效　调理、舒缓敏感性肌肤，平复破裂的微血管，消炎，抗过敏。

快乐鼠尾草 Clary Sage

快乐鼠尾草，英文叫做Clary Sage，它能有效地调节激素，整顿我们低落的情绪，使我们由内而外地散发出快乐。鼠尾草有许多兄弟姐妹，例如墨西哥鼠尾草、象征长寿和强壮的西班牙鼠尾草，而快乐鼠尾草看起来和一般的鼠尾草非常相似，然而它的蓝色花朵较其他鼠尾草的花朵小。它的草茎带红，可长达60厘米，有宽阔以及褶皱的叶片，叶片是绿色的，带有些许的紫色。

快乐鼠尾草源自拉丁语“Salvere”一词，意思是“净化”，而与Clary一词相近的词语之一就是“明亮的眼睛”（clear eye）。这个典故的由来是因为人们用快乐鼠尾草的种子所榨取出来的黏液来清洗眼中的异物。快乐鼠尾草于1562年引入英国，在中世纪时期的欧洲达到了鼎盛的时期，被人们广泛使用。

快乐鼠尾草运用相当普遍，沐浴精、染色、料理中都可用到。特别是在料理的用途上，不仅可以分解脂肪、消除肉的腥膻味，还具有优良的抗菌效果，所以经常被用来制作香肠，有“德国香肠必备蔬菜”的称呼，做成馅饼之类的油炸料理时风味极为温和。欧美人士更是推崇快乐鼠尾草，英国人善用鼠尾草来炖猪肉，欧洲人常把它与洋葱合用，互相提味。意大利人把鼠尾草视为健康食品，多和面包、黄油一起食用，并在欧洲鼠尾草啤酒、鼠尾草茶以及鼠尾草汤等健康饮料中，再加入柠檬汁或醋来饮用。鼠尾草的芳香比较容易消失，欧洲人经常把它作为酒的配香。英国商人甚至曾经有过“愿意用三箱茶叶换一箱鼠尾草叶”的说法。

快乐鼠尾草精油萃取自花朵顶端和叶片，呈浅黄色，闻起来有点甜味和果仁的香味。比起其他的园艺型鼠尾草，毒性低，使用起来最安全。快乐鼠尾草精油可以与杜松、薰衣草和檀香精油混合良好；它经常在香水中用作香剂。用快乐鼠尾草精油泡澡，不但温和，还非常舒适。

点睛一笔话精油 近几年，快乐鼠尾草很少用在医疗方面。由此看来，快乐鼠尾草可说是被鼠尾草抢去了风头，就像没药抢去乳香的风头一般。



名　称	快乐鼠尾草
拉丁学名	*Salvia Sclarea*
英文名	*Clary Sage*



科　属　唇形科。

香　味　甜中带辣的药草味及坚果香。

植物用途　美容、医药、烹饪、茶饮、园艺。

注意事项　用量过多会引起头痛。

萃取部位　花、茎、叶。

颜　色　浅黄色。

身体疗效　调节月经周期、减轻更年期症状、消水肿。

适用肤质　毛孔粗大、干癣、湿疹肤质。

主要产地　法国、俄罗斯、保加利亚、美国。

心灵疗效　能够给人带来幸福感、使人心情愉快、增强记忆力、缓解疲劳。

历　史　原产于欧洲南部，达尔马西亚岛及亚德里亚海沿岸，是欧洲香草植物中运用的最广泛的品种。在古代，人们认为快乐鼠尾草能治疗所有的眼疾，因此常用于清洗眼睛。在中世纪时期的欧洲，快乐鼠尾草达到了它的鼎盛时期。

萃取方法　蒸馏法。

皮肤疗效　具有润滑皮肤、收敛与刺激皮肤细胞生长等功效。

尤加利 Eucalyptus

哀感婉艳的中国电影《霸王别姬》，败给了春心荡漾的西班牙爱情喜剧小品《四千金的情人》，错失第六十六届奥斯卡大奖，跌碎了一地眼镜。那一年，大部分的华人是非常失望的。《四千金的情人》这样的喜剧爱情片能夺走小金人备受人们质疑，然而它那鲜艳耀眼的视觉效果，浓厚西班牙传统红黑、黑白色彩对比的风味，能让你闻出浓郁的西班牙味道来！比如男主角被狂追他的姐妹逼落水塘后，姑娘们手忙脚乱地抓一大把尤加利干叶扔进滚水，要他吸入芳香蒸气，以免受寒病倒。看过如此妙趣横生的情节，恐怕没有几个人忘得了尤加利“祛痰、止咳、退烧、抗感冒病毒”的药学属性了。



尤加利，中文学名为桉树，是世界上最高的树种之一，有的甚至可以生长到40多米。它可吸收潮气，从而带来一个比较健康的气候环境。它的叶片坚韧而呈现出剑刀一样的形状，颜色为微蓝的绿色，并通常在边缘处垂直地向下。这有助于芳香精油和水的挥发量减到最少，以抵抗澳大利亚炎热的气候。

不同的尤加利树可蒸馏出气味相异的精油。芳香疗法中用于萃取尤加利精油的植物仍然以澳大利亚尤加利为最佳选择。尤加利精油的主要成分以桉油醇为主，尤加利植株那种令鼻子跳起来的薄荷般的清凉和些许樟脑的气味，就是来自于桉油醇这类芳香分子。桉树醇是一种氧化物，希腊文原意为“风的翅膀”。顾名思义，它的作用就是让每个细胞如沐春风，其中呼吸系统自然受惠最深。桃金娘科植物含桉油醇的比例比其他科属都高，所以尤加利树可以说是一群特别会呼吸的树。

尤加利是一般人在芳香疗法中最早见到的常用精油之一，如果要准备一个家庭精油药箱，尤加利精油必不可少。尤加利本身的质地，可用“冬暖夏凉”来形容，既防晒伤，又止冶咳，还防蚊虫叮咬。

点睛一笔话精油 尤加利虽然有很强的实用性，具有很高的医疗价值，但它的价格却并不高。在Ag倆文老师的卫生间中，常年熏燃着尤加利精油，清除异味、清新杀菌，被小编们评为“最令人心旷神怡的洗手间”。流感季节时，在客厅、办公室熏燃尤加利，更是防病治病的好帮手。

名　　称	尤加利
拉丁学名	*Eucalyptus Globulus*
英 文 名	*Eucalyptus*



科　　属　桃金娘科。

香　　味　清新、强劲，类似樟脑。

植物用途　美容、医药、插花。

注意事项　高血压、癫痫患者、小孩避免使用。

萃取部位　叶子。

颜　　色　色泽清澈。

身体疗效　尤加利有抗病毒的作用，它对减轻流行性感冒、喉咙感染、咳嗽、黏膜发炎、鼻窦炎、气喘与肺结核等现象有奇效。同时，它还能降低体温，使身体清凉，还可消除体臭，改善偏头痛。

适用肤质　不建议用于皮肤。

主要产地　澳大利亚。

心灵疗效　对情绪有镇静的效果，可以使头脑清晰、精力集中、让人有清楚的视野。

历　　史　最早的尤加利精油为一位外科医生于1788年提炼出来，在1854年于澳大利亚成立了第一座尤加利精油蒸馏工厂。

萃取方法　蒸馏法。

皮肤疗效　作用于真皮，能够促进血液循环，供给皮肤更多的氧气。对疱疹有显著功效，对烫伤亦有帮助，另可改善毛孔阻塞的皮肤。

乳香 Frankincense

在阿拉伯半岛中有一个拥有海滩、山地和沙漠的中东风情国家，走近寺院或是集市，不时可以感到一股神秘的香味在其中萦绕，其味道神秘、深沉，带有徐缓的甜蜜感。这个国家就是阿曼，扑鼻的香味则来自本地的著名香料——乳香。

阿曼是著名的乳香之邦，那里随处可见香水专卖店，在首都马斯喀特海滨赫特拉赫的传统阿拉伯市场里，一家家香料店就隐藏在金银首饰店、手工艺品店和服装鞋帽店中，暗香浮动，独具风情。不仅如此，当地人还喜欢把乳香当口香糖咀嚼，说是能令人神清气爽，价比黄金。

乳香也称银香，早先用于净化饮用水、入药。乳香是一个必须经火燃烧，然后才会发出香气的香料。乳香有着新鲜木头的味道，并不像玫瑰、天竺葵这么讨喜，但是它的味道绝对可以给你宁静平和的感觉，也正因为如此，远在希腊古罗马时代乳香就在宗教祭典中扮演重要的角色，乳香英文名称中“Frank”在法文中的意思便是“真正的梵香”。在中古时期，乳香就像其他几种芳香药草一样，具有如金子或宝石一般的价值，因此，基督教徒在庆祝耶稣诞生的日子里，总会献给耶稣“黄金，乳香和没药”等礼物。由于它的这种价值，乳香对于特定国家的经济状况便会有相当大的影响力，因此，它也经常是政治纷争的起因。

乳香是乳香树的植物在树干切出深的刻痕后流出的树胶和树脂凝固成乳状含脂的颗粒物质，形似乳头或泪珠的颗粒即是乳香，将乳香经过蒸馏得出乳香精油。

乳香精油与樟树或松节油的气味相似，也带有香料和木制的香气，但它的气味却更容易令人愉快。它不像安息香那样具有灼伤舌头般的刺激性，也不像没药那样有苦味。它的味道香甜、轻盈，可与一些芳香精油混合良好。



点睛一笔话精油 相较于古代文明中乳香的普遍使用和广泛的用处，在近代，乳香的声望似乎越来越没落了。像乳香这种享有盛名的芳草植物，却得不到人们特别的关注，实在是一件很奇怪的事情。

名　　称	乳香
拉丁学名	*Boswellia Thurifera*
英 文 名	*Frankincense*



科　　属　橄榄科。

香　　味　平淡而优雅、木质淡香。

植物用途　美容、医药。

注意事项　无。

萃取部位　树脂。

颜　　色　浅褐色。

身体疗效　清肺、去痰，可作为喉炎、咳嗽、感冒的舒缓剂。

适用肤质　各种肤质。

主要产地　中东、埃塞俄比亚、伊朗。

心灵疗效　平静、祥和、稳定情绪。

历　　史　在中东及北非文明中，乳香是所有宗教均偏好的精油，埃及、回教及基督教均有献神及驱邪的典故，中国人用于治疗淋巴，而埃及人则将其用于保持青春敷面中。

萃取方法　蒸馏法。

皮肤疗效　具有赐予老化皮肤新生命，抚平皱纹的功效，是真正的护肤圣品。它收敛的特性也能平衡油性肤质，对伤口、创伤、溃疡及发炎均有效果。同时，还能改善干燥、发炎、敏感皮肤。

天竺葵 Geranium

日本小说家村上春树在《五月的海岸线》中有一段非常感性的描述：“也许我们可以在以前常去的餐厅隔着小桌子，再一次面对面谈话也说不定。桌上铺着方格布的桌布，窗边摆着天竺葵的盆栽。从窗外射进来悠闲的、宗教性的光线。”在国外，人们深信天竺葵有可以驱赶恶灵的能力，因此常常在居住的房屋四周大量种植天竺葵，天竺葵还被普遍种植于欧洲人的阳台、露台中，成为欧洲最浪漫的元素之一。

天竺葵虽有“天竺”之称，但却并非来自印度，而是原产自非洲，它高约30厘米，有锯齿状叶子，会开小红花。天竺葵种类繁多，有700多种，不过能提炼精油的天竺葵主要生长在西南印度洋靠近马达加斯加岛的留尼旺岛、埃及以及北非，精华液和精油的制造，主要产于摩洛哥。

天竺葵的叶子含有丰富的精油，散发出一种独特的味道，东方人嫌它刺鼻，而西方人却尤为喜爱，将其作为香水的原料。

天竺葵精油呈透明无色至淡绿色，具有非常怡人的清新气味，可以调配出具有消除疲劳和放松身心功效的沐浴油。它可以和玫瑰、柑橘类精油和罗勒精油等混合，是极少数能够与几乎所有精油调油的芳香精油之一。它还有一种苦味，剂量低时，可以带来另一种不同的气味。

天竺葵精油应用十分广泛，并且适用于各种肤质。只需一个晚上，天竺葵精油就能让冻疮消失，如果用于皮肤保养，可让皮肤呈现饱满的光彩。年龄增长一些，人入中年皮肤很难光彩焕发，也能借由天竺葵精油来改善。此外，天竺葵也是胸部按摩油的主要成分。



点睛一笔话精油 由蒸馏花叶而得来的天竺葵精油味道略似玫瑰。由于天竺葵精油提取的方式比玫瑰精油容易，所以价格比玫瑰精油低了很多，在所有精油中处于中间价位。长久以来，天竺葵都被当做玫瑰的替代品，由它提取的精油经常被假冒成玫瑰香精。但这并不表示它比玫瑰次等或是劣质。

名　　称	天竺葵
拉丁学名	*Pelargonium Graveolens*
英 文 名	*Geranium*



科　　属　牛儿苗科。

香　　味　甜、似玫瑰，又稍稍像薄荷。

植物用途　美容、医药、烹饪、茶饮、园艺。

注意事项　孕妇不可使用，某些过敏性肤质的人也不能使用。

萃取部位　花、叶。

颜　　色　淡绿色。

身体疗效　调节激素，改善经前综合征和更年期症状，同时具有利尿的特性，可帮助肝、肾排毒。

适用肤质　干性、油性、混合性肤质。

主要产地　欧洲、北非、中亚。

心灵疗效　平抚焦虑、改善沮丧、提振精神、舒解压力。

历　　史　原产于非洲好望角地区，16世纪初，荷兰人在南非发现当地土著人常常利用天竺葵来覆盖伤口，不但能降低感染率，还可以增加伤口愈合的速度，于是带回欧洲栽培。

萃取方法　蒸馏法。

皮肤疗效　天竺葵是天然美容妙品，它能平衡皮脂分泌、改善毛孔阻塞、冻疮，还能使苍白皮肤红润、有活力，特别是对干燥皮肤、皮炎、湿疹等有很好的疗效，用来洗浴效果也很好。

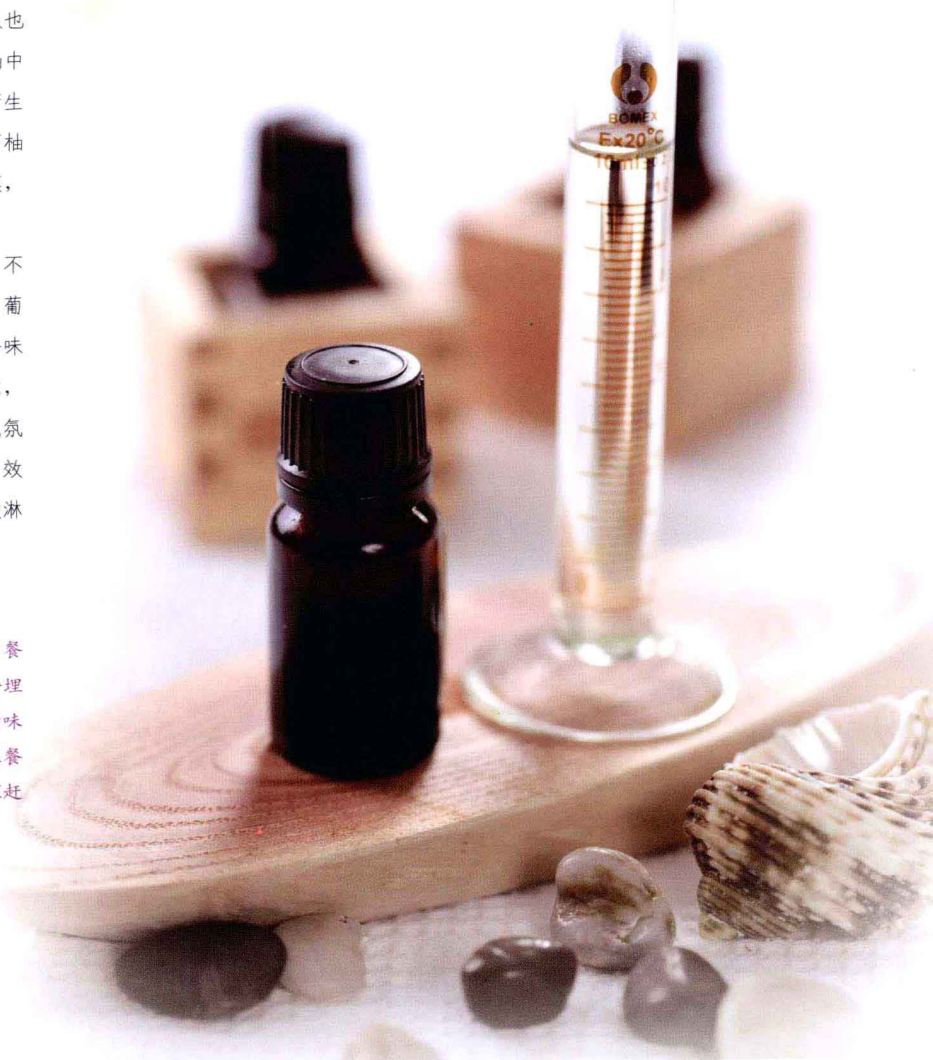
葡萄柚 Grapefruit

葡萄柚在美容方面的特殊功效闻名于全世界，在30年前的西方国家，“葡萄柚饮食”就是一种备受女性推崇的减肥食谱。也有很多健康书籍，推荐美人们在餐前食用半个葡萄柚，据说这样可以抑制食物在消化后形成脂肪。所以，葡萄柚一度成为“苗条和健康”的代名词。

为什么葡萄柚汁有助减肥？大部分人也是知其然而不知其所以然。原来，葡萄柚中含有大量维生素C和膳食纤维，使人易产生饱腹感，但它的热量却很低。同时，葡萄柚中还含有丰富果酸，能有效刺激胃肠黏膜，影响营养物质的吸收，从而抑制食欲。

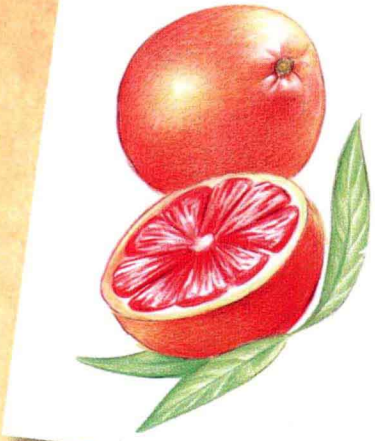
葡萄柚的气味清香而具有穿透力。不管是公众的餐厅还是家人聚餐的餐厅中，葡萄柚的气味不但不会埋没于各类食物的香味中，还能在油腻中提供清新而愉快的感觉，使人进餐时更有感觉。葡萄柚对于饮食气氛的平衡特色，不只是它具有开胃清味的效果，同时也因其能清除水肿与肥胖、刺激淋巴的本质，代表了健康的进食，而不是狼吞虎咽、脑满肠肥。

在柑橘属中，葡萄柚的精油在果皮中蕴含的较多，其油获量明显较橙、柠檬少。葡萄柚精油另外还有一大特色，即它是所有精油种类中富含维生素C最多者。所以它在美容方面的功效显著。葡萄柚精油不但能帮肌肉“缩水”，而且有助于皮肤紧实、上提，彷佛有回春作用。以大约1%的比例，与葡萄籽油或杏仁油等基础油调和，制成按摩油或身体滋润油，能调理、收敛及美白皮肤，减肥去脂，帮助淋巴排毒，同时又能消除肌肉紧绷现象。



点睛一笔话精油 无论是在外面的餐厅还是家中的厨房，葡萄柚的气味不仅不会埋没于各类食物的气味中，还能令人在油腻的味道中获得清新而愉快的感觉。夏季滴几滴在餐桌上的装饰中，不仅可以促进食欲，还能驱赶讨厌的蚊虫。

名　称	葡萄柚
拉丁学名	*Citrus Paradisi*
英文名	*Grapefruit*



科　属　芸香科。

香　味　柑橘清香。

植物用途　美容、医药、烹饪、茶饮、园艺。

注意事项　葡萄柚精油具感光性，使用后6小时内请勿晒太阳。

萃取部位　果皮。

颜　色　淡黄色。

身体疗效　利尿，滋养细胞，刺激淋巴系统，减轻偏头痛、害喜现象和经前综合征。

适用肤质　干性、油性肤质。

主要产地　美国加州和佛罗里达州、巴西、以色列。

心灵疗效　稳定情绪、令人欢愉。

历　史　是人工种植的树种，最早被培育于西印度群岛。18世纪，一名叫沙达克的船长在西印度群岛发现了葡萄柚，随后将其带到加勒比海周围各岛屿后，才逐渐开始其商业化种植。

萃取方法　压榨法。

皮肤疗效　有助于消散淤血。

茉莉 Jasmine

点睛一笔话精油 知道吗？这可是最最昂贵的精油哦！



在万紫千红的花国里，如果玫瑰是公认的花后，那么茉莉（Jasmine）则是当之无愧的花王。印度的神话传说中，一位痴情女子和太阳神坠入爱河，谁知后来太阳神移情别恋，此女郁郁而终，埋葬处长出绿叶白花的茉莉。那冰清玉洁的花瓣、甜美的芳馨，彷佛在纪念她忠贞不二的爱情。直到今天，茉莉仍然是印度文化里的“爱之花”，含有“爱之回报”的象征意义。婚礼时新娘新郎都佩戴茉莉；富有人家甚至在喜床上铺满茉莉，有时多达五千克。日常生活里，印度女性也喜欢以茉莉为装饰——可能是一朵、一串、一圈，戴在发间、胸前、腕上、甚至耳朵上。

茉莉称为精油之王，其昂贵的主要原因有二：一是所需鲜花的数量极大；其次是制造过程需耗费巨大的人力。以茉莉为例，它柔弱的花苞只能用手采摘，花季期间，花农们清晨就得起床，背着竹篮在一排排密密的茉莉花丛间采花。熟手一个钟头可以采5千朵，1天可采1万到1万5千朵，一箩筐一箩筐的茉莉送进厂去还需经过多道费时的采油手续，8千朵茉莉才提炼得出0.001千克的精油，800万朵才能提炼1千克的精油。茉莉精油和玫瑰精油在部分妇科的治疗上有异曲同工之妙，两者都是子宫的补品，治疗经痛，帮助子宫收缩。茉莉精油无毒无害，然而由于它有催生的作用，女性怀孕期间不宜使用，在国外使用案例上可以发现很多医生使用茉莉精油按摩产妇的下腹部和背部帮助生产，茉莉精油也是抗忧郁和皮肤保养的良方，生产后用有预防产后忧郁症和生奶的好处。很遗憾在中国很少见到有商家销售真正的茉莉精油，只有专家才知道茉莉精油的价格远超过玫瑰许多，市面上带有甜味闻起来还会刺鼻、头晕的是劣质香精，购买昂贵精油时一定要记得Ag倆文老师曾经提到过的辨别方法！



名　　称	茉莉
拉丁学名	*Jasminum Grandiflorum*
英 文 名	*Jasmine*



科　　属　茉莉科。

香　　味　沉重的花香，些许甜味。

植物用途　美容、医药、烹饪、茶饮、园艺。

注意事项　怀孕期间避免使用，临盆前使用可帮助催生。

萃取部位　花。

颜　　色　深褐色。

身体疗效　是女性首选的精油，常用于妇科保健，能缓解女性痛经、子宫痉挛、经前综合征等症状。对于男性而言，茉莉适用于男性不孕、阳痿、早泄，它能改善前列腺肥大症以及治疗性功能障碍。

适用肤质　各种肤质。

主要产地　法国、印度、中国、埃及、摩洛哥。

心灵疗效　催情、温暖情绪、自信、激励、抗忧郁。

历　　史　中国有著名的茉莉花茶；在印度有“树丛之光”之称，因为它夜晚的气味特别浓厚。另外，印度人最早拿茉莉来做油膏。

萃取方法　CO_2溶剂萃取。

皮肤疗效　调理干燥及敏感肌肤，淡化妊娠纹与疤痕，增加皮肤弹性，延缓皮肤衰老。

杜松 Juniper

杜松属于小型的常绿树，具有小型、针尖状的树叶，每3片叶子便会以螺旋状紧密排列在一起，会开小黄花。野生的杜松树干呈红色，最高可以长到10米，一般约高2米左右，通常生长在石灰质的土壤中。

杜松虽然被广泛地栽种于北半球，但愈南边的品质愈好，其中尤以意大利产的杜松精油最为金贵。

杜松精油主要是由果实部分提炼而来的，它的果实体型小、果皮呈黑色，成熟之后会逐渐由绿色转为深蓝色。这些蓝色的果实从开花到果实可采收，需要两年的时间。此外，杜松的枝干部分也可以提炼出精油，但这种精油的医疗价值较低。

早在久远的古希腊和阿拉伯时期，药草医师就会在鼠疫期间，要人们口含杜松子来防止被感染；杜松茶汤曾用来消毒外科医具。在西藏，杜松也被用来制成香柱用于祭典。而印地安人则将杜松子当作食物，还用它来改善痛风、癌症、肠胃不适和各种各样的尿道和肾脏疾病。

杜松的作用与丝柏极为类似，而它们也是非常相近的树种，丝柏收敛和止痉挛的作用显著，而杜松却是利尿的良药。

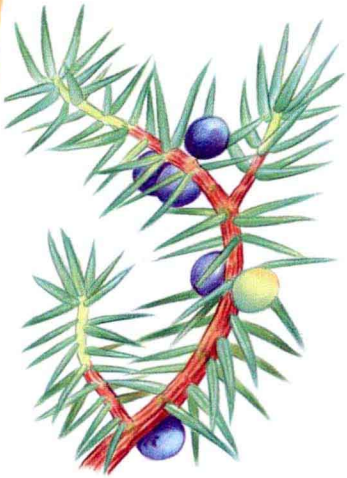
《大英草药正典》中，载明“杜松适用于风湿痛和膀胱炎”。亦即，杜松对骨头关节和泌尿系统，特别有益，这是有道理的。首先，排毒好手的杜松，当然有助于排尿，是泌尿系统的利尿剂，可对付膀胱炎、经常憋尿之后尿急痛，甚至降低肾结石的可能。另一方面，杜松有助于排泄体内囤积的废物、帮助排除尿酸，减轻痛风症状、关节炎、抗风湿，而废水、废血都属废物，所以杜松又能通经、发汗和抗肥胖水肿。当净血之后，也能间接降低动脉粥样硬化的可能。所以，杜松精油经常出现在排毒和减肥的配方中。

杜松除了药材之外，也经常被制作成饮料的添加物或是腌制食物的调味料。有暗红色外皮的杜松子，由于其浓郁的苦味和香甜感，常被用来作调配杜松子酒（香港、广东地区称为毡酒；台北称为琴酒）的香料。用杜松子泡茶，因为有利尿作用，同样可以达到减肥的目的。



点睛一笔话精油 虽然杜松具有较小的毒性，但仍是一种很有效且可以多方面应用的良药，而不会产生任何副作用。

名　称	杜松
拉丁学名	*Juniperus Communis*
英文名	*Juniper*



科　属　柏科。

香　味　清新，略带草药味。

植物用途　医药、园艺、茶饮。

注意事项　怀孕期间避免使用。

萃取部位　果实。

颜　色　透明。

身体疗效　利尿、消水肿、排结石、舒缓痛经。同时，它对预防脂肪肝、心血管硬化等疾病也有奇效。

适用肤质　中性、油性肤质。

主要产地　意大利、匈牙利、奥地利、加拿大。

心灵疗效　清新、沉静、祥和、激励。

历　史　杜松使用的时间很早，在古埃及以及欧洲的早期文献中就有关于它的记载。古埃及人用它做消毒剂；希腊人以燃烧杜松防止传染病扩散；古罗马人把它当做抗菌剂。

萃取方法　蒸馏法。

皮肤疗效　经常使用可辅助治疗粉刺和皮肤炎症，还可收敛毛孔，调节油脂分泌，令肌肤温润不干燥。

薰衣草 Lavender

薰衣草一词来源于拉丁文，是洗涤的意思。它是罗马人最喜欢的芳香药草之一，也是女性最喜欢的香料。它广泛地用于调制化妆水，同时也是许多罐装香粉和香袋的主要组成部分。在很久以前，薰衣草还被人们用在一些特别的节日或场合中，人们将其撒在屋子和教堂的地板上，以防止瘟疫病菌的传播。

薰衣草为多年生草本或小矮灌木，虽被人称为“草”，实际是一种紫蓝色或白色的小花，它高约1米，茎干细长，叶片细小狭长有灰色绒毛，花朵为穗状形成的花串，花穗中含有芳香油，是精油的主要萃取部位。它主要分为5个大类，28个品种，主要有法国粉红薰衣草、真薰衣草、薰衣草夫人、孟士德薰衣草、英国薰衣草等。

英国、法国等许多欧洲国家都有使用薰衣草的美好传统，其中，最主要的生产国是法国，品质最高的精油产自塔斯马尼亚岛。英国的薰衣草精油虽然声名显赫，但其生产规模却十分的小，主要集中在诺福克区域。

一提到精油时，以狭叶薰衣草为准。它的味道浓郁，却相当中性，男性也大多不排斥。同一类病症属性的烧伤、烫伤、发炎、肿胀……薰衣草也是最好的减缓剂。它也是西餐、香草花茶中常用的材料。另外，薰衣草还可消除胃不舒服、去头痛、驱除蚊虫、制成衣柜芳香剂……可谓是“多才多艺”。

薰衣草精油在芳香疗法“复苏”和“松弛”两大系统中，以松缓的运用最为广泛，它蓝紫色细小花朵，静谧深邃的色彩，注定要消灭你的焦躁。

薰衣草因为其“双向平衡”皮肤油脂的特点，几乎各种皮肤都可以安心接受薰衣草的恩惠。是目前全球最广泛被接受的芳香精油之一，也是少数能涂抹于皮肤上的精油之一。

但是由于薰衣草的品种非常多，购买精油时要特别注意是哪一种薰衣草精油最纯粹、能在医疗上使用的只有Lavandula Officinalis，即所谓的真正薰衣草或药用薰衣草。

点睛一笔话精油 薰衣草精油因其康价、应用广泛、温和无刺激而深受草根阶层的喜欢，被人们称为“精油之母”。



名　　称	薰衣草
拉丁学名	*Lavandula Officinalis*
英 文 名	*Lavender*



科　　属　唇形科。

香　　味　优雅清澈，有淡淡的清新花香。

植物用途　美容、医药、烹饪、茶饮、园艺。

注意事项　孕妇、低血压患者不可使用。

萃取部位　花朵。

颜　　色　淡黄色。

身体疗效　降血压、止痛、治疗呼吸系统疾病。

适用肤质　干性、油性、混合性肤质。

主要产地　法国，尤其是南部普罗旺斯地区的薰衣草备受人们的青睐。

心灵疗效　安定情绪、净化心灵。

历　　史　原产于地中海沿岸地区。古罗马人用薰衣草来沐浴，随后传播到整个欧洲，现在在欧洲各处仍可以见到许多的薰衣草园。

萃取方法　蒸馏法。

皮肤疗效　它具有促进细胞再生，平衡油脂分泌，改善面疱、粉刺、湿疹，治疗灼伤、晒伤，帮助伤口愈合，淡化疤痕、痘印等功效。

柠檬 Lemon

柠檬原生长于印度地区，公元5世纪末引进意大利，之后，柠檬的生长地就从意大利蔓延到地中海沿岸，尤其葡萄牙和西班牙两地。

柠檬树是一种有刺的常绿灌木，是柑橘属植物中最矮小的，细小分枝很多，椭圆形的叶子在阳光下闪闪发亮，开花时香气强烈，多为小白花或淡红色的花朵。

柠檬的汁液、果皮中富含大量的维生素A、维生素B和维生素C，营养丰富。然而，柠檬并不仅仅只是传统所知的“美容圣品”而已，它的汁液和果皮中还含有糖类、钙、磷、铁等多种营养成分，此外，还有丰富的有机酸和黄酮类、挥发油、橙皮甙等，在各式香料中被广泛应用，对促进新陈代谢、延缓衰老现象及增强身体之抵御能力等等都十分有帮助。在西班牙等欧洲国家，柠檬精油有个别被称作“治百病”，尤其是经由传染而得的疾病，更是有奇特的疗效，神奇程度甚至可对付疟疾、伤寒。而埃及人则认为柠檬是鱼、肉类中毒的解毒剂。

此外，精油中的柠檬酸具有防止和消除皮肤色素沉着的作用，是制作柠檬香脂、润肤霜和洗发剂的重要工业原料。如果经常使用一些含铅的化妆品，时间久了对皮肤健康不利，容易在皮肤上形成色素斑迹影响容颜。使用柠檬型润肤霜或润肤膏，则可以有效地破坏铅素在皮肤上发生化学反应，从而保持皮肤光洁细嫩。

柠檬的种类颇多，以果实的果皮为萃取精油的来源，以手压榨柠檬果皮就会有精油滴下来，约90个柠檬可以榨出1滴的精油，大约3000个柠檬皮才可以榨出1千克的精油。

柠檬精油是运用很广的精油，它的医疗价值在消化系统的使用上早已被肯定。它可以祛胀气、帮助消化、清新口气，甚至对清血、对抗败血症也都有不错的效果。

在日常生活中，含有大量单萜烯的柠檬精油在居家使用当中占据很大的位置。它具有强效的杀菌、去污和去除异味的能力，放在卫生间使用效果极佳。刚刚装修好的新居，也可以用柠檬精油来扩香，尽快让异味消失。

