

序

芳香真是一种很奇妙的东西，它让我们在呼吸瞬间领略万种奥妙，却难以用言语表达；它无声无色无形，却在抽象飘渺的味道间，感染您的心情，令您开怀愉悦。

在人与大自然的不解之缘中，芳香是架起两个世界的桥梁。相信很多人都有类似的经验：当漫步在森林或公园中，淡淡的花草香味扑面而来，精神为之振奋，情绪为之安然，感觉无比的清新舒爽。

以植物精油取代实物的芳香疗法，就像一种“虚拟自然实境”的情境治疗，能使人宛如置身于大自然中，透过空气及嗅觉的神经传达进人体，借着植物荷尔蒙的特性，帮助人体包括肺、血、交感神经、免疫系统等提升或舒缓，使身心舒缓，产生放松的作用。

近代以来，用芳香调理身心的护肤美容方法，在欧美等国风靡一时，芳香从业队伍也愈加壮大。不过，能真正确切地掌握剂量和严格调配方法的美容师为数不多，因为芳香精油是一种具有“活性”的物质，例如施于美容中，滴数不同便会出现不同的疗效，使用不当者还会刺激皮肤引起过敏。因此，在国外一些芳香沙龙中，一直严格控制由专业人员实施芳香治疗，只有经过长期的系统性严格培训才有资格成为芳香理疗师。

了解芳香精油的基本知识，掌握芳香精油初步运用的方法，是作为芳香理疗师入门需具备的基础条件之一。本书专为研习芳香治疗专业人士和精油爱好者而编，内容纵向介绍了芳香疗法的来源及发展历史，通过联系各国的芳香发展历史让读者在领略其中趣味的同时，为芳香源远流长的历史所折服；横向介绍了芳香精油的基本知识，如芳香精油的特性和提炼方法、如何调配和使用芳香精油、芳香精油对人体各系统的保健作用等，并分门别类对各种常用单方精油、复方精油的功效和应用作了详细的阐述。

本书编者多年来不遗余力地从事芳香知识的推广及教育工作，在业界口碑极佳。

他们根据多年美容芳疗推广教育的经验，结合临床实践的体会，选择初学者最易接受的方式，深入浅出，详细明了地介绍了芳香疗法知识，即使从未接触过芳香精油的读者，也能通过本书熟悉并喜欢这种妙不可言的自然疗法。

希望通过本书，让更多的人加入芳香探索的行列，让更多的人享受芳香疗法带来的益处，为芳香的发展和经验积累不断增添新篇章。相信这也是本书编者的初衷与希冀。



中山大学教授

2006 年 12 月

芳香乐园

Aromatic Paradise



前 言
Preface

返璞归真，回归自然，是现代人崇尚健康简单生活的新主流，而源于大自然植物的芳香疗法，也成了现代人爱健康爱生活的共同选择。

芳香疗法是利用天然植物精油所蕴含的力量，激发人类与生俱来的治愈能力，维持生理、心理健康以及美容养颜的一种自然疗法。其真正的起源难以考究，可能如人类的历史一般久远，不过大多数人赞同芳香疗法最早起源于古埃及等古文明国家，最确切的例证就是古埃及人用具有防腐作用的香料制作完整保存至今的木乃伊。

十六七世纪以后，芳香疗法开始在以法国为首的欧洲各国盛行，并成为欧洲贵族一种奢侈的休闲方式。发展迄今，芳香疗法在欧美等国已扎根深厚，普及大众，是人们舒缓精神压力和增进身心健康的主要方式之一。

然而，国内相关的产业在近几年才渐趋热络，由于产地的限制和缺乏相关的专门人才，芳香精油基本仰赖国外进口。从这个意义来说，芳香精油是纯粹的舶来品，多数人对芳香精油的专业知识仍相当匮乏，同时国内尚未建立如欧美国家实施之芳香师证照制度，因此造成相关正确的知识和使用方法与芳香精油产品的普及和提升并不匹配。

编者从事美容行业多年，较早接触有关芳香精油和芳香疗法的精细研究，深感芳香知识的普及仍远远不够，深信整合芳香资源、普及芳香的专业知识十分必要。编辑出版的《芳香乐园》一书，分别从芳香精油的历史进程、芳香精油结构之特性、芳香精油的正确使用及保健知识等方面进行了阐述，旨在为广大的芳香爱好者和使用者提供一本具有指导性意义的书籍，为芳香产业的规范和有序发展尽一份微薄之力。

编写本书，祈盼能抛砖引玉。由于作者水平有限或翻译限制的原因，本书内容未达详尽，如有错漏，敬请读者批评斧正。



目　录
Contents

第一章　芳香疗法的历史进程 …… 1

第二章　芳香精油的基础知识 …… 9

一、芳香疗法 …… 10

二、芳香精油概述 …… 10

三、芳香精油的传达途径 …… 11

四、芳香精油的化学成分 …… 12

五、芳香精油的功效 …… 14

六、芳香精油的物理特性 …… 15

七、芳香精油的分类 …… 16

八、芳香精油的提炼方法 …… 17

九、影响芳香精油品质的因素 …… 20

十、精油调配的原则与方法 …… 20

十一、芳香精油的调配比例 …… 22

十二、芳香精油的使用注意事项 …… 22

十三、芳香精油的使用方法 …… 24

十四、基础油 …… 32

第三章　常用的芳香精油 …… 41

一、玫瑰 Rose …… 42

二、茉莉 Jasmine …… 45

三、薰衣草 Lavender …… 47
四、罗马洋甘菊 Chamomile，Roman …… 50
五、天竺葵 Geranium …… 52
六、橙花 Neroli …… 54
七、柠檬 Lemon …… 56
八、薄荷 Peppermint …… 57
九、迷迭香 Rosemary …… 60
十、罗勒 Basil …… 62
十一、鼠尾草 Clary Sage …… 64
十二、乳香 Frankincense …… 66
十三、没药 Myrrh …… 68
十四、檀香 Sandal wood …… 70
十五、依兰 Ylang-Ylang …… 72
十六、茶树 Tea Tree …… 73
十七、杜松 Juniper …… 75
十八、广藿香 Patchouli …… 77
十九、佛手柑 Bergamot …… 78
二十、肉桂 Cinnamon …… 80
二十一、茴香 Fennel …… 82
二十二、丝柏 Cypress …… 84
二十三、百里香 Thyme …… 85
二十四、香柏木 Cedarwood …… 87
二十五、尤加利 Eucalyptus …… 89
二十六、葡萄柚 Grapefruit …… 90

第四章　芳香精油对身体各系统的帮助 …… 93
一、神经系统 …… 94
二、呼吸系统 …… 96
三、心血管系统 …… 97

芳香乐园 Aromatic Paradise

四、消化系统 …… 97
五、淋巴系统 …… 98
六、泌尿系统 …… 99
七、生殖系统 …… 99
八、内分泌系统 …… 100

第五章　有效的配方 …… 101
一、皮肤保养 …… 102
二、身体日常养护 …… 105
三、女性特殊生理养护 …… 108
四、成熟男性的身体保养 …… 111
五、疾病的预防与保健 …… 113
六、日常家居的渲染 …… 117

第六章　日常生活中常用的复方精油和 SPA 产品 …… 119

后　记 …… 149

芳香乐园

Aromatic Paradise

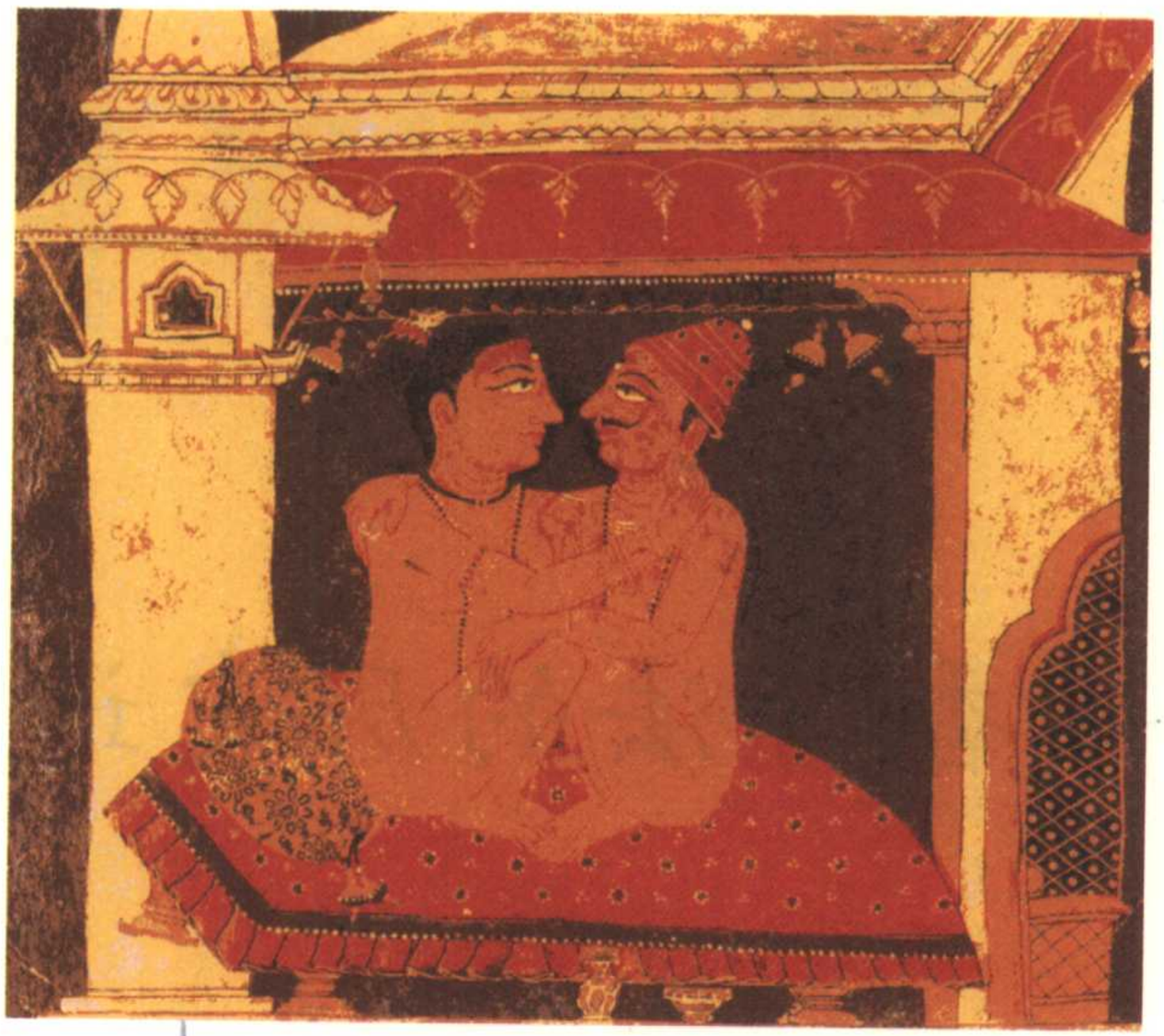


第一章　芳香疗法的历史进程

我们无法考证人类的祖先究竟是由何时开始将植物运用于医疗上，但在经过了几千年的历史演变后，植物的疗效才逐渐地被人们所重视。远古的人们通过它们的嗅觉发现某些植物会散发怡人的香气，而当这些芳香植物被焚烧后，它们的其他特性也随之显现出来。有时，燃烧植物所飘散的一些香气对呼吸有帮助或令人振奋，而另一些香气则让人昏昏欲睡；同时，人们也注意到芳香植物浸汁或煎剂对身体健康的功效。因此，早期的人类自然有理由相信芳香植物具有某种特殊的法力，于是将它们作为神圣祭品奉献给人类崇拜的自然之神，同时也在一些庆典和仪式中进行焚烧，以乞求上天的庇佑。直至今日，在世界的某些地方，人们仍然将芳香植物用于传统的祭祀中。

历史的文明进程为人类揭示了许多自然界的奥秘，同时也打开了我们通往植物精油这扇神奇世界的大门。在今天的大英博物馆中，我们可以看到 2000—3000 年前出土于埃及为数颇多的装着香膏的大理石瓶。此外，在 1992 年图唐卡门陵墓出土的文物中，我们也能找到许多香瓶和香膏罐。尽管这些已被证实为乳香和穗甘松的香膏皆已固化，气味也已消失大半，但仍能分辨得出。由此，我们会发现当时埃及人文明先进的程度是不可思议的。

作为四大文明古国的埃及，第十二王朝至第十八王朝（公元前 2000—前 1580 年）是其政权发展的黄金时代。当时的埃及在财富、贸易、建筑、文学、艺术、绘画及雕刻上都有了长足的进步，与此同时，使用香品的知识也明显增加。起初，这些香品都是非常珍贵的，仅有皇室成员和高级祭司才可以使用；渐渐地，它们越来越大众化，被广泛应用在化妆品、按摩油和药膏上。古埃及的妇女非常善于装扮，常用的化妆品包括眼影、口红、睫毛膏和指甲油等，



这些化妆品都是由芳香植物中提炼出的天然色料与多种香膏调合而成。除此之外，埃及人还将香膏涂抹于身体、头发及圆锥形头饰上，因为他们发现这些香膏能令肌肤柔软细腻，并且会留下淡淡迷人的芳香。

埃及的医学知识举世闻名。最早将香料制品运用到医疗上的记录，可追溯至公元前 2800 年建造大金字塔的胡夫法老王时代。当时在医药和香料之间一直没有明显的区别，而有些香品的特性可能两者兼备，因此这些香品被大量用于医药上。迄今为止，这些记载着古埃及医学知识的文稿纸册仍被保存完好。如 1870 年出土的第十八王朝的 Ibers 纸草文献便记载了当时治疗师们对药草使用的丰富知识，其中包括了治疗眼睛、皮肤、肠胃、心脏、动脉、膀胱及一些妇女病症的处方。从这些文卷中，我们得知古埃及人用芦荟、蜂蜜混合液来治疗花粉热；将刺槐、西瓜、枣子和蜂蜜混合后制成小丸塞入阴道，发酵形成乳酸后可起到杀精避孕的作用。

在有关埃及宗教的资料里，我们同样可以寻觅到大量香料的踪影。古埃及人在宗教仪式和供奉神明时都会使用到香水、香油、香膏等物品，这些香料都有特定供奉的神灵。而这些处方的配制过程是在寺庙内的专门调配室里完成的，制作程序则刻载于庙内的墙壁上。祭祀仪式通常是由最高祭司长来执行的，他们可以说是历史上第一批调香师及芳疗师，因此也掌握了很多宗教和医疗用途上的香料调制配方。

随着芳香植物、调制香水及香膏知识的不断精进，香料的使用范围也越来越广泛。例如，埃及人在烹调上运用香料的技艺就令人相当佩服。通常，他们在大麦面包中添加诸如茴香、芫荽等成分，让面包更利于消化。另外，生活中常吃洋葱和大蒜，以抵抗病菌和预防伤风感冒，据 Cheeps 金字塔上的铭文记载，建造金字塔的奴隶们就是靠每天吃一瓣大蒜来增进健康的。埃及人耗费巨大财力和人力来建造金字塔，是为了更好地存放木乃伊。因为人们相信死后将尸体保存完好就能让其灵魂不朽。这些都充分利用了芳香植物的防腐特性，保存下来的木乃伊再次让我们看到了芳香植物令肌肤永远年轻的回春效果。而将这种香精功效发挥到极至状态的，当首推历史上充满传奇色彩的埃及艳后克里奥佩特拉。事实上她并非绝色美女，但她却懂得巧妙地应用各种香品来美化自身及增强女性魅力，从而成功地色诱了罗马帝国的两位杰出人物——凯撒和安

东尼。据当时的记载，埃及艳后为了保持肌肤的柔软芳香和日常奢侈生活所需，不惜重金在皇宫内建造了一座“香膏花园”，这座花园耗资相当于现今的上百万英镑。

这一时期除了埃及人使用芳香油外，古巴比伦也开始进行了没药、丝柏及雪松油的贸易。犹太人在公元前 1240 年逃出埃及后，花了 40 年时间才旅行到他们的应许之地，在那里，摩西从上帝处得到了圣油和圣香料的制作方式。而希伯来妇女在净身仪式上也要将很多不同的芳香植物油规律地涂抹全身；此外，为了让身体散发淡淡幽香，她们还在随身佩戴的小亚麻袋中装上芳香植物。

自公元前 331 年亚历山大大帝征服埃及后，希腊人统治了埃及近 300 年时间。他们从埃及人那里学会了许多与香精调制、香精特质及芳香植物作用相关的基本知识，并将之发扬光大，用于医疗、化妆品、健康温泉、健康农场及浴池内。这些芳香植物的调制配方在爱与美之女神阿芙罗狄蒂（Aphrodite）的神庙中便有许多记载。21 世纪流行的“SPA”一词，在那个时代就是“医疗浴池”或“医疗胜地”的意思。在现代的希腊，还是有许多以芳香 SPA 来招揽观光客的胜地，像安碧多罗丝城，相传就是太阳神阿波罗（Apollo）与阿芙罗狄蒂所生儿子的出生地。



芳香乐园
Aromatic Paradise

希腊人同时也改变了当时医学中以巫术和宗教为根据的观念。这位先驱式的人物就是古希腊时代的医生希波克拉底（Hippocrates）（公元前 468—前 377 年），他被尊称为“医学之父”，其言行以及医学研究影响着西方科学的研究，可说是欧洲医学的奠基人。他最著名的作品是搜集了 400 多种植物的《药草集》，他提倡采用自然香料和

药草来克制疾病及传染病。当时雅典流行瘟疫时，他力促民众在街角焚烧芳香植物，避免自己受感染和抑制病菌扩散。此外，在他的论文集《箴言》中，也说出了许多医学和人生的至理名言。其中提到的一个观点就是：健康之道，在于每日用芳香油泡澡和按摩，而这也成为了今日芳香疗法的中心原则。

公元前 30 年罗马人接管了希腊，随之所有关于药草与香精调制的用法即由希腊传入了罗马，而又自罗马传扬至被其征服的其他许多国家。罗马人对香料的喜爱和使用香品的奢华程度远胜于希腊人。他们将香膏置于大理石、玛瑙、花岗岩以及玻璃等制成的瓶中，泡澡的香精则置于称为水盒的象牙圆形容器中。罗马时代的香品分为固态、液态以及粉状，这些香品是由多种植物混合提炼而成的，常见的有没药、蜂蜜、豆蔻、香蜂草、菖蒲、肉桂等。罗马人把这些香品涂在身体、头发、衣物、床铺，甚至国旗以及家里的墙壁上。因此，无论在家中或是在公共澡堂中泡澡，随处都充满了怡人的香气。