点睛一笔话精油 柠檬是一种很家居的精油，几乎在哪里都可以用到。洗衣服时，在洗衣机中加入3~4滴柠檬精油，能强效杀菌、去除臭味及霉味，洗出来的衣服每天都能保持清香。



名　称	柠檬
拉丁学名	*Citrus Limonum*
英文名	*Lemon*



科　属　芸香科。

香　味　较强劲的柑橘味。

植物用途　美容、医药、烹饪、茶饮。

注意事项　使用后避免日晒，敏感肌肤不适用，不可过量使用。

萃取部位　果皮。

颜　色　淡黄色或绿色。

身体疗效　止血，降低血压，恢复红血球的活力，减轻贫血的现象；同时能够活络免疫系统，促进循环系统，减轻头痛，退烧，安抚蚊虫叮咬的不适。

适用肤质　油性肌肤。

主要产地　美国、巴西、意大利、非洲。

心灵疗效　清神醒脑，有助思维。

历　史　18世纪中叶，英国医生林德试用新鲜蔬菜、水果和药物等对患坏血病的水手进行医疗试验。结果食用柠檬的病员很快恢复了健康。从此以后英国海军采用这种方法，规定水兵入海期间，每人每天要饮用定量的柠檬叶子水。

萃取方法　压榨法。

皮肤疗效　去除老死细胞，改善暗沉的肤色，改善破裂的微血管，净化油腻发质，软化结疤组织，预防指甲岔裂。

柠檬香茅 Lemongrass

很少有草叶像柠檬香茅一样带着那么饱郁的香气，经过它或触碰它就会摇曳散放出柠檬般好闻的香气。柠檬香茅非常好闻，古时候人们就常用柠檬草来做葡萄酒的香料。东南亚各国的饮食中也最喜欢运用香茅，如海鲜汤、酱料、咖哩、甜点等；而法式料理中则经常使用柠檬草。

柠檬香茅的种类不少，从美洲到亚洲都被广泛栽种，这些长得很快的草叶，大约达1米多高。最常拿来萃取精油的为东印度和西印度的两个柠檬香茅品种：西印度柠檬香茅的颜色是较深的黄色，偏琥珀或棕红，闻起来有新鲜的青草气息，带点泥土味；东印度柠檬香茅为琥珀色，有柠檬般的青草味，较西印度柠檬香茅的味道淡。

柠檬香茅精油从切碎的新鲜柠檬香茅和干的碎香茅蒸馏而得。待萃取精华、物尽其用之后，柠檬香茅还可被当做畜牧的草料。

由于柠檬香茅精油的杀菌能力，它被广泛用于香皂、洗发精、洗洁剂和某些香水中。各添加几滴柠檬香茅和茶树精油至宠物洗发水中，这就成为了最好的宠物专用洗发水。它强劲的抗菌能力还可以预防流感等传染病，印度自古以来就拿柠檬香茅治疗感染和发烧、喉咙疼，因此，柠檬香茅精油很适合当做营业场所、公共空间使用的熏香，可有效消除异味。对于霉菌感染的香港脚，也可以利用柠檬香茅精油进行足浴。

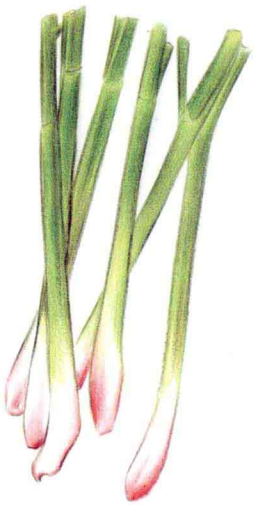
柠檬香茅还可以用来驱赶蚊虫，效果一流，云南一些偏远地区的居民会用香茅盖茅草屋，据说百虫不侵，连一般园艺都喜欢间隔地种些柠檬香茅。

值得注意的是，虽然柠檬香茅可以平衡油脂、清除粉刺，但由于这是一款非常强劲的精油，会刺激敏感皮肤，若非受过专业训练的芳疗师，在此建议尽量避免运用到皮肤的治疗上。

点睛一笔话精油 如果你喜欢泰国菜，你会在很多泰菜中发现它的身影。画面中的柠檬香茅是我们拍摄前直接从Ag倆文老师的芳香植物园中挖出来的，新鲜得很呢。



名　　称	柠檬香茅
拉丁学名	*Cymbopogon Citratus*（印度种） *Cymbopogon Nardus*（斯里兰卡种）
英 文 名	*Lemongrass*（印度种） *Citronella*（斯里兰卡种）



科　　属　禾本科。

香　　味　有柠檬香气，味道浓郁。

植物用途　美容、医药、烹饪、茶饮、园艺、工艺。

注意事项　敏感皮肤避免使用。

萃取部位　叶子。

颜　　色　浅黄。

身体疗效　具有超强的抗菌能力，避免呼吸道感染，适当使用可以消除肌肉疼痛。

适用肤质　油性肌肤。

主要产地　印度、马来西亚、中国、泰国、印度尼西亚。

心灵疗效　提振精神、激励、消除疲劳。

历　　史　柠檬草（印度种）曾是我国台湾省重要的农作物，二战胜利后，在新竹及苗栗一带的丘陵地大规模种植，提炼出的柠檬草精油产量占世界第一位，但随着现代化学合成香料的普及而锐减。

萃取方法　蒸馏法。

皮肤疗效　改善皮肤过油造成的毛孔粗大现象。

红桔 Mandarin

红桔也称做橘子。红桔的英文，不是我们从小学的Orange，Orange是柳橙、橙子。红桔的英文是Mandarin，过去外国人称汉语就是Mandarin，由于中国出产的红桔闻名世界，因此外国人就将中国特产的红桔也称为Mandarin。

红桔，原生于越南的南部，19世纪初被带至欧洲，随后传至美国。

红桔树的高度较甜橙树矮，叶子也比较小，是柑橘属植物中最为酸甜清香的品种，跟其他同属植物不同的是，红桔的果皮跟果肉并不紧黏，轻轻一剥就能分离。

柑橘属的植物非常多，种类五花八门，在我国，橘逾淮为枳，橘、橙、枳、柑、柚，光是柑，就有红玉柑、贡柑、蕉柑、温柑……因此，红桔精油经常被人们误认为是甜橙精油。然而虽然红桔与橙子属于同一种源，但在精油的分类上还是可以做出区别。

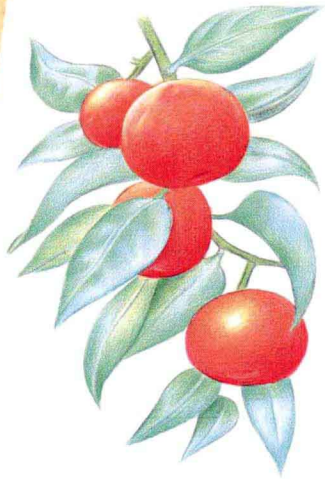
点睛一笔话精油 红桔精油的作用十分温和，法国人把它称作为“儿童药水”，常用它来辅助治疗儿童常见的消化不良和打嗝等问题。

目前，许多品种的柑橘都被用来栽种以萃取出精油，如：温州的蜜柑及红柑。红桔精油从桔子的外皮取得，黄橙的液体，带点儿紫罗兰的暗香，甜味浓郁。红桔的味道迷人清新，记忆中有一篇文章，描述少妇对丈夫的深情，就用他的衣服留有一股橘香体味来形容。

红桔精油的作用温和，它清甜的气味是少数可以在怀孕期间使用的精油，使用后，会带给人一种幸福的感觉，能帮助有产后忧郁症的妈妈摆脱烦恼，使心情愉悦。



名　称	红桔
拉丁学名	*Citrus Reticulata*
英文名	*Mandarin*



科　属　芸香科。

香　味　除了香甜的柑橘味外，还有淡淡花香味。

植物用途　美容、医药、烹饪、茶饮。

注意事项　具光敏性，不能久放。涂抹后不能晒到皮肤，敏感肌肤不适用，不可过量使用。

萃取部位　果皮。

颜　色　闪闪发光的金黄色。

身体疗效　促进新陈代谢，有效缓解食欲不振、消化不良等现象。

适用肤质　干性、油性、混合性肤质。

主要产地　巴西、意大利、中国。

心灵疗效　抗忧虑、提振精神、安抚焦虑、帮助睡眠。

历　史　红桔是中国和日本的主要水果，直到19世纪才传到欧洲，但是在精油的萃取上，原料来源还是以欧洲和美洲的红桔为主。

萃取方法　压榨法。

皮肤疗效　去除老死细胞，改善暗沉的肤色，修复破裂的微血管。同时，它对疤痕、妊娠纹也颇具效果。

广藿香 Patchouli

广藿香精油有个其他精油所不具备的品质——像酒一样越陈越香！如果你保存了一瓶广藿香精油，20年之后再把它打开来，会发现它的香气依然持久芬芳，功效也并未降低。新鲜的广藿香精油带着淡淡的土腥味，而10年以上的陈香则浑厚温良，直入心脾。

广藿香来自印度，1820年首先传入英国，一开始广藿香主要用来给印度的方形披肩赋予香气，而由于这种方形披肩大为流行，因此英国的纺织商也模仿这种做法将纺织品出口到世界各地。到了19世纪60年代，广藿香的味道在英国大受欢迎，正如近期的20世纪60年代，当时的广藿香、檀香和茉莉，都是时髦的香料。

广藿香精油是从干燥之后的叶片中蒸馏而得，不过叶片通常会先经过发酵，萃取精油同时，也会取得树脂状的副产品，可以用做固定剂。它原产自热带亚洲，尤其菲律宾群岛到印度尼西亚，以马来西亚所产质量较优，目前的广藿香精油，则多来自丙塞尔岛。

后劲十足的广藿香性格广阔中庸，落地实在，效用多元，能与任何香气调和，更能提高配方的疗愈潜能。适度使用，广藿香可以抑制食欲，适用于减肥；另外，它还能缓解腹泻，有明显的利尿功能，也能平衡过多的排汗量，对水分滞留和组织炎症很有帮助。更棒的是，广藿香有聚合作用，它能把皮肤细胞收拢拉紧，改善龟裂的皮肤、皱纹等。

此外，如果空间里有不好闻的异味，广藿香类似麝香的辛辣味也使其成为盖味高手，是有效的除臭剂。

点睛一笔话精油 广藿香这种灌木十分消耗泥土中的养分，人们经常将其与其他植物轮种，所幸广藿香一年可采收3次，致使精油的价格不至于过高。



名　称	广藿香
拉丁学名	*Pogostemon Patchouli*
英文名	*Patchouli*



科　属　唇形科。

香　味　味道浓郁，带有泥土的气息和淡淡的香料味。

植物用途　美容、医药、园艺。

注意事项　用量过多时容易导致人体不适。

萃取部位　叶子。

颜　色　琥珀色或者暗橘色。

身体疗效　祛暑热、烦躁，利尿、排水。

适用肤质　干性、有皱纹的皮肤。

主要产地　印度、马来西亚、中国、缅甸、菲律宾以及巴西。

心灵疗效　平衡、冷静、适合冥想和香熏瑜珈。

历　史　广藿香在1862年初次出现于欧洲的贸易买卖中，接着被用做纺织品的香料，对香水的制造业而言，广藿香是最好的发挥保留剂之一。

萃取方法　蒸馏法。

皮肤疗效　促进皮肤再生，有很好的杀菌作用，减轻发炎现象，收敛毛孔，紧肤，促进伤口结痂，有助于缓解过分饮食造成的皮肤松弛，舒解虫咬蛇伤的痛痒感。适用于脸部有青春痘、痤疮、过敏、肌肤干燥龟裂，脚部及手的干燥、疤痕、灼伤、皮肤炎、皮脂漏、褥疮、细菌感染、脓包、湿疹、牛皮癣、香港脚等症状。

薄荷 Peppermint

点睛一笔话精油 Ag俪文老师的邻居家有一只猫，主人外出上班时总是喜欢将猫放在阳台。阳台是公用的，小猫每天都会在阳台凄惨地叫唤。Ag俪文老师于心不忍，便悄悄打开工作室的房间，小猫躲进去后就不见了踪影。这天，Ag俪文老师和助手要做一种盐，这种盐需要大量的薄荷精油。当精油瓶盖打开后，弥漫出一股清凉透心的薄荷香气。只听一声惨叫，平日悄无声息，一钻进工作室就找不到的小猫“嗖”的一声，逃命似地跑出了工作室。



在希腊神话中，薄荷是海精灵敏丝的化身。相传冥界之神普路托爱上了美丽单纯的海精灵敏丝，在一次冥王和敏丝幽会的时候，被冥王之妻波斯芬妮撞见，波斯芬妮看见丈夫正把敏丝抱在怀里，善妒的她一怒之下，把敏丝推倒在地，并用脚狠狠践踏。普路托见状心生不忍，于是把敏丝变成薄荷，越是踩踏却越能散发迷人的芳香，人们闻到薄荷清新无比的香气，便会想到敏丝的爱永远不会消失。北欧还流行一个传说，神会在秋天的傍晚安排有缘的情人在薄荷花旁相逢，此时情人们可以用薄荷的叶子煮茶或调果子酒，送到爱人的手里。

薄荷原产于欧洲，是一种可以长到90厘米高的多年生草本植物，细长方形的茎上有对生的叶子，茎和叶子上都有细小的绒毛覆盖，这两个地方也是含油脂最多的地方，用手轻轻揉捏，就会有清凉醒脑的香气传来，这种气味非常有助于改善呼吸道问题。

薄荷对付呼吸道疾病十分有名，但它最重要的贡献，其实是在消化系统，薄荷具有缓解神经性呕吐、改善消化不良、健胃、去肠胃胀气、抗痉挛、反胃、腹泻、腹部绞痛、结肠痛以及从消化道出来的坏气味等医疗效果。

薄荷有20多个不同的品种，其中绿薄荷最适合泡茶；杂色苹果薄荷的叶片较大，绿色滚嫩黄边，常用于铺设花坛；佛手柑薄荷既可冲泡一杯蜂蜜饮料，也可干燥后做成香包。

六只脚或四只脚的小动物不喜欢薄荷的气味。因此，如果想要驱赶害虫却不想杀生，使用薄荷精油会比使用毒药效果好。在老鼠、蚂蚁、蟑螂出没的地区撒一些薄荷精油，可以防止它们再度出现。

名　称	薄荷
拉丁学名	*Mentha Piperita*
英文名	*Peppermint*



科　属　唇形科。

香　味　清凉醒脑。

植物用途　美容、医药、烹饪、茶饮、园艺、工艺。

注意事项　孕妇不可使用、敏感肌肤慎用。薄荷精油气味强而有力，须小心剂量，因此不宜直接以按摩方式用于身体。晚上切记不可使用薄荷精油。

萃取部位　干鲜叶、全草。

颜　色　无色或淡黄色。

身体疗效　薄荷可治感冒、咳嗽、呕吐、晕眩等，它对呼吸道炎症也有某些治疗作用。另外，薄荷还具有治疗肠胃系统疾病、缓解肌肉神经疼痛等功效。

适用肤质　油性肤质。

主要产地　美国、英国、地中海沿岸地区。

心灵疗效　安抚愤怒、恐惧、沮丧的情绪。

历　史　原产于欧亚非大陆，古希腊时代，男士常将薄荷涂抹于全身以求散发出自我的魅力，因此薄荷得到广泛的栽培，后来由古罗马人经过希腊传遍欧洲。

萃取方法　蒸馏法。

皮肤疗效　夏日清凉足浴，除脚臭。

玫瑰 Rose

曾经在中世纪的欧洲，普通中产家庭一般用“他家吃不起黑胡椒”来贬低别人，而皇室贵族的女性则用“她连玫瑰精油都用不起”来嘲笑其他贵族。到了今天，黑胡椒不用再从印度进口，早已普及到任何家庭都可以随意享用。玫瑰虽然辗转衍生，如今大约有两万多个品种，每种玫瑰的颜色、花瓣形状、皱褶、镶边，连吐露的香气，都能让人立刻判别，没有两种一样。而玫瑰精油依然是极少数人的专利。之所以这样，首先来自它非凡的身价——3000～5000千克玫瑰花瓣，只能蒸馏出1千克的玫瑰精油，堪比液体黄金。所以许多美容沙龙动辄以上万元的价格售出剂量仅4毫升的小瓶精油。

如果说茉莉是所有芳香植物中的国王，那玫瑰自然就是皇后了。玫瑰的气味毫无疑问是一种女性化的味道，它能够很奇异地带给女人“幸福感”，能够“催生”女性的自我认同和自信。这本身就连真黄金也无法达到。

玫瑰精油在美白、补水、和促进细胞再生方面的神奇效果，更是几千年来成为女性挚爱的根本原因。现代的化妆品中，98%的女性香水中，都会调和玫瑰的芳香。更直接的情报是，很少有春药、壮阳药中不含玫瑰的。

玫瑰主要产自法国、土耳其和北非的摩洛哥，最为被大众所熟知的保加利亚玫瑰是产地名并非品种名称。法国玫瑰和摩洛哥玫瑰，比起声誉卓著的保加利亚玫瑰（大马士革玫瑰、奥图玫瑰），更有令人迷醉酥麻的催情效果。无论是哪一个品种的玫瑰，都以在大马士革玫瑰萃取的精油为最贵。蒸馏玫瑰精油的副产品玫瑰水，同样有抚慰镇静的功能，对成熟型肌肤，如紧实皮肤、去小皱纹等，效能卓著。这是一款熟女必备的精油，购买时一定要注意，以免买到添加天竺葵或其他具有玫瑰气味的不纯品。

点睛一笔话精油 别看只是小小的一瓶，这可是“精油之后”啊，价值不菲呢！



名　　称	玫瑰
拉丁学名	*Rosa Damascena*（大马士革玫瑰） *Rosa Centifolia*（千叶玫瑰）
英 文 名	*Rose*



科　　属　蔷薇科。

香　　味　甜而细腻的花香。

植物用途　美容、医药、烹饪、茶饮、园艺、工艺。

注意事项　玫瑰具有催经的药效，怀孕期间避免使用。

萃取部位　花瓣。

颜　　色　黄绿色。

身体疗效　对女性常见的妇科疾病有相当的疗效，具有促进女性激素分泌，舒缓经前综合征，催情等功效。

适用肤质　所有肤质及老化干燥肌肤。

主要产地　摩洛哥、土耳其、法国、保加利亚。

心灵疗效　舒解压力、安抚情绪、对于产后忧郁症有非常好的效果，抵抗沮丧、妒忌、憎恨等情绪。

历　　史　玫瑰在各古文明国家，都有着非常悠久的使用历史。罗马人在宴席时，总会撒上玫瑰；而在埃及，玫瑰是木乃伊中最华丽的装饰；在中国，北宋赵家王朝为了得到玫瑰膏，曾不惜派遣间谍到契丹人的宫廷中窃取。

萃取方法　CO_2溶剂萃取。

皮肤疗效　美白、补水、淡化色素、滋养肌肤、促进细胞再生、防止肌肤老化。

迷迭香 Rosemary

Are you going to scarborough fair
你们正要去史卡布罗集市吗
Parsley，sage，rosemary and thyme
荷兰芹、鼠尾草、迷迭香还有百里香
Remember me to one who lives there
请记得代我问候住在那里的一个人
She was once a true love of mine
她曾是我的挚爱
……



《斯卡布罗集市》（《Scarborough Fair》）是一首老歌，它的旋律，仿佛是一阵清风，夹杂着野草野花的苦香轻寒，在大地上缓缓掠过；西蒙与加芬克尔用他们民歌式的朴素歌词和动人心扉的吉他，再配以天衣无缝的和声，使这首充满情感梦幻般的歌曲触动着上个世纪六十年代青年学生的心弦。《斯卡布罗集市》的第二句唱到了四种花朵，荷兰芹、鼠尾草、迷迭香和百里香，其中迷迭香表示忠诚，挚爱和挂念。

迷迭香一词源自于拉丁语“海中之露”（Dew of The Sea），因为生长在地中海沿岸面海的断崖上，因此得名。远在古希腊时男人就送给自己的恋人以迷迭香来表达爱慕，直到今天，欧洲新娘还有在头上别上迷迭香树枝的习俗。古代人还经常用迷迭香的小树枝来赶走恶灵，而且还把它当作一般的焚香来燃烧。

迷迭香属于多年生的草本植物，它有又长又直的茎干，还有3厘米长并呈尖形的叶片。它的叶片正面呈深绿色，背面却呈银灰色，可以开出淡蓝色的小花。

迷迭香的香味浓郁，据说古代的匈牙利女王十分喜欢用迷迭香泡澡，而古代人相信它可以加强记忆力。而当心情低荡时，也可使用迷迭香精油。

迷迭香是最早用于医药的植物之一，几乎整个欧洲都可以见到它的踪影。如今，英国皇室相传的《英国药草药典》，也正式记载着迷迭香能够抑制循环系统虚弱引发的诸种症状。

点睛一笔话精油 迷迭香最为人所熟知的用法是腌制肉类以及当作肉类食物的熏香料，是一款天然的防腐剂。

名　　称	迷迭香
拉丁学名	*Rosemarinus Officinalis*
英 文 名	*Rosemary*



科　　属　唇形科。

香　　味　清凉药草味，强烈、清澈，类似樟脑的气味，略具苦味及甜味。

植物用途　美容、医药、烹饪、茶饮、园艺、工艺。

注意事项　孕妇、癫痫、高血压患者不可使用。

萃取部位　叶子、花朵、全株。

颜　　色　清澈无色。

身体疗效　治疗头痛，改善晕眩，帮助消化，舒缓痛风、风湿痛，改善肌肉酸痛。

适用肤质　干性、油性、混合性肤质。

主要产地　法国、突尼斯、俄罗斯。

心灵疗效　增强记忆力、活力充沛、强化心灵。

历　　史　原产于地中海沿岸地区，在埃及及希腊罗马时代，人们认为它代表一种生的希望及死的安详，有驱逐恶魔的作用，因此经常被献给爱人。在欧洲，迷迭香也有很长的历史，英格兰就曾有句谚语：“哪儿盛开迷迭香，哪儿的主妇就当家。”这表明，在欧系食品中，迷迭香不可或缺。在中国，迷迭香的栽培历史也很早。

萃取方法　蒸馏法。

皮肤疗效　可使皮肤紧实，刺激毛发生长。

百里香 Thyme

有人形容百里香的味道是“破晓的天堂”，可以想见其味道一定如名字一样辽阔了。而其拉丁语意为“勇气”，因此在古罗马时期，若有男人被称为有百里香的气味便是对此人最好的赞美。其中，士兵出征前佩戴百里香能激发勇气，因为流传下来的罗马人披肩上总会绣有百里香的图案；它在当时还以趋毒虫、解毒蛇的功效而闻名。在古希腊的上流社会，如果称赞对方“你有百里香的味道”，同样也是至高无上的赞美。想象一个散发着百里香味道的男子该是如何伟岸、坦荡、英姿勃勃的一个人呢？

百里香是运用最广泛的一种香料，尤其适合家禽海鲜料理、炖或煮料理。由于它作用强劲，因此，最好不要未经稀释就用于皮肤上，也勿用于泡浴。另外，使用百里香过量会刺激甲状腺体系统，高血压患者和孕妇忌用。

百里香精油取新鲜或风干的叶片，以及花穗尖部萃取而得。百里香品种繁多，基本上分为三大类：红百里香精油是最粗糙的萃炼菁华，颜色棕红带橘，味强偏辛；白百里香则由红百里香再蒸馏精炼而得，清澈的淡黄色液体，有着温缓的鲜甜味，尚不算完整的精油，可用于成人；而柠檬百里香无毒、无刺激性，可直接用于皮肤或幼童。但是，百里香精油有个小小的缺点，就是它的酮含量比较高，使用不当就容易使人产生刺激敏感，所以选择百里香精油时一定要购买经过再一次蒸馏的“白色”百里香精油，而不是初次蒸馏所产生的“红色”百里香精油。

点睛一笔话精油 人一旦粘上百里香的草叶汁后，味道能随身很远，所以，百里香在我国的南方地区又被称作“千里香”或者“九里香”。



名　称	百里香
拉丁学名	*Thymus Vulgaris*
英 文 名	*Thyme*



科　属　唇形科。

香　味　甜甜的草药香。

植物用途　美容、医药、烹饪、茶饮、园艺、工艺。

注意事项　怀孕期间、高血压避免使用。

萃取部位　花和叶。

颜　色　浅黄色。

身体疗效　治疗感冒、咳嗽等病症，提升机体免疫力。另外，百里香精油对女人来说也很重要，因为它不但能增加脑细胞的活动量，帮助提高对事物的理解能力（也就是变得比较聪明），也能为头发和指甲角质素生长提供营养，常用来作为头发和指甲的保养油。

适用肤质　各种肤质。

主要产地　法国、意大利、希腊、西班牙、俄罗斯。

心灵疗效　提振精神、提高注意力、抚慰心灵创伤。

历　史　原产于地中海沿岸地区。公元前3500年，苏美尔人就已懂得使用百里香。中世纪十字军东征的时候，女性为骑士情人或者丈夫送行时，通常会在其战袍上或手帕上绣上百里香图案，祝福平安并祈求上苍赐予勇气。

萃取方法　蒸馏法。

皮肤疗效　帮助伤口愈合，治疗湿疹及面疱肤质。

茶树 Ti-tree

点睛一笔话精油 Ag俪文老师是个对工作相当严谨的人，当我们拍到茶树精油时，我们几个小编开玩笑地说："茶树精油大概就是从茶叶树中提取的精油吧！"Ag俪文老师听后，顿时厉声指导，她说："茶树精油怎么可能是从茶叶树中提取的呢？你们一定要掌握一些常识，茶树和茶叶树是两种完全不同的植物，不要到外面瞎说，否则会闹大笑话的。"我们冲着Ag俪文老师扮了个鬼脸，把知识埋在心中，继续创作。



西方有句谚语："洁净是接近神的行举。"不禁惊奇只是爱干净，何以有如此崇高神圣的说法？

这个逻辑是这样推衍出来的：干净齐整就能纯洁无瑕；纯洁无瑕就导致小心翼翼；小心翼翼就容易谦逊；谦逊就引领品德高尚；品德高尚自然就痛恨罪恶；痛恨、远离罪恶，就接近神圣；而神圣将引导到不朽不灭的境地……

如果，你不排斥这种逻辑，那么随时保持身体和心灵的净化吧。心灵上"接近神"不易做到，彻底净化身体倒很容易做到——消毒水或酒精都能全方位扑灭细菌，但你可能会怀疑，圣化之前，恐怕自己的身躯和灵魂，已被强力消毒药水所扑灭，这时，自然的、不太有副作用的、比化学药剂温缓许多的消毒"圣品"——茶树精油自然是你的不二选择。

茶树虽然称为茶树，但与茶叶没有关系。它原为遍生于澳大利亚的野生植物，是一种小型树或灌木，多生于平地而非高山。茶树的叶片为针叶，花朵为黄色或紫色，树皮犹如会脱皮的蛇皮，喜欢生长在潮湿地带，最初被澳大利亚南部原始部落使用，尤其是新南威尔斯一带。

茶树精油令其威名远扬的是它对抗细菌以及微菌的能力。1955年，美国处方手册(United States Dispensatory)指出：茶树精油具有强力的杀菌作用，它的抗菌作用比石碳酸强过百倍，然而它对人类却不具有任何的毒性。它扑灭霉菌功效卓著，所以女性的阴道念珠菌感染，可以用茶树精油进行坐浴，它会"尽情"发挥其抗菌作用。男士把自己的胡子刮干净之后，也可以酌量在洗胡子水当中加1～2滴茶树精油。而所有的皮肤保健（而非皮肤美容），茶树精油也是第一选择。

名　　称	茶树
拉丁学名	*Melaleuca Alternifolia*
英 文 名	*Ti-tree*



科　　属　桃金娘科。

香　　味　近似尤加利，新鲜、略微刺鼻的木质类香味，还有很浓的药味。

植物用途　美容、医药、园艺、工艺。

注意事项　敏感肌肤可能会引起刺激反应。

萃取部位　叶子与末端的小枝干。

颜　　色　无色或淡黄色透明清澈液体。

身体疗效　提升免疫力、抗霉菌、消炎。

适用肤质　干性、油性、混合性肤质。

主要产地　澳大利亚。

心灵疗效　头脑清新、恢复活力。

历　　史　1770年，英国皇家海军的詹姆斯·库克船长与植物学家约瑟夫·班克斯进行了第一次太平洋探险。他们沿着澳大利亚海岸航行，发现了一片浓密的树林，树叶芬芳无比，特别黏手。当地的土著人给他们演示如何煮树叶，泡香茶，于是库克船长就将这种树命名为“茶树”。

萃取方法　蒸馏法。

皮肤疗效　刀伤、擦伤、烫伤、蚊虫叮咬、斑点、疣、瘤。

依兰依兰 Ylang-Ylang

点睛一笔话精油 与茉莉、玫瑰一样，依兰依兰也是抗抑郁、催情和镇定剂，还可以作为香味持久的香水和沐浴油。但因其价格比玫瑰低很多，所以备受女性的欢迎。

依兰依兰，又叫“香水树”，原产于菲律宾，是一种热带树种。它高约30米，形态犹如柳树般，细小的枝干向下垂吊，却有宽大的叶子。每到夏季，依兰依兰就会开出黄色、紫色或粉红色的小花。

依兰依兰栽种5年以后才能采收花朵萃取精油，10年后的树龄是萃取精油最佳的时间，因为此时是依兰依兰产量最大的时刻。用来蒸馏精油的就是那些黄色的小花，蒸馏过程中第一道蒸馏而得的精油，成分最佳，其次第二、三、四道而得的精油，渐失去丰富深层的香味。

依兰依兰最精致的精油来自于它的原产地菲律宾，但令人遗憾的是，现在已经绝迹了。

依兰依兰在马来语中是“花中之花”的意思，其甜甜的花香，带着异国风情的厚重感，味道与夜来香和风信子有些许相似，犹如茉莉与杏仁的混合，但却更为香甜。这种甘甜、浓厚的香味可以激起人的情欲。它能令人情绪高涨。从香水树的花苞中炼得的依兰依兰精油，味道浓烈丰富，宛如一个性感风情的多变女子，妩媚而又伶俐，沧桑却又天真，很难只用一种味道来描绘她。它被多数高级香水所采用，不管前调与中调如何张扬，依兰依兰的后味最终仍是温柔缠绵的。

依兰依兰除了催情之外，还是非常好的养心用油，任何和心脏功能有关的问题，如心悸、心脏衰弱、心律不齐等等，都可以寻求依兰依兰精油的帮助。它能刺激动情激素和雌激素的分泌，不少孕妇也将依兰依兰用于生产之后，称为子宫的补药。它对成熟老化皮肤的保养极具功效。此外，它也用以防治蚊虫叮咬、热病，包括疟疾等传染病。它对头发的保养可以追溯到维多利亚时代，依兰依兰被视作极佳的“生发剂”，至今摩鹿加群岛仍用依兰依兰掺和椰子油，做成软膏，保养头发。



名　　称	依兰依兰
拉丁学名	*Cananga Odorata*
英 文 名	*Ylang-Ylang*



科　　属　番荔枝科。

香　　味　甜美的花香，还带有异国风情的厚实感。

植物用途　美容、医药、园艺、插花。

注意事项　过量使用会反胃。因此，享用依兰依兰得遵循一个规则：必须低量使用。

萃取部位　花。

颜　　色　浅黄色。

身体疗效　调节荷尔蒙分泌，改善性冷淡和性无能。

适用肤质　所有肤质。

主要产地　毛里求斯、菲律宾、印度尼西亚。

心灵疗效　舒缓、放松、安抚焦虑和恐慌的情绪、催情。

历　　史　19世纪以前，南海的女性使用依兰依兰精油来使头发更具光泽，印尼人用其预防传染病。19世纪初，欧洲医生开始尝试将其用在医疗上。

萃取方法　蒸馏法。

皮肤疗效　无论是干性还是油性的肤质或发质，都建议使用依兰依兰进行日常按摩和护发的保养。

七种常见基础油

为扩大精油的应用范围，也为了增强芳香疗法的效果，选择适合个人体质或特殊需要的基础油是非常有必要的。接下来就在Ag俪文老师的带领下认识这七种常见的基础油吧！

精油若要使用于皮肤上必须经过稀释的过程，基础油就是用做稀释精油的天然植物油。

基础油是某些植物种子或是果实经由压榨后萃取的油性物质，因为未经过高温精炼而保有优良的营养成分，一般是用来稀释精油及作为乳霜基础，有机的基础油本身具有保养及保健用途。

因为精油具有向上挥发的特性，基础油可以将精油成分留在肌肤表层时间延长，并向下发挥渗透到皮肤血液中。

此外，只有少数精油能不经稀释就使用于皮肤局部，基础油可帮助我们将精油稀释到合适的浓度。

甜杏仁油

/ Sweet Almond Oil

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

特质：淡黄色，有润滑性，味道很清爽，略有坚果味，是中性不油腻的基础油。

适用对象：干燥、脆弱、日晒后肌肤。

调油比例：10%～100%。

甜杏仁油含丰富的维生素E，因此是保存时间比较长的基础油。维生素E有保养肌肤的作用，甜杏仁油理所当然也具有此功效。

甜杏仁油性质温和，具有良好



的亲肤性，几乎适用于各种肤质。它不仅能使肌肤恢复光滑细腻，还能舒缓皮肤发痒，消除红肿、干燥和发炎症状。怀孕中的妇女使用甜杏仁油按摩肌肤，可预防妊娠纹的出现。此外对于容易干燥、脆裂的指甲，也有滋润作用。