在罗马政权达到顶点的时期，医学界已完全被希腊的移民医师和知识追求者所掌控，其中一位即是知名的希腊外科医师狄欧斯科里德。由他撰写的一部关于药草属性与用途的著作《论医药》，记录了诸类植物及其活性成分何时效力最强的细节，这些描述在 2000 多年后的今天依然为精油工业所沿用。这也就是我们为什么要在特定的时间采集植物的特定部位来提炼精油的原因所在。



当罗马衰败后，罗马人便流离到了君士坦丁堡，同时将香料和精油的知识传入了当地。在当时辉煌的拜占庭，香料在日常生活中扮演着一个很重要

的角色。随着阿拉伯世界的不断崛起，阿拉伯人也开始使用精油，并在前人使用的基础上有了更大的进步。这个跨越是来自阿拉伯最伟大的医师阿维西纳（公元 980—1037 年）发明的蒸馏法。这位闻名于西方世界的著名科学家，在 58 年的生命历程中完成了上百部的巨著。其中《医学规范》一书就是描述当时的医药，即植物本质知识的著作，直到 16 世纪中叶为止，此书仍被奉为医典，他也一直被誉为“医学王子”。阿维西纳首次实验即从玫瑰中蒸馏出精油和纯露，而后又从许多植物中萃取出精油，这些精油被用于多种慢性病的治疗上。毫无疑问，这方面的发明很快就应用到商业用途上，阿拉伯香水的盛名也就因此流传开来。欧洲商人很快便发现香水这种商品的无限商机，所以当蒸馏技术在十字军东征时期传入欧洲后，欧洲人在 12 世纪末期便开始销售自行生产的香水。

无论用何种方式来提炼精油，显而易见的是，芳香精油在 14—16 世纪时都被广泛地使用。精油多是以外用为主，用来治疗体内的病症和控制疾病的蔓延。瘟疫曾是欧洲中世纪时非常严重的灾祸，当它发生时，人们将所有可利用的芳香植物以不同形式来抵抗疾病的侵袭。例如，在室内和街角经常燃烧芳香植物和已磨成粉状或制成膏状的香料，在医院的病房里则点燃芳香蜡烛，人们也将香丸用银链挂在脖子上。事实表明，芳香植物确实具有抑制病菌的功能，在当时也是最有效的疾病预防剂。

随着活版印刷术的发明，有关药草的知识和配方应用的书籍便开始广为流传。最有名的就是 1527 年贝肯氏出版的《贝肯氏的药草集》和 1696 年所罗门所写的《药方大全》。可以说，17 世纪是英国药草学家的黄金时期，卡尔培波、帕金森、杰拉德等都是这一时期的杰出代表，他们留下来的药草知识对现代芳香疗法有着莫大的帮助。

19 世纪期间，一些药草植物逐渐被疗效较强的化学药物所取代；而精油的情况却与之大不相同，在随后的 150 年间，精油的疗效反而是愈来愈经得起科学的检验。19 世纪末， 由化学家和药剂师发起的关于芳香精油特质和效能的研究便在法国南部的格拉斯大量地进行。尽管当时精油的主要用途仍限于香水、化妆品及食品上，但一位化学家的发现再度唤起了人们对精油和芳香疗法的兴趣。

这位化学家便是盖特佛塞，他在格拉斯有一家名为“盖特佛塞之家”的公司。最初，他的兴趣和研究是针对精油在化妆品上的使用，但随后发生的事情帮助他扩展了这项研究。一次实验中，他的手臂因不慎发生的小爆炸而被严重烧伤，由于他及时将手臂浸于纯薰衣草油中，他的手不仅没有受到感染，而且完全没有留下伤疤。这一事件令他对芳香精油在抗菌和促进细胞再生方面的功效有了更进一步的认识。随着研究的不断深入， 盖特佛塞于 1928 年出版了他的第一本书，名为《芳香疗法》。他不但创造了“芳香疗法”一词，而且将芳香精油成功地应用于医疗用途中。

第二次世界大战后的 15 年间，与芳香疗法相关的研究和书籍几乎很少，但就在这样一种环境下，一位法国医生却在做着大量关于精油的深入研究工作。这位珍·瓦涅医生，在战争期间大量使用植物精油来治疗伤兵的创伤，同时也将其用于许多病理状态的处理。临床实验让他更深刻地认识到芳香疗法存在着巨大的潜力。其间，他发表了很多文章，并于 1964 年出版了以法文撰写的《芳香



疗法》一书。正是由于他的功劳，才使得芳香疗法在今天被人们视为一种具有医疗用途的有效治疗方法。

与珍·瓦涅医生同时期的玛格丽特·摩利夫人也在进行精油的相关研究，并将其研究方向延伸至化妆保养品的领域。她不但发明了一套用精油按摩为基础的美容医疗课程，并且对芳香精油在身体、精神及皮肤保养上的用途作出了更完整的描述。摩利夫人著有许多有关芳香疗法和植物精油的书籍，其中1961年以法文出版的名为《青春宝典》的书，就被翻译成多国文字，成为芳香疗法领域的畅销书。1962年，摩利夫人获得国际美容与化妆学大奖，以此来表彰她对自然护肤的卓越贡献。

芳香疗法是一门艺术，也是一门精确的治疗科学，这门融合了数千年文明和医学成果的自然整体疗法，带给了我们一种有效而愉悦的保健方式，同时令我们感悟到人类与自然的美妙和谐。

芳香乐园

Aromatic Paradise



第二章　芳香精油的基础知识

一、芳香疗法

芳香疗法可说是一种整体治疗法。它充分考虑到人类的身体、理智和心灵深处的需求，以及生活形态、膳食内容和人际关系等方面，亦是一门使用植物治疗疾病的艺术科学。芳香美疗是世界上最专业的高级美容方法，顺应了现代人渴望减压、健康、休闲、美化身心的生活潮流，是桑拿与芳香精油美容的绝佳组合。从字面理解，芳香疗法（Aromatherapy）就是利用芳香来治疗疾病；从广义而言，就是萃取自然界高等植物的芳香精华，用特定的方法使其进入人体，来治疗人体生理及心理疾病的一种整体自然疗法。

芳香疗法的效果可分为以下三种：

（1）心理性：吸入这些香气会直接刺激人体的嗅觉，调节人体的中枢神经，平衡人的情绪及行为反应。

（2）生理性：精油通过人体的吸收，可进入人体的血液循环，影响我们身体的各个系统，如呼吸系统、循环系统、内分泌系统、神经系统等，从而促进代谢，强化细胞，提高免疫力。

（3）病理性：当精油进入人体后，会发生化学变化，有一部分会被人体的器官、肌肉、细胞或神经纤维所吸收，从而引发精油的治疗功能。

由此可见，芳香疗法是一种由外而内，又由内而外，持久且充满生命力的整体美容疗法，它可使人体的身、心、灵三者达到平衡，其最大的特色在于天然、迅速、有效、无副作用，而且香气撩人！

二、芳香精油概述

自植物中提炼出来的油脂可分为两种：第一种是媒介油,又称基础油，如荷荷巴油、甜杏仁油、玫瑰果油等。第二种来自植物的油脂即为植物精油。植物精油是萃取自植物特有的高浓度和挥发性强的芳香物质。芳香精油可自植物的不同部位，如花、茎、叶、根、籽、果实、木心、树皮、树脂中，经过特殊方法提炼而成。它是植物通过吸收日月之精华、天地间怡悦和合之气凝聚而成。

精油中包含了维生素、植物荷尔蒙、天然植物细胞再生因子、天然抗菌素、费洛蒙、保湿因子及能量等。精油气味芳香，挥发性强，且分子小，能很快被人体吸收，并迅速渗透进体内器官，整个过程只需几分钟时间，但其功效却比普通草药强 70 倍之多。每种精油都是该种植物生机、免疫精华，都具有综合多元的效果，因此有人把精油称为“液体黄金”或“植物血液”。



三、芳香精油的传达途径

芳香精油进入身体的途径，称为“传达途径”，主要是经由吸入和皮肤渗透两种方式进入体内。

1. 经由吸入方式传达的途径

人类的嗅觉相当敏锐，能分辨出数千种不同的气味。嗅觉神经作为辨别气味的感官神经，所有的气味都在此区域内被感知并记忆。由于嗅觉中枢与记忆中枢都分布在大脑相同的部位，因此当精油分子进入鼻腔后，便会透过记忆中枢里所储存的记忆，对神经系统产生快速而直接的影响。芳香疗法就是利用香

味与情绪的连接关系，使神经系统得到有效调节，进而改善因情绪所引发的身体其他问题。

2. 经由皮肤渗透方式传达的途径

芳香精油经由皮肤渗透进身体后，会通过体液输送到体内各组织器官，再由器官节选后保留下来。精油通常在 30 分钟内便可被身体完全吸收，十几个小时后经由呼吸、汗液、尿液或粪便排出体外，但精油的有效成分却会持续作用于各系统，并在体内停留几天。

四、芳香精油的化学成分

精油是从野生或有机方式栽培的植物中萃取而来，含有多种不同的化学成分，有些精油成分超过上百种，有些则只有数十种。各种精油之所以独特，并不在于其中一种成分，而是整体巧妙而复杂的混合，这正是许多精油具有不可思议的特殊疗效却难以解释的原因。由于精油所含的分子众多，因此几乎无法用人工合成的方式制造出一模一样的仿冒品。这些成分与其组成分子间的化学反应，使得精油产生其疗效，这也是人工仿冒品的疗效无法与天然成分相比的原因。植物精油的化学成分多而复杂，随着科技的发展，人们在医学、美容、精神方面一步步揭开了精油的神秘面纱，并了解到大多数精油都含有以下成分：



（1）烯（Terpenes）：分为单烯、倍半烯和双烯。单烯类

精油有杀菌、止痛、提高免疫力的功能，含单烯的精油有柠檬、佛手柑、松、橙花、杜松等。倍半烯可消炎、止痒、增强自信等，含倍半烯的精油有没药、岩兰。双烯类精油可抗真菌、杀菌、祛痰，对激素分泌有平衡作用，含双烯的精油不多，如松。

（2）酸（Acid）：常见的有机酸，大部分能溶于水，可抗炎、镇静。一部分为弱酸，可用于皮肤护理；有些是水杨酸，有除皱美肤的效果。含酸的精油有玫瑰、依兰、天竺葵、香蜂草等。

（3）醇类（Alcohols）：最常见的有单萜烯醇，还有倍半萜烯醇和双萜烯醇。醇类精油性质温和，用途广，安全性高，幼儿、老年人使用都非常安全。同时，醇类精油还可抗感染、抗菌、利尿、增强免疫力和体能，具有催情的作用。含醇的精油有玫瑰、香柏木、薰衣草、橙花、迷迭香、乳香、广藿香、鼠尾草等。

（4）醛类（Aldehydes）：可分为柠檬醛、香茅醛、水茴香醛、茴香醛及肉桂醛等，有抗感染、抗发炎、防腐、抗真菌、降血压、安抚神经及使人振奋的作用。因为醛类精油有一定的刺激性、感光性，可能导致皮肤过敏，所以使用时要注意用量。含醛的精油有安息香、桃金娘、广藿香、天竺葵、尤加利及柑橘类精油。

（5）酯类（Esters）：是一种香气分子，精油的香味由此而来。这种分子较温和，不会刺激或伤害皮肤，可用于抗炎、抗痉挛，对神经系统也有很好的平衡作用。最常见的是薰衣草酯，在花类精油中几乎都含有。柑橘类中的橘、橙花中都含有邻氨基苯甲酸甲酯，安息香、天竺葵中也含酯类成分。

（6）酮（Ketone）：植物中的酮多是脂肪族酮及含有芳香基的芳香族酮，存在于油脂氧化生成物中。酮类具有镇定作用，可用于上呼吸道的护理，也可作为护肤用品。某些酮类具有神经毒性，如牛膝草、艾草、侧柏、头状薰衣草等；而有些酮类并不具有毒性，如天竺葵、茉莉、欧薄荷等精油就是安全的。所以，含有酮类成分的精油在使用时要格外小心，注意正确的稀释比例。低量的酮对人体能起到杀菌的效果，但某些酮类之毒性容易导致流产或癫痫复发，因此孕妇、癫痫病患者应避免使用。

（7）酚（Phenols）：具有很强的抗菌性、抗病毒性、抗感染性，非常有益于免疫系统。酚对皮肤刺激性大，容易引起过敏反应，促使血压升高；有些酚可

致癌，有的则会导致皮肤发炎，因此酚是精油成分中最具危险性的成分。使用含酚的精油要特别小心，必须极度稀释后使用。含酚的精油有茴香、百里香、黑胡椒、肉桂、罗勒等。

（8）丹宁（Tanins）：蔷薇科植物富含丹宁成分。丹宁由于具有收敛的功能，所以能在伤口或黏膜组织上凝结成一薄膜，用于灼伤和静脉曲张的护理上也很好。此外，丹宁的止血功效很显著，亦能治疗发炎和红肿。

五、芳香精油的功效

精油的功效是多方面的，无论对于皮肤、情绪、精神，还是身体的健康，均有独特的疗效。

（1）皮肤方面——精油能加速血液循环及细胞的新陈代谢，刺激体内细胞生长，增强皮肤的抵抗力，帮助伤口愈合，避免疤痕产生，有效延缓肌肤老化。

（2）健康方面——精油能有效畅通循环系统，排除多余的水分及废物；刺激身体的免疫能力，增强身体对疾病的抵抗力；调节内分泌系统，使呆滞的器官活跃起来，同时令身体机能达到有效平衡。

芳香乐园
Aromatic Paradise



（3）精神方面——精油能有效刺激人类的大脑神经系统，帮助松弛神经、舒缓压力；同时亦可激发活力，使人精力充沛，精神集中，信心十足。

（4）情绪方面——精油能有效稳定情绪，使思想集中，加强对事物的判断力，且能帮助心理的协调。

（5）生理方面——精油可调节生理功能，帮助

内分泌系统恢复正常。

(6) 免疫方面——精油可增强人体的免疫机能，抵抗疾病，减少发炎，防止过敏。

(7) 医学方面——精油的药效比草药强 70 倍，渗透力强，能有效针对疾病，发挥治疗功效。

(8) 宗教方面——古代一些宗教仪式上使用的檀香木、乳香和没药都可以令人们精神放松，心绪平静，思想集中，对冥想有一定帮助。

(9) 整体方面——精油可传递人类与大自然的信息，发挥人类的积极潜能，提升个人魅力。

六、芳香精油的物理特性

(1) 亲油性：可溶于油脂。不管制造或调配身体或面部用油，以植物基础油为媒介是最好的。

(2) 抗水性：不溶于水，但容易扩散，所以必须加天然乳化剂（如牛奶、蜂蜜等）使其亲水。

(3) 混合性：精油可部分溶于酒精，视种类不同，也和酒精浓度有关。

(4) 挥发性：精油最显著的物理特性就是它的挥发性，若将它暴露于空气中，则会很快地挥发掉。根据挥发时间的长短，可大致分为：

A. 高挥发性：为嗅觉性的油，是花、果的精油，作用于头脑、神经、情绪及表皮，具有活化、刺激和振奋的效果，进而影响全身机能。这类精油的作用力是最快速的，接触皮肤 3 秒后即渗透，2—3 分钟进入人体血液循环，并在体内持续效果达 24 小时，薰蒸 20 分钟内挥发完毕。

B. 中挥发性：为治疗性油，是叶、茎的精油，作用于胸腔各器官和真皮，具有平衡功能；主要影响新陈代谢、消化系统及身体的运作，并调节女性生理状况。通过皮肤渗透，5—8 分钟即进入人体血液循环，持续效果约 2—3 天，薰蒸约 1 小时内挥发完毕。

C. 抵挥发性：为持续效果的油，是根、树干的精油，具有稳定的功能，作用于腹及人体下部各器官、皮下组织及四肢；主要对细胞和自主神经产生正面

影响，具有镇定和安抚神经、平和情绪的作用。通过皮肤渗透，10—15 分钟即进入人体血液循环，并在体内持续效果 3—7 天，薰蒸可在 1—4 小时内挥发完毕。

七、芳香精油的分类

1. 以商业分类

（1）单方纯精油：取自单一植物的精华油，浓度很高，可作任意调配，不可直接作用于皮肤，必须稀释后使用，且用量少。

（2）复方纯精油：由 2—3 种单方纯精油调配而成，取其协同作用，使其效果加大。

（3）稀释精油：厂家将单方纯精油或复方纯精油与基础油按一定比例调配而成，顾客可直接使用。

（4）合成精油：用溶剂萃取法提取的香精。在萃取香精油时，让花朵与石油等碳水化合物直接接触，取得冷凝脂，具浓郁的香味，不能直接作用于皮肤。

2. 以气味分类

芳香乐园 Aromatic Paradise

（1）树脂类：乳香、没药。

（2）异国情调类：依兰、檀香、广藿香。

（3）花香类：天竺葵、洋甘菊、玫瑰、茉莉、薰衣草。

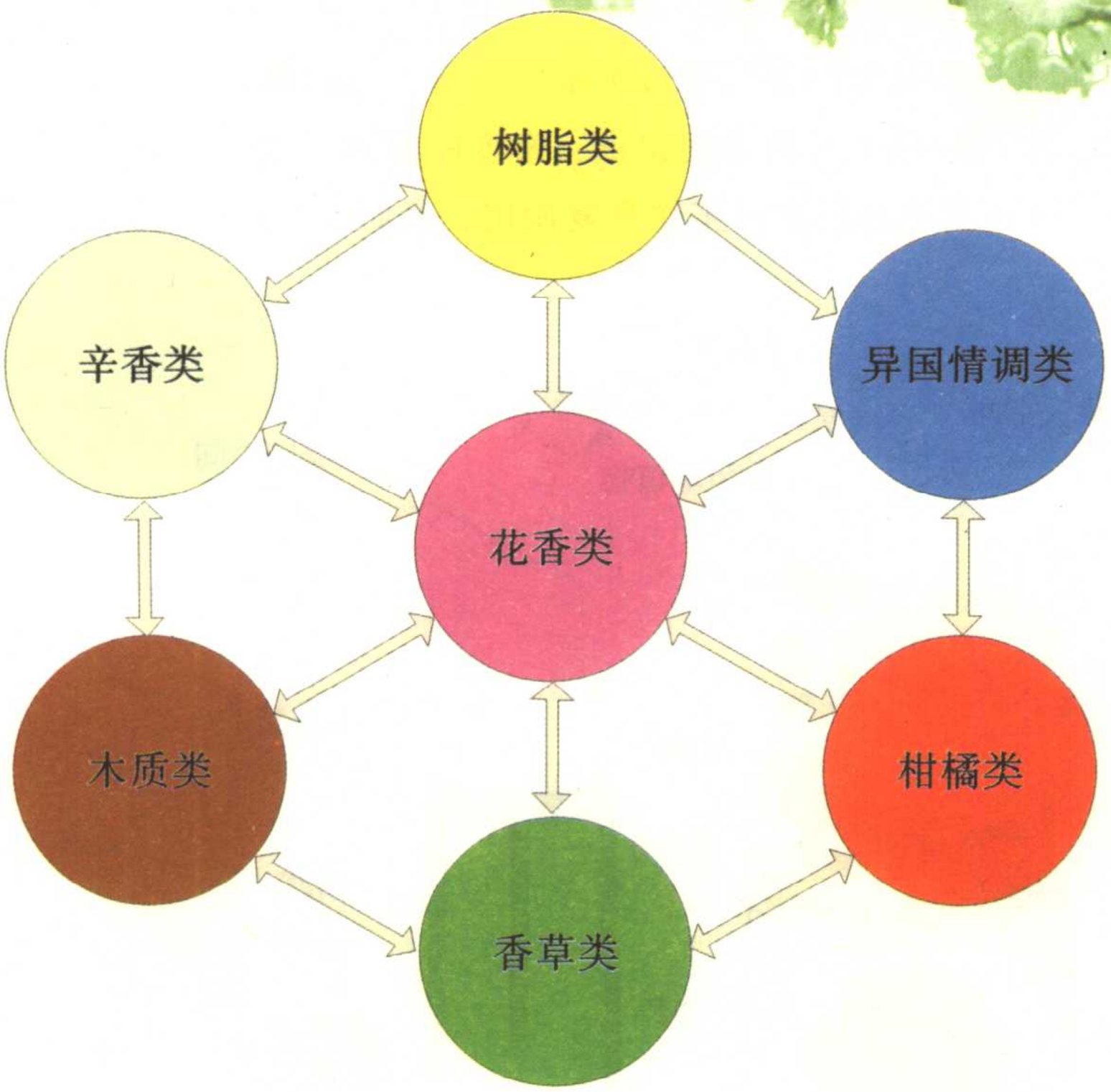
（4）柑橘类：柠檬、佛手柑、葡萄柚、橙花。

（5）木质类：茶树、杜松、香柏木、丝柏、尤加利。

（6）香草类：罗勒、鼠尾草、迷迭香、薄荷、百里香。

（7）辛香类：肉桂、茴香。

我们将这几类精油以顺时针方向组成一个圆，通常同一类精油都能调适很好，紧邻的类别也能互相调配，而花香类可以与各类调和，调和后的复方精油不但能发挥其很好的协调性，而且能拥有较好的香味。



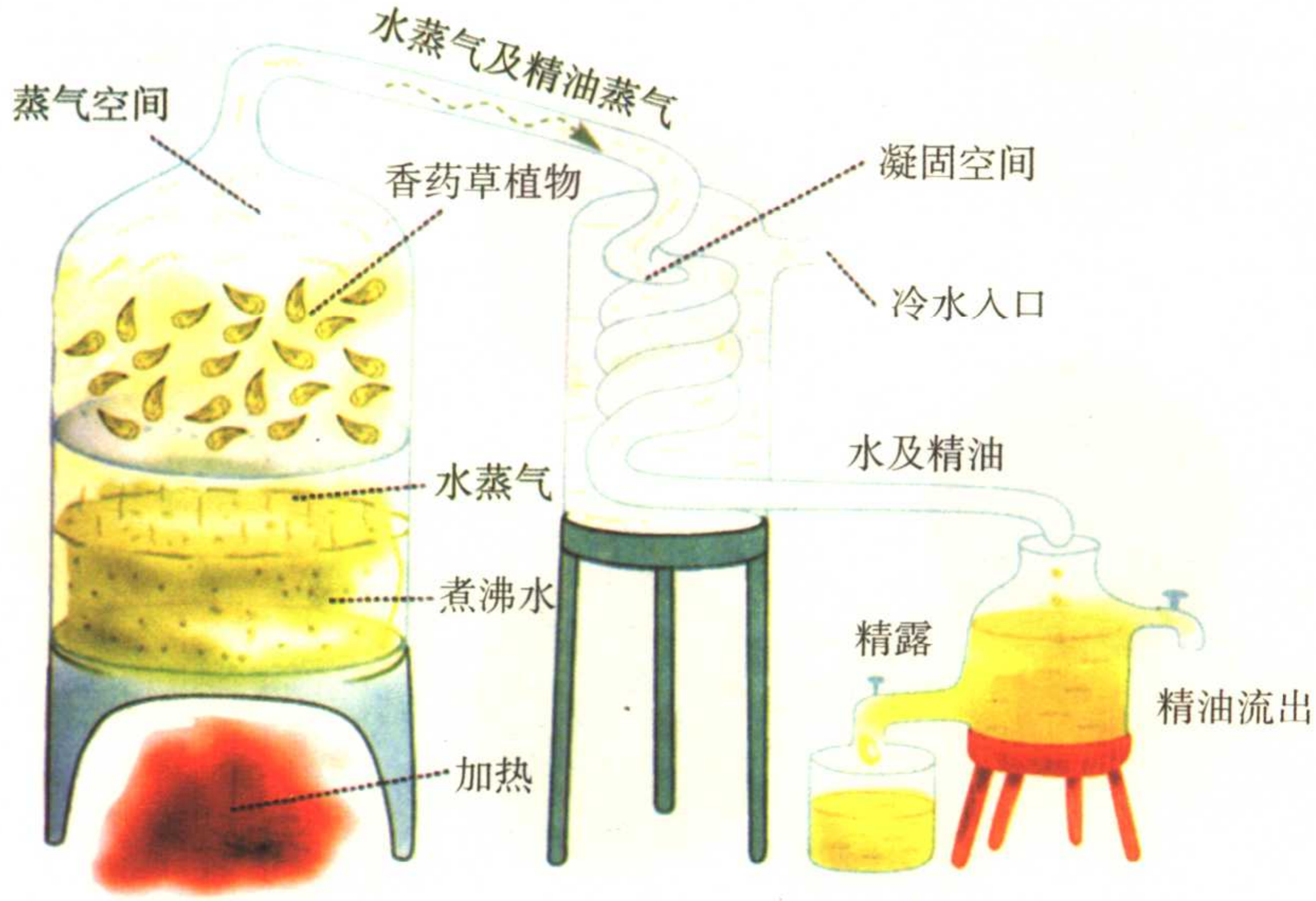
八、芳香精油的提炼方法

芳香精油是从不同植物的花朵、果实、根、茎、叶、果皮、树脂等不同部位萃取出来的，分子结构十分复杂。不同的植物、不同的部位必须采取适宜的萃取方法，才不致破坏其最原始的生命力，从而获得最充分、最完整的精油。也只有这样，才可能让我们手中的精油功效发挥得淋漓尽致！一般而言，精油的萃取方法主要是蒸馏法和挤压法，但有些精油则不能用这两种方法。具体而言，芳香精油的萃取有以下六种方式：

1. 蒸馏法

这是最主要且广泛使用的提炼方法。进行蒸馏法时，先将所选用的植物部位洗净放于蒸馏器内，接着打开蒸馏器底部的加热装置（现在多是以水蒸气加

热），当蒸馏器里灌满水蒸气时，水蒸气的热度会将植物里的精油挥发出来。随后，含有精油与水混合的蒸气通过细细的颈管在冷凝槽中冷却成液体。因精油不溶于水，所以利用水与精油的比重、密度的差异，就可将精油分离出来。蒸馏过程中，经冷凝循环的水可多次重复使用，最后能制作成花露水。



2. 挤压法

柑橘类精油，除了莱姆以外，多采用此提炼方法。因为柑橘属植物的外皮不能受热，若受热其精油的化学成分和功能就会发生变化，所以只能采用冷压法以保存其品质。传统挤压法是以手工操作为主，现在多由机器来取代。方法是将果皮切碎后与少许水混合，然后用机器冷冻压缩，最后以离心机将油水混合物分离取得精油。

3. 油脂分离法（吸附法）

这是源自法国的古老萃取方法。这种方法利用了油脂能很好地吸收植物花朵中所含精油的能力，主要用于植物花瓣的萃取，例如茉莉。因为茉莉花剪下后仍会持续地分泌出精油，所以利用这种方法萃取得到的精油量较多。方法是将洗净的新鲜花朵置于涂满厚厚油脂（现在多为植物油）的玻璃板上，再将这

样的玻璃板一块块叠起，捆在一起放在太阳底下，让热力融化花朵并释放出精油。其后，依花的种类来决定翻转时间，去掉旧的花朵，然后再铺上新的花朵，重复此动作，直到油脂完全将精油吸收饱和为止。接着利用酒精将香脂里的油脂洗去，留下属于精油极品等级的绝对油。此方法相当复杂耗时，现在已很少使用了。

4. 二氧化碳萃取法

这种方法是近几年才研发出来的。它的整个萃取过程是在极低的温度下进行的，通过特殊仪器释放二氧化碳，将其植物分子打开，并取出精油。这种方法提取的精油极纯，但由于需要利用非常昂贵的高科技蒸馏仪器，因此，此方法不太普及，而且提炼出的精油价格也比较昂贵。

5. 浸渍法

这是最古老的方法，在没有发明蒸馏法前最常使用。通常是将采收后的花朵浸在热油脂中，让油脂透过植物的细胞壁，吸取其天然油，再以离心机或过滤器滤出花朵，如此反复约 15 次再以吸附法的方法处理之。严格来说，这种方法萃取出来的不是精油，而是含有精油成分、具有一定疗效的植物浸泡油，如金盏花、甜杏仁油、橄榄油。



6. 溶剂法

以石油或苯等碳水化合物为溶剂，来萃取压碎后植物之易挥发及不易挥发的成分。然后将萃取后的混合物加以过滤，等溶剂完全挥发后即产生一种包含精油成分的半固体蜡状物质，我们称之为冷凝脂。其后用酒精将精油成分从蜡状物质中抽离出来。尽管是使用相同的植物，但以此方

法取得的精油，其成分及功能与蒸馏法提炼的精油完全不同。

九、影响芳香精油品质的因素

（1）培育植物的环境。芳香精油的味道及成分，会受到下列四种因素的影响：土壤的品质，气候的变化，培育的方式，人文环境。

（2）采集季节的影响。芳香精油在植物中不断地发生着变化，而变化的原因是要让植物的细胞能够和谐地成长。因此，在不同的采集季节中，其芳香精油就具有不同的生命力；甚至在一天当中不同的采集时间，芳香精油亦有不同的生命力。

（3）采集部位的选择。单一植物可提炼不同的精油。例如，橙树及枝叶可萃取橙叶油，橙皮可萃取橙油，花瓣可萃取橙花油，三者用法、疗效都不同，价格差异也很大。

（4）提炼方法的选择。选择不破坏植物原始生命力的提炼方法为最佳。

（5）储藏的环境。光、热、温度、湿度及空气都会使精油的化学成分发生改变，从而破坏蕴藏于其中的生命力，所以存放芳香精油的容器应避光、紧密封盖，储放地点则必须阴凉、干燥。

十、精油调配的原则与方法

1. 精油调配的原则

精油是非常稀薄和易挥发的物质，调配时必须非常注意。

（1） 准备 4—5 支滴管进行调配，不同精油用不同滴管。

（2） 一次调配用量以够用为准，不宜多调，以免浪费珍贵的精油。

（3） 每次单方精油的种类不宜超过 3 种以上。

（4） 必须选择纯正的基础油稀释，勿与其他已制成的按摩油混合调配，以免精油遭到破坏或混浊。

（5） 调配前需询问顾客身体状况，如是否怀孕，是否患有心脏病、气喘、血压异常等症状。

（6） 注意精油禁忌，并遵守安全比例调配。

(7) 要在空气流通的房间里调配混合，以避免精油的纯度受影响。

(8) 器皿要非常干净且干燥，不能有任何杂质或水分。

(9) 盛载精油的容器需选用深色玻璃、不锈钢及陶瓷等不被腐蚀的材质，避免使用塑料容器，因为精油会把塑料溶解并混合在油中。

(10) 调配好的精油必须即时塞上瓶盖，避免精油被氧化，或被空气中的尘粒掺入，影响精油的品质。

(11) 调配好的精油必须保存良好，避免阳光的照射，远离高温和火源。

2. 精油调配的具体方法

(1) 调和复方稀释精油的方法：①将精油、空瓶及基础油备妥；②将选好的几种精油按一定的比例和顺序滴入空瓶内，盖上瓶盖，用双手搓滚瓶子，以彻底混合精油分子；③加入一定量的基础油；④盖上瓶盖,用双手搓滚瓶子，以彻底混合精油及基础油。

(2) 单一纯精油稀释成按摩油的方法：①将精油、空瓶及基础油备妥；②将一定量的基础油倒入空瓶，再加入一定比例的纯精油；③盖上瓶盖,用双手搓滚瓶子,以彻底混合精油及基础油。



十一、芳香精油的调配比例

纯精油的浓度很高，绝大多数不适合直接使用在皮肤上，因此必须使用基础油来稀释精油，这样才能按正确的剂量将精油用于皮肤按摩。

精油调配的广泛参考比例为 2.5%，即 2 毫升基础油中加入 1 滴纯单方精油。

（1）面部：选用精油时必须针对顾客皮肤状况而定，一般脸部的家居保养比例为 1%—2%；但若同时选用多种精油做美容院护理时，比例最高调至 2.5%—3%。治疗浓度可调至 5%，最好不要超过 5%。

（2）身体：成人在身体方面的保养通常为 3%—5%的比例即可。治疗浓度一般为 8%—10%，最高安全比例为 10%。

（3）水疗或沐浴：水疗或沐浴时精油的浓度比例可高些，为安全起见，通常按 10%—15%的比例把精油调在基础油中，然后再倒入沐浴的水中，最高浓度不能超过 20%。

芳香乐园 Aromatic Paradise

十二、芳香精油的使用注意事项

精油是浓缩的芳香物质，须在芳疗师的指导下使用。使用时必须严格遵守下列注意事项：

（1）禁止直接抹用。绝不能将未稀释的纯精油直接用在皮肤上（薰衣草、茶树除外），除非是由合格芳疗师使用。

（2）除非经过专业人员指导，否则请勿口服精油。

（3）严防将精油滴入耳、鼻、口、眼等部位；若不慎滴入引起不适，应立即用天然乳化剂（牛奶、蜂蜜等）稀释，直到疼痛消失为止。

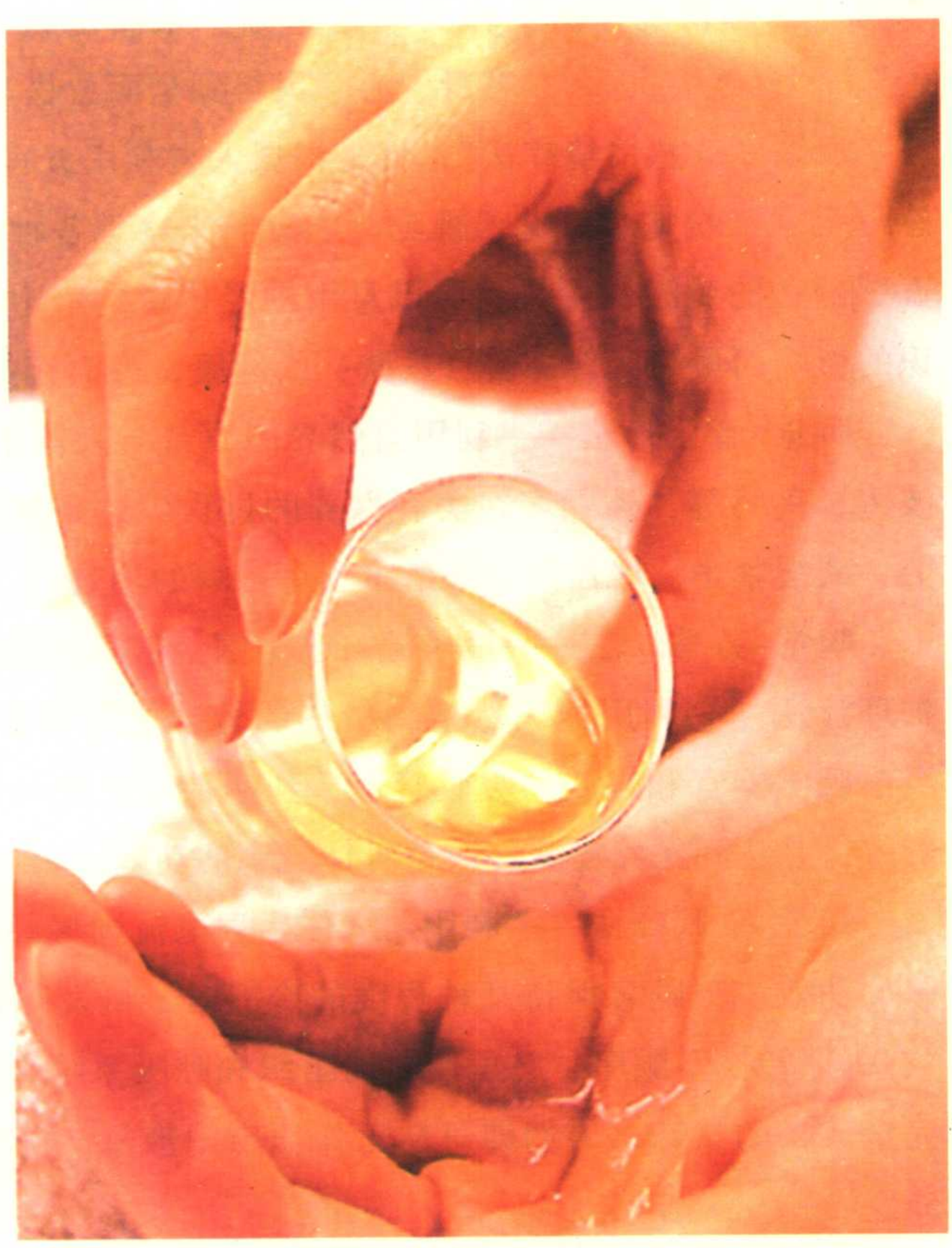
（4）有些精油具备放松精神、帮助睡眠的功能（如安息香），应避免在驾车或操纵机械前及过程中使用。