用甜杏仁油进行按摩还可缓解肌肉酸痛症状、缓解疲劳，是一款很好的身体按摩油。

甜杏仁油以普通的价格，难得的疗效赢得了众多人的好评，已成为许多家庭必备的一款基础油。

酪梨油

/ Avocado Oil

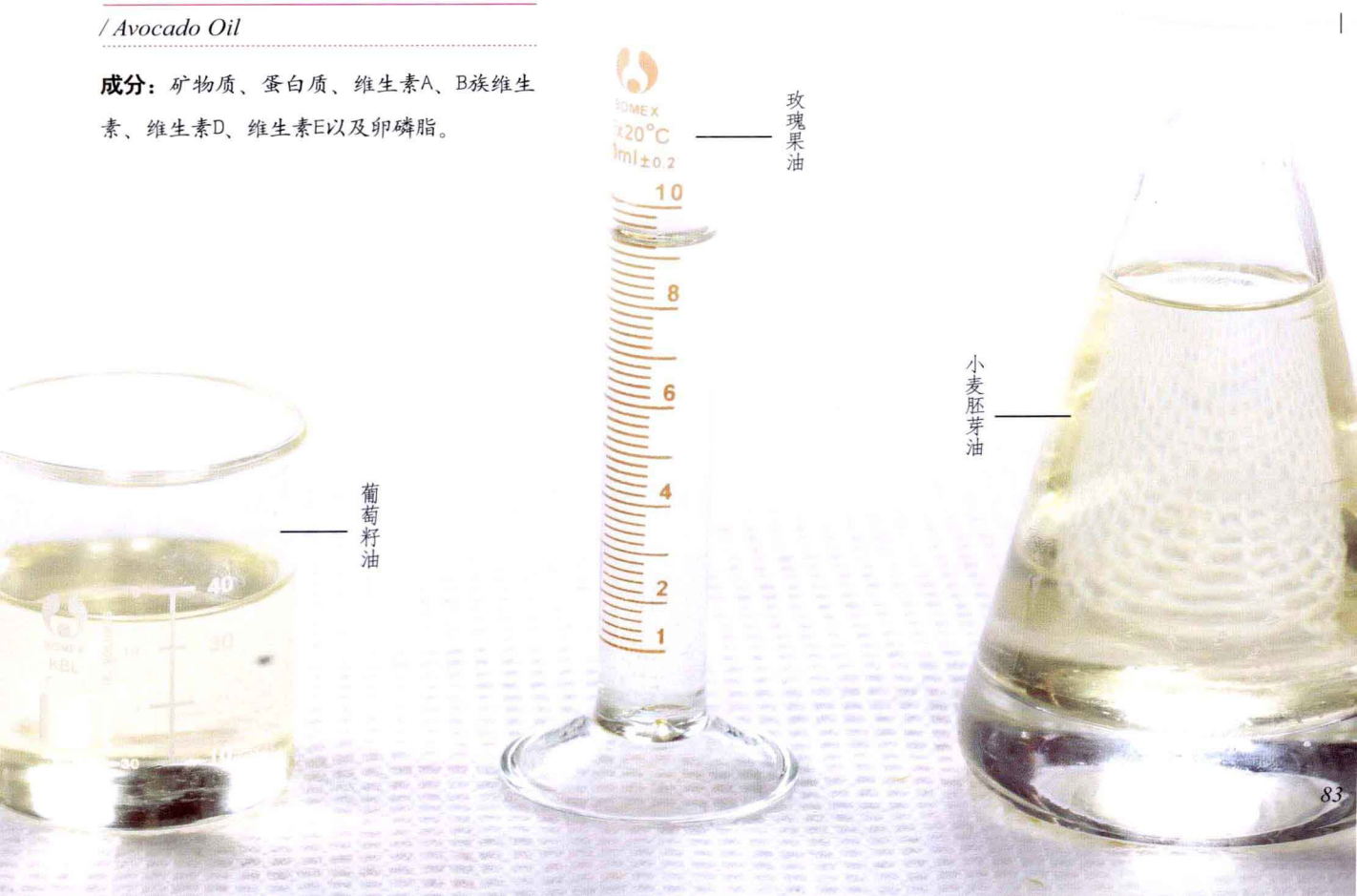
成分：矿物质、蛋白质、维生素A、B族维生素、维生素D、维生素E以及卵磷脂。

特质：颜色偏绿，质地黏稠，果实的味道较重，属深层渗透的基础油。

适用对象：可促进细胞再生，有益于干燥、缺水的肌肤。

调油比例：10%。

酪梨油又名鳄梨油，以压榨法萃取自干燥的果实，是营养价值相当高的基础油。其滋润的油脂特性，非常适合干性肌肤使用。与其他植物油调和使用可改善肌肤干燥、缺水的现象，长期



使用可使肌肤恢复弹性。它还具有深层清洁肌肤的作用，可使肌肤新陈代谢良好、淡化黑斑、消除皱纹。但不适合油性皮肤。

酪梨油中含有不饱和脂肪酸，具有降低胆固醇、疏通阻塞的血管及预防心脏疾病与高血压之功效，适合中老年人使用。

酪梨油中还含有大量的维生素E，保存寿命较长。寒冷的季节，酪梨油会凝固，但不会影响质量，使用时用双手握住瓶身，其硬化的油质就会恢复液体状。

葡萄籽油

/ Grapeseed Oil

成分：维生素B_1、维生素B_3、维生素B_5、维生素C、维生素F、原花色素、微量元素、必需脂肪酸、矿物质钾、磷、钙、镁、葡萄多酚。

特质：淡黄色或淡绿色，无味，细致，清爽不油腻。

适用对象：适用于各种肤质，尤其是敏感性、粉刺、油性皮肤更适用。

调油比例：10%～100%。

葡萄籽油是以冷榨法从葡萄籽中萃取所得，价位不高却非常健康，不含任何胆固醇，是绝好的中介油。可以携带植物精油的微分子，快速渗透表皮，进入皮肤内层，产生氢氧化物。葡萄籽油可使肌肤保持应有的弹性及张力。此外，葡萄籽油还可避免皮肤下垂及皱纹产生，使肌肤的年龄成为秘密。由于其油质很轻，而且有收敛功效，所以特别适合油性皮肤或暗疮皮肤。葡萄籽油中的原花色素还可使肌肤免于紫外线的伤害，是夏天养护肌肤的最佳营养品。

葡萄籽油中亚油酸含量达70%以上。亚油酸是人体必需而又为人体所不能合成的脂肪酸。同时，葡萄籽油还能防治心血管系统疾病，降低人体血清胆固醇和血压，其营养价值和医疗作用均得到国内外医学界及营养学家的充分肯定。

葡萄籽油不像其他基础油那样富含大量维生素E，因此保存期较短。

荷荷芭油

/ Jojoba Oil

成分：矿物质、维生素D、蛋白质、植物蜡、似胶原蛋白。

特质：呈黄色，萃取自荷荷芭豆，滋润、无味，油质轻滑，属沙漠植物，具有高度稳定性，耐强光高温。

适用对象：适合油性及敏感皮肤，也适用于皮肤发炎、湿疹、老化者。

调油比例：10%～100%。

荷荷芭油是最上等的植物油，纯天然荷荷芭油是大自然的独特奇迹，所以又被称为“液体黄金”。荷荷芭油对皮肤有十分显著的美容作用，具有平衡皮肤油脂，调理干性及混合性肌肤的作用，同时还具有保湿作用，可使皮肤锁住水分，保持弹性、水润、光泽，使皮肤如丝一般光滑。用于按摩皮肤可改善皮肤病、风湿、痛风、关节炎。

荷荷芭油还是头发的救星，用于头皮按摩及护发可促进毛发生长，使头发茂密、柔软、光滑，根据研究报告其长发率达71%。

目前，许多美肤、美发保养品都将荷荷芭油作为重要成分添加进去。

玫瑰果油

/ Rosa Mosqueta Oil

成分：γ-亚麻油酸、不饱和脂肪酸、柠檬酸、维生素A、维生素C。

特质：淡黄色或淡褐色，淡苦味，萃取自蔷薇果实。

适用对象：适用于一般或老化性肌肤。

调油比例：10%～100%。

玫瑰果油具有不可思议的美肤功效，是爱美女性必备的一款植物油。玫瑰果油具有很强的

细胞再生和伤口愈合功能，对因痤疮、手术、烧伤、水痘、伤口和切口导致的皮肤损伤疤痕都有效。玫瑰果油能通过促进表皮细胞的活性来提高皮肤再生和更新能力，从而改善肌肤老化问题，如眼角皱纹、皮肤松弛等，还可使肌肤紧实、有弹性。它还能减轻色素沉着，减轻妊娠导致的色素。除此之外，玫瑰果油能恢复脂肪酸和水分之间的最佳平衡，重新保湿干燥的皮肤。

玫瑰果油的护发效果也很好，它能恢复头发的光泽和自然柔性，有效改善被酊剂、染色剂、吹风，过度的日晒和其他不良环境物损害了的头发的质地和外观。

玫瑰果油和月见草油一样，具有珍贵的γ-亚麻油酸，这种必需脂肪酸对生殖系统非常有帮助，对关节炎，高血压和胆固醇过高也有效。

小麦胚芽油

/ Wheatgerm Oil

成分：蛋白质、泛酸、烟碱酸、维生素A、维生素D、维生素E、维维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6以及矿物质钙、磷、铁、镁和不饱和脂肪酸。

特质：黄棕色，取自小麦种子发芽的部位。

适用对象：老化、干燥肌肤。

调油比例：5%～20%。

小麦胚芽油是以小麦芽为原料制取的一种谷物胚芽油，它集中了小麦的营养精华，具有很高的营养价值。特别是维生素E含量为植物油之冠，已被公认为一种颇具营养保健作用的功能性油脂。

小麦胚芽油中人体必需不饱和脂肪酸含量高达80%以上，仅亚油酸的含量就占到55%以上。不饱和脂肪酸能保持细胞膜的相对流动性，保持细胞的正常生理功能，使胆固醇酯化，降低血中胆固醇及甘油三酯，降低血液黏稠度，改善血液微循环，提高脑细胞的活性，增强思维能力和记忆力。

小麦胚芽油是调制按摩油时最常用的基础油，可帮助消除脂肪，还可有效预防便秘，是搭配植物精油甚佳的基础油。

月见草油

/ Evening Primrose Oil

成分：γ-亚麻油酸、矿物质镁、维生素C、维生素E、维生素B_6及烟碱酸。

特质：深黄色，压榨月见草种子而得。

适用对象：适用于各种肤质，尤其有益于干燥及提前老化的皮肤。

调油比例：5%～10%。

传说数千年前的古印地安人常用一种由夜色供给世间的灵药，来解除人类的病痛，这种灵药是来自一种只会在夜间开出美丽的黄花，但于日出月隐后便凋谢的植物种子提炼出的成分。这种植物因此被命名为月见草，又名“晚樱花”。

月见草油最显著的作用莫过于维持细胞膜的健康，并使细胞保留较多的水分，以及有助伤口复原及减退疤痕。常用于湿疹、干燥发痒、牛皮癣等皮肤问题。除此之外，还能调节皮脂腺的代谢，改善皮肤失调现象，治疗因内分泌紊乱引起的青春痘和黑斑。

此外，月见草药油中还含大量的γ-亚麻油酸(GLA)，可用于治疗心血管疾病及月经、更年期综合征。月见草油对于关节炎和乳房疾病也有一定的调理作用。

特制基础油——浸泡油 *Infused Oils*

很多植物本身很难通过萃取法获得精油，这时，可通过浸泡的方法，制成浸泡油，一般用来稀释精油及作为乳霜基础。浸泡油含有该植物的疗效，经常作为加强疗效的加强油。浸泡油以一定的比例与基础油一起稀释精油，成为按摩调理油、泡澡、调制个人专用保养或保健品。

浸泡油是将植物组织（通常是叶子和花瓣，有的时候也用枝条）放入装有植物油的容器中，再将这瓶子安置在温暖的地方，2～3星期后或瓶中的基础油吸收了植物组织中的香气后，就成了初步的浸泡油。接着将变成棕色的花瓣或叶子移除，再加入新鲜的植物组织。重复这个过程，直到基础油已经吸收了足够的能量。

由于浸泡油的制作方式非常简单，同时，它也不需要昂贵的器材设备，所以拥有新鲜药草或花瓣的人，都可以利用这个方法，花点小钱，就能获得绝佳的按摩油。

日常生活中常见的浸泡油有以下几种：

金盏花油

/ Calendula Oil

成分：薄荷酮、异薄荷酮、石竹烯、类黄酮、皂质、菇烯醇。

特质：呈黄绿色，带苦涩，有些木质和麝香的气味。

调油比例：25%。

金盏花的精油因为含量稀少、质地脆弱，不易被萃取，所以精油供应商们将金盏花朵浸泡在某种经稳定处理、可以抗腐化的植物油里浸软得到另一种油——金盏花浸泡油。金盏花浸泡油可用于发炎及皮肤表层修护、皮肝溃疡、褥疮、静脉曲张、静脉炎、淤青、异位性皮肤炎。

圣约翰草油

/ St. John's Wort Oil

成分：单烯、黄酮、金丝桃素、丹宁酸。

特质：呈红色，有淡淡的草味。

调油比例：10～50%。

圣约翰草油具有一定的镇静作用，还经常被用作抗忧郁剂，同时它对肌肉拉伤、挫伤、痔疮、肌肤溃疡、坐骨神经痛也有一定的效果。

胡萝卜油

/ Carrot Oil

成分：维生素A、维生素E、β-胡萝卜素、矿物质、生育酚。

特质：质地略微黏稠。

调油比例：10%。

胡萝卜油是由天然的胡萝卜浸泡，用作皮肤护理油可促进皮肤细胞的新陈代谢和循环。胡萝卜油最显著的功效是帮助疤痕的愈合，能帮助对抗痤疮、皮肤发炎等问题，并适用于暗沉、缺水、皱纹、缺乏弹性的肌肤。



Chapter 3

享受芳香，高效的 Home SPA

精油具有各种各样的功效和芳香妙用，当你的面部出现问题时，可以利用精油调配出的护肤品来养护肌肤；当你的头发出现问题时，可以利用精油调配出的洗发液和护发素来养发、护发；手、足护理也离不开它……

精油就是有如此的魔力，可以有效改善人体出现的各种问题。让我们用这种最天然、最有机的方式来改变生活吧！

让秀发楚楚动人——秀发护理

一头乌黑靓丽的秀发既能为形象加分，也能体现自己健康的一面。可是，我们的头发经常会因为种种原因出现这样、那样的问题，如干枯、开叉、脱发等，用一些市售的专用洗发水不仅价格高，成效也不太显著。不过不用发愁，现在就教您调制几款护理头发的洗发水及可当护发素使用的护发油，效果很显著呦！

预防脱发洗发水

生活中常常见到一些人由于工作压力过大或身体原因，出现脱发的现象。脱发不仅影响个人形象，也会给心理带来负面影响，有些男性青年甚至由于脱发而找不到心仪的姑娘。引起脱发的原因有多种，脂溢性脱发最为常见，下面就教您调制一款缓解脂溢性脱发的洗发水。

适用发质	皮脂腺分泌旺盛的发质。
使用期限	同洗发水期限。

器具：秤

材料：选一款适合自己的洗发水，迷迭香精油

做法：1.先将洗发水连同瓶子一起秤出重量（如图①）。

2.以洗发水和瓶子的总重量为标准，再添加2%的迷迭香精油，混合均匀（如图②）。

案例：100克洗发水应添加2毫升的迷迭香精油，1毫升=20滴。

使用方法：用调配好的洗发水按平时的量清洗头发即可。







抗屑洗发液

头屑是由真菌感染引起的皮肤病，它会给人带来无穷烦恼。有头屑的男士如果穿一身深色的正装去开会或见客户，满肩的“雪花”会让客户、老板对这个人产生不好的印象，他们会觉得对方是一个邋遢、办事不利的人，因而影响事业及前途。有头屑的女士如果顶着头屑去见新认识的男朋友，也会使自己在对方心目中的形象大打折扣。不过有头屑的男士、女士可以试一试这一款抗屑洗发水，也许会解除你多年的烦恼。

适用发质	皮脂腺分泌旺盛的油性发质。
使用期限	同洗发水期限。

器具：秤

材料：选一款适合自己的无香精洗发水，茶树精油

做法：1.先将洗发水连同瓶子一起秤出重量。

2.以洗发水和瓶子的总重量为标准，再添加2%的茶树精油，混合均匀。

案例：100克洗发水应添加2毫升的茶树精油，1毫升=20滴。

使用方法：用调配好的洗发水按平时的量清洗头发即可。

小叮咛 洗头时对头发进行一定程度的揉搓，会加剧掉头发的发生，因此，不要过分用力揉搓头发。



抗屑洗发液

茶树可以杀菌、抗过敏，经常被用于多种症状上。在澳大利亚，当地居民把茶树用于治疗疾病已有好几个世纪，至今茶树仍然是许多国家研究的主题。利用茶树调配出来的抗屑洗发水效果往往好于市售的去屑洗发液，这可是Ag俪文老师的独家秘方，马上动手学习吧！

Beauty-Sharing

去头屑按摩油

也可以选用尤加利精油、薰衣草精油和迷迭香精油各1滴，加入10毫升荷荷芭油充分搅拌均匀后，作为治疗头皮屑的按摩油，同样可以改善令人烦恼的头皮屑问题。

头发护理热油

每个人都有过这样的经历，气候干燥时梳理头发会“噼啪”放电，发质也会逐渐变干、开叉、缺乏光泽，这是头发给你的暗号，表示需要给它做保养了。遇到这种情况，有些人会用护发素来改善发质，但是这一款护理热油也是必不可少的，洗后立即护发，可以发挥双倍功效。这款护理热油除了可以去除静电外，还可以柔顺发丝，是您护发的不二选择。

适用发质	受损发质。
使用期限	半年。

器具：玻璃量杯、漏斗、深色精油瓶

材料：橄榄油30毫升，小麦胚芽油10毫升，百里香精油15滴，茶树精油10滴

做法：混合所有材料。

使用方法：带着配方去美发店，让师傅把头发先洗干净，然后使用配方按摩头发，最后用热气蒸15分钟。

备注：如果有条件也可以自己在家按照这个程序去护理。

小叮咛 焗油后先将热发晾干降温，再用洗发水将护理油彻底洗净。

此款护理热油中添加了百里香精油，用后头发会更加滋润、亮丽、柔顺，还会使头发散发出百里香独有的淡淡清香。百里香精油还具有强效的抗菌性，除此之外，它还是护肤、烹调的圣品，其作用可以说无所不能，是居家必备的精油之一。



Beauty-Sharing

打理头发秘诀

此款护理热油每周使用1次，对于受损严重的发质有绝佳的修复效果，也适合经常游泳的美女们使用。

胜过焗油膏的头发护理油

经常听到有人抱怨，为什么使用焗油膏后头发亮泽动人的效果只能维持一两天，而后头发又恢复原状了呢?这是因为焗油膏只能对头发的表层进行润泽和营养，不能深入发根进行修护，所以往往经常使用焗油膏也无法使发质得到改善。现在就教给您一个办法，只要把焗油膏小小改造一下，就会变成一款非常好用的发膜哦!

适用发质	一般干燥发质。
使用期限	半年。

器具：搅拌棒、玻璃碗、量杯

材料：焗油膏500克，荷荷芭油30克，小麦胚芽油20克

做法：把所有材料混合（如图①②③④）。

使用方法：带着调配好的护发油去美发店，先洗干净头发，然后使用护发油按摩头发，最后用热气蒸15分钟。

备注：适用于头发的一般护理。

小叮咛 每周做1次护理，长期坚持会见成效。











Beauty-Sharing

护发秘诀

◎小麦胚芽油有预防氧化的作用，头发染色后用小麦胚芽油调配的护理油护发可防止头发掉色。

◎小麦胚芽油中还含有丰富的小麦氨基酸，起强化及润泽头发的作用。

享受视觉第一盛宴——面部护理

紧致光滑、白白嫩嫩的面部肌肤，一双颇有神采的眼睛，是每一位女性都想留给别人的第一印象。可是，我们的面部皮肤往往会由于多方面原因，出现这样那样的问题，如出现粉刺、雀斑、细纹、痘痘、毛孔粗大、无光泽、暗沉等，既影响“面子”，又破坏心情。其实我们的面部皮肤是需要用心打理的，每天花点时间，自己动手调配出适合自己的护肤品，会大不相同呦！

茶树控油洁面摩丝

如果肌肤不能自由“呼吸”就会向我们提出抗议，各种各样的皮肤问题就会随之而来。那么怎样才能让肌肤顺畅“呼吸”呢？很简单哦！只要你每天早晚注意洁面，对肌肤进行彻底清洁，使毛孔不被污垢堵塞，肌肤就会清爽、透气，进而才能光洁动人。以下是Ag俪文老师为大家精心调配的控油洁面摩丝，不如一起来动手试试吧！

适用肤质	油性肌肤。
使用期限	半年。



茶树控油洁面摩丝

器具：摩丝瓶、玻璃量杯、搅拌棒

材料：甘油(丙三醇) 15毫升，椰子油起泡剂40毫升，纯净水45毫升，茶树精油20滴

做法：将所有材料混合，轻轻搅拌至均匀后装瓶备用。

使用方法：1.先用清水把脸湿润。

2.取适量调配好的茶树控油洁面摩丝涂抹在脸上，轻轻洗面，可配合按摩1～2分钟。

3.用清水把洁面摩丝洗净即可。

备注：茶树可有效抗菌、消炎、抑制皮脂腺分泌，最适合夏季和青春期抗痘使用。

小叮咛 在装瓶前要将摩丝瓶彻底清洗、消毒。

薰衣草抗敏洁颜摩丝

敏感肌肤是令人很烦恼的一种肤质，花粉、灰尘或者用到不适合的化妆品，都会让肌肤产生过敏现象，又红又痒。如何才能保护自己脆弱的皮肤，让面部呈现正常、健康的颜色呢？下面小编就为你搜罗了一款薰衣草抗敏洁颜摩丝，有了它的防护，会让你不再害怕外界环境对皮肤的侵扰。

适用肤质	敏感肌肤。
使用期限	半年。

器具：摩丝瓶、玻璃量杯、搅拌棒

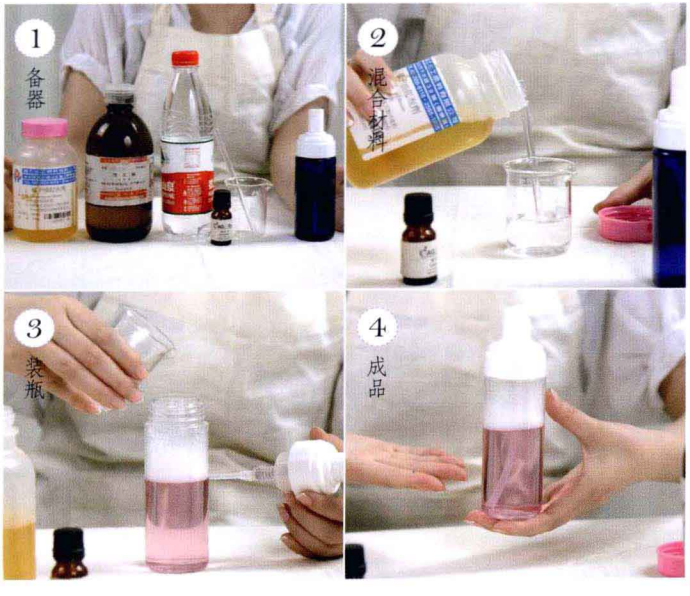
材料：甘油(丙三醇) 15毫升， 椰子油起泡剂40毫升，纯净水45毫升， 薰衣草精油20滴

做法：将所有材料混合，轻轻搅拌至均匀后装瓶备用（如图①②③④）。

使用方法：如平时正常使用。

备注：该产品适合问题性皮肤治愈后的保养。

小叮咛 装瓶前要将摩丝瓶彻底清洗、消毒。




薰衣草抗敏洁颜摩丝

Beauty-Sharing

护肤窍门

先用温水洗脸，让毛细孔张开，然后用护肤品彻底清洁附着在肌肤上的污垢，最后用冷水再洗一次脸，使面部肌肤快速达到收敛效果。这样可以使皮肤光滑、紧实、有弹性。

甜橙蜂蜜磨砂盐

经过正常代谢后的角质层没有完全脱落离开我们的皮肤，久而久之就会慢慢堆积，导致出现各种面部问题，如肤色暗沉、发黄、长痘痘等。所以，我们要定时定期去角质，帮助肌肤把吸收营养的通道打开，这样用于面部的保养品才能真正起到滋养效果。

适用肤质	所有肤质。
使用期限	每次用完后放冰箱冷藏，可用两周。

器具：量匙、玻璃瓶、玻璃碗、搅拌棒

材料：甜杏仁油4大匙，细海盐6大匙，有机蜂蜜1大匙，甜橙精油15滴

做法：将所有材料混合，搅拌均匀（如图①②③④）。

使用方法：1.先利用洁面产品清洁面部，把油脂清除。

2.保持肌肤于微湿状态，并在额头、面颊、下巴及鼻尖点上适量的磨砂盐。

3.利用指尖以打圈方式，清洁面颊。

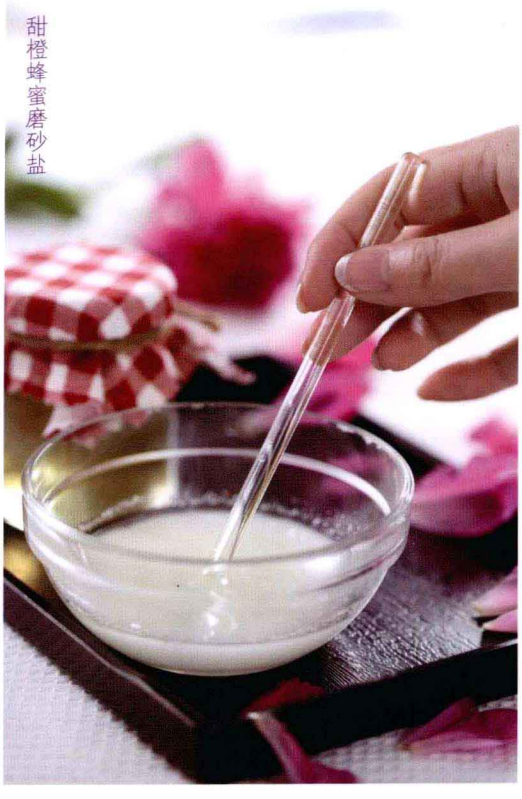
4.以同样手法清洁额头及鼻尖，并加以按摩油脂较旺盛的发线、鼻翼位置。

5.仔细按摩容易积存粉刺的下巴位置。

6.最后用温水彻底清洁面上的磨砂盐。

备注：甜橙精油含有维生素C，有美白和软化角质的功效，但甜橙精油会对紫外线产生光敏，所以建议晚上使用。




甜橙蜂蜜磨砂盐

Beauty-Sharing

鉴别有机蜂蜜的方法

◎**味道**：有机蜂蜜味道微酸。

◎**透明度**：把食指贴于蜂蜜瓶后，如果在正面看到手指非常清楚，为假的有机蜂蜜；不清楚的是真正的有机蜂蜜。

面膜保养

举世闻名的埃及艳后常常在脸上涂抹鸡蛋清，蛋清干后便形成紧绷在脸上的一层膜，用清水洗掉，可令脸上的肌肤柔滑、娇嫩，保持青春的光彩，据说，这就是现代流行的面膜的起源。随着时代的发展、日月的变迁，面膜的功能也不断完善，现在细致毛孔面膜、美白补水面膜、祛斑面膜等应有尽有，面膜逐渐成为肌肤不可缺少的“补品”。根据肤质自己动手调配一款适合自己的面膜，也是不错的选择呦！

[海洋美白面膜]

适用肤质	所有肤质。
使用期限	每次用完后放冰箱冷藏，保存期限3天。

器具：玻璃碗、小勺、搅拌棒

材料：爱尔兰海藻粉10克，有机蜂蜜1小匙，全脂鲜奶适量，玫瑰果油2毫升、柠檬精油2滴

做法：将所有材料混合，轻轻搅拌至均匀。

使用方法：先用温水将脸洗净，再将面膜敷在脸上15分钟即可洗净。

备注：柠檬精油会使皮肤对紫外线过敏，因此应在晚上使用。



[补水润肤面膜]

适用肤质	中性肌肤、干性肌肤。
使用期限	放冰箱冷藏，保存期限3天。

器具：玻璃碗、小勺、搅拌棒

材料：有机蜂蜜1小匙，燕麦粉15克，全脂鲜奶适量，荷荷芭油2毫升，薰衣草精油2滴

做法：将所有材料混合，搅拌均匀（如图①②③）。

使用方法：先用温水将脸洗净，再将面膜敷在脸上15分钟即可洗净。

备注：可添加各种花水调至自己喜欢的黏稠度。



夜间精华油

每位女性都应备有日霜、晚霜两类护肤品。日霜重在防护，帮助肌肤抵御外界污染和不良侵害；晚霜重在修护，利用夜晚肌肤细胞屏障减弱、角质层渗透力提高的黄金时间，帮助有效成分更深入地渗透吸收。拥有一款好的晚霜，犹如拥有一位体贴入微的“护士”，每天晚上在你沉沉入睡后，它会尽职尽责地帮你调理肌肤。下面就教您调配一款具有镇静舒缓功效，并有助于睡眠的夜间精华油，让您在睡眠中美容养颜。

适用肤质	正常肤质、老化性肤质。
使用期限	保存期限1年。

器具：量杯、玻璃搅拌棒、深色精油瓶

材料：玫瑰果油15毫升，荷荷芭油3毫升，月见草油2毫升，玫瑰精油2滴、薰衣草精油3滴

做法：将所有材料混合，轻轻搅拌均匀。

使用方法：彻底洁面后，倒适量精华油于手掌，在脸上涂抹均匀即可。

小叮咛 对花粉过敏者避免使用；装瓶前需先将容器彻底清洗、消毒。

拍摄到此时，Ag倆文老师向我们讲述了这款夜间精华油的故事：“曾几何时，我也是广告产品的盲目追随者。直到35岁以后，我的面部相继出现了可恶的雀斑、细纹，这让我大伤脑筋，用过广告做得最火的产品也无济于事。正当心灰意冷之时，一位朋友向我推荐了芳疗，从此一发不可收拾，我潜心研究起了芳疗产品，还经常动手做实验。这款玫瑰精华油就是我调配出来的最为自豪的神奇产品，有淡斑、去纹、美白、滋润的功效，特别是针对老化皮肤的修复有着不可思议的效果。”



夜间精华油

Beauty-Sharing

如何使晚霜更好地发挥功效

睡眠时，请熄灭所有灯光。因为哪怕有一点点光亮，肌肤细胞都会提高警戒，进而使肌肤收缩。精华油只有在肌肤完全放松的状态下才能发挥其修复功能，所以睡觉时记得要关闭卧室内所有灯哦！

迷迭香眼膜

随着电脑的普及，人们的生活越来越便利，但随之而来的眼部问题却越来越多。经常奋战在电脑前的“电脑族”们都有这样的体会，工作一两个小时后，眼睛会干、涩、疲劳，时间长了还会不舒服，女性朋友眼睛四周还会出现细纹。养眼、护眼是电脑一族不可忽视的问题，有时间使用一次迷迭香花水调制的眼膜，会有意想不到的收获哦！

适用肤质	所有肤质。
使用期限	1个月。

器具：玻璃碗、玻璃搅拌棒

材料：芦荟胶50克，迷迭香花水适量

做法：将所有材料搅拌均匀（如图①②③）。

使用方法：睡前彻底清洁脸部之后，以热毛巾敷眼部2～3分钟活化眼部的血液，然后将调制的眼膜涂抹在眼部四周。

备注：此眼膜可补水、抚平小细纹、消除眼睛疲劳。

小叮咛 要使用天然无添加香精和防腐剂的芦荟胶；最好将调配好的眼膜放于冰箱冷藏保存。









Beauty-Sharing

敷眼膜小方法

敷眼膜的时候不要过于靠近眼睑，眼膜敷好后可闭目休息，放松眼部。

去肿美眼的洋甘菊花水

晚上熬夜加班，第二天醒来后眼睛就会红肿、没神采。小女生们由于心情不好大哭之后，眼睛也会出现浮肿。眼睛是人们面部最为娇嫩、脆弱，最需要悉心呵护、照顾的器官。眼睛健康、明亮、有神采，整个人看起来才会年轻漂亮。美眼不需要其他保养品，只要这款洋甘菊花水就足够了。