（5）使用者如患有严重疾病，如肾脏病、高血压、低血压、癫痫时，不宜自行使用精油，应请合格的芳疗师代为处理，并严格遵守使用量（热水蒸气可

能使哮喘患者发病，故哮喘患者应避免使用蒸气吸入的方法）。

（6）剂量“多”绝不是好，请遵守所规定的剂量，以免产生反效果或副作用。如柠檬香茅、肉桂、丁香等精油可能刺激皮肤，宜稀释至0.5%—1%的浓度比例使用。

（7）储存精油的瓶应旋紧瓶口，存放于阴凉及孩童无法取到之处，避免高温与阳光照射。精油不可用塑胶瓶盛装，应存放在深色玻璃瓶或不锈钢瓶中。



（8）柑橘类精油如佛手柑、葡萄柚、甜橙、柠檬等具有感光性，会使皮肤变黑、起斑点，因此此类精油使用后5小时之内应避免阳光暴晒（建议夜晚使用上述精油）。此类精油制成的香水也应避免在白天使用。

（9）欲以精油进行美容护理或按摩时，应遵循专人指导并按照使用程序进行，建议从低浓度的精油开始适应，以免皮肤出现不适。

（10）属于敏感性肌肤或过敏体质者，精油经过稀释后，可先局部尝试涂抹于手肘内侧、手腕内侧或腋下，经过24小时没有红肿、搔痒或其他不良反应，才可安心使用。

芳香疗法是一种辅助医疗方式，对于重症及急症患者而言，还是要请教各专科医师诊治，以免贻误治病时机。

十三、芳香精油的使用方法

我们可以运用许多不同的方法来使用芳香精油。在使用的过程中，我们可以将“五感情境疗法”作为理论基础，来满足顾客孜孜不倦所追求的“整体美”、“自然美”，令顾客身、心、灵得到全面放松与平衡。

所谓“五感情境疗法”，就是根据人类利用五官来接受外来的刺激，利用五感（听觉、嗅觉、味觉、视觉、触觉）来察觉各种外来的讯息，如果经由给予五感舒适的刺激，便可将此讯息由神经传送到脑中枢神经系统，并由情绪和意识的影响而最终改善器官（皮肤）的健康，进而让身心得到彻底的放松。

听觉-音乐疗法——利用自然界的原音与人体生理韵律产生共鸣，如流水、波涛、鸟鸣等，让顾客在美容保养的过程中达到放松心灵、平和心境、消除疲劳、减缓紧张、增强活力等诸多不可言喻的功效。

嗅觉-芳香疗法——最早源自于中国，但却在欧洲发扬光大的精致植物美容护理疗法。它利用纯天然植物精华的芳香之气和治愈能力，以特殊按摩手法，经由嗅觉器官和皮肤的吸收管道，到达神经系统和血液循环，以帮助身心获得舒解，并达到保养皮肤、改善身体健康的功效。

知觉-催眠疗法——利用与人体生理电流同振频的微弱电波，达到平衡电位差的功效。当顾客保持某种程度的冷静时，可发现体内有一种合乎生理逻辑的“有机体转换”顺序，它可使肌肉组织和呼吸系统平静下来，因而身体一旦达到完全放松的状态，人们即可从工作压力中恢复，并使皮肤在最佳状态下接受保养。

视觉-色彩疗法——颜色可以正面或负面地影响到人的精神及健康状况，积极关注色彩的疗效，并再次制造及稳定人体不可缺少的“内在色彩平衡”，这就是色彩疗法的主要任务。美容院在室内装修和摆设时就应注意到这个方面，尽量以感觉柔和的光线、淡雅而温暖的色彩为主，这样才能使顾客放松心情。

触觉-保健按摩——传统上，保健按摩被视为治病的方法之一，对于任何年龄的人都有益处。保健按摩不论对生理还是心理的健康，都有极大的帮助。在生理方面，它不但能促进循环、放松肌肉、帮助消化，还能刺激淋巴系统功能，

使体内废物加速排出；在心理上，它能给予被关怀、宠爱及重视的感觉，令人更具信心。

味觉-芳香花草茶——欧洲自古即有饮用花草茶的习惯，花草茶无咖啡因、无刺激性，并因不同品种而有各种益于身心的功效，如提振心神、松弛神经、抚平情绪、清脂去油、美容养颜等，长期饮用可改善体质，是现代人必备的健康茶饮。

1. 薰蒸法

薰蒸法提倡的是一种环境美学，它运用各式薰香器具,以加热的方式使植物精油散发于空气中，再利用人的呼吸达到芳香疗效；其运用范围很广， 不但能改善空气质量、周围环境及气氛，同时还能调节人的情绪、帮助睡眠、改善呼吸系统疾病等。

用法：将若干滴精油滴在任何热源上，如薰蒸台、暖气片或灯泡。

(1) 净化空气、享受森林浴：茶树、薄荷、薰衣草、尤加利。

(2) 提神醒脑、集中精力：迷迭香、柠檬、薄荷。



(3) 融洽气氛：佛手柑、天竺葵、甜橙。

(4) 镇定安眠：薰衣草、洋甘菊、甜橙、橙花。

2. 吸入法

人类的嗅觉比味觉的敏感程度要高出一万倍之多，吸入精油能焕发人的思想、情绪和精神；同时，吸入法也是保健效果显著的精油使用方式，对愉悦心情，深层清洁肌肤，预防感冒，改善上呼吸道系统疾病，治疗头痛、咽喉痛及咳嗽等都十分有效。

用法：

(1) 把 5—8 滴精油滴在一盆热水里，闭上双眼让清洁过的面部与充满精油的蒸气接触，并用大毛巾覆盖住头部，过程中可呼吸一下新鲜空气。这是深层清洁面部肌肤和治疗呼吸系统疾病的好方法。

(2) 把 2—3 滴精油滴于棉花上，置放于喷雾机的芳香格中做面部蒸气喷雾。

(3) 睡觉时，把2—3 滴帮助睡眠的精油滴于手帕或面巾纸上，放在枕边。

(4) 如感到头晕、恶心或晕眩时，可直接打开瓶盖嗅吸精油，相当有效。



3. 按敷法

按敷法可应用于身体的任何部位，并且视问题症状而选择热敷或冷敷。

热敷可促进血液循环，增强细胞的新陈代谢，打开毛孔，软化死细胞，并有助于改善慢性痛症及舒缓神经紧张，平复情绪。主要用于减轻疼痛（背痛、腹痛、风湿痛、耳痛和牙痛等）,调节生理期不适,减肥塑身。

冷敷具有收敛、镇静肌肤和安抚的效果，适合暗疮及敏感性肌肤使用；可治疗急性损伤和痛症，有唤醒的作用。主要用于发烧、肿痛、头痛、眼睛疲劳、晒伤、瘀伤及扭伤等症状。

用法：在 1000 毫升的冷水或热水中加入 6 滴精油，将敷布（毛巾、软布、法兰绒或棉质织物）浸泡于内，全部浸湿后将敷布取出拧干，按敷在患处，并用干毛巾或绷带盖住敷布，直至敷布的温度降至体温为止再重复此程序，治疗性的按敷每次不少于 15 分钟。

4. 按摩法

按摩法是芳香疗法中最重要、最直接也是最有效的方法。按摩可以帮助精油迅速进入体内，促进血液循环，排除体内毒素，增强免疫机能；同时使身心疲劳得到有效的缓解，重塑完美的肌肤和身体曲线。



用法：选择针对性的复方精油，配合不同的按摩手法作用于面部或身体。

按摩须知：

（1）出现以下状况时不可以进行按摩：循环系统的疾病、心脏病、手术后、骨折、糖尿病、感冒、哮喘、癫痫、血压异常、炎症、恶性肿瘤和急性高热等。

(2) 按摩动作必须缓慢、温和、力度适中，而且有助于消除肌肉紧张感。

(3) 按摩前避免使用任何芳香剂料，因为它会阻碍精油的吸收，影响效果。

(4) 按摩前避免暴饮暴食，禁止饮酒。

(5) 进行按摩时， 尽可能放松身心，保持愉快的心情。

(6) 在按摩身体的某一部位时，请先把其他尚未按摩的部位用毛毯盖好，因毛毯的温度可帮助精油的吸收。

(7) 当按摩到身体较干燥的部位，精油的用量就要增加。

(8) 按摩结束后请立刻饮花草茶一杯，平躺 5 分钟后再起身。

(9) 做完按摩后 6—8 小时，不要沐浴，不要饮酒，不要进行日光浴，以利肌肤吸收精油及帮助身体各部位排毒。做完按摩后请补充大量水分，帮助肾脏排除毒素。

5. 直接涂抹法

需要以直接涂抹的方式来使用精油的病症有：轻微烧伤、蚊虫咬伤、疣或鸡眼、金钱癣、指甲感染等。

用法：用棉棒沾取纯精油，涂抹在需要护理的部位，尽量避免面积过大，以免伤害到健康的皮肤。

芳香乐园 Aromatic Paradise

6. 泡浴法

泡浴时加入芳香精油，除了能净化身体留下芳香外，还能消炎杀菌，刺激全身皮肤组织，使毛孔扩张，消除肌肉疲劳。泡浴法充分照顾到人的生理和心理需要，非常适合在一天忙碌工作后进行。泡浴时若能点上香薰灯，配合柔和的音乐，效果更佳。泡浴时的水温可视需要而定，冷水浴（0—21℃）可提振精神；温水浴（22—32℃）可消除疲劳、愉悦心情；热水浴（32—42℃）可减轻肌肉疼痛，调节生理期不适，减肥瘦身，消除妊娠纹及疤痕。

用法：在浴缸内注入八分满的水，加入 8—10 滴纯精油（精油可先用天然乳化剂，如牛奶、蜂蜜或果醋等稀释）或 15 滴复方香浴精油，轻轻搅动精油使其散开，接着你便可享受到精油泡浴给你带来的好处。泡浴后，只需用毛巾将身上的水分擦拭干净即可，那些留在皮肤上的浮油，不仅具有芳香疗法的功能，还能在身上留下淡淡的香味。

几种泡浴的建议配方如下表所示：

泡浴的目的	建议配方
镇静浴	1. 洋甘菊 2 滴、薰衣草 4 滴、橙花 2 滴 2. 依兰 2 滴、檀香 4 滴、玫瑰 2 滴
兴奋浴	1. 薄荷 3 滴、柠檬 3 滴、迷迭香 2 滴 2. 杜松 3 滴、迷迭香 3 滴、百里香 2 滴
提神醒脑浴	1. 佛手柑 3 滴、迷迭香 2 滴、薄荷 3 滴 2. 天竺葵 3 滴、柠檬 2 滴、薰衣草 3 滴
舒爽清新浴	1. 丝柏 3 滴、薄荷 2 滴、柠檬 3 滴 2. 迷迭香 3 滴、佛手柑 2 滴、葡萄柚 3 滴
松弛舒缓浴	1. 洋甘菊 2 滴、依兰 2 滴、橙花 4 滴 2. 檀香 4 滴、玫瑰 2 滴、天竺葵 2 滴
咳嗽/感冒	1. 柠檬 2 滴、 乳香 2 滴、薰衣草 4 滴 2. 尤加利 3 滴、迷迭香 2 滴、百里香 3 滴
神经衰弱、疲倦不堪	1. 罗勒 2 滴、天竺葵 3 滴、薰衣草 3 滴 2. 玫瑰 2 滴、檀香 4 滴、鼠尾草 2 滴
晨浴	1. 迷迭香 3 滴、杜松 3 滴、薄荷 2 滴 2. 百里香 2 滴、迷迭香 3 滴、薰衣草 2 滴
睡前沐浴（帮助睡眠）	1. 洋甘菊 3 滴、依兰 2 滴、薰衣草 3 滴 2. 玫瑰 2 滴、橙花 3 滴、薰衣草 3 滴
催情浴	1. 檀香 4 滴、玫瑰 2 滴、橙花 2 滴 2. 茉莉 2 滴、依兰 2 滴、檀香 4 滴
肌肉酸痛	1. 尤加利 2 滴、洋甘菊 3 滴、薰衣草 3 滴 2. 杜松 2 滴、迷迭香 3 滴、薰衣草 3 滴

注意事项：

①治疗性的泡浴需 15 分钟以上,建议每周 3 次。

②以上泡浴方法仅适用于成人，年龄小于 1 岁的婴儿不建议泡浴。

③12 岁以下的孩子必须用复方精油来泡浴（可选择质地清爽的基础油与安全的单方精油调配，如洋甘菊、薰衣草、玫瑰及柑橘类精油）。

7. 手、足浴法

手掌和脚底集中了人体全身的穴位,所以只要能经常照顾这些部位，就相应地对全身产生功效；若再加上精油的自然芳香，这种享受让人着迷。而且，局部浴的效果也不会输给全身浴，既简单又舒服。手浴可缓和肩膀和颈部的酸痛，消除全身的紧张；而足浴则可消除足部的浮肿和因冷性体质而引起的失眠症状

及脚部的一些炎症。

用法：将手或脚洗干净，然后准备一小盆温热水，滴入 3—4 滴纯精油（精油可先用天然乳化剂，如牛奶、蜂蜜或果醋等稀释）或 6 滴复方手足浴精油，浸泡 15—20 分种，用干毛巾擦干即可。

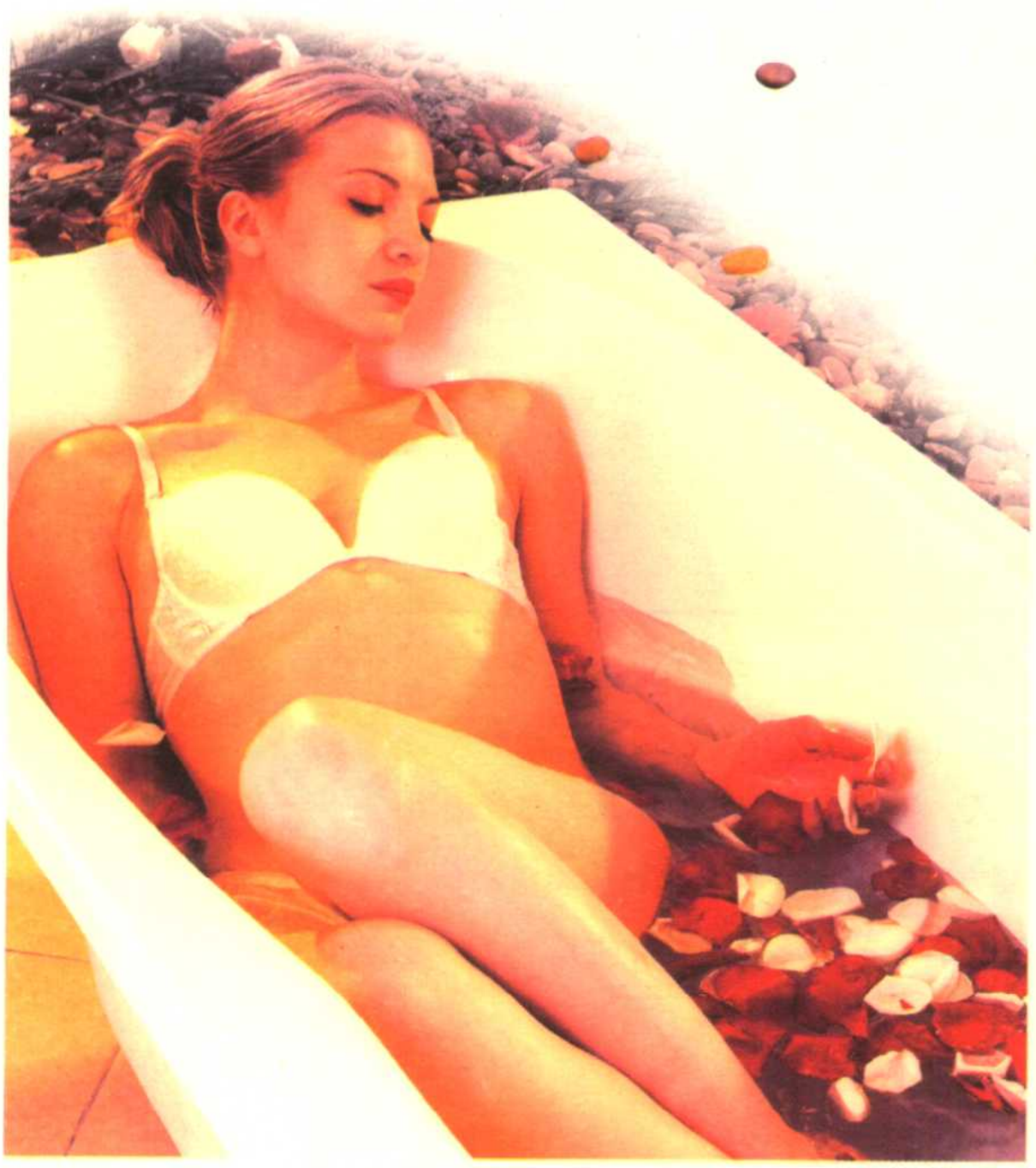
8. 坐浴法

这种方法主要适用于治疗妇科疾病、痔疮、生殖器感染或泌尿系统感染。

用法：在浴缸等容器中放入约 20 厘米高的温热水，滴入 3—4 滴的纯精油（先稀释）或 6 滴复方泡浴精油，浸泡 15—20 分种，用干毛巾擦干即可。

9. 秀发保养

有良好的皮肤，但没有健康光泽的头发配合，美感便会大打折扣。要想保持一头亮丽动人的秀发，除了定期修剪合适的发型外，日常头发的清洁护理至为重要。把芳香精油添加到美发的程序中，可起到改善头部血液循环、滋养头发、防止头发开叉、保持头发健康光泽、减少头皮屑、防止脱发的作用。芳香精油的气味更能消除疲劳，使人头脑清晰、思维活跃。



用法：

（1）先用洗发水清洁头发后风干秀发，用制成的按摩油（在 5—10 毫升荷荷巴油中加入 3—6 滴纯精油）按摩头皮并将按摩油从发根至发梢均匀涂抹完全，接着用白色毛巾包住头发 30 分钟，最后用清水冲洗干净（怕油腻者或油性

发质者可用洗发水再洗发一次)。

(2) 用洗发水清洁头发后拧干秀发，把 3—4 滴纯精油加入到护发素中，轻柔按摩 5 分钟后用清水冲洗干净。

(3) 把 3—5 滴纯精油加于一盆温热水中，浸洗头发。

10. 口腔保养

将精油滴入温水中漱口，这项对口腔问题及呼吸系统症状疗效显著的精油使用方法，可有效缓解感冒症状及口腔不适。

用法：将 1 滴纯精油滴入 30 毫升的温水中，用茶匙将精油与温水混合均匀后直接漱口。

11. 香水法

香水是女人的面纱，香味是女人的灵魂。香气展现出个人的风格，诉说着你内心的世界。同样，香气也能营造气氛，勾起你往日的甜蜜回忆，利用精油可调配出个人专属的灵气香水。通常，香水的气味由精油、水和酒精的比例而定。下表清楚地表达了各成分之间的关系：

香水的种类	精油的百分比（%）	剩余部分中的酒精百分比（%）
香精	15—30	90—95
淡香精	8—15	80—90
淡香水	4—8	70—80
古龙水	3—5	70

调配方法：准备好材料（纯精油、100 % 伏特加酒或无水乙醇、遮光瓶、烧杯、试管等)，并计算好材料的用量。将选择好的纯精油加到酒精里，慢慢搅拌使精油能够完全散开，静置 48 小时，随后倒入纯净水，再一次搅拌，使两种液体充分混合，混合好的香水再静置 48 小时。如果希望香气更浓郁，可以放上 4—6 个星期；如果感觉香味太浓，可以再加入纯净水。最后用一张咖啡滤纸过滤，再装入香水瓶。

12. 空气清香剂

利用精油的芳香气味来清新空气的选择很多，我们在调配空气清香剂时可

视个人喜好及环境需求，选择添加不同的精油；可将它用于喷洒地毯、厨房地板、洗涤槽及水管。

用法：50 毫升的冷开水中滴入 10 滴精油，混合好后装入喷雾瓶或浇花瓶内，每次使用前充分摇匀。

13. 衣物保存法

精油具有天然防腐、防潮、驱虫的特性，可用于家居储存衣物时使用。

用法：将适合的纯精油滴在棉团上，用棉纱布包好放在衣柜内。

14. 刮痧疗法

刮痧疗法自古即为民间广为流传的一种民间自然疗法，刮痧乃根据中医十二经络、奇经八脉的原理，施以一定的手法进行刮拭，达到祛病强身的功效。在刮痧治疗中，加入适当的精油，可起到双重功效。

十四、基础油

基础油也称媒介油、携带油或基底油，是无挥发性且未经过化学提炼的植物油，能很好地被皮肤所吸收，并具有一定的滋润作用。由于精油的浓度很高，不能直接作用在皮肤上，必须经优良的植物油稀释后方可使用；且精油具有向



上挥发的属性，与基础油混合后，精油才得以向下渗透，经由皮肤直达血液循环。

芳香精油是进行芳香护理的基本元素，而传递这些基本元素的媒介就是基础油了。基础油必须是100%、未经再提炼、由冷冻压榨法而得的天然植物种子油。它本身就具有医疗效果，拥有高渗透力，能被皮肤快速地吸收。从生长在世界各地的植物种子里，我们可以制造出各种各样的植物油，但只有其中的少部分是用在芳香疗法上。芳香疗法使用的基础油是在60度以下的温度中冷压而得来的，因此完好地保存了植物中的矿物质、维生素、脂肪酸等有益成分，具有优越的滋润滋养特质。

基础油的功效：①稀释纯精油；②保存香气；③协助吸收；④滋润皮肤；⑤润滑作用；⑥不影响精油的品质。

1. 玫瑰果油（Rose hip seed oil）

主要成分：维生素A、维生素C、R-亚麻油酸、脂肪酸、柠檬酸。

主产地：南美洲、安第斯山脉地区。

特征：深黄或淡褐色，有淡淡的苦味。

概述：玫瑰果油是价格最昂贵的基础油之一，属特殊用途的治疗用油；萃取自智利野蔷薇果实的品质最佳。它最重要的成分是含有R-亚麻酸油，因此对生殖系统、经前症侯群和更年期综合征非常有帮助。食用能抗老化，对多发性硬化症、关节炎、高血压、胆固醇过高都有效。



功效：具有滋润性强和高渗透性的双重特点，适合一般肌肤、老化肌肤。针对眼部皮肤、唇部皮肤、敏感皮肤以及干燥晦暗、色素沉着和疤痕皮

肤有极佳的治疗效果，能激活细胞的再生能力，使肌肤回复光彩。

注意事项：非常干燥或老化肌肤可100%使用，一般以10%的比例与其他基础油混合使用；对治疗陈旧疤痕要有耐性，须长期坚持每日涂抹。

2. 荷荷巴油（Jojoba oil）

主要成分：矿物质、维生素、蛋白质、类胶原蛋白、植物蜡、Mytidyic Acid。

主产地：美洲、澳洲。

特征：呈淡黄至黄色，非常滋润，无臭无味。油脂较轻滑，具有高度稳定性，能耐强光、高温而保持结构不变；具防腐作用，不易氧化，是可耐久藏的油。

概述：萃取自荷荷巴豆。荷荷巴是一种沙漠植物，在南加州、以色列、澳洲等地区均有种植。荷荷巴油是市面上最贵的植物基础油之一，也是最理想的美容护理油，具有良好的渗透性和耐高温的特质，其分子排列和人的油脂非常



类似，是稳定性极高、延展性特佳的基础油。

功效：富含多种维生素和营养成分，具有良好的保湿和滋养功效，被广泛地用来制作成抗衰老的皮肤护理产品。它对油性皮肤、暗疮、皮肤炎、干癣、湿疹等问题有显著疗效，同时也是最佳的护发用油。用于身体还能改善风湿、关节炎、痛风等症。

注意事项：可100%使用，也可以10%—20%比例与其他基底油混合使用。在冬天-2℃下会凝固成白色晶体，不宜在冰箱中存放。

3. 酪梨油（Avocado oil）

主要成分：矿物质、蛋白质、维生素A、维生素B、维生素B_2、维生素D、维生素E、叶绿素、卵磷脂、脂肪酸。

主产地：美洲，尤其是中美洲。

特征：甜甜的水果香并带有些许油脂感及果实的味道。质地浓稠，颜色偏深绿（遇高温或强光则转为黄褐色），主要产于美洲赤道附近地区。



概述：从酪梨萃取出的多脂油，富含维生素 A、维生素 B 和卵磷脂等多种活性成分，营养丰富，是高品质的皮肤护理油。中南美洲的印加文明时期，当地人即发现它含有丰富的营养素，因此成为了他们的主要食物之一。

功效：富含维生素 A、维生素 B 和卵磷脂，其活性成分以及高度的皮肤修复特性，适合干性、敏感性、缺水、湿疹及老化皮肤。它的深层清洁效果良好，同时对于改善新陈代谢、淡化黑斑、消除皱纹也有很好的效果。酪梨油虽然质地浓稠，但极易被皮肤所吸收，对皮肤有高度的修复特性和亲肤性。

注意事项：由于味重，一般不适合单独使用，以 10%的量与其他不黏稠的基础油搭配使用。

4. 月见草油（Evening Primrose oil）

主要成分：R-亚麻油酸、脂肪酸、维生素 C、维生素 E、维生素 B_6、镁、锌、烟碱酸。

主产地：北美、英国、苏格兰。

特征：呈深黄色，有点药草味，自夜晚盛开黄色花朵的月见草种子萃取而得。

概述：原名晚樱草，傍晚开花天亮凋谢，是北美洲东部干燥地区常见的植物，也是印第安人的传统药草之一，200 多年前才传到欧洲。它是一种可以调和基础油与精油的油脂，具有多项治疗功能。它最常被拿来制作成胶囊内服，用在治疗心血管疾病 PMT、更年期、高血压、肥胖、抗病毒等。而在芳香疗法中，它被用于改善湿疹、牛皮癣。



功效：富含多种维生素、矿物质及蛋白质，具有良好的滋养和修复特性。透过按摩可改善过动儿症状，减轻经前症侯群与关节炎问

题，也可改善异位性皮肤炎，帮助伤口愈合、指甲发育及解决头皮问题；是一般性肌肤、敏感肌肤、老化肌肤以及湿疹、皮肤瑕疵的最佳保养用油。

注意事项：一般不单独使用，以10%的量与其他基础油混合使用；氧化速度快，开封使用后，应尽快用完。

5. 甜杏仁油（Sweet Almond oil）

主要成分：维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6、维生素E、蛋白质、脂肪酸、矿物质。

主产地：环地中海区的希腊、意大利、法国、葡萄牙、西班牙、北非、黑海沿岸国家及美国加州。

特征：呈淡黄色，味道很轻柔，润滑性好但非常清爽，稍有黏性，是中性不油腻的基础油。

概述：由甜杏仁果实压榨而得，对面疱皮肤、湿疹、干疹有调理作用，对富贵手的敏感性也有保护功效。它与任何植物油皆可互相调配，因此也是使用最为广泛的基础油。食用时可治咳嗽，可以平衡内分泌系统的脑下垂体、胸腺和肾上腺，还能促进细胞更新。

功效：含高营养素，能滋润、软化肤质，具有营养和活化的作用，是最佳的全身按摩油之一。可作用于任何皮肤，尤其适合婴儿、干性、皱纹、粉刺以及敏感肌肤使用，针对干性皮肤或因气候变化而引起的皮肤发痒、红肿、干燥和发炎有很好的治疗作用。



注意事项：可100%单独使用，也可与任何植物油互相调配使用；杏仁有甜杏仁和苦杏仁之分，苦杏仁油有

毒，不可使用于美容上，但可用于工业，购买时要注意区分。

6. 葡萄籽油（Grapeseed oil）

主要成分：维生素 B_1、维生素 B_3、维生素 B_5、维生素 C、维生素 F、叶绿素、微量矿物元素、亚麻油酸、原花青素。

主产地：中国。

特征：呈淡黄或淡绿色，质地清爽不油腻，黏着性低，且清淡无味，用于肌肤很舒服，渗透性强，适合作护肤油。

概述：葡萄籽最为特别的是含有两种重要元素：亚麻油酸（Linoleic acid）和原花青素（Oligo Proantho Cyanidin，OPC），是目前发现的亚麻油酸含量最高的植物油之一。所含亚麻油酸，是人体必需而又不能自身合成的脂肪酸，可以抵抗自由基、抗老化、帮助吸收维生素 C 和 E、强化循环系统的弹性、降低紫外线的伤害、保护肌肤中的胶原蛋白、改善静脉肿胀与水肿以及预防黑色素沉淀。所含原花青素 OPC，具有保护血管弹性、阻止胆固醇囤积在血管壁上及减少血小板凝固等功效。此外，原花青素还能保护肌肤免于紫外线的伤害，预防胶原纤维及弹性纤维被破坏，使肌肤保持应有的弹性及张力，避免皮肤下垂及皱纹的产生。葡萄籽中还含有许多强力的抗氧化物质，如彪牛酸、肉桂酸与香草酸等各种天然有机酸，这些都是抗氧化的元素。



功效：适合各种肤质，特别是敏感、油性、粉刺、暗疮皮肤。质地清爽不油腻，亲肤性和渗透力强，易为皮肤所吸收。能增强肌肤的保湿效果，

同时可润泽、柔软肌肤，避免皮肤下垂及皱纹产生，是保护血管弹性的基础油。

注意事项：通常以100%未稀释作按摩油。

7. 小麦胚芽油（Wheatgerm oil）

主要成分：维生素A、维生素D、维生素E、维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6、钙、磷、铁、锌、镁、不饱和脂肪酸。

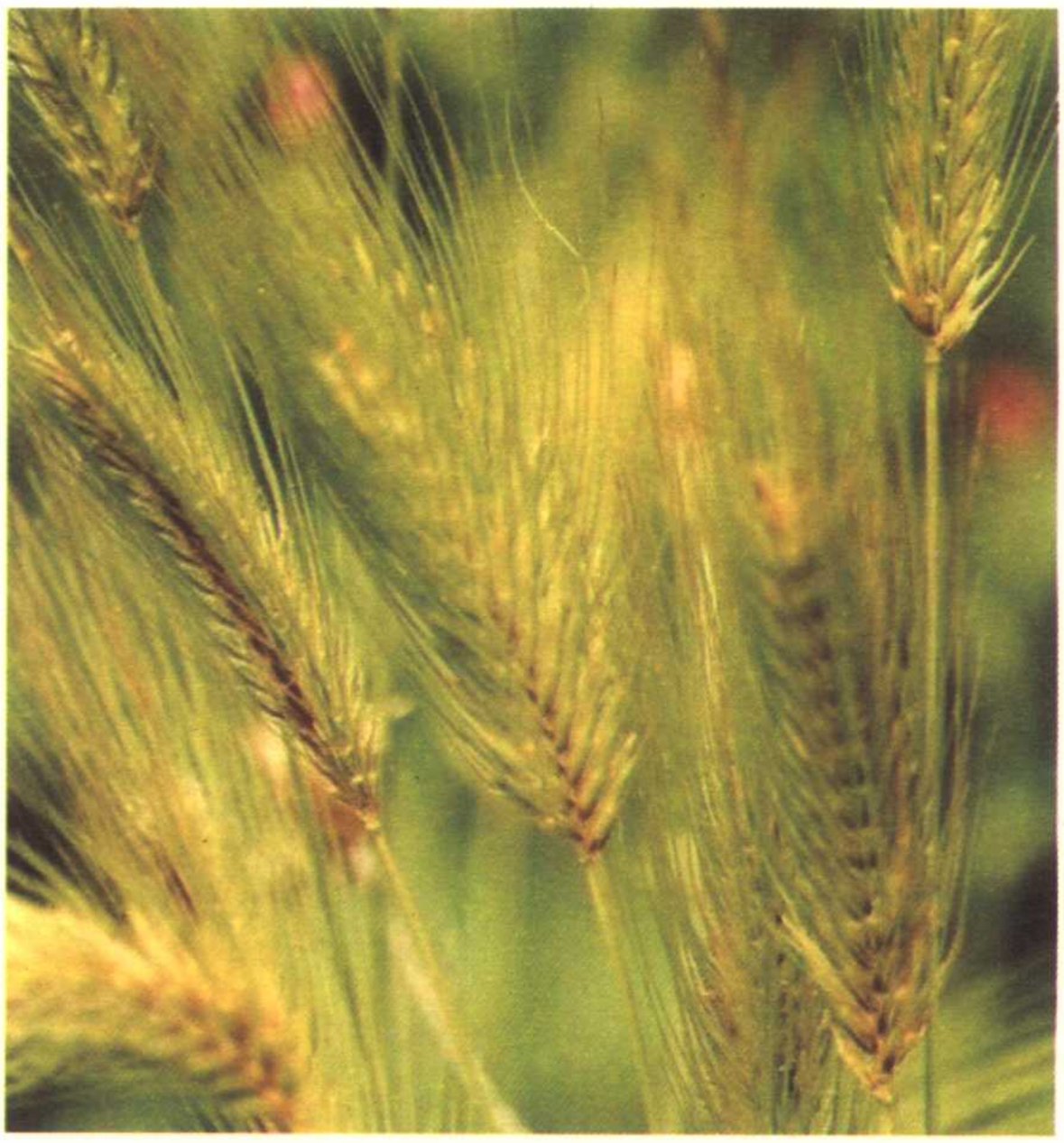
主产地：美国、加拿大、澳洲。

特征：取自小麦种子发芽部位，颜色橘黄，油质黏稠，气味厚重，较少用于单独调和精油。

概述：小麦胚芽油中含高量天然维生素E，其中维生素E含量居植物基础油之首。维生素E具有抗氧化、保持心脏冠状动脉活力的作用。小麦胚芽油能清除自由基，促进人体代谢，预防老化，其生理活性是最高的一种。把10%的小麦胚芽油添加在其他基础油中，可延长保存期限。

功效：各种肤质都适用，尤其是干性、皱纹、色素沉着皮肤。具有抗氧化、抗自由基、改善皮肤炎、收缩毛孔的作用。小麦胚芽油富含的丰富维生素E，可以改善肌肤的光泽度，增强皮肤的新陈代谢，减少黑斑及色素斑的出现。同时可加强皮肤抗衰老、抗皱、保湿、滋润的能力，减少受伤、手术或青春痘所造成的疤痕。用在头发上，维生素E是头发所必需的营养品，可改善头发干枯易折断的问题，使头发柔顺亮泽。

注意事项：不适合单独用于身体按摩，可与其他任何基础油以5%—10%调和后使用；因本身含有抗氧化作用，因此可储存较长时间；过敏体质的人使用，可能会导致体毛增多，需特别注意。



`

芳香乐园

Aromatic Paradise



第三章　常用的芳香精油

一、玫瑰 Rose



拉丁学名：蔷薇属 *Rosa damascena*。

科名：蔷薇科 Rosaceae。

萃取方式：蒸馏法或脂吸法。

萃取部位：花瓣。

挥发性：低。

颜色：色泽透明，淡黄色或黄绿色。

主要成分：香茅醇、橙花醇、金合欢醇、丁香酚、柠檬醛。

气味：气味高雅精致、芳香扑鼻，透出甘甜的玫瑰花香。

主产地：保加利亚、法国、摩洛哥、土耳其。

概述：玫瑰精油是最迷人、最珍贵的精油之一，被称为芳香植物中的皇后，代表着一切女性的特质，适用于一切女性的心灵与身体的养护。在人类长久以来的发展过程中，无论在艺术、文学、美容、园艺还是在医学方面，玫瑰都占据着重要的地位。自古希腊、罗马时代开始，玫瑰便成为了爱神的化身、美丽的象征，西方人称玫瑰有利于“皮肤和灵魂”，而事实也证明玫瑰对于人们的身心堪称无价之宝。玫瑰原产于东方，现主要产自保加利亚、法国、土耳其和摩洛哥。几千年来，玫瑰已成为世界上最受人们喜爱、栽培最为广泛的观赏植物，最原始的品种（含野生品种）就有 250 种之多；而到了 21 世纪，玫瑰已拥有了上千个品种，几乎每年的世界玫瑰大展上都会有新的品种出现。真正用来萃取玫瑰精油的玫瑰品种主要有四种，我们称之为“香味玫瑰”。其中：红玫瑰原产于法国，又称“法国玫瑰”、“普罗茵玫瑰”，是大部分混种玫瑰的始祖。百叶玫瑰原产于法国，现主产地在摩洛哥，又称“五月玫瑰”、“普罗旺斯玫瑰”、“伊斯帕罕玫瑰”或“摩洛哥玫瑰”，是红玫瑰的子代，所萃取的玫瑰精油，香气较浓郁。波旁玫瑰主产于印度，是“红玫瑰”与“中国玫瑰”（原生于中国四川，现以印度与阿拉伯产量最大）的混种。而世界上最好、价格最贵，也最具医疗价值的玫瑰精油就是由大马士革玫瑰提炼出来的。这种玫瑰主要产于保