适用人群	所有眼部皮肤干燥者。
使用期限	3天。

器具：化妆棉、玻璃碗

材料：干洋甘菊15朵、矿泉水适量

做法：将矿泉水烧开冲进已经洗干净的干品洋甘菊中，盖上盖子闷泡约5分钟，把充分泡开的洋甘菊花水滴在装进小碗里的化妆棉上，浸透（如图①②③④）。

使用方法：把用洋甘菊花水浸透的化妆棉覆盖在眼睛上，当做眼膜使用。

备注：用不完的花水要放进冰箱。

小叮咛 对花粉过敏者避免使用。



洋甘菊花水



Beauty-Sharing

职业女性必备品

洋甘菊对缓解眼部疲劳或浮肿有奇效。如果你知道自己将要夜以继日地工作，可在外出前先制作好洋甘菊去眼袋液并冰冻好，以备次日用来消除眼袋。

护肤又塑身——精油身体护理

如今身体护理已不再只是SPA馆的专利，居家的身体护理项目也是多种多样，只要你花点小心思，就可以在家里享受到立等可取的护理效果，快来看看时下适合在家做的几种身体护理小秘方吧！

茶树去角质盐

身体需要适度的去角质，才能光滑、不油腻。但必须注意的是，在使用身体去角质产品时，以温和的香草植物产品和圆润、细小、不粗糙的磨砂颗粒为最佳。

适用肤质	所有肤质。
使用期限	3个月。



茶树去角质盐

器具：玻璃碗、勺

材料：天然细盐300克，葡萄籽油30毫升，茶树精油40滴，迷迭香精油10滴

做法：将所有材料混合均匀后即可。

使用方法：1.先取出适量调配好的磨砂盐，以打圈的方式涂抹双手，并加以按摩手肘位置。

2.可加以按摩容易积聚老化角质的胸口位置。

3.用毛巾蘸上磨砂盐，以轻力上下摩擦背部。

4.双手蘸上磨砂盐后，以大范围的打圈方式，按摩肚皮，把污垢清除。

5.以细密的打圈方式由大腿按摩至小腿底部，重复动作约1～2分钟。

6.最后可加以按摩脚踝，把角质清除。

备注：茶树精油的杀菌功效众所周知，这款配方不仅去角质，促进血液循环，还可以消除附着在皮肤上的螨虫，是女性朋友必备的一款精油。

薰衣草沐浴盐

平淡无奇的沐浴盐已经演绎出各种沐浴文化，如加入温泉矿物成分的沐浴盐、加入香熏精油的沐浴盐、加入植物颗粒的沐浴盐……其中，薰衣草沐浴盐更是为人们所喜爱，咸咸的、香香的薰衣草沐浴盐旋风已经刮遍了全世界。

适用肤质	所有肤质。
使用期限	1年。

器具：玻璃碗、勺

材料：天然海盐500克，薰衣草精油 3毫升

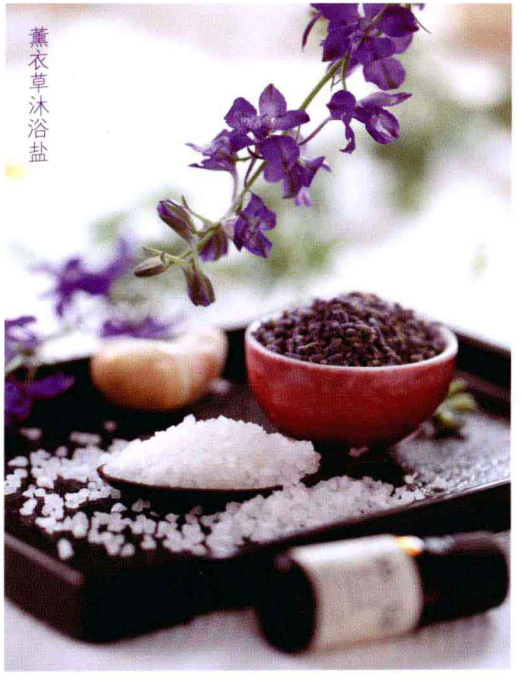
做法：将所有材料混合均匀后即可。

使用方法：浴缸放约八分满的水，然后加入3汤匙的沐浴盐，即可用来泡浴。

备注：天然海盐富含矿物质，除了可以使皮肤更加靓丽之外，和精油搭配使用还可以促进新陈代谢、排毒，更能有效预防生殖、泌尿系统的病菌感染。

小叮咛 也可用于浴足和洗手，以软化角质。

结束了一天的紧张、繁忙工作之后，拖着疲惫的身体回到家，就把工作中的一切事情放下，享受自己的生活吧！换上便服，随手打开自己喜欢听的轻音乐，在浴缸中放些水，倒入薰衣草沐浴盐，整个房间都飘散出了其独有的香味，在浴缸中好好泡一个澡，让自己的神经不再如上足劲的时钟发条，这才是身心最好的休憩场所。



薰衣草沐浴盐

Beauty-Sharing

如何选择适合自己的浴盐

每个人的肤质不同，喜好不同，所以可根据自身情况做出不同的选择，选择时大致可有以下两种方法：

◎**根据肤质选浴盐**：比如干性肌肤适合选用含有玫瑰精油的浴盐。

◎**依据浴盐的成分选择**：比如薰衣草浴盐有安眠、减轻压力、舒活筋骨的作用。

来一次芳香泡浴

泡浴对人体益处多多，泡浴最好用温水，既能促进血液循环，又能瘦身塑形，在温水浴中加入浴盐或牛奶、精油，效果更好。浴盐可软化角质；各种精油对身体及心理会产生不同的功效，可根据自身情况选择；牛奶可美白肌肤。总之，小材料有大功用呦！

[盐浴]

适用肤质	所有肤质。
使用期限	即制即用。

器具：浴缸

材料：浴盐3大匙，精油3～5滴（根据自己需要选择），热水适量

做法：将所有材料混合在浴缸中。

使用方法：先用热水把身体洗干净，然后泡入浴缸中。

小叮咛 夏季泡盐浴添加浴盐和精油，冬季泡盐浴除了浴盐和精油还需添加基础油。



[埃及艳后牛奶浴]

适用肤质	所有肤质。
使用期限	即制即用。

器具：浴缸

材料：全脂牛奶1升，3滴玫瑰精油

做法：把1升全脂牛奶倒入容器中，滴入3滴玫瑰精油，搅拌均匀，倒入浴缸（如图①②③④）。

使用方法：在浴缸中泡约15～20分钟。

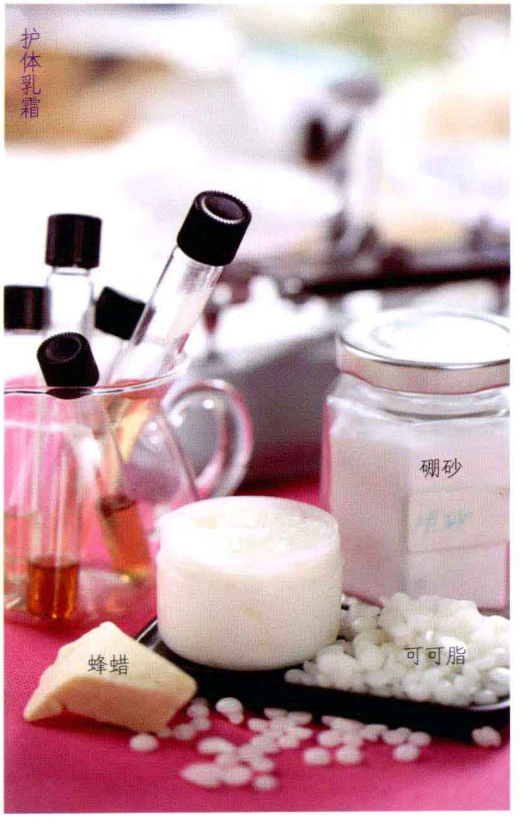
小叮咛 泡完牛奶浴之后应即刻把浴缸洗刷干净，因为牛奶在浴缸中发酵后会很难清洗。



护体乳霜

北方的秋冬季节，天气异常干燥。此时，皮肤常常因为缺少水分而出现脱皮、干裂等现象，苦心保养的皮肤因此而功亏一篑实在让人扼腕痛惜。现在教给你一个调制护体乳霜的方法，从此不再害怕干燥季节，也不用担心皮肤干燥问题哦！

适用肤质	干性皮肤。
使用期限	1年。



器具：玻璃量杯，不锈钢碗，搅拌棒，微波炉

材料：A：蜂蜡16克，可可脂20克，甜杏仁油70毫升，小麦胚芽油5毫升，荷荷芭油10毫升

B：花水80毫升，硼砂1茶匙

C：乳香精油30滴，罗勒精油10滴

做法：1.将材料A置于不锈钢碗，隔水加热至溶化后待冷却。

2.将材料B放入玻璃量杯内，用微波炉加热溶化硼砂，取出待冷却。

3.将冷却后的硼砂液轻轻倒入不锈钢碗中，搅拌至冷却凝固。

4.在乳霜完全冷却凝固前加入材料C。

使用方法：每次使用需避免霉菌污染乳霜，所以请用干净的器具挖出使用，如此可以延长保存期限。

备注：针对干燥季节皮肤的护理有很显著的效果，尤其是皮肤出现干裂或发痒的症状。每日涂抹会增加皮肤的滋润度，减少干裂和皱纹的产生。

小叮咛 最好使用深色可以隔离紫外线的玻璃瓶盛装乳霜。

皮肤是女人身体的底牌和基础，女人皮肤好坏不仅影响形象，还会直接影响着男人对女人的感觉。如果把女人的容貌分为三六九等，女人的皮肤也有三六九等，如象丝、纱、棉、麻、粗布……最高品质的是绸缎，有着非常柔滑的手感，肤如凝脂是女人皮肤中的极品。有了这款护体乳霜，你就可以成为极品女人。

身体护理油

现在市面上越来越多的保养品牌推出了身体保养油，作用是滋润肌肤，使其光滑、细腻、有弹性。但是，许多人用过后并不太满意，觉得身体护理油涂在身上不清爽。出现这种情况的主要原因是添加成分的不纯，或者化学添加剂过多。下面就来向你推荐这款由纯精油调制的身体护理油，以上问题都将不再是困扰大家的问题。

适用肤质	正常皮肤、干性皮肤。
使用期限	6个月。

器具：深色玻璃瓶、量杯、玻璃搅拌棒

材料：甜杏仁油 70毫升，酪梨油20毫升，荷荷芭油10毫升，橙花精油10滴，甜橙精油30滴

做法：将所有材料混合，轻轻搅拌均匀。

使用方法：泡浴时倒6滴至浴缸，也可当按摩油使用。

备注：浴油会在温热水中暂时和水溶解，沐浴后会在身上形成一层滋润的保护。

小叮咛 一次不要用太多，不够再加。

肌肤干燥的延续性问题非常多，其中过敏以及皱纹是最常见的问题，另外因为肌肤干燥使得营养素的吸收变差，肌肤会显得暗沉，产生斑点。拥有干燥肌肤的人用什么保养品似乎都不管用，而自己又不能像明星那么奢侈，选用昂贵的面霜和保湿面膜。其实不必为此大伤脑筋，拥有这一款身体护理油，你就会变成丝缎肌肤、性感指数全面上扬的尤物！



Beauty-Sharing

冬季护肤最佳方法

1. 以双掌将护肤油搓热，然后涂于肌肤上。
2. 想要使用后不油腻，就得在洗澡之后把身体彻底擦干，然后再涂于肌肤上。

妈妈宝宝的护理

大家接触精油，多数是使用精油来护理肌肤、头发，精油对于肌肤的护理效果是显而易见的。同样，精油也可以用作特殊人群的护理，如孕妈妈、婴儿等，更需要精油的特殊呵护。

妊娠霜

许多孕妈妈非常害怕出现难看的妊娠纹。在此，Ag俪文老师告诉孕妈妈们，避免妊娠纹要从怀孕5～6个月就开始养护，使用下面这款妊娠霜既安全又有效，是孕妈妈们必不可少的呦！

适用人群	孕妇。
使用期限	6个月。

器具：玻璃量杯，不锈钢碗，搅拌棒，微波炉

材料：A：蜂蜡16克，可可脂20克，葡萄籽油50毫升，小麦胚芽油5毫升，荷荷芭油10毫升， 玫瑰果油20毫升

B：花水80毫升，硼砂1大匙

C：红桔精油15滴，橙花精油5滴

做法：1.将材料A置于不锈钢碗隔水加热至溶化后待冷却。

2.材料B放入玻璃量杯内，用微波炉加热溶化，取出待冷却。

3.将冷却后的硼砂液倒入不锈钢锅中，搅拌至冷却凝固。

4.在乳霜完全冷却凝固前加入材料C。

使用方法：每天早晚使用，轻轻按摩腹部和臀部。

备注：约怀孕第5～6个月开始，利用乳霜轻柔按摩自己的腹部和臀部，可加强皮肤弹性。



妊娠霜

小叮咛 孕妈妈平时用的护肤品胎宝宝也会吸收。因此，孕妈妈应十分谨慎，日常护肤需选择天然产品。

小屁屁霜

宝宝的皮肤非常娇嫩，稍不注意就会出现“尿布疹”。宝宝不会说话，只能以哭闹来示意自己的不适。如果宝宝因尿布疹而哭闹不停，可试着让宝宝坐在温水盆中将臀部洗一洗，把下面这一款小屁屁霜轻轻涂抹在屁股上，宝宝就会舒舒服服地睡着啦！

适用人群	婴儿。
使用期限	1年。



器具：玻璃量杯，不锈钢碗，搅拌棒，微波炉

材料：A：蜂蜡16克，可可脂20克，葡萄籽油50毫升，小麦胚芽油5毫升，琉璃苣油10毫升

B：花水60毫升，硼砂1/2大匙

C：天竺葵精油10滴

做法：1.将材料A中置于不锈钢碗，隔水加热，直至溶化后待冷却。

2.将材料B放入玻璃量杯内用微波炉加热，溶化硼砂取出后待冷却。

3.将冷却后的硼砂液轻轻倒入不锈钢碗中，缓慢搅拌至冷却凝固。

4.在乳霜完全冷却凝固前加入材料C。

使用方法：取适量乳霜涂抹患处。

备注：宝宝是不可以直接用精油的，但这个配方是安全的。

小叮咛 一次不要制作过多，一定要记得把本品存放于彻底消毒的干净瓶子内。

如此可爱、娇嫩的小生命的降临让全家人都万分欢喜，可又让人操碎了心。愿宝宝健康成长是祈祷了许多遍的祝福，可稍不留心宝宝还会生一些小病，宝宝受罪，家人也会万分焦急，吃不好、睡不好。掌握一些宝宝常见病的防治方法既能减轻宝宝的痛苦，又能让家人放心、安心，快把这一款小屁屁霜收入囊中吧，说不准会派上用场。

“品头论足”——手足部的特别护理

手是人的第二张脸，从双手可以判断一个人的身份、修养和生活品质，如果不精心养护，别人会从你的手上看到岁月的痕迹。脚是人的第二心脏，保护好双脚是维持健康的一个非常重要的环节，同样一双干净、光滑的双脚也会为形象加分。只要肯认真地去保养，双手双脚一定会保持新鲜、娇嫩！

冰冷美人足浴

足部是离心脏最远的地方，先天血液供给不良，加上足部皮下脂肪少，保暖能力差，冷冰冰的双脚是冬季相当常见的情况。长期足部冰冷对健康不利，也影响睡眠，所以我们应该从各方面着手使足部暖和起来。泡脚是促进足部血液循环最有效的方法，在泡脚水中加入一些小材料效果会更好，不信你可以尝试一下。

适用体质	体虚、气血不顺。
使用期限	即制即用。

器具：泡脚盆、不锈钢锅

材料：老姜200克，水2升，姜精油8滴

做法：将姜和水放置不锈钢锅中，煮至沸腾后熄火，闷泡10分钟，取出姜片后加入精油，倒至泡脚盆中。

使用方法：双脚于盆中浸泡15分钟。

备注：每晚临睡前泡脚，再用双手做足部按摩，可促进睡眠。

冬天临睡前用热水泡脚是最美好的事情，温热的水犹如母亲的手在抚摸着双脚，是那样的温和、细心。泡过脚后，全身也暖和、舒服了许多，钻进又暖、又温馨的被窝，听着外边呼呼的风声，美美的睡一觉吧！


冰冷美人足浴

足部美肤按摩霜

一到夏季，女孩子们总喜欢穿凉鞋。不过，穿凉鞋前，大家不妨来一次彻底的脚部护理，整靓脚趾之余，又能消除平日的疲劳，走起路来步履自然更轻盈啦！

适用肤质	所有肤质。
使用期限	6个月。

器具：玻璃量杯，不锈钢碗，搅拌棒，微波炉

材料：A：蜂蜡16克，可可脂20克，葡萄籽油70毫升，小麦胚芽油10毫升，荷荷芭油10毫升

B：花水80毫升，硼砂1茶匙

C：广藿香精油10滴，天竺葵精油10滴

做法：1.把所有器具准备齐全（如图①）。

2.将材料A放置于不锈钢碗内，隔水加热至溶化后待冷却（如图②）。

3.将材料B放入玻璃量杯内用微波炉加热溶化硼砂取出待冷却（如图③）。

4.将冷却后的硼砂液轻轻倒入不锈钢碗中，缓慢搅拌至冷却凝固（如图④）。

5.在乳霜完全冷却凝固前加入材料C。

备注：每次使用需避免霉菌污染乳霜，所以请用干净的器具挖出使用，如此可以增加保存期限。





Beauty-Sharing

如何使双脚白细动人

1.去脚趾甲边缘死皮。

2.去脚跟死皮。

3.用脚部磨砂膏为双脚做去死皮护理。

4.磨砂后，用自制的脚部按摩油按摩双脚。

5.穿上厚厚的棉袜，让精油和植物油脂慢慢地渗透进皮肤，达到深层护理的效果。

芳香手浴

人们常说，从一个人的双手，就能看出一个人的出身和境遇。真正优雅美丽的女性非常重视手部的护理，这样无论是工作时给客户递送文件，还是在晚宴上待人接物，甚至在举手投足的瞬间，都能让人感觉到由内而外的精致和美丽。那么，要如何才能拥有这样的一双手呢？下面就跟随小编一起去向Ag俪文老师讨教护手方法吧！

适用肤质	所有肤质。
使用期限	放冰箱冷藏，保存期限2天。


芳香手浴

器具：浸泡盆

材料：新鲜菠萝汁50毫升，苹果醋2大匙，鲜奶60毫升，矿泉水100毫升

做法：将所有材料混合均匀（如图①②③）。

使用方法：1.将适量温热水倒入脸盆至手腕高度。

2.在脸盆中倒入100毫升调配好的材料。

3.将手掌到手腕部分没入水中约10分钟。

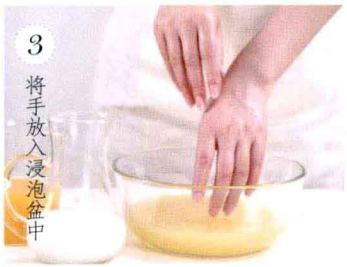
4.用毛巾擦干，涂适量护手霜。

5.做手部和手指的收放柔软运动2分钟左右。

备注：新鲜菠萝汁、苹果醋可以有效软化角质，加上鲜奶，会让肌肤更加细腻、滋养。







Beauty-Sharing

护手DIY

1.鸡蛋1个，取蛋清，将蛋清与适量牛奶、蜂蜜调和，均匀敷手，15分钟左右后洗净双手，再涂抹护手霜。每星期1次，可去皱、美白。

2.煮米饭时，将淘过米的水贮存好，临睡前用淘米水浸泡双手10分钟左右，再用温水洗净、擦干，涂上护手霜即可。



芳香疗法有五感，其中“触感”是一个十分令人动容的环节，利用精油按摩可达到舒缓疲劳、减肥瘦身、美容养颜等目的。试想一下，在芳芳、安静的环境中慢慢体验精油带给你身、心、灵的美好感受，是多么惬意的一件事情啊！

Chapter 4

尝试简单、舒适的芳香精油按摩

按摩前的准备

利用精油按摩前，需要做好一些必要的准备工作，以使自己的身体调整到最佳状态，在按摩的过程中，使机体能够更好地吸收精油，从而达到最佳的按摩效果。

需要的工具

□调油工具

精油

芳香按摩中精油是必不可少的，可以用来调配按摩油，还可以用来熏香营造气氛。

基础油

选择冷压的基础油，冷压的基础油含有丰富的营养成分，对皮肤很有帮助。

玻璃量杯

用来盛装基础油，方便精准计算剂量，也可以直接滴入精油，调好后倒入深色玻璃瓶内保存。

搅拌棒

量杯调油需要搅拌棒将精油和搅拌棒充分混合。

深色玻璃瓶

深色玻璃瓶可以避免阳光照射使精油变质。

□按摩木梳

芳香按摩时，多半不使用任何道具，但可以使用按摩木梳梳头，可以按摩头皮，促进头部血液循环，减轻头部压力，预防头痛。

□浴袍

进行按摩前要先梳洗干净，换上浴袍，方便按摩的进行。

□毛巾

按摩时需要一条铺床的大毛巾，以及一条可以包覆头发的小毛巾。

□床铺

居家按摩如果没有按摩床，选择较硬的床铺替代。

营造空间与气氛

按摩时要营造舒适的氛围，使自己放松：



□柔和的灯光

按摩空间的灯光选择自然、柔和、昏暗没有刺激的灯光。

□安静的环境

按摩时不可以被打搅，影响情绪，最好将手机电话都关掉。

□美好的音乐

按摩时可以播放一些音乐，最好是非流行无歌词的纯音乐，自然音乐、和人体频率相同的冥想音乐都是很好的选择，可以让自己很好地进入放松状态。

□舒适的温度

按摩时一定要温度舒适，不要感觉太热或者太冷，冬天可以利用暖垫，夏天则以适当的冷气维持舒适的室温，在按摩时，只露出需要按摩的部位，其他部位都以毛巾覆盖，以免着凉。

卫生标准

按摩时要先洗澡，擦干身体后按摩。指甲要剪短以免刮伤，此外干净的双手、整齐不干扰的头发都是按摩前必备的条件。

了解必知的按摩手法

用精油按摩的基本方法有以下两种：

□揉揉捏捏

这种手法犹如捏面团，对脂肪厚的部位以及背部有很大的帮助，有放松肌肉、促进血液循环及淋巴液的流动，以及协助体内排出毒素等功效。按摩时，大拇指可稍稍施力，但要注意动作应缓慢且适中。

□滑动轻抚

滑动轻抚是指一连串轻柔滑动、安抚的动作，可算是精油按摩法中最具疗效的一种手法。它能使精油渗透到体内，达到放松全身、增加血液循环、舒解紧张及压力的效果。按摩时要使用整个手掌，而不只是用手指，两手要放轻松，力道可大可小，强劲或轻柔都可以。

芳香按摩油的调和

芳香疗法中的芳香按摩，需要按摩油来做媒介。在家可以根据自己的需要调制按摩油，不过有一点值得特别注意：就是每次使用的精油量不要太多。一来，是因为精油的成本高昂，如果调制得不尽人意，就会造成浪费，每次调制少量不会造成太大浪费；其次，在调制按摩油的过程中，精油会接触空气，造成氧化现象，从而缩短保存寿命。因此，为了确保每次使用的按摩油的质量，每次调制时，应尽量以“少量、分批”进行。

调制按摩油所需的工具

在制作按摩油之前，需要准备一些工具，包括：

1.数个干净的深色玻璃空瓶，30、50毫升，或100、125毫升的深色玻璃空瓶子皆可。

2.量杯、量筒。



基础油的选择

□以肤质选择

◎油性肌肤适合：甜杏仁油、杏桃仁油、荷荷芭油、葡萄籽油。

◎干性肌肤适合：酪梨油、小麦胚芽油。

◎敏感性肌肤适合：甜杏仁油。

□以疗效选择

◎老化性肌肤适合：小麦胚芽油。

◎皱纹出现的肌肤适合：酪梨油。

◎青春痘肌肤适合：荷荷芭油。

□以使用部位选择

◎可以涂抹在全身的有：甜杏仁油。

◎可以涂抹在脸部的有：甜杏仁油、荷荷芭油。

◎局部使用的有：小麦胚芽油、酪梨油。

精油与基础油的适当比例

精油必须用基础油加以稀释。而且每种基础油都有不同养分滋养肌肤的功效，精油、基础油多种植物特性调配的配方会产生奇妙而有效的协同作用，也就是1加1会大于2的效果．所以，要调配芳香按摩油之前，必须先认识精油的安全使用方法。

Ag俪文老师在授课时会特别提醒学生，别一味追逐香气，却忽略了安全法则，因此她很严格地订定了按摩油的调配比例原则，所有的单方精油和基础油的比例为2：100，单方精油的调配不可高于2%．若是经验丰富的芳疗师在使用精油的比例也不可超过3%。

例如调配102毫升的按摩油，其中基础油占100毫升，单方精油2毫升。

每款按摩油使用前请先简单地做一次过敏测试：将2滴按摩油擦拭在耳后或手腕内侧，数分钟后若没有任何过敏反应就可以正常使用。测试期间若产生异状，可能是使用者对其中的成分产生过敏反应，只要擦拭干净停止使用即可。

那么，如何准确测算精油的容量？精油与基础油有一个简单的计算方法：1毫升=20滴，若没有小量杯计算容量，可以利用精油的滴头，滴出40滴就是2毫升的精油量。



按摩油的具体调和方法

□单方精油调和成按摩油的方法

1.将精油、空瓶及基础油备妥。

2.在空瓶中先倒入一定量的基础油，然后再按照100：2的比例滴入一定量的纯精油。

3.盖上瓶盖，用双手搓滚瓶子，以彻底混合精油及基础油。

□复方精油调和成按摩油的方法

1.将精油、空瓶及基础油备妥。

2.在空瓶内滴入按一定比例和顺序选好的几种单方精油。

3.盖上盖子，用双手搓滚瓶子，以彻底混合精油分子。

4.按照规定的比例滴入一定量的基础油。

5.盖上盖子，用双手搓滚瓶子，以彻底混合精油及基础油。

Angie 精油教母小叮咛

按摩时要避免副作用的发生

每个人都有过敏原，即使是天然产品也不例外，例如常见的花粉过敏、大豆过敏等等。所以，在专业的SPA进行按摩护理前，都需先填写个人身体状况问卷表，如此一来，可以避免过敏症的发生和其他因使用精油引起的副作用。

按摩的顺序

1 点上香熏灯

点燃香熏灯，滴入适合的精油，如薰衣草、甜橙精油，可以帮助减压，使人的神经松弛，提升按摩的功效。

2 泡澡

将精油滴入浴缸中，进行20分钟左右的芳香泡浴，也可根据需要备好自制的磨砂盐、沐浴盐，去除角质，以利于按摩时精油的吸收。

浴后将身体完全擦干。选择一个宽敞、安静的空间，备好按摩的器具和按摩油。

3 准备按摩

倒适量的按摩油在手上，先搓揉双手，让按摩油均匀摊敷在手掌心，开始按摩。要求手法要稳定，部位要准确，有节奏感，力度要适中。

4 按摩全身肌肤

按摩后要多喝水，以利于排毒。按摩后如果油很多不完全吸收，就应洗澡。也可根据情况不洗。之后，美美地睡上一觉即可。

5 美美睡一觉

各种单方精油的用途与使用方法

家居精油保健一览表

症状	选用精油	功效	使用方法
发炎	佛手柑、洋甘菊、茶树、薰衣草、没药。	有效消除炎症。	擦拭患部、洗涤。
细菌感染	佛手柑、尤加利、茶树、杜松、薰衣草、迷迭香。	杀毒，避免细菌感染。	擦拭患部、洗涤、嗅吸。
细菌繁衍	佛手柑、尤加利、茶树、迷迭香、杜松。	消灭细菌。	擦拭患部、洗涤、熏香。
病毒性疾病	佛手柑、尤加利、茶树、迷迭香、薰衣草。	杀死或抑制病毒的生长。	擦拭患部、洗涤、熏香、嗅吸。
咳嗽	薰衣草、檀香、百里香、乳香。	缓解咳嗽症状。	熏香、嗅吸。
有异味	柠檬香茅、薄荷、柠檬、尤加利、山鸡椒、尤加利、苦橙叶。	消除异味、除臭。	熏香、洗涤。
发烧	佛手柑、洋甘菊、尤加利、香蜂草、薄荷、茶树。	降低体温、退烧。	泡浴、擦拭、按摩。
血压过低	牛膝草、迷迭香、快乐鼠尾草。	提升血压。	嗅吸、熏香、泡浴、按摩。
血压过高	薰衣草、马郁兰、香蜂草、依兰依兰。	有效降低血压。	嗅吸、熏香、泡浴、按摩。
免疫力低下	薰衣草、桧木、茶树、杜松、花梨木、罗文沙叶。	增强身体抵抗力。	嗅吸、熏香、泡浴、按摩。

心理、情绪治疗精油一览表

症状	选用精油	功效	使用方法
愤怒	罗马洋甘菊、德国洋甘菊、岩兰草、薰衣草、佛手柑。	有助缓和怒气。	熏香、嗅吸、按摩、泡澡。
焦虑	佛手柑、薰衣草、红桔、檀香、洋甘菊、岩兰草、雪松。	有助舒缓一般性焦虑。	熏香、嗅吸、按摩、泡澡。
不安	岩兰草、雪松、杜松、乳香、罗马洋甘菊、桧木。	减缓好动、冒汗、头晕等症状。	熏香、嗅吸、按摩、泡澡。
担忧	佛手柑、薰衣草、橙花、玫瑰、香蜂草、天竺葵。	减低过度焦虑、担忧、神经质等症状。	熏香、嗅吸、按摩、泡澡。
压抑	佛手柑、橙花、玫瑰、香蜂草、天竺葵、檀香、雪松。	减轻焦躁、集中注意力、缓和疲惫的情绪。	熏香、嗅吸、按摩、泡澡。
紧张	快乐鼠尾草、薰衣草、罗马洋甘菊、薄荷、杜松、桧木。	减轻肌肉痛、缓和全身紧张。	熏香、嗅吸、按摩、泡澡。
沮丧	佛手柑、乳香、葡萄柚、红桔、天竺葵、肉豆蔻。	安抚心灵，避免灰心、意志消沉。	熏香、嗅吸、按摩、泡澡。
抑郁	红桔、罗马洋甘菊、柠檬、佛手柑、葡萄柚、甜橙、茉莉。	安抚绝望和悲伤。	熏香、嗅吸、按摩、泡澡。
焦躁	香蜂草、雪松、薰衣草、罗马洋甘菊、佛手柑、马郁兰。	帮助镇定、冷静心思。	熏香、嗅吸、按摩、泡澡。
思绪混沌	罗勒、葡萄柚、迷迭香、百里香、薄荷、迷迭香。	保持头脑清新。	熏香、嗅吸。
恐惧	檀香、罗马洋甘菊、丝柏、岩兰草、柠檬、佛手柑、红桔、雪松、橙花、野洋甘菊。	增加勇气。	熏香、嗅吸、按摩、泡澡。

悲伤	丝柏、罗马洋甘菊、玫瑰、永久花、野洋甘菊、乳香。	排遣悲伤情绪。	熏香、嗅吸、按摩、泡澡。
失眠	薰衣草、红桔、快乐鼠尾草、马郁兰、岩兰草、檀香、玫瑰。	舒缓、放松情绪，帮助睡眠。	熏香、按摩、泡澡。
催情	玫瑰、茉莉、依兰依兰、檀香、橙花。	提升性欲，改善性冷感症状。	熏香、按摩、泡澡。

特殊场合使用精油一览表

适用场合	选用精油	功效	使用方法
汽车旅行	薄荷、柠檬、葡萄柚、丝柏、佛手柑、杜松，避免使用薰衣草、玫瑰、依兰依兰等令精神松弛及反应迟钝的精油。	舒解紧张和焦虑。	嗅吸。
办公室	葡萄柚、尤加利、罗勒、佛手柑、迷迭香、薄荷、丝柏。	提振精神、净化空气、避免流行性病毒感染。	熏香。
书房、教室	罗勒、佛手柑、柠檬、迷迭香。	增强记忆力、保持头脑清晰。	熏香。
客厅	尤加利、迷迭香、茶树、薄荷、葡萄柚、柠檬、佛手柑、苦橙叶。	强效杀菌，避免流行性病毒感染。	熏香、洗涤。
卧室	薰衣草、橙花、红桔、玫瑰、天竺葵、依兰依兰、马郁兰、檀香。	舒缓情绪、放松、帮助睡眠。	熏香、按摩。
厕所	薄荷、柠檬、柠檬香茅、茶树。	杀菌、消除异味。	熏香。
冥想	薰衣草、橙花、柠檬、杜松、乳香、檀香、茉莉、玫瑰、天竺葵、丝柏、佛手柑。	集中精力、安定、愉快。	熏香。
瑜伽	迷迭香、尤加利、乳香、檀香、柠檬、杜松、丝柏、佛手柑、桧木。	透过呼吸调节，促进体内脏腑的净化。	熏香。

芳疗身体按摩油使用参考

干性皮肤	胡萝卜籽油、德国洋甘菊、广藿香、天竺葵、苦橙叶、薰衣草、玫瑰、安息香、檀香、橙花。
油性皮肤	薰衣草、柠檬、红桔、茉莉、丝柏、茶树、佛手柑、迷迭香。
一般皮肤	玫瑰草、胡萝卜籽油、天竺葵、薰衣草、罗马洋甘菊、茉莉、橙花、乳香、广藿香、依兰依兰。
问题皮肤（老化性）	天竺葵、薰衣草、德国洋甘菊、快乐鼠尾草、乳香、玫瑰、茉莉。
敏感皮肤	德国洋甘菊、薰衣草、天竺葵。