加利亚，有“保加利亚奥图玫瑰”和“大马士革玫瑰”之称。由于保加利亚拥有栽种玫瑰的最佳环境，因此，在巴尔干半岛地区，400 米高的山区栽种了全世界品质最好的大马士革玫瑰，同样，土耳其、摩洛哥部分地区也种植大马士革玫瑰。在玫瑰种植区，5 月时节玫瑰盛开时，摘采工人会在午夜时分，以非常迅速的动作将一朵朵玫瑰摘下，送到玫瑰园旁边的萃取工厂，将新鲜的花瓣放在蒸馏锅内，开始萃取精油的程序；整个过程工人半步不能离开蒸馏锅，可说是耗时耗力的工作。萃取 1 公斤玫瑰精油，需要 3000—5000 公斤的玫瑰，因此精油的价格居高不下，购买时一定要注意它的产地、学名、价格，以免买到添加了天竺葵或其他具有玫瑰气味的不纯品。以价格判断，若为药用，务必选购最佳的保加利亚玫瑰精油。在 18℃以下，玫瑰精油表面便会形成一层薄薄闪亮的玫瑰蜡结晶，手温即可恢复正常。

相关使用历史：玫瑰在各个古文明国家都有着非常丰富的浪漫传说，在栽种和使用上也有详尽的记载。阿拉伯人说玫瑰是穆罕默德眉尖上滴下的汗珠；希腊神话中，爱神丘比特以玫瑰贿赂沉默之神，要他透露维纳斯的恋情，所以玫瑰成为“沉默的象征”，因此西方人餐桌上方的天花板通常会雕饰玫瑰，表示“守口如瓶”。在中国历史上，最引人注目的恐怕是北宋时期，赵家王朝曾派间谍到北方契丹人的宫廷中，只为了契丹人进贡的玫瑰膏。古罗马与希腊人更不用说，大作家荷马在《伊里亚特》与《奥得赛》中就大大地赞美了玫瑰一番；罗马人在筵席时，遍撒玫瑰以示欢迎以及防醉酒。埃及艳后跟玫瑰的故事更是说不完，在埃及木乃伊中最华丽的装饰就是玫瑰；而西方古文明国家都有以玫瑰来祭祀的传统。玫瑰最负盛名的传说恐怕是波斯人的豪华婚礼了。征服波斯的蒙古皇帝，为了讨波斯公主的欢心，在环绕皇宫的护城河里撒满玫瑰花瓣，花瓣经过热力的蒸发，在水面上形成了一层油脂，波斯人由此发现了玫瑰精油的妙处，玫瑰精油从那个时候便开始生产。阿拉伯地区



的人喜爱玫瑰还不仅于此。阿拉伯医师阿维西纳，在公元 11 世纪发现蒸馏玫瑰所得到的玫瑰露对人体有无比的妙处，从那时起玫瑰露就成为了阿拉伯人常用的保养品。在欧洲大陆，中世纪的修道院即以栽种、培育玫瑰而闻名，闻名遐迩的玫瑰战争，便是以红玫瑰、白玫瑰为家族标志。自法国大革命起，玫瑰露就是法国人主要的收入来源。其实玫瑰很早就出现在各个民族的医药记载中，但一直到近代，其疗效才被陆续证实。其细致、优雅的芳香，备受女性青睐，世界上最昂贵的香水——joy（欢乐），就是由大量的玫瑰精油调制而成。

皮肤保养：适用于所有皮肤，特别有益于成熟、干燥、老化及敏感的皮肤。其紧实、舒缓的特性对发炎现象很有帮助，可收缩微血管，是改善小静脉破裂、微血管松弛的神奇之宝。玫瑰精油对抗皱、消肿、修复微血管弹性疲乏、神经性湿疹有意想不到的效果，还能促进细胞再生、防止肌肤老化、平抚皱纹，同时淡化黑斑的效果也非常好。

身体保健：玫瑰精油是优越的子宫滋补品，可清除子宫内部的不洁物，对于改善经前症侯群、月经问题、更年期综合征、女性生殖系统问题非常有帮助。作为一种有效的催情剂，玫瑰精油可改善性冷淡和性无能及增加精液的分泌，对男女不孕症均有益。玫瑰精油是治疗心脏的良药，能活化和增进血液循环，使血液纯净，减轻心脏的充血和栓塞现象，调节脾脏和心脏功能。此外，玫瑰精油在消化系统方面的作用也是很重要的，它不但可以健胃养肝，还可以促进胆汁分泌，帮助清除毒素；对改善恶心、反胃、呕吐和便秘等症状很有效，在处理胆囊炎和黄疸问题方面也很有用。在呼吸系统方面，能明显地减轻喉咙痛、咳嗽症状以及鼻窦炎。

精神调节：可平抚沮丧、哀伤、嫉妒和憎恶的情绪，有助于提振精神，舒缓神经紧张和压力，是极女性化的精油，能使女性对自我产生积极正面的感受。对于神经性的厌食症或是神经性的紧张、头痛、歇斯底里都有舒缓效果，对性交焦虑也有效，能很好地帮助睡眠。

适合与之调配的精油：洋甘菊、鼠尾草、天竺葵、薰衣草、橙花、檀香、月桂、安息香、茶树、花梨木、薄荷、广藿香、芫荽、丝柏、橘、香蜂草、乳香、柠檬、葡萄柚、依兰、茉莉、马丁香、甜橙、豆蔻、香柏木、佛手柑。

注意事项：18—25 度常温下密封避光保存可达 3—5 年，已启用的宜在 2 年

内用完，调和成复方精油宜在 1 年内用完；有通经作用，孕妇勿用。

二、茉莉 Jasmine

拉丁学名：茉莉属 *Jasminum grandiflorum*。

科名：木樨科 Jasminaceae。

萃取方式：脂吸法或溶剂法。

萃取部位：花朵。

挥发性：低。

颜色：红棕色或黄褐色。

主要成分：苯甲醇、橙花醇、沉香醇、乙酸酯、丁香酚。

气味：浓烈的花香或水果香，具有一种香甜、异国情调的香味。

主产地：阿尔及利亚、摩洛哥、意大利、法国、埃及、土耳其，尤以法国品质最佳。



概述：茉莉精油是最昂贵的芳香精油之一，在精油中被尊称为“精油之王”。它原产于亚洲，16 世纪引进欧洲，因其浓郁、持久、高雅独特的香气，很快成为法国香水业的专宠。茉莉有 300 多个品种，一般用于萃取精油的茉莉多产于法国南部，因此又称“法国茉莉”；因在夏天开花，又称“夏茉莉”。还有一种称为“捷蒂”的茉莉，在印度古代医学中有很崇高的地位。萃取精油的茉莉主要有两种类型，常绿灌木或爬藤植物；花朵有白色或黄色，通常是管状白花，结成圆锥花絮。茉莉精油是制作香水重要的凝香剂，

但是其提炼过程非常麻烦。因为茉莉花化学分子在夜间分泌特别旺盛，所以必须在夜间摘采，之后把采集下来的花朵先放在橄榄油中浸泡数日，再用酒精将茉莉精油从橄榄油中分离出来。也有直接用酒精萃取的，但品质不好，没有真正的疗效。茉莉是高贵、圣洁的香花，其花香具有强烈的诱惑力，常用在香水、化妆品工业中。

相关使用历史：在中国最有名的茉莉花茶，取其香味广为饮茶者所喜好；茉莉在印度有“树丛月光”之称，因为它在夜晚气味特别浓郁，香气袭人；印度人是最早拿茉莉来做油膏、在祭奠仪式中做薰香的。茉莉的英文名称则来自阿拉伯文的 yasmin。大约 800 万朵茉莉花才能提炼出 1 公斤精油，所以茉莉精油的价格和玫瑰、洋甘菊、橙花一样，都属较贵的精油。

皮肤保养：是护肤良方，适合所有皮肤，尤其是干燥、敏感、老化、缺水以及过油的皮肤，对湿疹、皮肤炎有调理作用。它具有消炎、镇定效果，可深层滋养及增强皮肤弹性，常用于淡化妊娠纹和疤痕，也可淡化皱纹和色斑。

身体保健：像玫瑰精油一样，茉莉精油对女性生殖系统的调养有非常显著的作用，能减轻女性经痛、子宫痉挛及分娩期间的疼痛；是绝佳的荷尔蒙平衡剂，可改善产后忧郁，培养亲子感情，并可促进乳汁分泌。对于男性，可治疗男性生殖系统问题，如改善前列腺肥大症、遗精和淋病。它还是一种非常有用的催情剂，可直接作用于男性性器官上，具有温暖及强化的功效；同时增加精子数量，改善不孕症、阳痿、早泄与性冷淡。此外，还可缓解支气管痉挛，放松僵硬的四肢，软化神经和肌腱，预防肌肉痉挛及扭伤。

精神调节：是阳性温暖的精油，可以增加爱欲及性感，低剂量使用可帮助睡眠。它使人精神愉快，忘却烦恼；能安抚神经、温暖情绪、催生自信、重现活力，对严重的沮丧有极佳的抚慰和提振效果，使人产生正面的感受，恢复精力。

适合与之调配的精油：乳香、天竺葵、橙花、檀香、月桂、洋甘菊、肉桂、鼠尾草、芫荽、葡萄柚、薰衣草、柠檬、橘、香蜂草、广藿香、玫瑰、花梨木、依兰、佛手柑、甜橙、马丁香。

注意事项：常温下密封避光保存可达 3—5 年，已启用的宜在 2 年内用完，调和成复方精油宜在 1 年内用完；不可大剂量使用，剂量太高会让人感到沉重，

2.5%浓度即可，否则会干扰注意力，甚至导致其他一些副作用。妊娠期避免使用，只能在催生时协助生产；过度使用会干扰体液；高敏感肌肤避免使用。

三、薰衣草 Lavender

拉丁学名：薰衣草属 *Lavandula officinalis*。

科名：唇形科 Labiatae。

萃取方式：蒸馏法。

萃取部位：花朵。

挥发性：中到低。

颜色：无色或淡黄色。

主要成分：沉香醇、薰衣草醇、樟脑、乙酸沉香酯、桉油酚、丁香油烃。

气味：明显的花香中隐隐透出植物香脂、木质的暗香，非常清新。

主产地：法国、英国、意大利、西班牙、塔斯马尼亚岛，尤以地中海沿岸海拔 3000 米以上的高寒地带产的薰衣草为最佳。



概述：俗称“万金油”，也叫百搭油，可与任何精油相搭配，是所有精油中公认的用处最多的精油之一。因为它很温和，是除洋甘菊之外最适合婴儿使用的精油，也是仅有的几款可直接作用于皮肤的精油之一。薰衣草是一种常绿的芳香灌木，每年的5—10月开花，一般生长在海拔1200—1800米，最主要的生产国是法国。薰衣草主要分为5大类，28个品种，颜色有白色、紫色、蓝色，这种约1米高、茎秆细长、叶片细小狭长有灰色绒毛的植物，花朵为穗状灰蓝色的花串，是精油的主要萃取部位；但整株薰衣草都有油脂腺分布，所以无论是搓揉茎秆还是叶片，都会有淡淡的香气散发出来，味道很容易被一般人所接受。由于品种多，并且不断有新的品种出现，购买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所谓的真实薰衣草或药用薰衣草。在工业上拿来当香料添加剂的多是“醒目薰衣草”，它是薰衣草与穗花薰衣草的混生种，是很好的芳香剂；而常见的“穗花薰衣草”被广泛用在香皂、洗发精等清洁用品上。还要注意的是“头状薰衣草”，它具有强烈毒性，含有大量的酮，不宜自行使用。

相关使用历史：许多欧洲国家中都有栽种薰衣草，它的用途也流传了几个世纪。薰衣草一词来自拉丁文“Lavare”，是洗涤的意思。它是罗马人最喜欢的芳香药草之一，这很可能与罗马人喜欢泡澡有关。传至英国之后，英国名媛淑女喜欢用薰衣草来薰香、做香袋；后来则慢慢用于制作香水，就连莎士比亚的剧本中都曾经出现拿薰衣草当催情剂的文字。薰衣草精油最有名的故事就是：法国香水城的化学家盖特佛塞在一



次实验中不慎被烧伤，紧急中他将手浸泡在薰衣草精油中，发现伤口迅速痊愈。这种神奇的疗效，引发了他钻研薰衣草的兴趣，并出版第一本“芳香疗法”专著。在第一次世界大战期间，欧洲的一些军医以薰衣草来治疗士兵的伤口。之后，薰衣草被广泛地用于医疗用品、化妆品、食物调味料、酒、软性饮料上。

皮肤保养：适合所有皮肤问题，特别是油性敏感性皮肤。其平衡的特质，可改善皮脂异常分泌现象。薰衣草精油促进细胞再生，帮助伤口愈合，所以可用来治疗各种类型的皮肤病症，如暗疮、湿疹、干癣、脓肿、皮肤炎、脚气等；还可治疗烫伤、疤痕、晒伤和烧伤，直接小面积使用即可；同时它也是养护秀发的绝好精油。

身体保健：用途非常广泛，几乎对身体各大系统都有帮助。在呼吸系统方面，可治疗支气管炎、气喘、哮喘、感冒、喉咙发炎等病症。肌肉、骨骼、循环系统方面可降血压、改善心悸，缓解风湿关节炎、抽筋、挫伤、拉伤等引起的肌肉疼痛症状。还可刺激白血球增生，提高人体免疫力，降低各种疾病的发生机率。消化系统方面，可养胃健脾、清肝解毒，帮助肠胃蠕动，刺激胆汁分泌，对反胃、呕吐、腹绞痛、胃痉挛、消化不良及胃胀气等问题很有效。对于女性，它能减轻生理期的不适症状，治疗月经、白带、产后不适、产后疼痛等妇科问题。其抗炎的特质，可改善膀胱炎及尿道炎。

精神调节：具有镇静和滋补的特质，能安抚激动情绪、温暖心灵，缓解愤怒、紧张、沮丧等不良情绪；平衡中枢神经，让人保持平静，改善失眠、偏头痛等神经性问题。

适合与之调和的精油：洋甘菊、鼠尾草、天竺葵、茉莉、柠檬、橙花、迷迭香、杜松、罗勒、月桂、依兰、安息香、马鞭草、茶树、檀香、花梨木、玫瑰、薄荷、肉桂、广藿香、香蜂草、丝柏、尤加利、橘、乳香、葡萄柚、百里香。

注意事项：常温下密封避光保存可达 3—5 年，已启用的宜在 2 年内用完，调和成复方精油宜在 1 年内用完；具有通经作用，怀孕初期避免使用；有低血压的人慎用，否则会发生呆滞现象；虽然温和，仍以稀释后使用为宜，且不宜大量使用。

四、罗马洋甘菊 Chamomile，Roman

拉丁学名：黄春菊属 *Anthemis nobilis*。

科名：菊科 Compositae。

萃取方式：蒸馏法。

萃取部位：花朵。

挥发性：中。

颜色：淡蓝色，日久转呈黄色。

主要成分：甘菊环、脂肪族酯、金合欢醇、配糖类。

气味：气味香甜，有强烈的水果、青草味。

主产地：英国、法国、埃及、智利、匈牙利、意大利。

概述：洋甘菊是一种四季开花的植物，原产于英国，现在欧洲、北非和一些亚洲地区都有栽种，是英国最早使用的药草之一。它最适合栽种在多阳、土质含沙的土壤中，能长到约一英尺的高度，叶片上长满细毛，白色的小花瓣围绕着黄色的花蕊，与雏菊植物非常类似。此类植物在 18 世纪的画作中经常可看到，是欧洲人在园艺中喜欢种植于篱笆旁边的小花朵。在花长成的时候，用剪刀自叶柄剪下花朵，把花瓣铺在棉布上，让它干燥，可制成花茶。洋甘菊是除了薄荷之外，英国人最爱喝的饮料之一，它有健胃、保肝、促进消化、稳定神经系统等多项功能。罗马洋甘菊与德国洋甘菊的不同之处，在于它们的化学成分以及它们在蒸馏的过程中会产生天蓝油烃的多寡。德国洋甘菊所含的天蓝油烃比例高于罗马洋



甘菊，所以呈深蓝色，这是精油中很少见的颜色；而我们现在所用的罗马洋甘菊，呈淡黄色，带甜甜的草本味。

相关使用历史：洋甘菊名字源自希腊文的“地上的苹果”，拉丁文也有“高贵的花朵”的意思。埃及的古籍中称它是“月亮之花”，因为清凉解渴，也把它献给太阳。在古埃及，它被用来治疗热病、疟疾及安抚歇斯底里病人。而古代印度的医者则用它来治疗肠胃不适、抽筋及发烧等疾病。在英国，栽种罗马洋甘菊的历史比栽种青草地的历史还要久远，它也是英国人使用的最古老的药草之一。中世纪时，因为到处都有人将它当作庭院草坪的植物，所以也将它称为“铺地草”。而在德国，洋甘菊就被认为是“无所不能”的药草植物……如今洋甘菊被大量用于化妆品及护发产品中。

皮肤保养：它具有温和的特质，连最娇嫩的婴儿也可用。适用于任何皮肤，特别针对超敏感肤质和娇嫩肌肤，是所有精油中抗敏效果最好的。消炎止痒效果明显，对痤疮、水疱、灼伤、荨麻疹、皮肤炎、湿疹、微血管扩张、潮红、耳痛、牙痛等问题很有效。此外，它可用于头发保养、改善蚊虫叮咬，可说是皮肤保养的最佳精油之一。

身体保健：它的止痛功能可缓解神经紧张引起的肌肉疼痛、头痛、牙痛或是歇斯底里症状。对消化系统的胃胀气、炎症、消化不良、胃溃疡、腹痛腹泻也很有效，是健胃保肝的良药。能促进血液循环，改善和预防关节炎、关节肿胀、肌肉痛、风湿、抽筋等病症；还能治疗泌尿系结石、膀胱炎，改善黄疸及生殖泌尿系统的异常现象。调节内分泌，规律经期，减轻经痛、改善经血过少、经前症候群及更年期问题；对子宫出血、阴道炎、阴部瘙痒等妇