芳疗面部保养油使用参考

油性	德国洋甘菊、胡萝卜籽油、柠檬、薰衣草、天竺葵、广藿香、马郁兰、薄荷、红桔、迷迭香、茶树、丝柏、茉莉、杜松、苦橙叶。
干性	德国洋甘菊、胡萝卜籽油、柠檬、薰衣草、天竺葵、广藿香、玫瑰。
缺水	胡萝卜籽油、薰衣草、天竺葵、玫瑰。
青春痘	天竺葵、薰衣草、德国洋甘菊、茶树、没药。
敏感肌肤	德国洋甘菊、胡萝卜籽油、薰衣草、天竺葵。
问题肌肤	德国洋甘菊、胡萝卜籽油、天竺葵、广藿香、玫瑰。

（备注：除了茶树、薰衣草、洋甘菊精油可直接使用外，其他精油必须用基础油稀释。）

脸部芳香按摩

配方一：[玫瑰面部按摩油]

适用肤质	老化性肤质。
使用期限	1年。

器具：量杯、玻璃搅拌棒、深色精油瓶

材料：葡萄籽油20毫升，荷荷芭油10毫升，甜杏仁油20毫升，玫瑰精油10滴，天竺葵精油5滴

做法：将所有材料混合，轻轻搅拌均匀。

配方二：[依兰回春按摩油]

适用肤质	所有肌肤。
使用期限	1年。

器具：量杯、玻璃搅拌棒、深色精油瓶

材料：葡萄籽油40毫升，荷荷芭油5毫升，小麦胚芽油5毫升，依兰依兰精油10滴，玫瑰精油3滴

做法：将所有材料混合，轻轻搅拌均匀。

按摩方法

1.用温水将脸洗净擦干（如图①）。

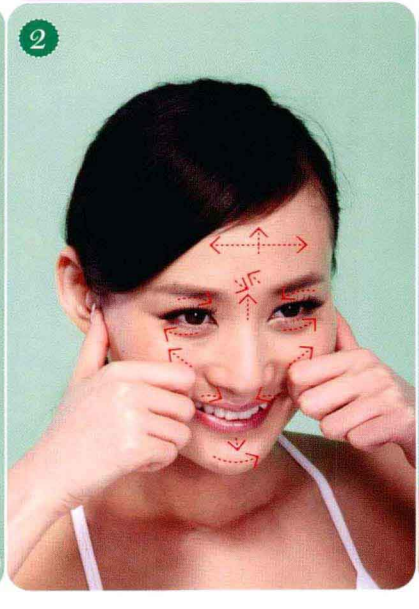
2.取适量按摩油在手上，双掌搓揉后均匀抹在脸上，轻轻按摩5～10分钟（如图②）。

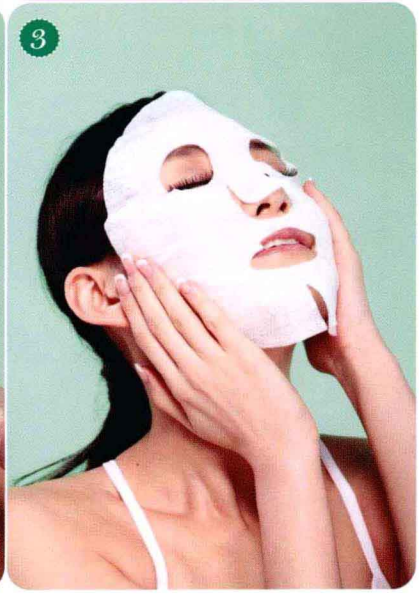
3.待按摩油吸收后再敷面膜，光亮润泽的效果立即可见（如图③）。

小叮咛

脸部按摩需控制时间。油性皮肤应控制在5分钟之内，中性皮肤应在10分钟以内，干性皮肤的按摩时间可稍长些，一般为10～15分钟。







胸部精油护理

配方一：[天竺葵胸部按摩油]

适用肤质	各种肤质。
使用期限	1年。

器具：玻璃量杯、玻璃搅拌棒、深色玻璃瓶

材料：天竺葵精油2滴，快乐鼠尾草精油1滴，茴香精油4滴，柠檬香茅精油4滴，基础油30毫升

做法：将所有材料混合，轻轻搅拌均匀。

配方二：[柠檬香茅胸部按摩油]

适用肤质	各种肤质。
使用期限	1年。

器具：玻璃量杯、玻璃搅拌棒、深色玻璃瓶

材料：柠檬香茅精油4滴，丝柏精油4滴，绿薄荷精油3滴，黑胡椒精油1滴，基础油30毫升

做法：将所有材料混合，轻轻搅拌均匀。

按摩方法

1.每晚临睡前倒少量调好的按摩油在手上(或者直接滴在胸部），然后均匀地涂抹在胸部。在按摩过程中如果感到按摩起来不是很滋润，即有涩的感觉时，可随时加少量按摩油。

2.把双手放在乳房外侧，沿着乳房外围作圆形按摩（如图①）。

3.双手分别在乳房上、下方推揉（如图②）。

4.由下往上按摩至锁骨的位置（如图③）。







瘦身行动

配方一：[罗勒瘦身按摩油]

适用肤质	肥胖松弛。
使用期限	1年。

器具： 玻璃量杯、玻璃搅拌棒、深色玻璃瓶

材料： 苦橙叶精油6滴，莱姆精油12滴，杜松精油6滴，罗勒精油12滴，基础油100毫升

做法： 将所有材料搅拌均匀。

配方二：[葡萄柚瘦身排毒按摩油]

适用肤质	肥胖松弛。
使用期限	1年。

器具： 玻璃量杯、玻璃搅拌棒、深色玻璃瓶

材料： 葡萄柚精油12滴，迷迭香精油10滴，丝柏精油10滴，茴香8滴，基础油100毫升

做法： 将所有材料搅拌均匀。

按摩方法

瘦臀

1.手掌贴住臀部由下至上做按摩。

2.用双手支撑臀部下方，沿着弧度曲线向外上方的方向按摩。

3.用手握住臀部下方到大腿的皮下脂肪，上下的滑动式按摩。

小叮咛 以上按摩方法最适合在洗完澡后进行，可以有效地促进臀部血液循环，紧实松弛的肌肤。

按摩方法

瘦小腹

睡觉以前，以肚脐为中心用掌心依顺时针方向滑动按摩肚皮，这样不但可以消除腹部赘肉，还有帮助消化、排气，促进肠胃蠕动，帮助排便，对女性的生理痛也很有帮助。

小叮咛 按摩的时候一定要顺时针，方向错了可能会引起腹部绞痛。

按摩方法

瘦小腿

由脚踝的位置往膝盖的方向推揉按摩，以调好的按摩油来促进局部的循环，并防止腿部的静脉曲张。在按摩过程中如果感到按摩起来不是很滋润，即有涩的感觉时，可随时加少量按摩油。

小叮咛 记住，方向一定是从下往上，一有空就按摩，效果真的不错。

按摩方法

瘦大腿

1.四指并拢伸直，与拇指分开，双手在臀部与大腿的交界处按摩10秒左右。

2.双手沿着大腿内侧由膝盖至腹沟处做来回按摩，左右腿轮流交替按摩。

3.最后，用两手掌包起按摩腹股沟部位，用力按压约15次左右。

小叮咛 坚持按摩3周以上，可有效消除腿部脂肪。

活血按摩

配方一：[生姜活血按摩油]

适用肤质	正常肤质。
使用期限	1年。

器具：玻璃量杯、玻璃搅拌棒、深色玻璃瓶

材料：薄荷精油10滴，姜精油30滴，基础油100毫升

做法：将所有材料混合，轻轻搅拌均匀。

配方二：[丝柏活血按摩油]

适用肤质	正常肤质。
使用期限	1年。

器具：玻璃量杯、玻璃搅拌棒、深色玻璃瓶

材料：茴香精油5滴，丝柏精油5滴，基础油30毫升

做法：将所有材料混合，轻轻搅拌均匀。

按摩方法

1.双手抹油，从脖子、下巴开始，由下往上将脸颊、太阳穴、额头都均匀抹油（如图①）。

2.以中指、食指、无名指，从嘴角两侧开始往上拨，按摩脸颊。

3.从嘴角至耳下画小圈；再从人中至耳中画小圈；从鼻翼至太阳穴画小圈（如图②），再从鼻子根部往上轻推几下。

4.从两眉中间开始，以画圈方式往眼角方向按摩，再打圈按摩下眼部，回到眼头部内侧（如图③）。







消除运动后肌肉酸痛

配方一：
[马郁兰舒缓肌肉酸痛按摩油]

适用肤质	正常肤质。
使用期限	1年。

器具：玻璃量杯、玻璃搅拌棒、深色玻璃瓶

材料：马郁兰精油8滴，迷迭香精油8滴，薰衣草精油10滴，基础油100毫升

做法：将所有材料混合，轻轻搅拌均匀。

配方二：
[薰衣草舒缓肌肉酸痛按摩油]

适用肤质	正常肤质。
使用期限	1年。

器具：玻璃量杯、玻璃搅拌棒、深色玻璃瓶

材料：杜松精油6滴，薰衣草精油12滴，迷迭香精油7滴，基础油100毫升

做法：将所有材料混合，轻轻搅拌均匀。

按摩方法

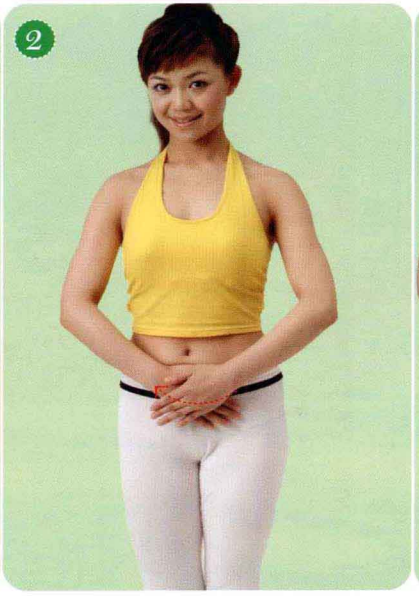
1.双手抹油（如图①）。

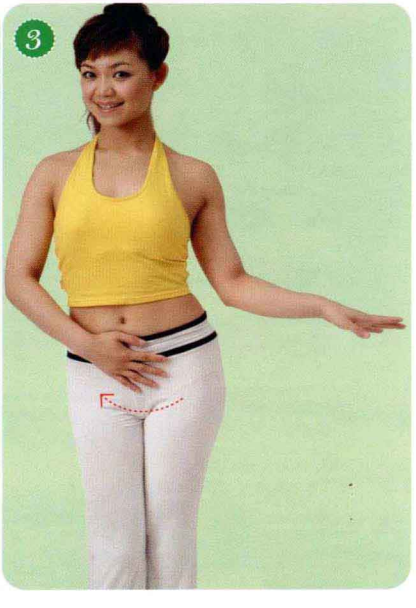
2.以肚脐为中心，用双手重叠或单手掌心在下腹部以画圈方式按摩（如图②③）。

3.手掌弯曲呈空掌状，以顺时针方向拍打下腹部。

小叮咛 如果运动时出现轻微的韧带拉伤或者其他部位的扭伤，应马上终止正在进行中的运动，然后冰敷一两天伤处。如果能搭配精油按摩与热敷效果更好。







舒缓身体疲劳

配方一：[百里香舒缓按摩油]

适用肤质	正常肤质。
使用期限	1年。

器具：玻璃量杯、玻璃搅拌棒、深色玻璃瓶

材料：罗勒精油8滴，百里香精油10滴，迷迭香精油5滴，马郁兰精油5滴，基础油100毫升

做法：将所有材料搅拌均匀。

配方二：[天竺葵舒缓按摩油]

适用肤质	正常肤质。
使用期限	1年。

器具：玻璃量杯、玻璃搅拌棒、深色玻璃瓶

材料：天竺葵精油10滴，薰衣草精油10滴，马郁兰精油5滴，基础油100毫升

做法：将所有材料搅拌均匀。

按摩方法

颈部舒缓按摩

反手伸到头后，以大拇指和四指抓住后颈，由下往上按摩后颈部。

肩部舒缓按摩

右手抓住肩膀、搓揉自己的左肩膀，再换左手进行右肩膀按摩。

脚部舒缓按摩

坐在床上，以双手长推方式按摩小腿，从后脚踝开始往关节处按摩，延续到大腿方向。或者以圈状从后脚踝往关节处延续到大腿方向按摩。

按摩方法

足部舒缓按摩

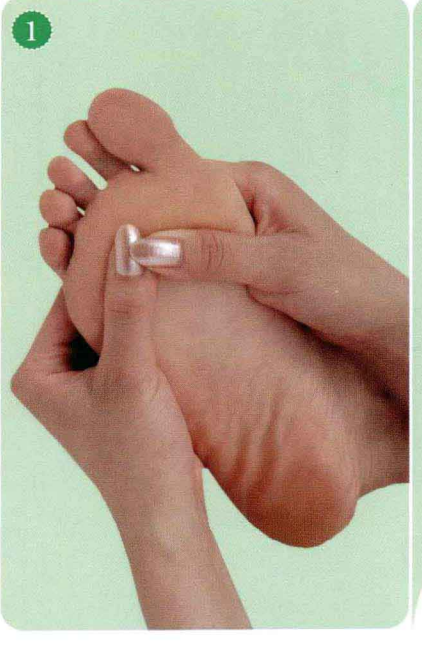
双手抓住脚掌，以大拇指按压、揉推脚底。然后再由趾头往脚踝处，按摩每个指缝脚筋（如图①）。

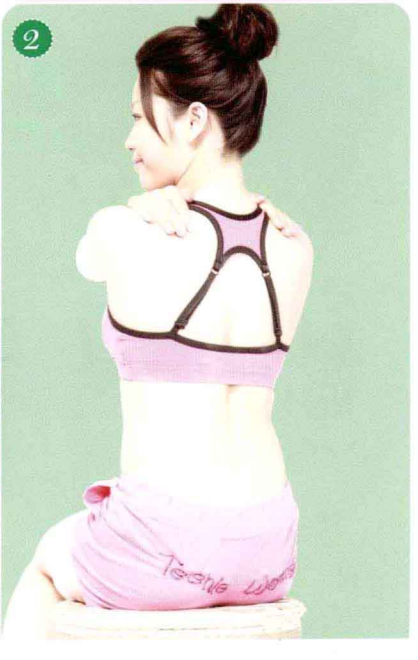
肩部舒缓按摩

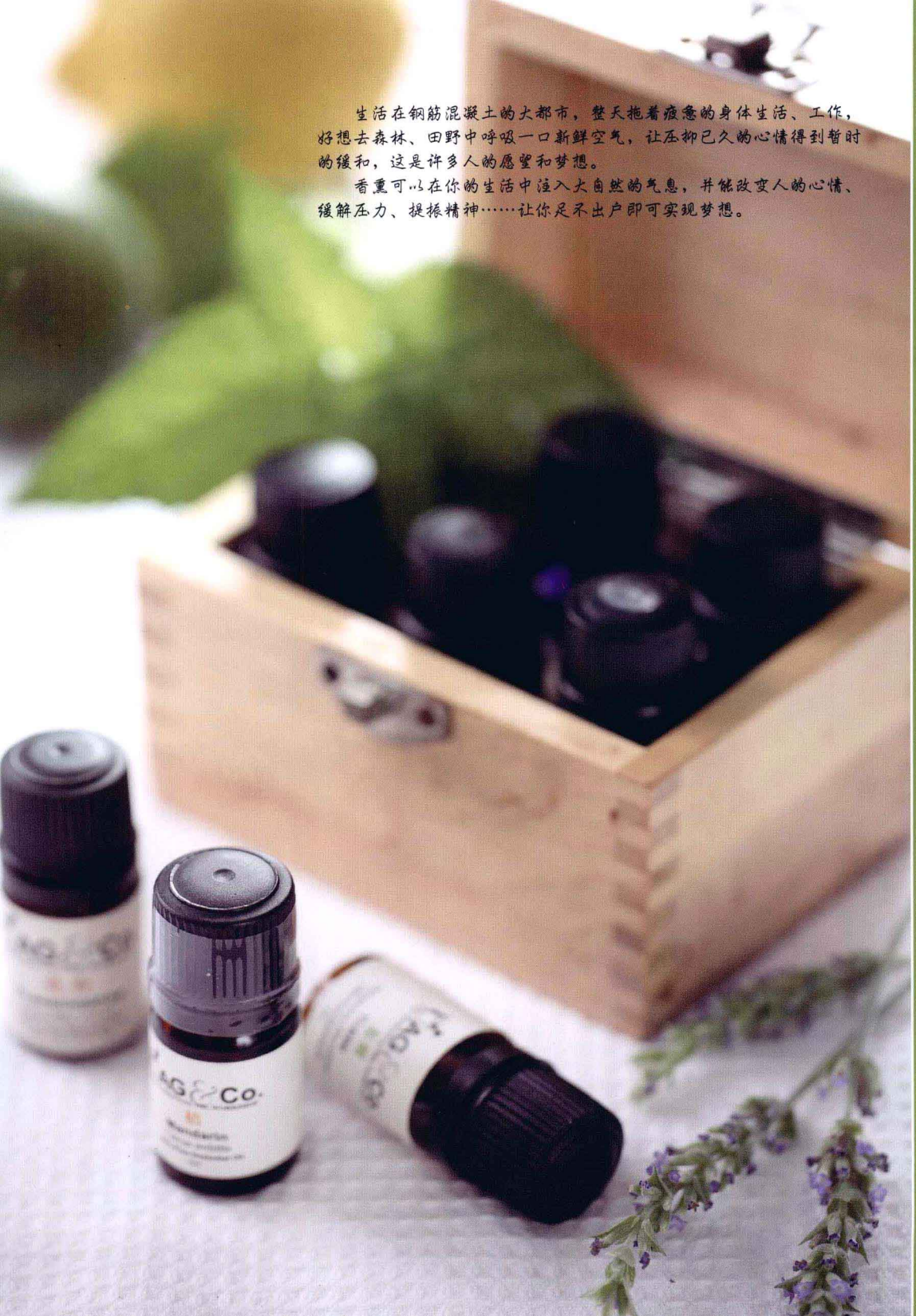
右手搓揉自己的左肩膀，再换左手按摩右肩膀，或双手同时按摩双肩（如图②）。

小叮咛

以上按摩方法最适合在洗完澡后进行，可以有效促进血液循环，舒缓肌肤。







生活在钢筋混凝土的大都市，整天拖着疲惫的身体生活、工作，好想去森林、田野中呼吸一口新鲜空气，让压抑已久的心情得到暂时的缓和，这是许多人的愿望和梦想。

香熏可以在你的生活中注入大自然的气息，并能改变人的心情、缓解压力、提振精神……让你足不出户即可实现梦想。

Chapter 5

宠爱自己，活用香熏疗法

香熏疗法的功效及原理

香熏疗法是一种环境美学，每滴精油在空气中挥发出来，能直接影响四周环境的气氛及个人情绪的释放、稳定及升华，使心理及生理状况在数秒内得到改善。

香熏疗法的功效

在香熏的过程中，使用香熏器加热精油，精油的细小分子就能散发到空气中，营造出一种美妙的气氛。此外，它还可用作有治疗效果的空气清新剂。在漫长一天开始或结束时，点燃香熏器，能够使人达到提神、镇静、快乐、催情等一系列心情愉悦的疗效。

香熏疗法的原理

香熏疗法能直接影响四周环境的气氛及个人情绪的释放，其原理主要有两种：

一种是精油通过人体呼吸进入肺部，通过气体交换，进入血液循环，从而对人体各个器官进行滋养保健。这与芳香按摩的原理是一致的。

另一种是精油分子随空气由鼻腔进入鼻子最顶端的嗅觉细胞中，再透过嗅觉阀，到达人体的大脑嗅觉区，向其传输“香熏”的讯息。

在这个过程中，精油中的化学物质能够促发神经化学物质的释放，从而产生兴奋、放松或是镇定的效果，这就是香熏疗法的主要原理。

精油到达的脑部位置及其所引起的相关心理反应

精油到达的脑部位置	引起的心理反应
到达脑下垂体	产生脑啡肽，可以止痛，制造快乐幸福感，具催情作用。
到达小脑扁桃体	产生肾上腺素，可提神醒脑。
到达中缝核	产生血胺素，可松弛情绪，减轻压力，减少焦虑、失眠、暴躁。
到达杏仁体、海马	强化记忆，使精神更容易集中。
到达丘脑	产生脑啡肽，可产生快乐的感觉，能够降低忧郁、稳定情绪、增强信心。
到达丘脑下部	产生调节经前及更年期前综合征的物质，有效缓解忧虑、焦急、和心情动荡等症状。

熏香的使用方法

在室内熏香，当阵阵清香如云如烟飘散在四周时，会让你足不出户就拥有一个负离子氧吧，尽情享受和体验大自然的芬芳与宁静。那么，究竟应该如何熏香，如何选择室内香氛？接下来就由Ag俪文老师来为您解答吧。

室内香氛使用方法及建议

□注水

1.一般使用热水，因为它能让香氛很好地挥发。冷水也是可以的，只是需要的时间较长。

2.开灯时保持灯罩有温度，这样才能使香氛更好地挥发。

□点入精油

1.一般的香熏灯大约滴入5～10滴。

2.每盏灯的室内范围约40平米。

如何选择一款适合的香氛

室内香氛油通常选用的种类有薰衣草、玫瑰、柠檬香茅、薄荷、尤加利、红桔、柠檬等。

□房间、卧室专用香氛



◎薰衣草：用途非常广泛，具有镇定、舒缓、平衡的作用，是一款天然的抗炎解毒剂，感冒、咳嗽时熏香，可预防二度感染。同时也能够帮助睡眠。

◎玫瑰：可开阔心胸、抗忧郁、消炎抗菌、杀菌、催情，十分适合在卧室中使用。

◎依兰依兰：能够解除神经紧张，抚慰焦虑不安的情绪，使人变得放松、平静，同时还具有催情的功效。

□客厅、公共区域专用香氛

◎柠檬香茅：带有异国风情，具有振奋精神、消除疲劳的功效。夏天除异味的效果也极佳。

◎薄荷：清凉醒脑、是最好的提神剂，可除臭，适合夏天使用，不适用于卧室。

◎尤加利：净化空气，有效杀菌，可作为抗病毒与化痰剂，对感冒引起的呼吸道不适很有帮助，适合有老人和小孩居住的场所使用。

◎红桔：清新甜美的柑橘香，散发幸福的气息，适合阴雨天抗忧郁的熏香。

◎柠檬：恢复精神，帮助头脑清醒。是一款天然抗菌剂，适合夏天使用。

熏香的注意事项

建议使用水蒸法，水蒸法为香氛效果最好的方式之一。

◎确保容器内有水和香氛油，不可只使用油燃烧。

◎切勿放于儿童或宠物接触到的地方。

香熏工具的选择

在香熏的过程中，精油的选择自然无比重要，但选择一款合适的香熏工具也是极其重要的。

如何选择合适的香熏工具？下面就为大家介绍几款市面上常见的香熏工具。

香熏灯

这是最常见的熏香器，有插电和点蜡烛两种。



优点：既经济实用又美观，移动方便、有情调。

缺点：在使用时需注意火烛及盘中的水量，若不慎烧干容易发生油爆，而且味道难闻。



缺点：晚上在卧室使用，光线太亮，影响睡眠。

优点：从安全的角度出发，应选择插电式香熏灯，且要选择灯口大且容量较大的香熏灯，这也是居家最常用的一种方式。

另注：Ag倆文老师的卫生间常年使用的就是这款香熏灯，老师说款式可以随个人喜好，但盛水的容量一定越大越好，这样才不易烧干、达到长时间保健养生的作用。

气雾式水氧机、分子振荡器



缺点：精油不易溶解，容易导致器皿内的芯片堵塞，造成损坏。

优点：造型美观。



优点：让精油的香气慢慢扩散出来，温和而持久。

缺点：振荡器的出口容易堵塞，使精油无法挥发。

其他熏香的工具

□纸巾

把精油滴在手帕或者纸巾上，然后用鼻子靠近此沾染精油香味的手帕，便于吸闻，可以提神醒脑并改善情绪。开会、驾车、搭乘飞机、车、船或上课时皆可使用这种简便易行的方法。

旅途中常见的症状和应使用精油种类如下：

◎头晕、脑胀：葡萄柚、佛手柑。

◎恶心、想吐：欧薄荷、黑胡椒。

◎紧张、疲惫：快乐鼠尾草、薰衣草。

◎宿醉、头痛：杜松、欧薄荷、薰衣草、迷迭香。



□芳香喷雾瓶

常见的芳香喷雾瓶容量为100毫升，在加满水和滴入精油后用力摇晃，即可直接喷于脸或身体皮肤上，作为具保湿及滋润效果的美容水。



当喷洒身体皮肤的时候，精油与水的稀释比例要比较高。用以稀释精油的水，常用蒸馏水、矿泉水，甚至是纯露（或称“花水”），以达到更佳的美肤或治疗效果。

直接喷于人体时，要由45°角往下喷，其先后次序为：

1.首先放松心情，闭上眼睛。

2.手持喷雾瓶，喷于头顶上空，待雾气慢慢降至头部。

3.当闻到精油的芳香气味后，再喷洒于头发、脸部及颈部，注意千万不要喷到眼睛。

Angie 精油教母小叮咛

远离气化式无火香熏瓶

这是我们坚决反对的一种香熏方法，因为它里面所含的原料超过95%是异丙醇(IPA)。异丙醇是一种有害物质，吸入过量的异丙醇蒸气，会危害人体健康。轻度会刺激眼睛及上呼吸道；高浓度可能造成头痛、恶心症状；大量吸入则会造成意识丧失及死亡。



能够恢复情绪的香熏疗法

香熏使用的蜡烛色彩五颜六色，外形丰富多姿，你可以根据个人喜好，尽情挑选：雕刻的、彩色的、装饰的，或者仅仅是极为普通的。然而并不是所有的蜡烛都可以用来熏香，Ag俪文老师在此建议：一定要选择无味的蜡烛，另外，还要保证在燃烧过程中不起黑烟，否则会产生一些让人不快的气味，使人的情绪变得更差。

[配方]

选用精油：尤加利精油3滴，柠檬香茅精油3滴

使用方法：香熏灯、水蒸法

适用场合：办公室、书房、客厅







[配方]

选用精油：迷迭香精油2滴，百里香精油3滴

使用方法：水蒸法

适用场合：办公室、书房、客厅、会议室

在运用水蒸法时，如何选择一盏合适的香熏灯呢？第一，容量要大；第二，能够提供持久、适中的温度，第三，香熏灯的透气性要好，即开口要大，不能有盖子，使香氛能更快地挥发出来；而在种类和材质方面，没有严格要求，陶瓷、玻璃的没有太大区别，烛台和插电的也都可以。



改善记忆香熏疗法

办公室提神香熏疗法

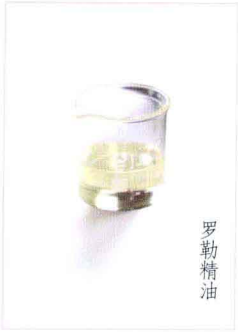
没有人喜欢似醒非醒的状态，然而疲倦却像瘟疫一样，迅速席卷着都市里的每一个写字楼，每一间办公室！会议还在进行中，但你已经觉得有点儿头昏脑胀了；吃完午饭回到办公室，工作尚未展开你却已经昏昏欲睡了……此时，有必要随时变换办公室气氛为清爽状态。迷迭香或罗勒的清凉芳香，最能清爽头脑，可让疲倦一扫而光。

[配方]

选用精油：罗勒精油3滴，红桔精油3滴，迷迭香精油2滴

使用方法：水蒸法

适用场合：办公室、书房、客厅


罗勒精油



红桔精油



迷迭香精油

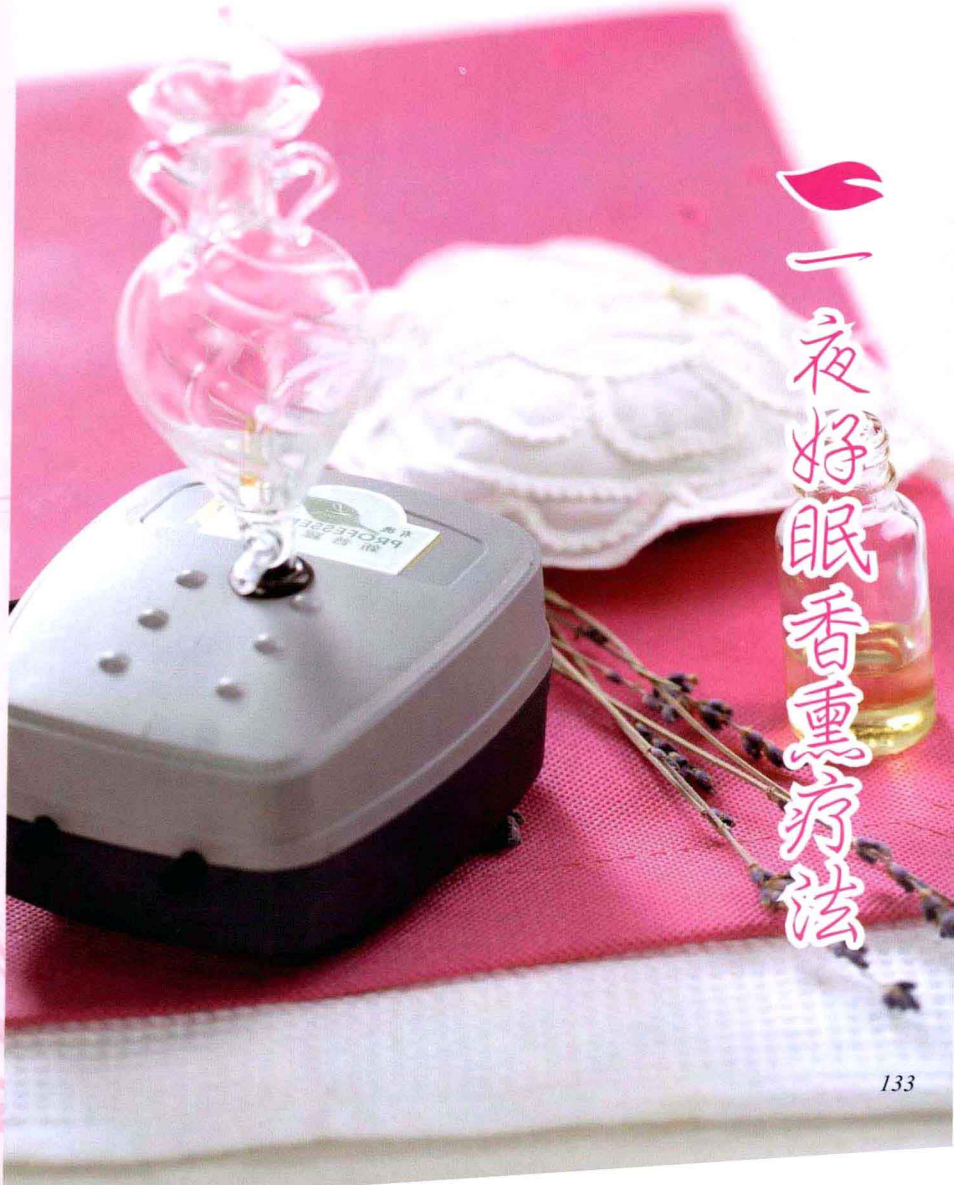
[配方]

选用精油：薰衣草精油3滴，岩兰草精油1滴

使用方法：水蒸法

适用场合：卧室、客厅

在棉花上滴1～2滴薰衣草精油，于睡前塞入枕头内，靠近熏闻。如果觉得气味冲鼻的话，可以再加1滴甜美的甜橙精油，很快，你就能够进入梦乡。但是要注意，薰衣草精油千万不要滴太多，多了反而会令人亢奋得睡不着。图片后景中的那个香囊，就是Ag倆文老师自制的薰衣草安眠香囊，配合香熏一起使用，效果更好。



一夜好眠香熏疗法

增强自信香熏疗法

我们可以通过嗅觉来鉴别精油的真伪：假精油有一股刺鼻的味道；真精油的味道有的虽然算不上好闻，却绝对不刺激。

[配方]

选用精油：佛手柑精油1滴，葡萄柚精油2滴，迷迭香精油1滴

使用方法：水蒸法

适用场合：办公室、书房、客厅


佛手柑精油


葡萄柚精油


迷迭香精油

[配方]

选用精油：红桔精油2滴，依兰依兰精油1滴，橙花精油2滴

使用方法：水蒸法

适用场合：办公室、书房、客厅、卧室

忧郁的理由多如牛毛，一种至数十种原因掺杂皆能导致忧郁，而由于每种精油对人体身心所发挥的作用既微妙，层次也十分多元，因此，选择精油时需要很大的耐心与细心。跟愤怒有关的忧郁，可选用洋甘菊、迷迭香、玫瑰等精油；由人世间的生离死别造成的忧郁可选用薰衣草、乳香、橙花、依兰依兰、红桔等精油。



告别忧郁香熏疗法

驱逐蚊虫香熏疗法

Ag俪文老师向我们大力推荐这种型号较大的香熏灯，因为它的好处非常多。首先，它的水容量比较大，你不必担心会把水烧干，把灯弄坏；其次，它的透气性较好，能令芬芳气味在短时间内散满房间；第三，这种香熏灯还有装饰的效果，能当夜灯使用。

[配方]

选用精油： 尤加利精油2滴，柠檬香茅精油5滴

使用方法： 香熏灯、水蒸法

适用场合： 接待大厅、客厅、阳台




尤加利精油


柠檬香茅精油


香熏灯

[配方]

选用精油： 罗勒精油1滴，薄荷精油2滴，柠檬精油2滴

使用方法： 香熏灯、水蒸法

适用场合： 办公室、会议室、书房、客厅

晚上睡不着，早晨起不来，白天工作没精神，这种连锁发应就像多米罗骨牌。如果你睡不着，可以使用具有镇定功效的薰衣草、岩兰草等，这里，罗勒、薄荷、柠檬是一个醒神的精油配方，不过在使用时，Ag倆文老师建议大家不要放在床头，而是放在床侧，这样，热气就会带着香氛很快进入到鼻腔。晚上睡觉前，可以先备好精油，早上在闹钟千呼万唤中仍然想裹着棉被睡大觉时，你只需起身滴入精油，点上一根火柴，引燃香熏灯，就可以继续躺回床上。不久之后，当你闻到弥漫在卧室中的香气时，很快就能够精神饱满地起床了。



提振精神香熏疗法

强效杀菌香熏疗法

孩子的衣服是保护娇嫩皮肤、避免细菌侵害的第一道“屏障”，因此，这道“屏障”的清洗工作至关重要。迷迭香、茶树、尤加利精油都具有强劲的杀菌功效，稀释后滴入洗衣机中代替洗涤剂使用，能有效地杀灭病菌，同时又能避免洗涤剂的残留给孩子娇嫩的皮肤带来的刺激，因此非常适合家里有幼童的家庭。



[配方]

选用精油： 茶树精油3滴，迷迭香精油1滴，尤加利精油1滴

使用方法： 香熏灯、洗衣、喷雾瓶

适用场合： 办公室、会议室、书房、客厅、公共空间、卫生间


茶树精油


迷迭香精油


尤加利精油

『烹饪春药』——欲望花园香熏疗法

[配方]

A

选用精油： 茉莉精油1滴，玫瑰精油2滴，橙花精油2滴

使用方法： 香熏灯、芳香泡浴

适用场合： 卧室、客厅

B

选用精油： 依兰依兰精油3滴，玫瑰精油2滴

使用方法： 香熏灯、芳香泡浴

适用场合： 卧室、客厅

拍到了此处，我们几个小编都满脸茫然，不知该如何把“情欲”这个主题大方而不落俗套地表现出来。此时，Ag俪文老师灵机一动，走进了卧房，我们都期待着老师新点子的出炉。只见Ag俪文老师双手背后，满脸得意地走到我们的创作台前，把一条可爱的小内裤和一件性感到让人咋舌的小内衣摊在台上。这个点子让我们在座的所有小编拍手叫绝！

去除异味，用花草打理心情

用精油除异味，Ag俪文老师绝对是个高手。在她的卫生间里，一盏不起眼的香熏灯一直燃烧着，里面是老师精心调配的精油水，时时散发出芬芳的气息，以至于我们几个小编常因贪恋卫生间的芳香味儿而耽误拍摄进度。

[配方]

选用精油： 薄荷精油3滴，柠檬香茅精油5滴

使用方法： 香熏灯、清洗寝具等用品

适用场合： 公共空间、厕所


薄荷精油


柠檬香茅精油


香熏灯

增添节日气氛香熏疗法——情人节

[配方]

选用精油：玫瑰精油2滴，依兰依兰精油1滴，薰衣草精油2滴

使用方法：香熏灯、芳香泡浴

适用场合：卧室、客厅

在希腊神话中，爱神阿弗洛狄特为了寻找情人阿多尼斯，在玫瑰花丛中奔跑，那时的玫瑰为纯白色。然而，阿弗洛狄特一不小心被玫瑰刺破了手腿，她的鲜血滴在了玫瑰的花瓣上，白玫瑰从此变成了红色。红玫瑰因此成为了坚贞爱情的象征，人们把它当作爱情的信物，在情人节之间互相赠送。

不同的玫瑰颜色代表着不同的喻意：红玫瑰代表真爱；紫玫瑰代表浪漫真情和珍贵独特；白玫瑰代表天真纯洁；黄玫瑰代表珍重祝福和嫉妒失恋；蓝玫瑰代表敦厚善良；黑玫瑰则代表温柔真心。





增添节日气氛香熏疗法——圣诞节

[配方]

选用精油：肉桂精油1滴，红桔精油5滴，丁香精油2滴，迷迭香精油1滴

使用方法：香熏灯

适用场合：客厅、接待大厅、公共空间

在西洋，肉桂是一种极其受欢迎的调料，每闻到肉桂的香味，就意味着节日的到来。而以肉桂调配的精油，在国外也是非常常见的，每当寒冬来临之际闻到这种味道，都会让异乡的外国游子产生思乡之情。

美食带给人的最大享受莫过于色、香、味俱全，香草美食兼具这些特点，因而让人回味无穷、百吃不厌。闻着香草的气息，品尝着如此美味，幸福、温馨的感觉油然而生，这就是香草与美食相遇所散发出的迷人魅力。



Chapter 6

关于口腹那点儿事

美容养生香草茶

香草具有各种疗效，我们享受其芳香的同时，也能得到药效，这就是香草茶的特征。它没有咖啡因，没有人工添加剂，有的只是淡淡清香和自然口感，以及冲泡后所呈现的那汪美丽色泽。国外喝香草茶的历史由来已久，可能是早晨的一杯茉莉花茶，感觉清新舒畅；也可能是睡前的洋苏草或一杯加了甘橙花苞的牛奶，解除一天的烦忧，一夜好眠。

香草茶的选择

◎干品、鲜品均可：不管是干燥的药草，还是刚摘取的新鲜药草，都可以用来泡茶。如果能够自己栽植，然后摘下来晒干保存，那就最好不过了，但如果环境不许可，也可以选择方便简单的茶包。

◎符合食品卫生标准：食用香草应该选择无农药及无有害物质残留，产品色、香、味俱佳，无杂质、无黑斑、无异味，符合食品卫生标准。

◎注意包装：消费者应该注意制造（或输入）的年月日和有效期限，尽量购买较新鲜的商品。还有，为了确保品质，避免发霉或潮湿，药草的包装盒如果是密闭式或加有干燥剂，会令人比较放心。以茶包型的包装来说，袋子是铝箔包装时，则保持鲜度的时间较长。

香草茶的保存

◎新鲜花草的保存：如果要使用新鲜的花草，请尽可能在使用前才去摘取柔嫩的叶子或花。如果有剩余，最好把花草插在装上水的杯子里，或是装在塑料袋里放进冰箱冷藏室保存，并尽快用完。

◎干花草的保存：如果是买来的干燥药草，也要在开封后改放在密闭容器里保存。使用期限以包装上标示的为准。一旦开封，就要尽快用完，干燥剂也可一并放入。

香草茶的冲泡器具

冲泡花草茶并不需要特别的器具，和红茶的一样就可以了。

用来冲泡的茶壶可以是陶质或耐热玻璃制的。注入热水后，草叶或花就会在水里慢慢地伸展开来。如果是透明的玻璃壶，还可让人欣赏到里面显现出来的颜色。茶壶最好不要选用注水口过于细长的，因为容易被花草阻塞。冲泡的分量可以茶匙来控制，以小量匙的分量为准。至于浸泡时间，则可用沙漏或者钟表来计时，增添等待的乐趣。可量足3分钟的沙漏最方便。

茶杯的种类不拘，不过为了欣赏色泽，内侧以白色为宜。如果是玻璃制的，材质必须能够耐热，尤其是泡冰茶的杯子要特别注意。

中国很早以前就有附滤茶器的茶壶或杯子，专门用来冲泡花草茶，而在欧洲，花草茶专用的杯子也很常见。这种茶杯很方便，因为不需要用茶壶，而且里面附有滤网，不必用滤茶器，喝完后收拾起来也很方便。

除此之外，如果有能维持茶温的热茶器，或是捣碎硬果或香料籽的研钵和研杵，那就更方便了。

香草茶的冲泡

和中国茶一样，要泡出既美味又具疗效的花草茶，冲泡的方式非常重要。对花草不熟悉的人可以选择较适合大众口味的柠檬草、欧薄荷，而且要冲得淡一点；给小孩喝时适当加点蜂蜜，给高血脂而又喜欢甜口味的人喝的时候可以用甜叶菊，而男性可能比较喜欢冰的花草茶。以下将一一介绍干花草、新鲜花草、冰花草茶的冲泡方法。

□干花草的冲泡

1.在茶壶里放进花草

先把要用的茶壶和茶杯温热，然后依人数在茶壶里放进花草（如图①）。花草的分量以一杯茶(150～180毫升)需要一满匙为标准，如果是可用手指拿取的花或果实，则以一撮为标准。但是，分量还是要依花草的种类稍加增减，例如：细小的叶片也许一小匙就够了，而如果是大片的叶子，可能就需要一小撮再加一点才够。只要多试几次，就会知道适合自己的分量。还有，如果要把几种材料混合在一起，也是以一杯份需要一满匙混合花草为标准。

2.在茶壶里注入热水

把刚沸腾的水慢慢倒进壶中（如图②）。

3.盖上壶盖

盖上壶盖，焖一会儿（如图③）。为了保持温度和香气，一定要盖上壶盖。焖的时间以茶的种类不同而不同。例如：果实或根等坚硬的材料较难渗出精华，所以焖的时间要稍长些。

4.滤茶

左右轻轻地晃动茶壶，使茶的浓度趋于均衡，然后用滤茶器慢慢把茶水倒入杯中（如图④）。甘菊之类的花茶较适合滤洞较小的滤茶器，以免倒出渣滓。壶里的茶要一次倒完。同时泡多人份的茶时，为了统一茶色，最好一次只倒一点，轮流倒进各个茶杯里。

5.添上小花、叶片或甜味品

有些茶适合放点干燥或新鲜的花叶漂在上面，看起来会很美。而想要甜味的话，可以添加蜂蜜或细粒红糖（如图⑤⑥）。



□新鲜花草的冲泡

1.用手撕开花草，放入茶壶

冲泡新鲜的花草时，一杯茶（150～180毫升）所需要的分量是干燥花叶的2～3倍，约是满满的两三匙，或是两三撮的分量。把要用的花草摘下来，洗干净后，沥干水分，用手指撕一撕，就可以冲泡了。撕得越细，精华就越容易渗出。柠檬草之类的草叶会刺伤手指，最好改用刀子切。之后，把茶壶冲洗干净，放入撕碎的新鲜花草（如图①）。

2.在茶壶里注入热水

将刚沸腾的水慢慢倒进茶壶（如图②）。

3.盖上壶盖

盖上壶盖，焖3～5分钟。可用沙漏计时，以免错过最好喝的时间。而为了保持温度和香气，一定要盖上壶盖（如图③）。

4.把茶水倒入杯中

左右轻轻地摇晃茶壶，以统一茶的浓度，然后慢慢将茶倒进杯中。除非是细小的花草，否则不必用滤茶器（如图④）。









□冲泡冰的花草茶

1.泡茶

冲泡比热茶浓2～3倍的冰茶时，一杯茶（150～180毫升）所需要的花草分量与热茶一样，如果是干燥的花草，就需要满满一匙，新鲜的则是两、三匙。使用的热水量是泡热茶时的1/3～1/2，以便泡出2～3倍的浓度。在茶壶里放进花草，把刚沸腾的水慢慢倒进去，加上壶盖，焖3～5分钟。

2.把冰块放进冰过的玻璃杯中

准备能耐热的玻璃杯，先放在冰箱里冷藏，然后将准备好的冰块装入玻璃杯中。

3.用滤茶器将茶倒进茶杯

左右轻轻地摇晃茶壶，以统一茶的浓度，然后用滤茶器慢慢倒进加了冰块的玻璃杯里。冰块融化后，就会形成适宜的浓度。

4.加上漂浮的花叶

有些茶加点干燥或新鲜的花叶漂浮在上面，会显得格外优美。

[AG美人茶]

花草材料	玫瑰果2克，玫瑰茄2克，薄荷5片，德国洋甘菊1克。
作用	利尿、补肝、美白、舒缓。

味道：味甘甜。

饮用方法：混合冲泡。

适合搭配的点心：法式面包。

注意事项：对菊科过敏的人要注意。

备注：材料比较难买。



Angie 小课堂

喝茶也能让人变漂亮，我们这些小编还是第一次听到。Ag俪文老师看到我们难以置信的表情，一边为我们冲泡这杯AG美人茶，一边介绍起来。这款茶所需材料并不多，有玫瑰果、玫瑰茄和我们常见的薄荷。玫瑰果和玫瑰茄中都含有大量维生素C，是柠檬的数十倍。维生素C可防止肌肤皱纹的产生，使肌肤光滑、有弹性，并能有效消除肌肤斑点、抗老化，是美容养颜的良品。

不知不觉，Ag俪文老师已经把这杯AG美人茶冲泡好了。“好漂亮的颜色！”我们几个小编不禁一起连声赞叹。看，这杯茶呈玫瑰花特有的红色，在阳光的照耀下那么明亮、清澈，如待嫁的新娘。摄影师望着这么漂亮的花草茶，都忘记了拍摄，在我们的提醒下才举起相机拍摄下这最为珍贵的一刻。

AG美人茶是Ag俪文老师特别推荐的一款茶品，许多人都爱喝，人气相当高。爱美的女性千万别错过这次学习的机会，每天泡一杯美人茶给自己，好好疼爱、珍惜自己吧！



[醒酒茶饮]

花草材料	薄荷2克，香蜂草1克，鲜柠檬片5～8片，甜叶菊5片。
作用	提振精神、醒酒、安抚情绪。

味道：清新的酸甜味道。

饮用方法：混合冲泡。

适合搭配的点心：煎鱼、牛排。

注意事项：冲泡的时间久一点。

备注：于餐前饮用。

Angie
小课堂

Ag俪文老师不仅对精油情有独钟，她家的藏酒也很多呢，我们几个小编第一次去她家里时，第一眼看到的即是一个漂亮的酒柜，里面收藏了各种各样的红酒。Ag俪文老师说："平时小饮一杯，既不伤身又能养性。"我们几个打趣地问道："那喝醉了怎么办？"她笑眯眯地对我们说："那好办，一杯醒酒茶就搞定啦！"听到这里，我们的创作欲望顿起，当即将Ag俪文老师的这款醒酒茶记录下来，与大家一起分享！同时特别推荐给饭局族、饮酒族，解酒的功效超级棒呢！

[舒缓茶]

花草材料	薄荷5克，罗勒1克，甘草1克，甜茴香6粒。
作用	舒缓、放松情绪、健胃整肠。

味道：香气浓烈甘甜。

饮用方法：混合冲泡。

适合搭配的点心：小零食。

注意事项：孕妇请勿饮用。

备注：请于饭后饮。



Angie
小课堂

拍摄是一件非常劳累的工作，有的时候为了一张片子，要耗费大量的时间，如果赶上灵感缺乏，那时间就无法估算了。这不，为了下一个拍摄内容，我们几个小编以及摄影师都眉头紧锁着，有的干脆疲惫地趴在桌上。就在这个时候，Ag俪文老师走进她的“秘密加工厂”，几分钟的时间，就端出来一大壶茶水分给我们喝，茶水的清香甘甜，让我们倍感舒适，疲惫顿时烟消云散，我们好奇地询问Ag俪文老师这是什么茶，她直接告诉我们三个字——舒缓茶，摄影师一下子灵感大起，对我们说：“准备拍摄，目标是舒缓茶。”因此，这款外观普通、味道怡人、功效显著的茶水即被收入了本书。



[柠檬香茅茶]

花草材料	柠檬香茅3克，甜叶菊3片，薄荷3片，香蜂草2克。
作用	杀菌、健胃、促消化。

味道：清爽的香气类似柠檬，稍微有点酸味。

饮用方法：冲泡新鲜柠檬香茅时，使用切碎的叶片或茎部。干燥柠檬香茅则以一般方法，单独或者混合冲泡。

适合搭配的点心：三文鱼。

注意事项：孕妇请勿饮用。

备注：作为晚餐里面的佐餐。

Angie 小课堂

入住北京以后，Ag倆文老师自己在屋后开辟出一片小花园，里面种了许多品种的香草。等香草长到采摘的时期，Ag倆文老师可以自制干花草，以备做花草茶用。长得郁郁葱葱、长条形状的是柠檬香茅草，轻捻它的叶片味道会愈加浓烈。

柠檬香茅是我国少数民族普遍使用的香料，同时还是傣族年轻男女以食传言的求爱方式。据说每到傣族节日，一些姑娘们便把自家的鸡杀一只，配上油、盐、葱、姜、柠檬香茅等香料，放在锅内炒香，焖熟，然后撒上葱花，制成赶摆黄焖鸡，带到集市上出售。若是前来买鸡的年轻小伙子不符合她的心意，要价就特别高；如果喜欢，要价就会很低，还会挪张小凳子，让他坐在自己身边吃鸡肉，甚至俩人一起去僻静的地方一边品尝可口的鸡肉，一边倾诉衷情。

[洋甘菊薄荷茶]

花草材料	洋甘菊2克，薄荷3～5片。
作用	利尿、排汗、镇痛、止吐。

味道：温和的味道中夹杂着劲道十足的清凉感。

饮用方法：混合冲泡。

适合搭配的点心：披萨等西点。

注意事项：对菊科过敏的人要注意。

备注：可在饭后饮用或当作下午茶。



Angie 小课堂

Ag俪文老师犹如一位熟练的泡茶师，她把面前的几种材料混合起来就能冲泡出各具功效的茶水。看着Ag俪文老师把洋甘菊、薄荷放入茶壶，片刻之后这杯洋甘菊薄荷茶就诞生了。我们几个小编有幸各人分得一杯，一边品尝这杯清凉的茶水，一边听Ag俪文老师的介绍。

这杯茶的主要材料是洋甘菊，洋甘菊的美味还是Ag俪文老师偶然间得知的。一天，Ag俪文老师请两位德国朋友在家吃饭，吃过饭后，她的两个德国朋友顺手从包里拿出一小袋洋甘菊茶，要Ag俪文老师拿热水泡茶喝。Ag俪文老师从她们口中得知，洋甘菊花茶在欧洲是每家必备的，饭后喝一杯具有利肠胃、助消化的功效，上班族喝一杯还可消除疲劳、提振精神。欧洲人对洋甘菊的迷恋如中国人离不开茶一样，已成为必不可少的饮品。

我们喝着清爽的茶水，听着Ag俪文老师与花草茶结缘的故事，享受着每一个拍摄过程，这种感觉真的很好！



[养生茶]

花草材料	菊花2克，红枣5克，黄芪5克，枸杞3克。
作用	补气养血、补肾益精、生津止渴。

味道：有菊花的香气。

饮用方法：混合冲泡。

适合搭配的点心：港式点心，比如汤包之类的。

注意事项：黄芪这种原料是需要长久饮用才能见功效的，每天坚持饮用，尤其中老年人群更适合饮用这款茶。

备注：如果要让药材的效果发挥得更好，建议大家还是把药材煮过，只要把药渣滤掉，就可以当成茶来喝，非常简便。

Angie
小课堂

养生茶以中医常用的药材为原料，当茶水喝也可以达到一定功效。菊花泡茶别具一番风味，古人曾留下诗句：“九日山僧院，东篱菊也黄。俗人多泛酒，谁解助茶香。”红枣营养丰富，是补气养血的佳品，对于女性朋友来说，多吃红枣还具有美容的功效，民间有“一日三枣，一辈不老”之说；黄芪中含有多种微量元素和多糖，具有增强免疫力、保肝利尿的功效；枸杞更是滋补品中最为常用的材料，煮粥、泡酒、熬膏均可，有抗衰老、强壮身体的作用。

这款茶还很适合上班族饮用，每天早晨冲泡一壶，放在桌上，喝时倒一杯，既方便又保健。每天面对电脑的上班族喝此茶还可养眼、护眼。

[薄荷红茶饮]

花草材料	有机新鲜薄荷5～8片，红茶、有机蜂蜜各适量，柠檬2片。
作用	沁凉消暑、健胃排汗。

味道：劲道十足，清凉中有一丝甜味。

饮用方法：1.先将红茶袋放在容器中，用热水冲泡。

2.3分钟后将新鲜薄荷叶加入，浸泡5分钟。

3.取出茶包和叶子，加入冰块和柠檬片，也可根据个人口味酌量添加蜂蜜。再加几片薄荷叶点缀。

适合搭配的点心：热松饼、煎牛排。

注意事项：请先将薄荷叶清洗干净使用。

备注：可在饭前或者炎热的午后饮用。



Angie
小课堂

千万不要小看右边画面中的玻璃容器，这可是Ag俪文老师千里迢迢从台湾辛苦带来的。今天Ag俪文老师请出了她的“宝贝”给我们亲手冲泡了这款“薄荷红茶”，可见这款茶水在Ag俪文老师心目中的地位呦！

我们几个小编和摄影师耐心等待着Ag俪文老师冲泡的红茶出炉。红茶终于上桌了，它艳丽的外表震惊四座，近距离闻一闻，还有淡淡的薄荷香气，让人感觉清心怡神。当我们还沉浸在这香气和美茶之间时，摄影师灵感大发，三下五除二把创作搞定，然后为自己倒了满满一杯茶水品尝了起来。我们在惊呼他的速度之时，也赶紧去抢茶水喝。



[幸福时光茶]

花草材料	橙皮2克，德国洋甘菊1克， 玫瑰果2克， 甜叶菊5片。
作用	放松、安眠。

味道：酸酸甜甜的味道略带橙子的清香。

饮用方法：混合冲泡。

适合搭配的点心：各种西式点心。

注意事项：不宜过量饮用。

备注：可作为下午茶饮。

Angie 小课堂

这是一款非常适合冬天饮用的花草茶。Ag俪文老师冲泡出这杯茶后，我们每人品尝了一小口，其浓郁的口感，给人厚实、可靠的感觉。

Ag俪文老师说，喝茶可因气候变化而变化，一年四季，喝的茶应有所不同。春季应喝一些滋阴养肝的茶，夏季应喝清热消暑的茶，秋季应喝润肺祛燥的茶，冬天当选醇厚甘温的茶。这杯由橙皮、德国洋甘菊、玫瑰果、甜叶菊冲泡出的茶水，略带橙子的芳香。橙子的味道给人幸福的感觉，让人仿佛回到家，回到童年，和自己的兄弟姐妹们一起拿着橙子或橘子皮玩闹的场景渐渐浮现在眼前。

如果是在天气阴沉、寒冷的冬天。Ag俪文老师会点起一盏香熏灯，滴几滴橙子或红桔精油，工作桌旁放一壶自己亲手泡制的幸福时光茶，温暖、幸福围绕在身边，心情自然会很好。

[镇定促消化茶]

花草材料	玫瑰茄2克，柠檬马鞭草1克，甜叶菊3片（也可用蜂蜜代替）。
作用	镇静、促消化、强壮、放松。

味道：味道酸甜。

饮用方法：饭后饮用。

适合搭配的点心：肉类、鱼、沙拉或者果冻、蛋糕等点心。

注意事项：玫瑰茄中含有大量的有机酸，所以胃酸过多的人，尽量不要饮用。

备注：这个花茶配方是咖啡坊的固定口味哦！

Angie 小课堂

Ag俪文老师在冲泡此道茶水时，给我们上了一堂知识课，她说："花草茶的味道比较怪，很多人都无法接受它的气味，因此常以白糖来调味，这种做法是不对的哟！花草茶的最佳拍档是有机蜂蜜，不过蜂蜜遇热水会损失营养功效，在此情况下，我们可用甜叶菊来代替甜味剂，此种植物不含任何有害成分，不论是健康人还是糖尿病患者都可用。"听了Ag俪文老师的这番话，我们几个小编频频点头，觉得Ag俪文老师不仅是一位精油高手、泡制花草茶的高手，还是一位健康专家。



芳香调味品

香草不仅能够入菜、泡茶，还可以用来做调味品。香草制作的调味品在国外很流行，这些调味品不但可以提升食物的口味，用来搭配各类鱼和肉，会使食物添色增香，让人食欲大增。



[薰衣草糖]

材料	狭叶薰衣草50克，白砂糖500克。
器具	宽口透明玻璃糖罐。

做法：1.将新鲜薰衣草摘下后洗净，风干。

2.先在玻璃糖罐底层铺上一层砂糖，再铺上一层薰衣草干叶，如此重复层叠。

3.将玻璃糖罐的盖子盖上，置于阴凉干燥处。

4.两周后，将罐子打开，把干薰衣草叶拿出来，换上新的风干后的薰衣草叶。

5.如此反复，让白砂糖充分吸收薰衣草油脂后，就成为薰衣草糖。

用途：冲泡红茶、水果茶。

注意事项：为避免砂糖在制作时受潮变质，应最好避免在雨季制作。

备注：干燥后的薰衣草碎叶也可以混合砂糖使用。

Angie 小课堂

冲泡红茶或花茶的时候，人们通常加白糖调味，可以用薰衣草糖代替白糖，会使茶中充满薰衣草的味道，使气味更加芬芳。

[风味香草盐]

材料	有机海盐300克，迷迭香叶5克，干辣椒4只，大蒜粉适量，黑胡椒粒、白胡椒粒少许，干柠檬2～3片。
器具	捣钵、透明玻璃罐。

做法：1.将迷迭香叶、胡椒粒、干辣椒、干柠檬、大蒜粉捣碎后加入海盐混合，比例为1：3。2.装进器皿中置放在避光的通风处，2个月后即可食用。

适合搭配的料理：肉类烧烤、煎牛排。

注意事项：必须把所有材料碾碎，这样香草的味道才能更好地被海盐吸收。

备注：腌制时间越久风味更佳。

Angie 小课堂

风味香草盐是制作肉类食物时的最佳搭档呦！这款风味香草盐具有去除肉类腥味、膻味的作用，还可提香，做出的食物有淡淡的柠檬、迷迭香的味道。我们几个小编有幸品尝到了Ag俪文老师用香草盐腌制后，再用油煎熟的带鱼，味道鲜香无比。

Ag俪文老师真是一个纯粹的芳香主义者，她把香气运用得如此到位、精准，让我们不得不赞叹她的技艺和智慧。





[橄榄浸泡油]

材料	橄榄油150毫升，迷迭香干枝、干辣椒各4支，香叶2片，黑胡椒粒、白胡椒粒各少许。
器具	捣钵、油瓶。

做法：将胡椒粒捣碎后和所有材料装进盛有橄榄油的瓶中，放置在避光的通风处，2个月后即可食用。

适合搭配的料理：生菜沙拉、披萨或者拌炒意大利面。

注意事项：务必将所需的香草植物干燥后使用，否则水分会使橄榄油变质。

备注：浸泡时间越长风味越佳。

Angie 小课堂

橄榄油是从橄榄果中榨取出来的一种淡黄色透明液体，有“液体黄金”之称。橄榄油中富含多种维生素，其中维生素E的含量最高，维生素E具有美容养颜的功效，因此橄榄油又被称为“美人油”。

这款经过特殊调配的橄榄油中加入了迷迭香等材料，充满了花草的香味，作为冷餐油使用时，会使菜肴的特点发挥到极致。在新鲜的蔬菜沙拉或者炸好的牛排上淋一点橄榄油，会使食物的口感更为丰富，滋味美妙。如果再加上一杯醇厚的葡萄酒，真是一顿营养的午餐。

用这款橄榄浸泡油烘焙出的披萨，香气缭绕，远非其他油类所能比。

用香草做成的料理

花草不仅可以泡茶，制作调味品，还可以用来做料理。有些花草已经成为料理中不可缺少的材料，没有它就不能称之为一道菜。有兴趣的话，一起跟着Ag俪文老师做香草料理吧！你定会被烹制出的美味深深吸引。

[九层塔蛤蜊汤]

材料	新鲜蛤蜊500克，嫩姜丝10克，新鲜九层塔嫩叶数片，纯净水1升，柴鱼素、盐、麻油各适量。
器具	量杯、汤锅。

做法：1.将纯净水倒入锅中，烧开。蛤蜊洗净，待锅中的水沸后和姜丝同时加入锅中。

2.添加盐和柴鱼素调味。

3.待蛤蜊在锅中开口后，起锅加入九层塔嫩叶和麻油即可。

适合搭配的料理：任何中式料理。

注意事项：需选择新鲜的活蛤蜊烹煮。

备注：清淡的海鲜汤适合夏季食用。



Angie 小课堂

喝一口九层塔蛤蜊汤，会让身在异乡的台湾人流下思乡的泪水。九层塔在台湾属于广泛使用的香料，家常菜和小吃里面都不能缺少它。Ag俪文老师的小花园里也种了九层塔，许多身在北京的台湾朋友到了Ag俪文老师家，她都拿九层塔做菜招待朋友，走时还送给朋友一些，Ag俪文老师的热心、善良，使身边的朋友越聚越多。

[意大利面]



材料	A：意大利面一把。 B：意大利白酱1罐。 C：新鲜香菇100克，新鲜杏鲍菇100克，新鲜猪肚菇100克，鸡汤100克。 D：大蒜末1汤匙，香料橄榄油3汤匙。 E：新鲜罗勒叶数片。
器具	炒锅。

做法：1.先用炒锅将材料A煮熟，捞出待用。

2.将除鸡汤外的材料C洗净切片。

3.炒锅置火上，开大火放入材料D爆香，然后再放入材料C，转至中火至熟透。

4.再加入材料A和材料B，改小火拌炒至入味。

5.起锅前加入罗勒叶即可。

适合搭配的料理：炖饭。

注意事项：面条煮熟后要立即捞起用冷水冲凉，防止面条继续软化，用冷水冲凉后的面条既有弹性又有嚼劲。

备注：适合晚餐食用。

Angie 小课堂

当Ag倆文老师端出这盘意大利面时，我们都闻到一丝淡淡的清香，那就是罗勒特有的味道。在我们品尝这色、香、味俱全的美食时，Ag倆文老师在旁说道：意大利面最重要的就是白酱和大蒜末了，一定不能少了它！这两样东西不放，那就是一碗中式拌面了！我们听后不禁莞尔。在Ag倆文老师这里，我们每个人都受益匪浅，不仅学到了美容、泡茶、香熏等知识，还学到了她从不外传的厨艺。

[香草南瓜汤]

材料	有机南瓜500克，全脂鲜奶300克，鸡汤300克，鲜奶油30克，新鲜百里香、快乐鼠尾草、盐、糖各少许。
器具	蒸锅、汤锅、汤匙、果汁机。

做法：1.先将南瓜洗净去皮，切块蒸熟备用。

2.将南瓜和鲜奶、新鲜香草放入果汁机打成泥后再倒入汤锅中加鸡汤、调料以小火煮沸。

3.熄火后再另加鲜奶油即可。

适合搭配的料理：面包、披萨、意大利面、素食等。

注意事项：小火烹煮，并随时搅拌以避免沾锅。

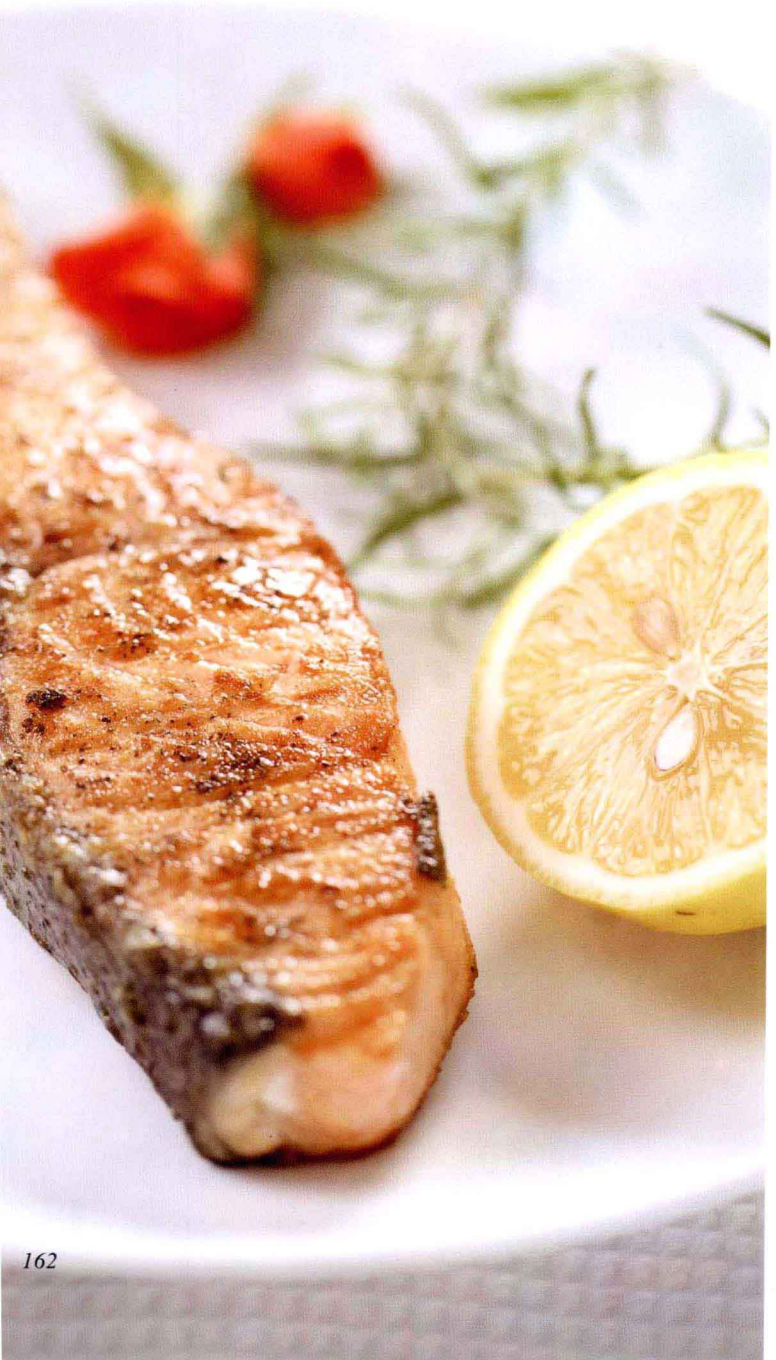
备注：加入鲜奶油味道更浓郁。

Angie 小课堂

别看Ag俪文老师比在座的所有小编都年长，但她的心态却年轻得很呢，在北京独自生活的她，对生活十分讲究，并有着一手好厨艺。看这款外表金黄，上面飘着两圈鲜奶油，配上香草料的香草南瓜汤，就是Ag俪文老师亲手烹调的，可称得上是一款色香味俱全的美味佳肴。在拍摄过程中，我们的摄影助理在创作还未结束时，就对此汤垂涎三尺了，但在我们强烈的抗议下，他还是忍耐住了，创作结束后，我们正在和摄影师对拍出来的成品品头论足时，摄影助理却趁我们不注意，在两分钟的时间内喝完了Ag俪文老师亲手烹调的美味，为了弥补没有喝到的美味的遗憾，我们一致给摄影助理冠上了“馋猫”这个称呼，并将此称呼延至本次摄影结束，以表惩罚！