科病都很有效。还可改善持续的感染，抵抗细菌，增强免疫能力，对抗贫血。

精神调节：具有安抚心灵和头脑的作用，能松弛紧张情绪，缓解焦虑和神经过敏，改善头痛、偏头痛、失眠及忧郁不安。

适合与之调配的精油：天竺葵、茉莉、薰衣草、柠檬、橙花、玫瑰、依兰、安息香、肉桂、尤加利、乳香、葡萄柚、香蜂草、广藿香、花梨木、马鞭草。

注意事项：常温下密封避光保存可达 3—5 年，已启用的宜在 2 年内用完，调和成复方精油宜在 1 年内用完；怀孕前 4 个月避免使用；勿高浓度使用；伤口红肿应冷敷使用；勿与艾草类精油弄混（色泽相同）。

五、天竺葵 Geranium

拉丁学名：天竺葵属 *Pelargonium graveolens*。

科名：牻牛儿科 Geraniaceae。

萃取方式：蒸馏法。

萃取部位：花朵和叶片。



挥发性：中。

颜色：透明无色或淡绿色。

主要成分：香草醇、香茅醇、香茅醛、异薄荷酮。

气味：甜而略重，花香气息中似玫瑰又带点绿薄荷的味道。

主产地：法国、留尼旺岛、埃及、中国、阿拉伯。

概述：天竺葵又叫老鹤草、香叶草，芳香专家称天竺葵精油是“全能选手”。天竺葵虽有“天竺”之称，不过它并非来自印度，而是原产于非洲。在南欧经常见篱笆外种植约两英尺高、具有锯齿状、呈掌状的叶子植物，会开粉红色小花。天竺葵是一种长年生的多叶灌木，种类繁多，有700多个品种，用于萃取精油的主要有两种：波旁天竺葵和玫瑰天竺葵。前者香气像苹果，后者则带玫瑰香。天竺葵整株植物都充满香气，非常清新怡人，因此西方人喜欢拿来用作香水的原料。由于天竺葵具玫瑰的香味，所以也有人称它为“穷人的玫瑰”，常被用来假冒玫瑰精油；其功能接近茉莉，也有“小茉莉”之称。上等的天竺葵精油萃取自开花前不久的天竺葵花、叶、茎部，是芳香疗法中最重要的精油之一，是调节身体荷尔蒙平衡的重要精油。

相关使用历史：早在19世纪，法国人就做起了天竺葵的精油生意，但今日大多数的精油都产自留尼旺岛，这个岛屿面积比较小，原本叫波旁岛。天竺葵精油经常被用于香水和肥皂中，或是假冒大多数的香料。早期欧洲人常以天竺葵治疗伤口或驱虫，因此它才会成为住家周围的观赏植物之一。天竺葵有极大的医药价值，早期草药经典中记载它是治疗创伤、骨折的植物之一，可见它愈合伤口的效果不错，甚至有记录谈到它有使肿瘤消失的能力。

皮肤保养：适合任何皮肤，特别针对油性、阻塞性皮肤以及痤疮、微血管扩张、皮肤炎、妊娠纹、老年斑、疤痕、烧伤、湿疹、冻疮、金钱癣、溃疡等各种类型皮肤问题非常有效。可清洁、收敛皮肤，对松垮、老化皮肤也有帮助，是一种全面性的洁肤油。同时能促进血液循环，活化肌肤，使苍白的肌肤红润有弹性。

身体保健：天竺葵精油具有温和的消炎、止痛和镇静作用，可用来治疗神经痛、神经所引发的身体痛症、外伤及所有发炎症状。同时，它也是一种温和的利尿剂，在治疗黄疸、肾结石、胆结石、肠炎、腹泻、糖尿病及泌尿道等问

题上很有帮助；能刺激淋巴系统，排除废物，帮助肝肾解毒并改善水肿及循环不良症状。此外，它还能调节荷尔蒙分泌，改善经前症侯群、更年期问题及乳房充血现象，帮助乳汁的分泌。

精神调节：是神经系统的补药，能消除身心疲劳，抚平紧张、焦虑、沮丧的情绪，提振精神。

适合与之调配的精油：罗勒、橙花、薰衣草、玫瑰、迷迭香、檀香、鼠尾草、茉莉、佛手柑、香柏木、肉桂、葡萄柚、丝柏、花梨木。

注意事项：常温下密封避光保存可达 3—5 年，已启用的宜在 2 年内用完，调和成复方精油宜在 1 年内用完；可能会刺激敏感皮肤，避免直接在皮肤上使用；能调节荷尔蒙，怀孕期间最好不用。

六、橙花 Neroli

拉丁学名：柑橘属 *Citrus aurantium*。

科名：芸香科 Rutaceae。

萃取方式：蒸馏法、脂吸法。

萃取部位：苦橙的白色花瓣。



挥发性：中到低。

颜色：透明的淡黄色或深棕色。

主要成分：橙花醇、沉香醇、柠檬烯、素馨酮、橙花酯。

气味：温和甘甜的花香味，淡雅迷人。

主产地：摩洛哥、意大利、法国、埃及、美国。

概述：橙花原产于中国及远东地区，在 12 世纪时由葡萄牙水手传至欧洲。这种常绿树可长至 10 公尺高，结圆形厚皮的果实，称为苦赛维尔或

苦橙。橙花精油是非常昂贵的精油，最上等的橙花精油来自“赛维尔”苦橙的白色花瓣，要 1 吨花瓣才能提炼 1 公斤的橙花精油，因此购买时价格也是考量品质的因素之一。

相关使用历史：橙花的名字是由意大利 Nerola 地方的一位公主命名的，因为她最喜爱的香水即苦橙，她以橙花来泡澡以及制作橙花油来薰香手套，这种方法风靡一时，并成为威尼斯商人的重要交易物质。商人还发现它对瘟疫有预防作用并可治疗热病。从此，它随着贸易的方式流传到欧洲各地。在西班牙，马德里的妓女用橙花的香味来吸引客人，使橙花流传至今。在许多民间习俗中，橙花也是纯洁的象征，在婚礼上可作为新娘捧花、喷雾剂及新娘的头饰，帮助新人平抚婚前的紧张情绪，给新人好预兆。阿拉伯回教徒将橙花视为丰富及快乐婚礼的象征，而在某些地区，橙花亦代表纯真及富饶之意。在中国，橙花油是制作保养品最好的材料之一。在 19 世纪维多利亚时代，橙花已经是制作古龙水最重要的香料了。在东欧，橙花则成了烹调必备的佐料。

皮肤保养：适合干性、敏感性及成熟性的肌肤。能缓和肤色，美白淡斑；增加皮肤弹性，减轻皱纹；抗老化，增强细胞活力。橙花精油还能帮助细胞再生，是治疗妊娠纹、疤痕及静脉曲张的良方。

身体保健：能激励副交感神经，对失眠相当有效；也能改善神经痛、头痛、头晕（眩晕）等症状。对心脏也有非常显著的作用，可改善血液循环不良，减轻心脏肌肉收缩，治疗心悸及心脏痉挛，以及因惊吓或歇斯底里引起的心脏问题。对女性，可缓解更年期心理问题及经前症侯群。此外，对于慢性腹泻、腹痛、婴幼儿的急性腹绞痛、胃胀、胃痉挛、神经性消化不良等症状都有很好的改善作用。

神经调节：有助荷尔蒙的分泌与调节，是催情壮阳的妙方，也是最好的抗忧郁剂。可并缓解压力，减轻长期的焦虑、沮丧、恐惧，对激动、过度兴奋的情绪也有镇静作用。

适合与之调配的精油：天竺葵、茉莉、薰衣草、柠檬、玫瑰、迷迭香、檀香、依兰、罗勒、安息香、马鞭草、茶树、鼠尾草、洋甘菊、芫荽、广藿香、乳香、佛手柑、橙。

注意事项：常温下避光保存可达 3—5 年，已启用的宜在 2 年内用完，调和

成复方精油宜在1年内用完；由于橙花精油可使人身心放松，所以需要头脑清晰、集中注意力、专注于工作或学习时请勿使用；怀孕期间避免使用。

七、柠檬 Lemon

拉丁学名：柑橘属 *Citrus limonum*。

科名：芸香科 Rutaceae。

萃取方式：冷压法。

萃取部位：新鲜果皮。

挥发性：高。

颜色：淡黄或黄绿色。

主要成分：柠檬烯、柠檬醛、柠檬醇、松油精、香茅醛。

气味：清凉刺鼻的柑橘类水果清香。



主产地：美国、巴西、阿根廷、意大利、法国、以色列、西班牙及中国东南沿海。

概述：柠檬属常绿灌木，树高5—6公尺，花色为纯白或粉红色，有清新鲜甜的果香，香气飘逸但不长久。美国、意大利是柠檬精油的最大产地，每年的产量约为3000吨，占全世界产量的一半以上。主要消费市场在西欧，它在使用量上仅次于同属（柑橘属）的橙。柠檬的种类很多，一般以绿色未熟的果子可榨出较多的精油，约3000个柠檬可以榨出1公斤的精油。柠檬精油运用广、价格不贵，但价值却不俗，广泛应用于烹调、医学、美容等方面。日本人研究指出，吸入柠檬精油有助于集中注意力。

相关使用历史：柠檬原产于亚洲，欧洲人在十字军东征的时候将它带回欧洲，之后柠檬就被作为薰香剂及驱虫剂来使用。东西方交流时，柠檬经由波斯传到罗马，所以希腊和罗马人说柠檬是波斯的苹果。罗马的园艺家对种植柠檬

有很大的兴趣，于是一大片一大片的柠檬树就从罗马向意大利各地蔓延开来。阿拉伯人将柠檬带到北非，北非的摩尔人再将它带到伊比利亚半岛，所以安达鲁西亚也成为柠檬的主要产地。英格兰在 15 世纪以后，对柠檬的医疗与美容功效十分肯定。而早期的航海家会预先在长途航行前将新鲜的柠檬储存起来，防止坏损，以纯净船上的饮水。柠檬收敛和防止腐败的特性在急救上也非常有用，如处理割伤、瘀伤或蚊虫叮咬。

皮肤保养：具有良好的净化及调节油脂分泌的作用，适合油性、粉刺、暗疮及阻塞性肌肤。能收敛肌肤，去除老死细胞，使暗沉的肤色明亮，达到美白淡斑的效果。预防指甲岔裂，去除鸡眼、扁平疣，还可处理烫伤和割伤。

身体保健：富含维生素 C，能强化身体对疾病的抵抗力。用于呼吸系统，可治疗伤风、流感、气喘、发烧、支气管炎、鼻塞、口臭、喉咙发炎等病症。对于循环系统，是很好的强心剂，可改善血液循环不良、高血压、风湿关节炎、静脉曲张、肥胖、贫血等病症。能促进消化，改善消化不良和胀气现象；健胃养肝，减轻肝肾充血，对胆结石也有作用。

精神调节：可振奋精神，缓解忧郁，调理情绪，治偏头痛，帮助澄清思路，带来清新的感觉。

适合与之调配的精油：洋甘菊、乳香、檀香、杜松、薰衣草、橙花、玫瑰、依兰、月桂、安息香、鼠尾草、丝柏、尤加利、茉莉、橘、豆蔻、天竺葵。

注意事项：挥发性较强，不易保存，要特别注意生产日期及使用期限；对皮肤有较强刺激性，要注意稀释，过敏者慎用；具感光性，使用后请勿直接照射阳光，避免在日光浴前使用。

八、薄荷 Peppermint



拉丁学名：薄荷属 *Mentha piperita*。

科名：唇形科 Labiatae。

萃取方式：蒸馏法。

萃取部位：快成熟时的叶片与开花

的顶端。

挥发性：高。

颜色：淡黄色近黄绿色。

主要成分：薄荷脑、薄荷酮、柠檬油精、柠檬烯、水芹烯。

气味：清新的薄荷、樟脑味。

主产地：美国、英国、意大利、日本、西班牙、中国。

概述：薄荷是应用非常广泛的香草植物，新鲜或干薄荷叶可用于烹调，也可作为茶饮用。薄荷原产于欧洲，其生命力强，易杂交，有 20 多个不同的品种。其中，欧薄荷（绿薄荷与水薄荷的混合品种）可能是所有薄荷品种中味道最芬芳、最广为人知的品种。薄荷喜欢在潮湿的气候下生长，为常年生草本植物，茎干为紫色，长约 90 公分，毛茸茸的叶片呈对生的锯齿状，夏天会开紫色、白色的花穗。薄荷必须在快成熟前采摘，因为此时精油含量最丰富，然后再以蒸馏法萃取。

相关使用历史：薄荷的名字来源于希腊神话中一位叫 Mentha 的美女，因为



她被主管地狱的冥王所爱慕而最终遭到冥王妻子的迫害，最后冥王把被他妻子贱踏在地上的 Mentha 变成了一株快乐的药草植物。薄荷是医疗用途上一种很重要的芳香精油，在商业上的应用也很广泛。在古埃及时代，它是祭神的植物之一。古罗马、古希腊人也懂得用它来解毒；甚至在宴会时，常戴薄荷花环或桌上放置薄荷以免醉酒，或者饭后食用薄荷以助消化并使口气清新。这种习俗（饭后薄荷）现在许多地方仍保留着，不过是用薄荷糖代替了新鲜薄荷叶，就像我们现在饭后吃口香糖一样。另外，人们沐浴时，也常将薄荷叶放在洗澡水中，一方面增加香气，再者认为可以增加体力。在医疗上，希腊时代的医疗书籍曾记载它利尿的功能以及振奋人心的作用；罗马的药书则有它祛胀气的用法以及帮助消化的记录；至于它对性欲的作用，正反两面的记录都有，不过大部分的罗马人还是觉得它有催情的作用。能够生产优良薄荷的英国，直到 17 世纪才开始研究它的功能，从那时起可以看到很多的英国药典都有薄荷对肠胃或神经系统功能方面的描述，英国茶中最有名的一种就是薄荷茶。

皮肤保养：针对油性皮肤及发质，可紧实收敛肌肤，平衡油脂分泌，清除黑头粉刺。柔软皮肤，排除毒性淤积的阻塞现象，使毛孔收缩。改善湿疹、瘙痒、瘀伤、蚊虫叮咬、香港脚、金钱癣和疥疮，舒缓发炎和暗疮所导致的皮肤红肿。

身体保健：是非常好的体温调节剂，热时清凉，冷时暖身，所以对于各种类型的感冒、流感和发烧都很有帮助。在治疗呼吸系统问题上同样效果明显，可改善咳嗽、鼻窦堵塞、气喘、支气管炎、肺炎及肺结核等病症。薄荷清凉、镇痛的功效能减轻牙痛症状，并使口气清新。对消化系统也是一种很有效的良药；可放松和轻微麻醉胃部肌肉，有效中和食物中毒；对恶心、呕吐、腹泻、胃痛、腹绞痛、消化不良、胀气、口臭、胆结石、反胃及旅行疾病有效；还可改善肝肾失调及肾结石。作为止痛剂和通经剂，薄荷能改善经痛、月经流量过少的症状。此外，薄荷可以改善乳房肿块或乳汁壅塞现象。

精神调节：对神经系统具有调节与刺激作用，清凉的属性可安抚愤怒、歇斯底里与恐惧的状态，对疲惫的心灵和沮丧的情绪，效果绝佳。可增进活力，让精神集中，增强记忆力。用薄荷按摩头部可缓解感冒和神经痛所引起的头痛、偏头痛。

适合与之调配的精油：杜松、薰衣草、迷迭香、茶树、马郁兰、香柏木、橘、甜橙、肉桂、丝柏、安息香、橙花、玫瑰、檀香。

注意事项：常温下避光密封保存可达 3—5 年，已启用的宜在 2 年内用完，调和成复方精油宜在 1 年内用完；具有强烈刺激性，宜少量使用，剂量太大会引致失眠，患失眠的人晚上不宜使用；具通经作用，孕妇禁用；不宜单独泡澡和涂抹全身，不然会让人全身发冷。

九、迷迭香 Rosemary

拉丁学名：迷迭香属 *Rosmarinus officinalis*。

科名：唇形科 Labiatae。

萃取方式：蒸馏法。

萃取部位：顶部的叶子及花朵。

挥发性：高。

颜色：淡黄色近无色透明。

主要成分：龙脑、樟脑、柠檬油精、松油精、沉香油透醇。

气味：青草、树脂味，略带樟脑气味。

主产地：地中海沿岸的法国、西班牙、南斯拉夫、突尼斯、摩洛哥。

概述：迷迭香原产于地中海沿岸地区，现今已普遍在许多国家种植。它的名字来自拉丁文 ros marinus，有“海岸的露珠”之意，这可能是因为迷迭香皆生长于海边的缘故。迷迭香为多年生草本常绿植物，非常喜欢生长在水分充足的地方，最高可长到 6—8 英尺，整株植物都充满着强烈的芳香。夏天会开浅蓝白色的小花，偶见深蓝、



粉红色花朵，叶片狭长细小，呈灰绿色。它是唇形科植物中（除薰衣草外）气味最受欢迎和最常用的精油。迷迭香最为人所熟知的用法是保存肉类以及作肉类食物的薰香料。在现代美容工业中，迷迭香也最常被用来制作洗发精、香皂、润肤乳等；此外，它还是传统古龙水的主要成分。

相关使用历史：迷迭香是最早被使用的药草植物之一，自古就被视为能保持青春的药草，其本身就充满了青春气息。其浓郁持久的香气，只须以手轻抚，便会手留余香，经久不散，且在医疗、烹饪、祭祀或宗教仪式上都有很重要的地位。迷迭香最先为埃及人所喜爱，后深受希腊人和罗马人欢迎，认为它代表了爱情和对死者的怀念。希腊人焚烧迷迭香以敬神，古埃及人的墓地以及死者的棺木中都会用到它。黑暗时代的欧洲也用迷迭香来驱祛病毒，并把它当作洁净病房及瘟疫流行过后的杀虫剂。迷迭香还被视为贞节、忠诚、爱情与友谊的象征；西班牙民俗认为迷迭香可以让人逃离恶魔的注视，是一种吉祥之草。几乎在各种文字的欧洲药草志上，都可以看到使用迷迭香的记载。卡尔派柏在其青草典籍中提及迷迭香能提振精神、帮助记忆及增强领悟力；同时也认为迷迭香可增进视力。同样地，贝肯氏的《药草集》中记载将迷迭香叶片置于枕头下可驱除恶梦，与酒一起煮沸可用于美容，在水中煮沸后围腿而绑可治疗痛风，与酒混饮可治感冒等方法。此外，法国人将迷迭香用于病房的薰蒸；英国人则在病人身上涂抹迷迭香；希腊人也认为它可以治肝病、预防胃溃疡，所以建议在烹调食物时添加迷迭香，达到保肝健胃的功效。自 18 世纪以来，迷迭香精油就成为了官方认可的医疗用药。