[柠香煎三文鱼]



材料	A：三文鱼排1片。 B：植物油1汤匙，柠檬精油3滴，新鲜迷迭香叶、香草盐、胡椒粉各适量。
器具	烤具或煎锅、盘。

做法：1.将材料B混合放置在盘里。

2.在混合材料B中放进材料A 腌制约20分钟。

3.将腌制好的三文鱼排拿去煎或烤。

适合搭配的料理：白葡萄酒或者苏打水。

注意事项：如果你买的是冷冻三文鱼，在做前要提前12个小时从冷冻室拿出，放在一个容器中，置冰箱冷藏室解冻，千万不要为了节省时间，放在水中解冻。

备注：烹制时，把三文鱼煎至中间呈粉红色两边呈白色时就可以了，这样的口感最好。

Angie 小课堂

三文鱼学名鲑鱼，也叫大马哈鱼，是世界名贵鱼类之一。Ag俪文老师煎制的这块儿三文鱼让在场的每一个人都啧啧惊叹，觉得她真的可以自己去经营一个餐厅了。拍完这张照片后，Ag俪文老师把鱼肉切成小块让我们品尝，滑嫩的鱼肉带有淡淡的花草、柠檬的清香，咽下后仍让人回味无穷。Ag俪文老师还告诉我们，烹制三文鱼要注意火侯，做成八成熟即可，这样既营养，又能保留三文鱼的原味。

Ag俪文老师非常注重养生之道，她告诉我们，三文鱼中含有丰富的不饱和脂肪酸，可预防心血管疾病的发生。其中所含的Ω-3脂肪酸可增强脑功能，并有效保护视力，所以平时要常吃三文鱼。

[薰衣草松饼]

材料	A：松饼粉200克，鸡蛋1个，牛奶150毫升，薰衣草干叶5克。 B：有机蜂蜜、奶油各适量。
器具	平底不沾锅一个、铲子、刷子、调理碗。

做法：1.将材料A混合放置在调理碗中搅拌均匀备用。

2.将平底锅刷上一层油，开中火预热，待煎锅温度足够后加入一勺面糊，待表面出现气泡后即可翻面。

3.起锅后的松饼加上奶油和蜂蜜即可食用。

适合搭配的料理：牛奶、咖啡、茶。

备注：很适合作为早餐或下午的加餐；剪下新鲜的薰衣草当盘饰可增进食欲。



Angie 小课堂

看到这道美味的松饼，Ag俪文老师向我们传授了一个秘诀，她说："我是个花草爱好者，一些常见的香草分布在我日常生活中的各个角落，就连烹调也不能少了它们的参与，你看这款松饼，其中因为有薰衣草干叶的参与才发挥出与众不同的味道，不信的话你们尝尝看！"Ag俪文老师的话的确不假，我们几个小编有绝对的发言权，因为松饼的拍摄任务完成后，就被我们瓜分入肚了，味道绝对是与众不同的。



[台湾古法酸梅汤]

材料	A：玫瑰茄（洛神花）50克，乌梅300克，山楂300克。 B：甘草100克。 C：桂花酱1瓶，冰糖适量。
器具	汤锅、滤袋。

做法：1.将材料A洗净，加冷水泡开。

2.将泡开后的材料加入甘草放入过滤袋内。

3.汤锅加水放入扎好的过滤袋，大火煮沸后改小火熬煮3～4小时。

4.最后加入冰糖和桂花酱，10分钟后熄火。

适合搭配的料理：肉类、烧烤。

注意事项：熬制酸梅汤时不能用铁锅。

备注：清热解暑、促消化、收敛、利尿、镇静，适合饭后饮用。

Angie小课堂

台湾的酸梅汤比其他地方的酸梅汤味道更浓厚，原因是因为其中添加了玫瑰茄。酸梅汤需要长时间的熬制，熬成之后加冰糖、桂花酱调味，清爽可口，是夏季清热消暑的优质饮料。台湾古法酸梅汤呈宝石红色，味道清香，酸酸甜甜，可增加食欲。



一提到精油，很多人就以为是美容产品，其实精油完全可以应用于生活的方方面面，如精油香皂，也可在加湿器中加几滴精油，以达到保健效果。总之，利用精油装扮生活，会让你更具情调、更具魅力。

Chapter 7

芳香小物DIY，给生活加点『料』

卧室里飘散的花香

对每个人而言，卧室是提供休憩的场所，也是每个人最私密的空间，人生中三分之一的时光都会在此度过。如能拥有花香与浪漫陪伴，会使卧室瞬间平添无尽的魅力。

自制干燥花

如果说鲜花代表了一场瞬间的美好，那么干花则象征着永恒的定格。质朴又充满了怀旧气息的干花是现代人对风尚潮流的追求，也是现代人返璞归真的心态写照。

使用方法	插花、工艺。
注意事项	避免阳光曝晒。

材料： 新鲜玫瑰或新鲜薰衣草，细麻绳

做法： 1.将花茎切成所需要的长度，除去少量叶片和多余的侧枝以及损伤的部分。

2.洗净整理过的枝条，然后依个人喜好用细麻绳捆扎成花束（如图①）。

3.将花束倒挂在凉爽、黑暗、干燥和空气流通处（如图②）。

功效： 用来制作工艺品。

小叮咛 最好向花农购买即将枯萎的花，做好的成品和用特级鲜花制成的没太大差别，这是一个省钱的好方法。







香囊

古人有“花香袭人”的说法，香囊在最大程度上留存发挥了花的这一品格，花木的芳香经过一段时间的磨炼后，没有了初时的热情浓烈，而增添了几分幽然隽永的风情。于是各式干花被放置在精巧的玻璃、瓷制器皿中，或被制成各式造型拙朴的香囊，躲在现代人生活的各个角落里散发着沁人心脾的缕缕幽香。

使用方法	放在枕边可以帮助入眠，将薰衣草香囊放在衣物橱柜中可以添加香味，更可以预防蛀虫。
注意事项	最好选用优质棉布制作香囊口袋，丝质的面料容易使香囊滑丝开口；化纤面料与香囊中的东西接触后容易使其变质。


香囊

材料：薰衣草花粒30克，薰衣草精油3滴

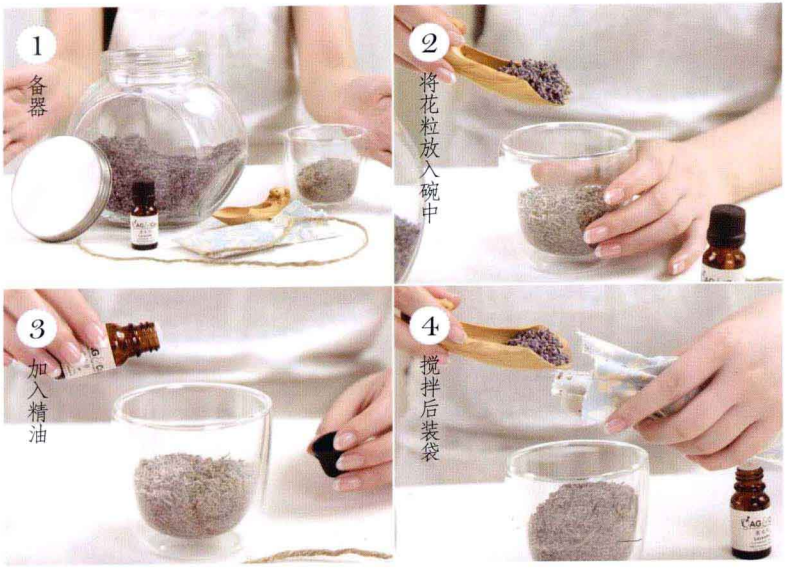
做法：1.先将材料备齐，再将薰衣草花粒放入碗中（如图①②）。

2.向碗中倒入薰衣草精油（如图③）。

3.搅拌后装入口袋即可（如图④）。

功效：安眠、防虫。

小叮咛 如果有多一些的干薰衣草，用它填充一两个大的靠垫放在枕头旁，还能提高睡眠质量。



Beauty-Sharing

自制香囊须知

现在最常被制作成香囊的花朵包括薰衣草、茉莉、玫瑰和桂花，香草类可作成香囊的有柠檬草。用小花布缝一个可爱的小袋袋，或者用一条手帕做成小袋，把自己喜欢的香味包裹收藏起来，即可随时享受香味的乐趣。

独创的天然保养品

如何运用身边的材料，自己在家动手制作超EASY、超天然的保养品，让自己的生活远离化学药剂的负担，彻底实践天然乐活的生活方式？现在就由Ag俪文老师来告诉你。

薰衣草润泽护唇膏

要知道，干裂或是唇部皱纹也会使人看起来很老。当你的唇纹加深，甚至开始干裂时，只需DIY一款具有滋润作用的护唇膏，就能找回你那饱满动人的双唇哦！

使用方法	同护唇膏，随时都可使用。
注意事项	产品置于阴凉处，避免阳光直射，可保存1年。

材料：蜂蜡2克，甜杏仁油13克，薰衣草精油5滴，天竺葵精油4滴，唇膏棒2支

做法：1.将蜂蜡、甜杏仁油放入玻璃量杯中隔水加热至溶化。

2.趁热加入精油。

3.倒入已准备好的唇膏棒中待冷却。

功效：使唇色红润，可有效改善嘴唇干裂症状。

Ag俪文老师的生活用品大多都是自己亲手制造的，你看这款护唇油，尽管它没有精美的包装，但只要你用过后就必定会被它的滋润性彻底打败。更可贵的是，这款纯植物护唇膏属于纯天然产品，不含任何色素及添加剂，用Ag俪文老师的话说："这种护唇膏是天然无害的，就算你把它吞进肚里也不会有任何危害，安全指数相当高哟！"

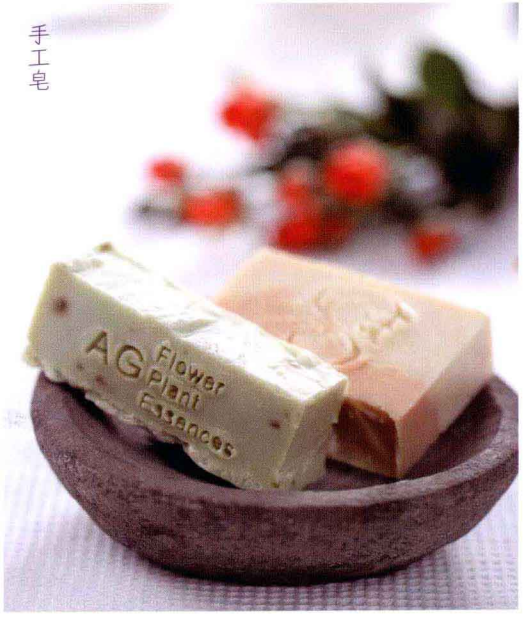


薰衣草润泽护唇膏

手工皂DIY

可以洗脸的精油香皂，你用过吗？大多数人印象中的香皂，只是停留在洗手的层面，不过这里我们所制作的精油香皂不仅可以洗手、洗身子，还可以当洗面奶洗脸用呢。不相信吗？快跟Ag倆文老师一起试试！当随手可及那些妙趣横生、功效非凡的精油皂，那种开心谁能阻挡？

使用方法	洗脸、洗澡。
注意事项	◎即使是100%纯天然的东西也不能100%保证不会引起皮肤过敏，不排除某种成分会引起个别人的皮肤过敏，因此建议在使用前在手臂或耳后做皮肤测试，如果在使用过程中，发现皮肤有任何不适现象，请马上停止使用。 ◎该手工皂适合所有肤质。



手工皂

材料：A：橄榄油400克，可可脂55克，蜜蜡15克

B：氢氧化钠62克，冷水250毫升

C：荷荷芭油5毫升，薰衣草精油5毫升

做法：1.准备模型。

2.将氢氧化钠放入塑料杯中，小心加入冷水搅拌至溶解后待凉，冷却至50℃。

3.将材料A全部隔水加热至50℃。

4.待氢氧化钠和油脂都呈现50℃时，将氢氧化钠溶液缓缓倒入油脂中，混合搅拌至浓稠状后加入荷荷芭油和薰衣草精油搅拌均匀，倒入模型中。

5.将模型静置24小时（凝固状）后即可脱模。

6.将脱模的香皂切块放置在阴凉通风处30天后即完成。

功效：含有珍贵的植物甘油，保湿、滋润效果比任何市售香皂都要好用得多。

小叮咛 操作过程中为防止氢氧化钠接触身体，造成皮肤伤害，请务必戴手套。你也可以添加少许的紫草浸泡油为原料，就可以使香皂色泽更亮丽，更能突出手工皂的芳香妙用。

Ag倆文老师对生活用品的追求可用3个词来形容——天然、无害、DIY，这一点我们几个小编都可以证明，我们亲眼目睹了Ag倆文老师，在工业社会的今天，像农耕时期的手工业者一样，动手制造香皂，调浆——装模——脱模——切割……一系列动作，是那么娴熟，我们小编们真是佩服得五体投地。

当宠物爱上芬芳

芳香疗法并不是人类的专利，家中的宠物也可以出来凑凑热闹。家有宠物的朋友不妨跟随Ag俪文老师一起，为宠物量身定做适合它们的芳香日用品，让“宝贝们”一个个都健康、有活力，同时充满清新的香草芳香。

宠物沐浴液

宠物沐浴液不仅可去除宠物身上的各种污垢，使其皮毛光洁柔顺、亮如绸缎，还能起到消毒、杀菌的作用，是爱宠人士居家必备之宝。但在宠物店里给宠物买一瓶沐浴液，价格却都在百元以上，最贵的高达500元以上。这里，Ag俪文老师向大家推荐一种自制宠物浴液，效果一点也不比买的差哦！

使用方法	给狗狗洗浴用。
注意事项	给狗狗洗完澡后要马上烘干，避免感冒及因水分积聚而导致皮肤病。



材料：选一款适合爱犬使用的洗发水100克，茶树精油、尤加利精油各20滴

做法：1.先将洗发水连同瓶子一起秤出重量。

2.以洗发水和瓶子的总重量为标准，再添加2%的茶树精油、尤加利精油，混合均匀。

功效：预防跳蚤和各种霉菌滋生。

宠物的皮肤很娇嫩，稍不注意会引起各种各样的皮肤病，使它们的生活变得痛苦不堪，有些宠物还会发疯似的抓挠、搓蹭、舌舔或撕咬瘙痒部位。为了减轻宠物的痛苦，赶快用茶树及尤加利精油调配的沐浴液来给它洗个澡吧！

鸟儿的“馋食”

在Ag俪文老师工作室的阳台上，摆放着一些晒干了的迷迭香，只剩下光秃秃的枝干。我们都很好奇，认为这又是Ag俪文老师的什么独家秘方。当我们把心里的想法说出来时，却引得她一阵大笑。原来，这些迷迭香哪里是什么秘方，它只是被Ag俪文老师放在工作台上，却不小心被老师的那只可爱无比却又贪吃不已的鹦鹉吃光了叶子而已。

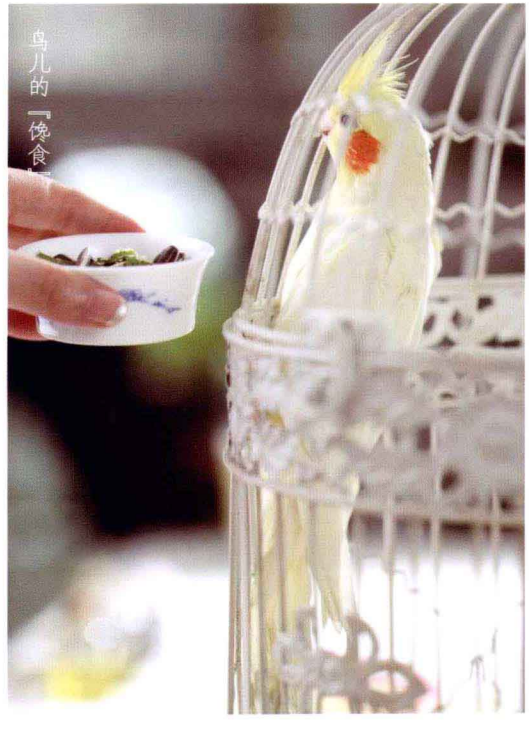
使用方法	与鸟饲料搅拌后喂食。
注意事项	适合小鸟。

材料：百里香叶，快乐鼠尾草叶，薄荷叶，罗勒叶

做法：准备上述的新鲜香草碾碎，然后拌入鸟食（如图①②③④）。

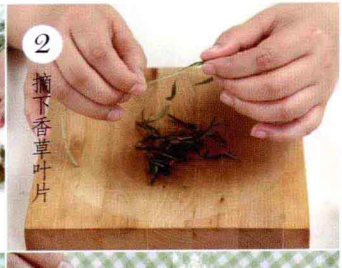
功效：增加小鸟的抵抗力。

小叮咛 鸟儿们喜欢把香草叶子当零食吃，但所有的鲜叶子要洗干净搽干再去拌鸟食，否则你的小鸟会生病。



养鸟是Ag俪文老师的爱好之一，在我们拍摄过程中，Ag俪文老师的爱鸟耐不住寂寞，竟然飞出笼子与我们凑热闹，在拍摄台上飞来飞去，搞得工作台上一片零乱。Ag俪文老师见情况不妙，立即随手从工作台上捡了几片百里香叶片，塞到鸟儿的笼子里。鸟儿看见了自己的零食，立即扑腾着翅膀乖乖地回到了笼子里去。当然，我们怎么能将这一精彩镜头错过，也一并记录了下来。









芳香扮靓生活

高品质的物质再加上优雅的生活方式，方能显出你的尊贵。精油不仅能为人们提供一种健康的生活方式，还能营造一种优雅的情调与浪漫的氛围。

加湿器增香

巧用加湿器略施手段，能让懂得享受生活的朋友在生活中增添丝丝别具风格的优雅浪漫情调，大幅度提高对幸福的感受能力。

使用方法	喷雾法。
注意事项	最好使用水溶的精油，因为一般的精油不能溶解于水，容易造成机器损坏。

材料： 尤加利精油

做法： 1.将5～10滴水溶尤加利精油(视容量而定)滴入加湿器的水箱中。放置在水龙头下加满清水。

2.打开电源，将雾量开关旋扭到合适的位置，正常使用即可。

功效： 精油透过水气喷雾净化室内空气，可抗菌、预防流感。

拍到此时，在我们几个小编的强烈“请求”下，Ag俪文老师不辞辛苦地把束之高阁的加湿器倒腾了出来。只见她娴熟地在注入加湿器的水里滴入了几滴精油，不久后，在香雾缭绕中，我们几个小编竟然不知不觉就做了一次“香熏SPA”，感觉工作了将近一天的疲惫心情顿时变得轻松惬意起来。


加湿器增香

情调蜡烛

蜡烛与鲜花是一对绝妙的搭配，如果再添上精油的香熏疗效就更加无与伦比了。蜡烛的火焰带有催眠式的抚慰，有一种有别于人工照明的柔美温润，可以帮助睡眠。在卧室中燃点三两枝气味香甜的精油蜡烛，将挑动你的感官享受，使一切都浸没在烛光中……没有人能够否认，蜡烛代表浪漫，尤其是红艳艳的一小簇烛光，感性之余，必定会使你的脉搏加速，仿如见到亲密的爱人。让我们点亮一盏心灯，揽一缕清香入室，让这个季节变得更加美妙！

使用方法	让添加了精油的蜡烛燃烧到底即可。
注意事项	蜡油溶解后才能有效地与精油混合，在燃烧的过程中完全释放香气。

材料：没有添加香料的蜡烛，依兰依兰精油10滴，红桔精油10滴

做法：1.先将蜡烛点燃至蜡油溶解。

2.熄火加入上述精油。

3.点燃蜡烛，让精油随着蜡烛的燃烧释放出来。

功效：增加室内芳香、驱蚊。

小叮咛 使用前放置冰箱冷藏数小时，可减慢蜡烛燃烧的速度哦！



Ag俪文老师是一个浪漫而又极具生活品位的人，拍摄到此时，她兴奋地把我们带进了自己的书房，在博古架上，摆满了她精心收藏的“宝贝们”——各式各样、风格迥异的烛台，让我们几个小编看得目瞪口呆。在Ag俪文老师看来，烛台已经不是简单的“托盘”身份，而是装扮房间的新角色，精致的烛台同样可以增添生活的情趣，利用它奇妙的造型，往往更能显示出屋主的品位。

Beauty-Sharing

情调蜡烛小提醒

◎蜡烛点燃时要有人照看，并远离儿童、宠物、热源及易燃易爆物品。

◎必须将蜡烛放到由玻璃、陶瓷、金属等耐热材料制成且通风良好的器皿中点燃。

◎每个蜡烛之间应该相隔10厘米点燃。

神奇精油棒

精油棒就是精油滚珠瓶。顾名思义，这是一种方便携带的瓶子，外形瘦长，犹如一枝笔。这个小玩意儿，实在妙用无穷，其特别之处就在于瓶口上的一个活动小珠子，当珠子在皮肤上滑动时，瓶内的精油会随着转动的珠子流出。

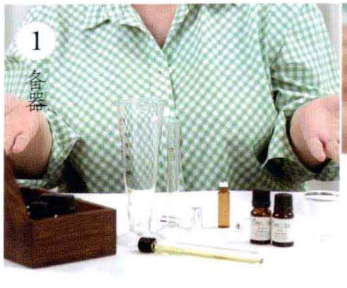
使用方法	在太阳穴、人中、蚊虫叮咬之处，握紧精油滚珠瓶瓶身，轻轻滚动。
注意事项	保存时请置于阴凉干燥处、避免阳光直射。

材料：滚珠精油瓶，甜杏仁油10毫升，薄荷精油4滴，迷迭香精油5滴

做法：将上述3种油倒入滚珠瓶，摇晃均匀封盖即可备用（如图①②③④）。

功效：随身携带，用于减缓因坐车引起的头痛、感冒、蚊虫叮咬等症状以及舒缓人的情绪。

小叮咛 以市面上常见的7毫升或10毫升滚珠瓶为例，在倒入8、9分满的基础油后，再滴进5～9滴精油调匀即可。











神奇精油棒

Beauty-Sharing

滚珠瓶的妙用

滚珠瓶还能当香水瓶使用，打开瓶盖，利用滚珠点擦拭，擦于脉搏跳动处、耳后、手腕内侧、膝后、颈部、肘内、脚踝等处，就能令你散发迷人香气。

有车族香氛

随着经济水平的提高，有车族正在日渐庞大。当你坐在爱车里，享受着驾乘的乐趣，感受汽车带来的便捷生活时，也可能会遇到一些有车一族通常会遇到的困扰，比如过长时间开车会导致司机的愤怒感和疲惫感增加、精力减少等。现在，这些问题都将不再是困扰，我们可以应用天然的植物精油让这些困扰得到消除，享受有车族的芳香生活。

使用方法	打开瓶盖，使天然的香气散发出来。
注意事项	圆盒里要常保湿润状态，由于精油易挥发，要注意经常换置物品或补滴精油。



材料：柠檬精油5滴，薄荷精油3滴，纯净水10毫升，化妆棉数片，小圆罐(或者任何用完的面霜盒)一个

做法：先将精油和纯净水混合后倒入圆罐中，再将5片化妆棉塞入罐口（如图①②③④）。

功效：它不同于传统覆盖异味的汽车香水配方，能中和空气中的异味分子，有效减少异味感，同时，配合怡人的香氛构成多层次的净味系统，带给你清新美妙的车内空气。

小叮咛 可以直接在车内放置一个小瓶子，或者在镜子上挂个精油瓶，这样不仅可省去买汽车空气清新剂的钞票，其天然植物的芬芳还能消毒、预防感冒。



Beauty-Sharing

市面上常见的汽车香氛的特点及弊端

◎香味过于浓郁，会使人头晕、恶心。

◎市面上的汽车香氛中，工业香精含量达70%以上。国家质监管理局规定香水生产行业禁止使用工业香精，因为工业香精中含有大量对人体有害的物质。

衣服也要做SPA

SPA是风靡世界的时尚和身份象征，那你听说过给衣服做SPA吗？在过去，给衣服做SPA，让贴身衣物也能享受一次“水疗”，这对那些热爱生活、注重品位的人们来说是可望而不可及的。现在，这种不可能已经变为了可能。在洗衣服、熨衣服时滴上几滴精油，不仅可使衣服得到健康而精心的呵护，也可使人们从繁琐的家务中解放出来，轻松享受舒适、愉悦、健康的生活。

[洗衣服香氛]

使用方法	每次使用洗衣机清洗衣物时滴至注水口。
注意事项	一次添加4～5滴。

材料：水溶茶树精油

做法：洗衣时添加精油。

功效：洗衣机，尤其是洗衣机中的洗衣槽是人们最容易忽略的“细菌领地”，而茶树精油具有安全而有效的强力杀菌能力，最适合有小孩和病患者的家庭清洗衣物。

小叮咛 精油应该在最后漂洗的过程中加入，一来可使衣服的气味更加芬芳，二来也不会浪费精油。


熨衣服香氛

[熨衣服香氛]

使用方法	加入电熨斗的注水区或直接喷在衣物上后熨烫。
注意事项	无。

材料：水溶薰衣草精油6毫升，纯净水500毫升

做法：1.取一喷雾式容器，将水溶薰衣草精油加入纯净水中。

2.摇晃至均匀。

功效：增加衣物香气、预防蛀虫。

小叮咛 使用熨斗熨烫衣服时，应先弄清楚衣服的质料特性，并据此控制好熨烫的温度和时间。

季节更迭了，化妆品换季了，香氛自然也要换季。夏季清新淡雅的香氛到了寒冷的冬季就变得不合时宜了。因为，冬季气温较低，人们的衣服穿得比较厚，夏季闻到的淡雅的香氛几乎失去了作用，此时，可选择甜美的花香型，如茉莉和性感的浓香，如玫瑰、依兰依兰等，而且要选择留香较久的。前者能够让你显得比较轻盈，而性感香一年四季都很受欢迎。



飘渺的音乐、潺潺的流水、沁人的花香、轻轻的鸟语，如此情境，定能抚去你满脸的疲倦、扫去心灵的阴霾，让人轻松自在，这就是SPA带给人身、心、灵的享受。SPA是现代人释放压力的最好场所，也是休闲、娱乐的好去处，享受SPA即可让你由内而外充满生机、神采飞扬。接下来，就让我们跟随精油教母Ag倾文老师的推荐，展开一场世界知名SPA天堂大搜索的行动吧！

Chapter 8

精油教母重磅推荐的世界知名SPA天堂

“泰美好”——I SPA

“Sawatdee kaa！”当您走进“泰美好”的大厅时，就有接待员双手合十用泰文欢迎您，请别怀疑，您来到的这里是北京I SPA，不是泰国呦！

从中文名称“泰美好”里就能听出一些异国情调了，走进店内，浓浓的泰国风情扑面而来，还没走进大堂，远远的就闻到一股带着泥土气息的药草味，好香、好天然的感觉，整个人都放松了。这是泰国古老的配方，和中药房的味道很不同，有增强自身能量及活力的作用。

“泰美好”是北京SPA业的鼻祖，是北京首家成立的SPA会所。

I SPA泡浴用的水源自古代暹罗的治疗艺术，水中放置的药球使用了数十种的天然草药配方，加热后的药球溢出的草药精华渗透皮肤表层，沿着身体的能量线揉压、疏通经络，来促进能量的流动，这是泰国颇具代表性的疗法之一。



I SPA这种依然坚持用最天然的植物精华代替坊间各式各样夸大不实的治疗素材的做法，忠实地传递着SPA真正的精神和内涵。

I SPA的疗程多以泰式手法为主，顾客甚至在这里可以体验非常经典的泰式传统按摩。这种泰式古法按摩距今已有2500年的历史，是泰国国王招待贵宾的最高礼节。这种按摩技法融合了所有泰式经典按摩的精华，从脚趾开始直到头顶，整个治疗过程使用按、摸、拉、拽、揉、捏等技法，难度甚高！许多中国按摩技师也学习泰国的这套按摩手法，但极少有人可以传承真正的泰国技艺。有人曾说，若非泰国技师亲自传授，人们很难了解到泰式古法按摩的精髓。

泰式古法按摩体验犹如冰火两重天，体验过的人形容说：“像杀戮战场，鬼哭神嚎，全身骨头快散架了！但是，做完之后全身筋骨松弛、倦意全消、轻松无比、通体舒畅！”你有没有胆识体验一下呢？

室内装饰透露着浓浓的泰国风情，进入室内后，会让你整个人都放松下来。

唐拉雅秀酒店

有朋友说长安街上有一家酒店的SPA做得不错，很想去试试，最近有时间去了一趟，果然觉得与众不同。唐拉雅秀有皇城独特的风范，很有贵族气质，低调而不失奢华，亲切而不失尊贵。它偏隅在繁华商城的一角，并没有大肆张扬做广告，却有稳定的客源。凭借北京扎实而不显山露水的实力人士，悄然为这批京城殷实“贵族”提供最顶级的服务，也有不错的收入。

北京唐拉雅秀酒店是刚刚装修好的，2009年10月才刚被全新推出，开业仅半年即获得了由亚太区知名旅游媒体《TTG旅业报》颁发的“2009年度北京最佳新酒店奖”，得到了亚太地区业界同仁的一致认可。

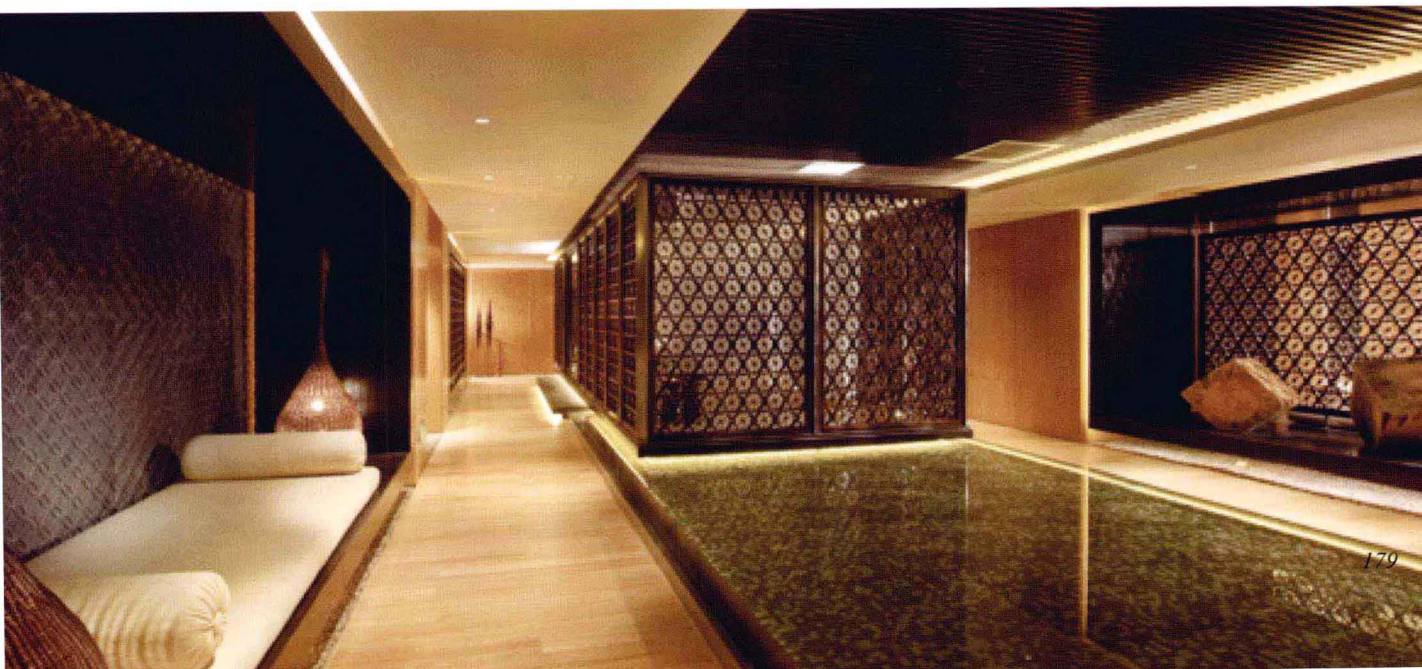
唐拉雅秀酒店所诠释的“和”、“雅”、“至”、“静”的内涵得到了业内以及消费者的极大认可。唐拉雅秀的6层为SPA中心，其最知名的疗程为以下三种：

◎密宗疗程：源于传统中医推拿按摩和瑜伽的理念及精神。首先疗程进行全身控制，同时呼吸和动作经流全身产生共振，以确保下面的步骤安全进行。

◎泰式按摩：全套动作几乎将人体全身按摩一遍，手法轻柔和缓，能调畅情志，使人缓和紧张的情绪。

◎身体排毒：采用最天然的方式将身体皮肤进行深层清洁，天然的抗菌成分还可以促进血液循环、保养肌肤。其中，绿茶萃取物是有效的抗氧化剂，具有良好的紧致功效；海草中含有丰富的维生素和矿物质，可有效保持皮肤弹性、滋润皮肤。

看这幅走廊图，设想如果在这样的环境中，是否能体会到宁静的感觉呢？是否会产生一种远离尘嚣、抛弃压力与竞争，彻底享受这份宁静的冲动呢？



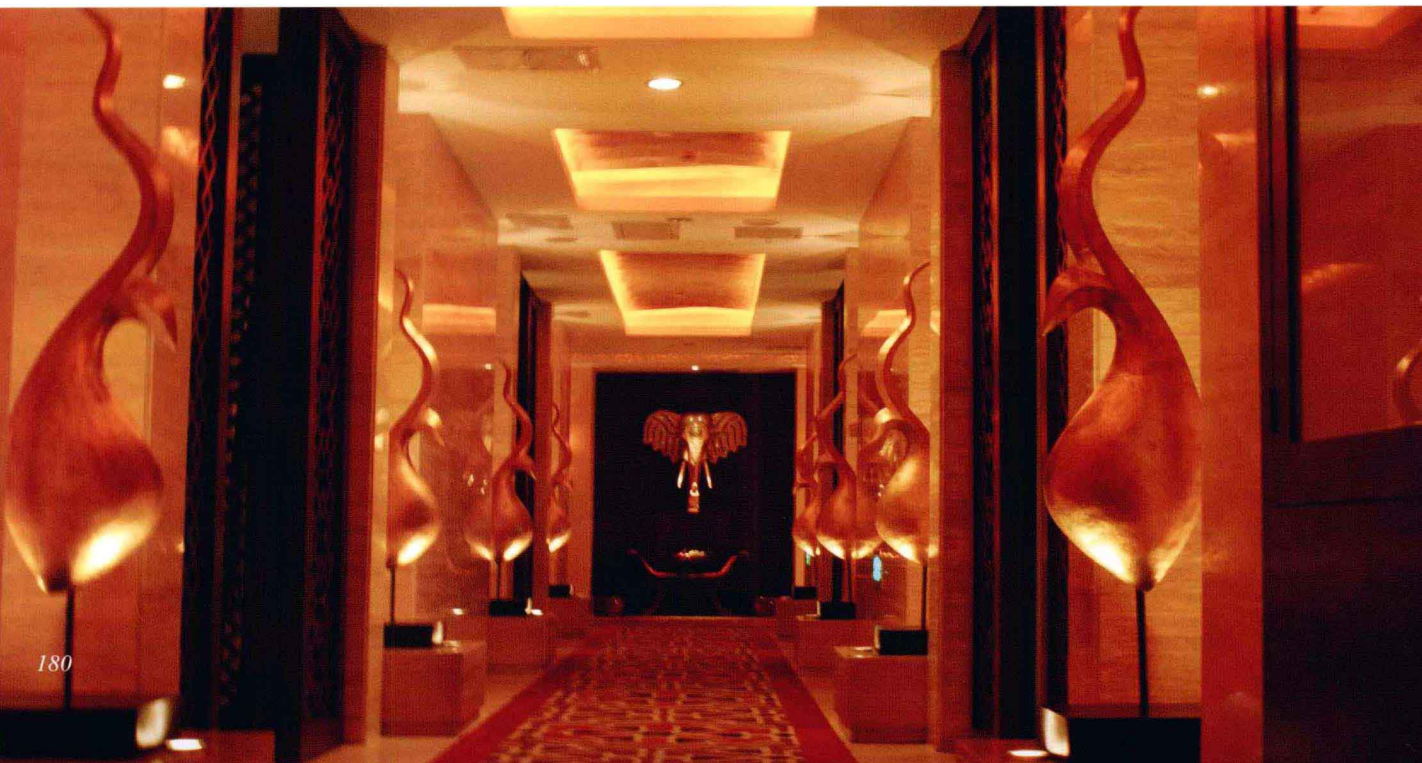
落入凡间的贵族——卓越 CLUB

走进保定市四星饭店这所占地2000平米的卓越汇 SPA 会所里，呈现在眼前的视觉感受强烈、震撼并抚慰旅人不安定的心。早就耳闻在河北保定市有一间装修、设计甚于北京多数同业的 SPA 会所，若非亲眼所见，至今都还以为是每年四月一日的玩笑呢！

我很难将这座发展中的城市和奢华优雅的卓越CLUB联系起来。应该说，这是一间具备国际级水平，但不该只隐藏在保定当地的国际级会所。参观过许多大、小不同等级的会所，即便在北京、上海这两个国际都市，也很难见到让我如此心动的SPA会所，令人流连忘返。

从华丽不俗的金箔吊顶到洞石墙面和地面，再到国际专业品牌浴缸，每一寸、每一处选材和施工都可以看到经营者的用心和品味。这里的消费和大城市相比便宜许多，疗程也丰富多样，不过我更乐意推荐中式养生护理项目。经验丰富的中医师现场问诊后会同专业中医按摩师进行个人所需的护理，再加上传统中医足底按摩，短短两个多小时的疗程能使人舒服到睡着，让你完全忘却了出差旅途的疲惫。

眼前的这一会所，在SPA界里享有盛誉，它以豪华著称，看这金碧辉煌的大殿就足以彰显出它的气派。



香格里拉“气”SPA

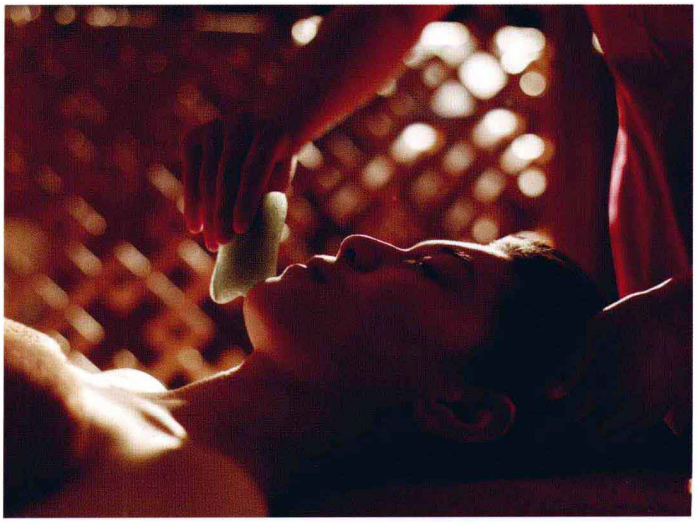
近年来藏式神秘、宁静的设计风格纷纷出现在各地SPA会所，但我从未见过将藏式元素和现代作品结合得如此精妙绝伦的地方。让我们一同去感受香格里拉“气”SPA的神奇魅力吧！

走进北京香格里拉饭店的“气”SPA，立刻感受到神秘的西藏风格。“低调奢华”是我对它整体氛围做出的诠释。没有既定印象中金铜佛、藏香、唐卡、法器、梵音的宗教印象，而是一种超越信仰概念的特殊感官。我最怕来到明明应该是让人身心完全放松的SPA场所，却布置的像座庙一样，香格里拉的“气”SPA让我觉得不虚此行。

步入“气”SPA，就能感受到这里远离喧嚣的静谧，“气”SPA的内部装饰均采用当地独特的材质和建筑风格，在每个城市，香格里拉酒店的“气”都拥有当地最大、最豪华的私人SPA套房，为了营造“SPA中的SPA”的氛围，每间套房和别墅都配有专属浴室、淋浴和蒸气浴设施，并分别设有更衣、休息和化妆区域。

国际级的SPA当然也会有最专业的疗程，完成简单的足浴后，结合中国传统五行（金、木、水、火、土）理论，调和身体能量的按摩油，配合独特的手法设计，贴心的理疗师全程的照护……很快，你就会舒舒服服地睡着。醒来后，抖落一身疲惫，精神饱满、神采奕奕，感觉如新生一般。





走进香格里拉“气”SPA，目睹其低调而奢华的装饰设计，你的感觉是什么？是否已投入到了SPA的氛围中了？如果有这种感觉就对了，说明你已渐入佳境！

在水一方 IO SPA

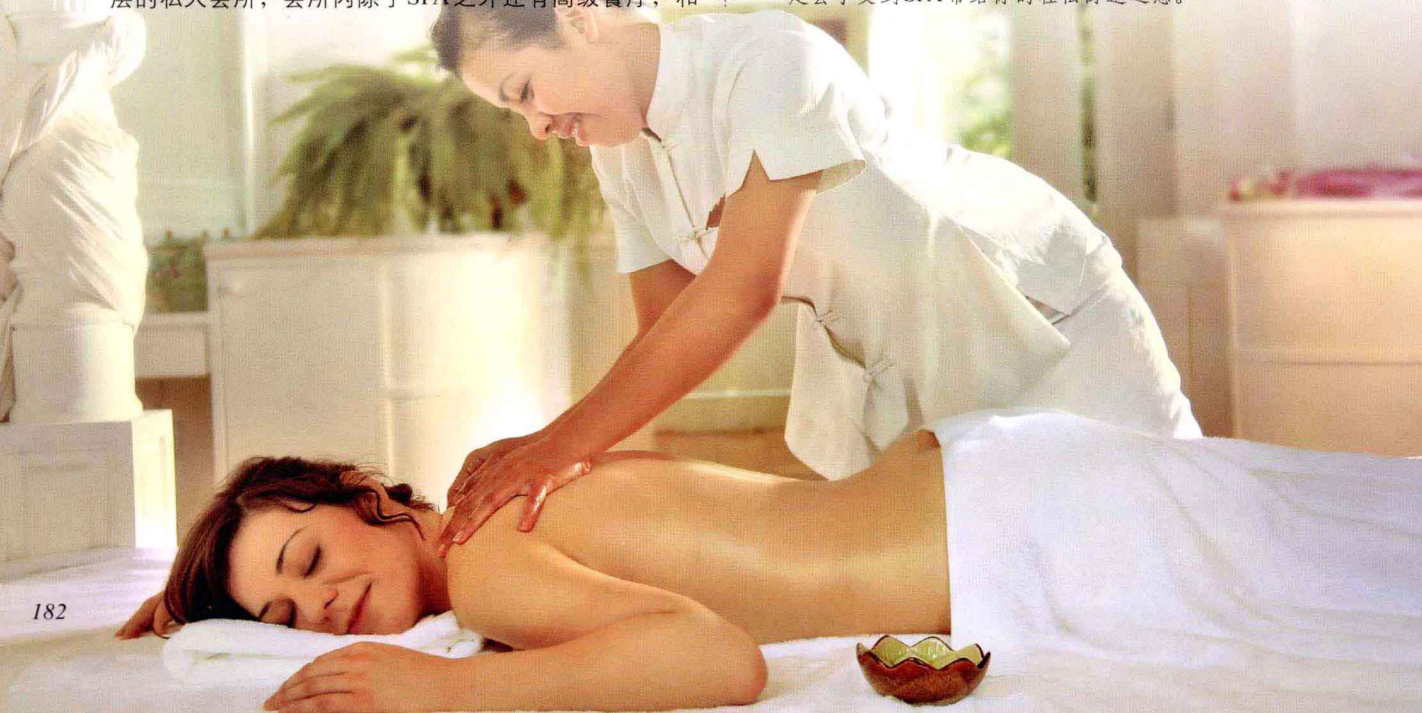
隐身在林间、河畔，聆听鸟雀细语，呼吸着青草气息的梦幻楼阁。放眼北京市最繁华的地段内，再也没有任何一家SPA能有IO SPA如此得天独厚的自然条件了。

IO SPA（斑彩石）是达华房地产开发有限公司休闲产业旗下的一个项目，位于北京市最繁华的工体商圈内，交通便利，却闹中取静，藏身于幽静的绿树海丛中。到了工体东门，若不放慢车速即会错过这座梦幻楼阁的入口。第一次探访 IO SPA，虽然已经特别记住接待人员行前的叮咛，但还是错过了入口处。步行走入树丛中，惊见一条静静的小河，午后阳光、绿森林、河边的青草地……如画中景致真实地矗立眼前，美得犹如仙境一般。

业者特别邀请国际SPA界极富盛名的知名设计师Chantaka，花费巨资用了两年的时间建造了这座独幢三层的私人会所，会所内除了SPA之外还有高级餐厅，和多数利用灯光营造SPA室内风格的做法不同——IO的每间理疗房都有单独的室内露台，阳光不会直射进房间，仅留一帘薄纱，让温暖的和风徐徐送进屋内。IO的理疗项目很多样化，从传统的瑞典式按摩到目前广为流行的泰式香熏按摩、泰式古法按摩，还有国内尚未见过的HAMMAM土耳其浴、印度式等，一应俱全。

HAMMAM是指在一个全年保持41℃恒温的大理石澡

IO SPA的理疗项目很多，在这里，你能享受到目前广为流行的泰式香熏按摩、泰式古法按摩。置身于闹市一隅的幽静环境之中，在泰国服务员专业的操作手法下，你定会享受到SPA带给你的轻松舒适之感。





IO SPA的大门典雅古朴，门把上一对铜制天鹅的设计更是别具一格。轻推门把手，大门徐徐打开，便可看到里面的风景。

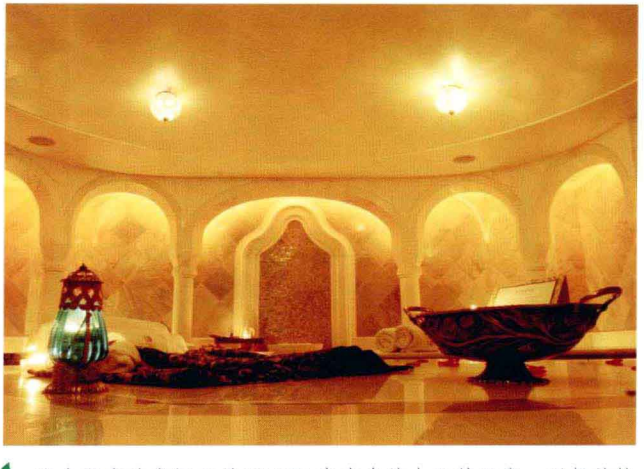
堂内进行蒸气浴，躺在特制的大理石台上进行全身清洁、去角质、裹敷护理和按摩，高温的HAMMAM理疗过程中加速新陈代谢，是极佳的排毒疗程，做完整套疗程后感觉身体特别的轻松。

除了上述介绍的特色疗程之外，还有多项由欧洲进口的SPA设备，意大利的水床也是这里很受欢迎的疗程设备之一。这里提供的特色疗程横跨欧洲、亚洲，并且都是国际间最受推崇的专业理疗，业者从德国、泰国聘请了国际知名的水疗专家为IO SPA设计、规划疗程。

做完HAMMAM疗程趁着在房内小歇的片刻，仔细端详房间里每个角落的设计，发现连木地板都别有风情。而且开着窗的房间一尘不染，顶楼可以游泳、享受户外SPA和日光。在空气不算干净的北京市内还有一处仿如巴厘岛VILLA的悠闲会所，让人能忙里偷闲享受短暂的悠闲时刻，难怪众多国际巨星也喜爱IO SPA。



如果你不喜欢室内的SPA，可登上IO SPA四层的露天场地，在那里可让你边聆听鸟儿欢叫，边呼吸绿树丛林的健康气息，边享受SPA带来的舒适感。



这个漂亮的房间正是IO SPA中有名的土耳其浴房，温馨的格调、先进的设备，保证让你满意得频频点头。

纯中国血统——ZEN SPA

全球唯一的四合院 SPA，**开业短短4年间获得国际业界无数的奖项，被纽约时报**（NEWYORK TIME）、**探索频道**（DISCOVERY CHANNEL）、**新加坡** SPA ASIA、**法国** ELLE DECORETION **等众多中外媒体热情推荐。“唯一能被国际业界青睐和肯定的纯中国血统** SPA”，**如此殊荣非** ZEN SPA **莫属。**



第一次在北京见到柳湘琦（Victoria Liu）老师，为了尽地主之谊希望可以为她安排造访具有京城特色的SPA。没料到这位国际SPA专家居然不假思索地说：“我迫不及待地想去造访全球唯一的四合院ZEN SPA。”ZEN SPA 的魅力和声望已经到了连这位访遍世界各国SPA的专家都为之向往的地步，可见其世界影响力。

ZEN SPA 四合院的设计并非符合老北京传统四合院的建筑标准，其一进式的院落更显宽敞、气派。ZEN SPA 除了很具话题性的四合院建筑之外，在此要特别推荐ZEN SPA 室内的订制家具。所有的实木家具结合了古典、现代、环保的前卫概念，运用国内百年以上的废旧门板改造成现代实用主义的厨、柜、桌、椅等家具，这些现代家具的设计来自国际知名的香港设计师 David Ng，他所设计的家具作品在国际间得奖无数，因为他的创意家具设计让中式建筑的整体装饰摆

ZEN SPA 从它的外观装潢到内部的配套设施以及服务人员的穿着打扮都透露着古典的中国气息。看，这座威严的四合院，配上身披斗篷的服务人员，是不是别有一番味道呢？

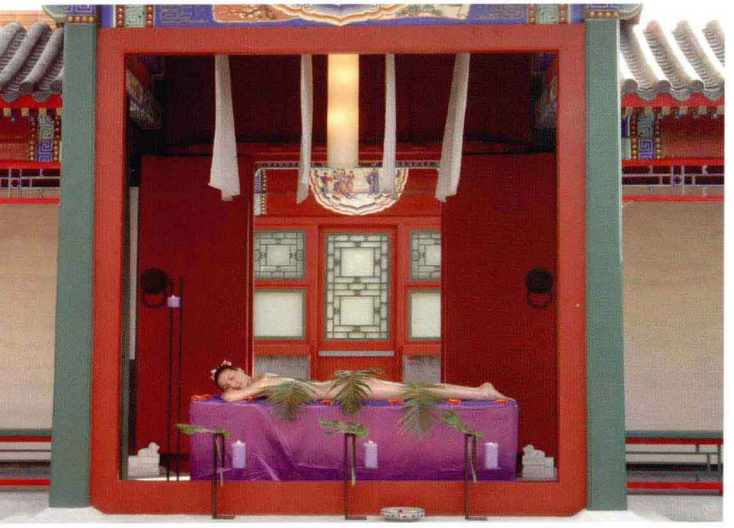
脱了过去宫廷风格既定的印象。

简洁、优雅是 ZEN SPA 留给人们最深刻的印象，宁静的院落让人踏进院内即从内心深处很自然地开启了空间和心灵的对话，很禅意！难怪许多欧美游客对 ZEN SPA 情有独钟，因为房间数量有限，来此的客人多数都会提前为自己预约疗程，这里共有11间理疗房，1间足底按摩房。

我个人不喜欢很科技化的SPA风格，人在有安全感的情况下才可能完全让自己放松，越接近人性和自然的环境才能聆听自己内在的声音。ZEN SPA 的疗程和水疗产品、设备都采用天然的元素。体验 ZEN SPA 独创的亚洲混合式中泰混血的疗程后，踏出理疗房间先别急着离开，尤其是雪花纷飞的时候，请先停下脚步深深地呼吸一口沁凉的空气，凝神观察雪花寂静飞舞、缓缓飘落，此刻，心灵完全被净化。这是享受SPA五感平衡的最高境界，更是在中国少有的SPA体验。



雪后的ZEN SPA外景别有一番风味，踏出理疗房间，站在院子当中，呼吸一口沁凉的空气，让人感觉心灵完全被净化。



身处古色古香的ZEN SPA院落中，静心享受SPA五感平衡的最高境界，实在是一种难得的享受！

空气中弥漫硫磺味的硫磺小镇

如果你是个 SPA 爱好者，“硫磺小镇”的名头你一定不会陌生，这个充满美丽风光、被评为“全球十大SPA之一”的小镇，在 SPA 行业中占据着非常重要的地位。建议大家，在闲暇时不妨到“硫磺小镇”走一遭，感受一下世界顶级的 SPA 服务，不要心疼你的钱包，就当是犒赏一下劳累的自己，把疲乏、不适驱赶殆尽吧。

罗托鲁瓦（Rotorua）是一座弥漫着浓重硫磺味道和地热蒸气的小城，它位于新西兰北岛中部，罗托鲁瓦湖南畔，人们亲切地将它称为“硫磺小镇”。Rotorua 在毛利语中是火山口湖的意思。新西兰因地处环太平洋火山带而温泉遍布，而罗托鲁瓦这里有着多不胜数的热泉及泥浆池，到处蒸气弥漫，泥浆跳跃，闻着空气中浓郁的硫磺气味，会给人一种置身于地热区内，腾云驾雾的感觉，因此又被称为“新西兰温泉城”，可见其王中之王的地位。每年来这里的游客数以万计，他们疯狂地涌入这里，只为一“泽”罗托鲁瓦的芳容。

尽管罗托鲁瓦很出名，但其始终保持了幽静的环境，道路也并不拥堵，甚至鲜见在街上闲逛的游人。若是问起原因，当地人一定会幽默地给你这样一个解释：因为我们的客人都直接从飞机跳到水里去了，理由是他们不舍得浪费任何一分钟的时间。小镇处处都有带有天然 SPA 的酒店或旅馆，不时可以窥到热气腾腾的水雾从围墙角落里飘散开来，随心所欲、怡然自得。

对于绝大多数人而言，温泉 SPA 是一种偶尔为之的奢侈享受，但在这个处处升腾着雾、飘散着硫磺味道的幽雅小镇，SPA 就和吃饭睡觉一样自然。

罗托鲁瓦的发现者是马洪尼（Mahoney）神父，1878年，马洪尼神父跋山涉水步行80公里来到罗托鲁瓦，发现



硫磺小镇到处都冒着热气，源头是地热温泉。



Polynesian SPA是硫磺小镇当地最专业的SPA中心，看，它的外观多么简单、朴实，给人一种亲切可人的感觉。游客可以泡在露天温泉池中，面朝罗托鲁瓦湖，欣赏美丽的湖色景观。



这是硫磺小镇独一无二的火山温泉——硫磺泉。硫磺泉的主要成分为硫化氢，走近温泉，就会闻到刺鼻的硫磺味。但这里的硫磺泉好处甚多，它可以软化皮肤，治疗神经损伤等神经系统障碍，还能治疗各种慢性关节疾病，同时对代谢性疾病也有一定作用。

了一处被植物环绕的热气升腾的小水坑，他跳进去洗了一个澡，瞬间便感到神清气爽，周身酸痛消失无踪。时间过得很快，100多年之后，昔日小水坑的所在地已经成为当地最专业的 SPA中心——Polynesian SPA（波里尼西亚人 SPA），2004年起，权威杂志《Conde Nast Traveller》连续3年把 Polynesian SPA评为“全球十大SPA之一”。这里的温泉全部露天，可以边泡温泉边眺望附近的湖光山色。相比很多大城市或者度假村的温泉 SPA，Polynesian SPA 的外观和内设看起来要简单、亲切很多，甚至可以用朴实来形容。Polynesian SPA 大大小小的26个温泉池为游客提供了最佳的 SPA 享受。

Polynesian SPA 分为四类泡汤区：豪华湖景池、成人池、私密池和家庭池。同时，水质分为“弱酸性”和“弱碱性”两种。弱酸性水对于肌肉酸痛有极好的治疗作用，而弱碱性水则含有小苏打和氯化钠，可以促进皮肤健康，舒缓肌肉劳损。



硫磺小镇对新婚夫妇来说，绝对是度蜜月的绝佳地方，在这里不仅可饱览美景，还可以享受SPA带来的美的享受。



硫磺小镇像这种地热到处都是。



硫磺小镇的SPA在国际上占有重要地位，其优美的风景也别具一格。

德国巴登巴登小镇

说起 SPA，不得不提及德国的巴登巴登小镇，它是欧洲最著名的温泉乡。独特的地理位置，优越的自然条件，让巴登巴登小镇的 SPA 在全球享有盛誉。

巴登巴登（Baden-Baden）坐落在德国西南部的黑森林边上，与法国和瑞士是近邻。

Baden 在德语中是洗澡的意思，巴登巴登——洗澡洗澡，意味着这是个国际知名的温泉疗养胜地，而用了两个巴登，则大有舍我其谁的架势。

巴登巴登的历史可追溯到公元二世纪，当时的古罗马人在山谷里发现了温度高达69℃的矿泉，并用其泉水来治疗军人的伤病，巴登温泉由此得名。此后，慕名而来的名人络绎不绝，他们是：拿破仑三世、俾斯麦、维多利亚女王、贝多芬……

如今，巴登巴登最著名的温泉 SPA 有两家，一家古典，一家现代。古典的那家建于2000年前的罗马浴池的遗址上，建筑为文艺复兴风格，高大宏伟，名为腓特烈。另一家叫卡拉卡拉大浴池，以罗马帝国卡拉卡拉皇帝命名。

腓特烈保留了传统浴场的模式，著名的肥皂刷按摩泡澡全套约需3小时，有暖、泡、蒸、洗、冲等16种不同的程序，分别在不同温度、不同地点进行。而在其不远处由白大理石建成的的卡拉卡拉则极富现代感，室内室外、芳香蒸气、人工日光乃至木炭桑拿，内容齐全。

然而，巴镇一直保持着男女同池的浸浴方式，在卡拉卡拉内你还可以穿着泳衣避免尴尬，但来到腓特烈则不准穿衣，若你执意裹着毛巾入内，工作人员只有将你拒之门外。因此你要在此浸浴，就要有一定的胆量与勇气了！

这就是巴登巴登小镇最著名的卡拉卡拉大浴池。



四季酒店

说起巴厘岛的四季酒店，总是能令人联想到一连串如雷贯耳的名字。巴厘岛是众多大牌明星所向往的度假胜地，而四季酒店则是他们最想偷闲的世外桃源。



四季酒店的一切都像是私家定制，独门独院的小平院套间、精致豪华的家具、传统的马来式布局，还有房间里偷偷弥漫开的淡淡香气。这里是一方完全私密的天地，虽然一旁的房屋近在咫尺，但却看不见也听不到对方的世界，那些花花草草更似有灵性的屏障，不动声色而又聪明无比地将不同人的世界隔开来。

四季酒店内的 SPA 中心博得全球一致赞誉，无论是浴池还是独立按摩室，都巧妙设计成半户外露天形式。但最贴心的，还是一个电话就能搞定的 SPA“外卖”服务。通过预约，确定时间和要求，时间一到，专业的 SPA 服务员就会抱着全套的 SPA 设施叩响你的房门。没有摇曳的烛火，没有悠远飘渺的轻音乐，没有柠檬草或薰衣草的清香，四季酒店内的 SPA“外卖”让人回归质朴，仿若置身于自家的小院。

巴厘岛四季酒店是众多明星的度假胜地，其中的SPA服务更是得到人们的青睐。

悦榕庄

“存在自有他的道理，盛行自有一定的秘诀。”悦榕庄的发展便验证了这句话。这个没有任何历史背景的 SPA 场所，凭借自身独特的优势，在行业内博得了众多知名人物的青睐。如果你想探知悦榕庄深入人心的原因，亲自体验一番后，你也会加入到其崇拜者的行列之内，也会被它的细心呵护所折服。



优美宁静的SPA氛围，给前来光顾的你全新的放松享受。

和很多历史悠久的 SPA 相比，泰国普吉岛悦榕庄 SPA 的历史并不算长，但仅仅十多年，它已发展为深入人心的品牌，其知名度甚至已能和普吉岛的旖旎风光相提并论，这点，恐怕就连它的创办者都始料未及。

悦榕庄是一个能让你彻底宠爱自己的地方，宠爱的过程精致而神圣，一切都容不得半点折扣，可谓把泉浴文化发挥到了极致。疗程往往从瑜伽按摩开始，主要起到促进血液循环的作用，之后是用草药袋敷身以安抚酸痛紧张的肌肉，最后是以传统泰式疗法的 PLAI 全身体膜来滋润并恢复肌肤天然光泽与平衡。整个过程长达1小时，听起来似乎很漫长，但在按摩师不急不缓的服务下，享受其中的你会发现时间其实过得很快。



普吉岛悦榕庄的SPA在短短十多年间，已发展为深入人心的品牌了。

享有治病声誉的依云小镇

依云小镇是个旅游度假的 SPA 天堂，在那里，不仅能享受 SPA 带来的舒适感，还能免费喝到有着神奇治疗功效的泉水哦！倘若，你身有不适，不妨到依云小镇体验一遭，说不定，各种不适症状真的可以得到缓解。



这是世界上最贵的矿泉水，也是最被认可的矿泉水。对于许多中国人而言，“依云”（Evian）矿泉水是个耳熟能详的品牌。高档酒店、高级商务场所，处处能看到它的身影。然而你知道吗？这种家喻户晓的矿泉水品牌就出自法国依云小镇这个地方。在依云小镇，这种普通人难以消费得起的矿泉水竟然可以免费品尝。

依云是个水做的镇子，它坐落在雄伟的阿尔卑斯山脚下，依山傍水，隔着莱蒙湖与瑞士名城洛桑遥遥相望。

依云小镇的传说源自一个相当古老的故事：1789年夏，一位名叫 Marquis de Lessert 的法国贵族患上了顽固的肾结石病，他四处求医，病却无法根治。后来，他无意中饮用了一段时间附近依云小镇 Cachat 绅士花园的泉水，没过多久病竟然奇迹般地痊愈了。消息传开，举世关注。专家们分析后证明了依云水的疗效。此后，大量的人们涌到了依云小镇，只为亲自感受依云水的神奇，医生们更是将它列入药方，就连拿破仑三世及其皇后也对依云镇的矿泉水情有独钟，于1864年正式为其取名依云镇（Evian 来源于拉丁文，本意就是水）。

依云小镇从此声名远播，而依云的泉水也成为世界上最昂贵的水。长年累月，依云泉水不停地流淌，从清晨到黄昏，人们总是排着队在 Cachat 绅士花园接水。世界上最昂贵的水在这里并不是奢侈品，因为它是完全免费的。

而依云最令人迷恋的莫过于温泉和 SPA。在1824年，依云镇建立了第一家温泉疗养院；1902年，专业的依云水治疗中心成立，并于1984年改建为 SPA，即依云水平衡中心，成为欧洲最著名的 SPA 中心之一。

依云水的源头来自阿尔卑斯山，它由山地雨水和高山融雪在阿尔卑斯山脉腹地经过长达15年的天然过滤和冰川砂层的矿化而形成。依云的温泉是世界上惟一的天然等渗温泉，水中的 PH 值接近中性，具有独特的等渗透性，一旦接触皮肤就能够快速渗入皮肤表层，充分发挥水中的各种有效成分，具有极佳的治疗作用。在依云做 SPA，所用的护理产品如护肤水雾都是依云水，躺在柔榻上，清澈甘甜的泉水抚过全身，那是何等的惬意！



精油芳疗百科图典

台湾精油教母 邀你
乐活、慢活、玩生活、芳香生活

12 则精油、芳疗的必修知识，从入门到精通！

20 款最具芳疗价值的单方精油，不可不知、不可不试！

23 款居家自制精油护肤品，花小钱享受纯天然、无添加剂的肌肤呵护！

12 款自制精油按摩方，玩转居家SPA，让身心获得双重惊喜！

13 套居家香熏配方，能想像吗，仅仅用嗅觉就能改变生活！

18 道芳疗美食，精油教母亲手烹制，小编团队大饱口福，超级推荐！

12 种芳香小物，带给你情趣盎然的香香生活创意！

11 个世界顶级SPA会所推荐，总有一处适合你！

ISBN 978-7-5064-6695-0
9 787506 466950 >
定价：39.80元

瑞雅书业 ruiyabook
为和谐社会
奉献智慧生活

[General Information]
书名=精油芳疗百科图典
作者=宋俪文，王黎编著
页数=191
SS号=12799499
出版日期=2010.09