皮肤保养：针对油性皮肤，是一种滋补性的收敛剂和回春剂。可收敛紧实肌肤，调理油腻不洁的皮肤，减轻充血、浮肿现象；可预防

早期秃头，改善头皮屑，帮助头发生长；用于漱口可防治口臭；对皮肤发痒有抑制效果，是皮肤轻微发痒的天然抗菌剂。

身体保健：迷迭香精油是一种很好的神经刺激剂，对于所有与神经作用迟缓或丧失的症状都很有帮助。可恢复知觉，改善语言、听觉及视觉方面的障碍；治疗头痛、偏头痛、晕眩等病症；使头脑清楚，增加记忆力。对于呼吸系统，它可治疗感冒、咳嗽、哮喘和慢性支气管炎等病症。迷迭香是珍贵的心脏滋补剂，非常有益于心脏神经方面问题的改善。对于消化系统，它可改善肝胆方面的毛病，如肝脏充血、肝炎、萎黄病、肝硬化、胆囊炎、胆结石和胆管阻塞导致的黄疸等症状；还可增强消化功能，治疗结肠炎、消化不良、胀气、腹泻和胃痛。此外，对于女性经期水分滞留、肥胖、经痛、生理期不适、经量过少等症状也有明显改善效果。它还具有很好的止痛功效，可舒缓痛风、风湿痛及肌肉疼痛。

精神调节：是一种很好的兴奋剂，能改善头痛、神经痛、心理疲倦、精神脆弱等症状；可振奋精神，强化心灵，增强记忆力和领悟力。

适合与之调配的精油：罗勒、乳香、天竺葵、柠檬、薄荷、杜松、月桂、丝柏、尤加利、葡萄柚、花梨木、马鞭草、洋甘菊、香柏木、姜。

注意事项：常温下避光密封保存可达 3—5 年，已启用的宜在 2 年内用完，调和成复方精油宜在 1 年内用完；孕妇、高血压及癫痫病患者勿用。

十、罗勒 Basil



拉丁学名：罗勒属 *Ocimum basilicum*。

科名：唇形科 Labiatae。

萃取方式：蒸馏法。

萃取部位：开花的整株植物。

挥发性：高。

颜色：淡黄色或黄绿色。

主要成分：沉香油透醇、单宁酸、配糖类、香草醛。

气味：青草、淡淡樟脑味。

主产地：法国、意大利、埃及、保加利亚、匈牙利、美国、留尼旺岛。

概述：罗勒又称为紫苏，被誉为“香草之王”。它原本生长在亚洲，但现在欧洲、北非、中东等地区都有种植。罗勒是一种多毛植物，可长到 3 英尺高，开白色或紫色小花。虽然叶子大小不一，但宽宽的椭圆尖叶上都附有细毛，捣碎后香味浓郁逼人。罗勒是高产值的香草香料，目前全世界有 150 个品种，常见的有甜罗勒、紫叶罗勒、荷力罗勒、肉桂罗勒等。其中，甜罗勒的叶片大且香味柔和带甜味，是意大利料理不可缺少的香料；紫叶罗勒带有花香且叶色紫艳，用于生菜沙拉及装饰之用。

相关使用历史：东方的古文明国家对罗勒的研究与运用已有 1000 多年的时间。其中，印度人似乎是世界上最懂得使用罗勒的民族。印度人相信罗勒有保护人们的力量，除了祭祀时拿来敬供两位天神，还将它视为神圣的植物，栽种于寺庙的花圃中和运用于医疗中。罗勒的名字来自希腊文 basilikos，有“皇家”之意，传说它是国王在祭典时净身所涂抹的圣油，可见非常之高贵，至今希腊的教堂中仍见牧师使用。在欧洲，古老的法国民谚中，罗勒代表着诅咒；而在近代，罗勒又变成了爱意与同情的象征，或表示“被泪水浸润的爱情”。法国人自 16 世纪起即开始蒸馏罗勒精油，第二次大战时，许多植物取之不易，人们也开始以罗勒来制作香水。

皮肤保养：针对油性、阻塞性、松弛下垂、老化的皮肤效果明显，可紧实肌肤，平衡油脂分泌，预防粉刺，滋养皮肤。同时是一种优良的驱虫剂，特别是针对蚊子，以及昆虫、毒蛇和蝎子的咬伤都有用。

身体保健：治疗呼吸系统方面的疾病，如咳嗽、感冒、鼻塞、哮喘、支气管炎、肺气肿、鼻窦炎效果显著。它的抗菌作用对消化系统也非常有用，可用来清洁肠胃，对呕吐、胃痉挛、恶心、打嗝以及消化不良都很有作用。可刺激荷尔蒙的分泌，对经血不足、乳房胀痛、受孕困难有帮助。此外还有降低血中尿酸的作用，进而缓解痛风及肌肉疼痛，减轻深层肌肉的痉挛。

精神调节：穿透力强，可提振精神、调节情绪、澄清头脑及强化心智。对治疗各种类型的神经失调状况及紧张、焦虑、沮丧等问题效果不错。

适合与之调配的精油：鼠尾草、天竺葵、薰衣草、橙花、檀香、佛手柑、肉桂、豆蔻、丁香、芫荽、马郁兰、黑胡椒、橘。

注意事项：常温下避光密封保存可达 3—5 年，已启用的宜在 2 年内用完，调和成复方精油宜在 1 年内用完；孕妇及敏感性肌肤避免使用；勿泡澡过度而刺激皮肤。

十一、鼠尾草 Clary Sage

拉丁学名：鼠尾草属 *Salvia sclarea*。

科名：唇形科 Labiatae。

萃取方式：蒸馏法。

萃取部位：花朵和叶片。

挥发性：高。

颜色：透明无色。



主要成分：松油精、柠檬油精、沉香油透醇、单宁酸。

气味：甜青草味。

主产地：法国、意大利、摩洛哥、保加利亚、美国、苏联。

概述：鼠尾草（Clary Sage）也被译为“快乐鼠尾草”。它原产于欧洲及地中海沿岸地区，通常长着紫绿色的叶，开蓝色的花，整株植物多毛且充满香气。它所具有的香甜、坚果般的气味，有一种特别的感染力，会令人产生放松的幸福感，因此经常被人拿来制作香水。在英国与德国也被用于酒的调味，但切记使用鼠尾草精油时不要饮酒，否则会造成严重宿醉、久醉不醒等情况。

相关使用历史：鼠尾草的名字源自于拉丁文，有“净化”的意思，这种植物在远古时代就被人们发现并且开始使用。它的种子汁液经常被拿来用于清除眼内的异物或治疗眼疾；埃及人用它来治疗女性的不孕症；而罗马人则认为它能治愈所有的疑难杂症，将它视为一种神奇的植物。中世纪时期欧洲已广泛使用鼠尾草，希腊人将它当作恢复记忆与感官能力的神奇药草；德国人用它来酿造麝香葡萄酒，而英国人则用它取代蛇麻草来酿酒。此外，鼠尾草还被用来制作成香水、香皂或饮料的调味料。

皮肤保养：适合任何肌肤，特别针对油性、阻塞性、毛孔粗大、黑头粉刺、水肿型的皮肤。具有保湿、收敛紧实和抗皱的作用。帮助伤口止血，促进结疤；其杀菌消炎的效果明显，并可有效抑制头屑，促进头发再生，令头发光亮。

身体保健：鼠尾草是具有滋补作用的芳香精油，对神经系统、胃、肾脏和子宫很有效用，同时可预防高血压。在消化系统方面，可改善消化不良、肠胃胀气、肠胃痉挛、肉食摄取过多及便秘的现象。对于女性生殖系统，可起到缓解经痛、改善经血不足、帮助受孕、放松子宫、助产的作用，并有助于更年期问题的解决。对肝肾来说，它有很好的利尿作用，因此针对水分滞留和肥胖症效果显著。其镇静、止痛的特质，对运动过度或疲劳的肌肉有帮助，也能安抚舒缓神经。鼠尾草也具有很好的壮阳和催情功效。

精神调节：对于紧张、虚弱、恐惧等类型的身心状态和神经衰弱症状很有帮助，此外对于神经沮丧、心灵脆弱和产后忧郁症也很有效。

适合与之调配的精油：天竺葵、薰衣草、迷迭香、橙花、月桂、佛手柑、姜、香蜂草、绿花白千层、橙。

注意事项：常温下避光密封保存可达 3—5 年，已启用的宜在 2 年内用完，调和成复方精油宜在 1 年内用完。它是一种强劲精油，大剂量使用有可能对中枢神经系统产生副作用，所以每次使用时必须调至 1%浓度以下。因为它能通经退乳，所以孕妇及哺乳期避免使用。另外，低血压、癫痫病、癌症患者避免使用；由于它的镇静效果强烈，甚至会使注意力难以集中，最好不要在开车前使用，也不要在饮酒前后使用（酒后半小时使用可能会出现抽搐和麻痹现象）。

十二、乳香 Frankincense

拉丁学名：乳香属 *Boswellia carteri*。

科名：橄榄科 Burseraceae。

萃取方式：蒸馏法。

萃取部位：油性树脂。

挥发性：中到低。

颜色：透明无色或淡黄色。

主要成分：杜松烯、樟烯、苦艾萜、松油萜、水茴香萜、乳香醇。

气味：香辣似柠檬之树脂味。

主产地：埃塞俄比亚、索马利亚、阿拉伯南部、中国。



概述：乳香是古代世界中最被推崇的物质之一。它原产于两河流域以及北非的沙漠边缘，是一种矮小的树，有着茂密的叶片，开着白色或淡粉红色的花朵。乳香树脂也可称为乳香脂，是由乳香木

切开的树皮中所流出的白色、类似乳汁的浆液慢慢凝固而得。它是古代人所使用的最古老并且最高价的香料，具有如宝石或贵重金属一般的价值，因此对于刚出生的基督，人们便献上黄金、乳香和没药。也正是由于它的这种价值，在中古时期，它对于特定国家的经济状况有着相当大的影响力，也经常成为政治纷争的起因。

相关使用历史：乳香和没药一样都是人类最早用作焚香的树脂和供奉祭祀神灵时用的香料。直至今天，乳香尚在寺庙及宗教仪式中使用。5000 年前，埃及人就进口乳香，并将它作为焚香的形式，来为病人驱除恶灵；之后又将它用在化妆品和皮肤保养品中。13 世纪初期的法国医疗手抄本中记载乳香具有使人舒适和加强防卫的功效，可治疗眼部问题、牙痛、鼻塞、消化不良等病症。而在贝肯氏的《药草集》中也提到了乳香上述的功效，同时认为它还可以促进子宫的舒适以及清洁。在中国，乳香被用来治疗淋巴腺的结核病和麻风病。

皮肤保养：赋予干性、老化肌肤新生命，对抚平皱纹、淡化色素和疤痕功效显著，是真正的护肤圣品。其收敛的特性能平衡油脂分泌，对伤口、暗疮及发炎均有效果。

身体保健：能清肺利呼吸，有助于改善气喘、咳嗽、支气管炎、喉炎及呼吸急促等病症。对于生殖泌尿系统，可减轻尿道炎、膀胱炎、肾脏炎症和一般的阴道炎；同时对子宫出血、经血过少、闭经、经痛、白带、淋病及遗精等问题都很有帮助。此外，它还有助于消化，并平衡胃酸过多的消化不良症。

精神调节：乳香在情绪上有很好的舒缓功效，对于心灵具有放松和提振的效果。它的安抚作用和清新的气味能使人感觉平静、心情好转，并减轻焦虑、紧张及恐惧的精神状态。

适合与之调配的精油：天竺葵、橙花、檀香、薰衣草、玫瑰、黑胡椒、葡萄柚、甜橙、广藿香、松、月桂、安息香、罗勒、洋甘菊、茉莉、杜松、伊兰、柠檬、迷迭香、花梨木、没药、橘、香蜂草。

注意事项：常温下避光密封保存可达 3—5 年，已启用的宜在 2 年内用完，调和成复方精油宜在 1 年内用完；孕妇慎用。

十三、没药 Myrrh

拉丁学名：没药属 *Commiphora Myrrha*。

科名：橄榄科 Burseraceae。

萃取方式：蒸馏法。

萃取部位：树脂。

挥发性：低。

颜色：淡黄色或琥珀色。

主要成分：没药酸、安息香酸、丁香酚、没药萜、柠檬烯。

气味：辛辣、温和浓郁的树脂。

主产地：索马里、阿拉伯。

概述：没药是一种生长于索马里及阿拉伯红海沿岸之沙漠地区的灌木，具有很强的生命力。没药可长到9英尺高，具有结实多节的分枝，叶片为不规则三瓣叶，开白色小花。树脂是由没药灌木的分枝处所渗出的，它刚流出时为淡黄色的液体，风干和硬化之后会转成红棕色。在尚未工业化时代，捡拾没药树



脂的工作通常会在树皮自然破裂并流出树脂，风干后进行；或者商人让成群的山羊去吃没药的叶子，在自然摩擦撞伤树干的情况下，树脂沾染于山羊胡子上，再从山羊的胡子上拾取树脂。

相关使用历史：在古代，没药的使用非常广泛，很可能比任何其他的芳香植物都要多，无论是用在香水、香料、护肤品上，还是医疗用途上，它都可以说是所有芳香精油中最能接受时间考验的一种。早在太阳皇朝时代，古埃及人每天中午都会燃烧没药树脂来祭祀太阳神；它还是制作木乃伊的重要原料之一。此外，埃及妇女的净身过程也要用没药来完成，而她们的保养品中也多含没药。古希腊人因为知道它对伤口的愈合有不错的功效，所以战士身上都会携带没药，以增进伤患自身的治愈力及减轻发炎的症状。中国人使用没药初见于唐朝，主要用来治疗创伤。明朝李时珍的《本草纲目》记载它对外伤以及妇女子宫有很好的效用，甚至对暴躁的病人都以没药来治疗，所以它早已成为中药中活血止痛不可少的药引。在现代社会，没药常用于预防口腔疾病的一些产品中，如牙膏或口腔止痛剂等；此外也会作为除皱面霜、化妆品、香水、香皂及清洁剂的成分。

皮肤保养：适合干性、衰老性皮肤，并对皱纹、干裂及冻疮皮肤有明显效果，能使老化的肌肤恢复青春。杀菌洁净能力好，可治疗伤口发炎、湿疹、富贵手、金钱癣、香港脚等症状。此外对于口腔发炎、口腔溃疡、鹅口疮、溃烂的牙龈深具功效。

身体保健：预防和治疗呼吸系统方面的疾病，对咳嗽、喉咙痛、气喘、鼻塞、支气管炎等症状效果明显。针对消化系统方面，可增进食欲，改善消化不良、肠胃胀气、腹泻、痔疮等问题。而在生殖泌尿系统方面，没药对于阴道炎、膀胱炎、白带、经血过少等症状很有疗效。

精神调节：小剂量使用时会产生一种温暖怡人的感觉，可缓解压力并改善焦虑状况。

适合与之调配的精油：安息香、豆蔻、丁香、乳香、天竺葵、薰衣草、檀香、广藿香、松。

注意事项：常温下避光密封保存可达 3—5 年，已启用的宜在 2 年内用完，调和成复方精油宜在 1 年内用完；一般人不可高剂量使用；且孕妇避免使用。

十四、檀香 Sandalwood



拉丁学名：檀香属 *Santalum album*。

科名：檀香科 Santalaceae。

萃取方式：蒸馏法。

萃取部位：木心。

挥发性：低。

颜色：淡黄至黄棕色。

主要成分：檀香酯、糖醛、檀香烯。

气味：黏稠而浓郁、甘甜的树脂味。

主产地：东印度。

概述：檀香树主要生长于印度、东南亚、中国云南及澳大利亚，其成长期为 60—80 年。檀香是一种寄生在其他树种上的常绿树，最高可以长到 20—30 英尺；叶片为对生的卵形，前端尖形；花朵没有花瓣，只有花萼与雄蕊。它必须依附周围的乔木或灌木生长，以 7 年的时间来吸收其他树木的养分而成长，长成后被它吸收养分的树木就会枯萎死亡。以树皮的颜色来分，印度檀香又有白檀、紫檀及黄檀之分，其中白檀才是用于芳香疗法的精油，而其他则用于医疗或工业上，因此檀香精油也被称为白檀木精油。能够萃取精油的檀香木必须有 30 年以上的树龄，达到 60 年以上的为极品，因为此时树心的含油量最高，香气与油质都很好。质量最好的檀香精油产自印度的迈索尔省。在这里，檀香属于政府所有，而两家檀香精油萃取加工厂也是属于政府的财产。因为檀香精油萃取不容易，加之檀香木数量越来越少，因此近年来高品质檀香精油的价格较高。

相关使用历史：檀香木在很早之前就被用来当作一种香料，主要用在尸体防腐、香水和化妆品的制作当中，此外在宗教仪式上它也大量地被当作焚香使用。檀香木因为具有驱除白蚁的功效，所以在东方，常被用来建造宫殿、制作家具及装饰庙宇。在古印度，它被人们视为一种万能药，并由此发现了它对生殖泌尿系统有特别的作用。李时珍在《本草纲目》中也详细记录了檀香可用于

肠胃道疾病、胃痉挛、呕吐及霍乱的治疗。19 世纪开始，欧洲医疗界也开始研究檀香，对它治疗脓肿、发炎的功效赞不绝口。法国医生发现檀香在泌尿系统及呼吸系统的治疗案例中也功效卓著。檀香因为拥有良好的理疗特性、宜人的香气和特殊的成分而成为非常有效的定香剂和防腐剂，被广泛用于护肤品和高级香水中。

皮肤保养：是一种平衡的阳性精油，保湿抗皱效果好，特别适合老化缺水性肌肤以及油性皮肤的调理。可舒缓皮肤发痒、发炎症状，改善干燥敏感现象。其抗菌的功效能改善痤疮和感染的伤口。

身体保健：可治疗呼吸系统方面的慢性传染病，同时对喉炎、支气管炎、咳嗽、鼻塞、喉咙痛等症状很有帮助。对迷走神经有特殊效果，对于心脏会产生一种镇静、滋补的作用。檀香可刺激免疫系统，预防细菌感染，同时可治疗肠炎、肠道痉挛、消化不良及腹泻。在生殖泌尿系统上能清血抗炎，改善膀胱炎、淋病及白带问题。其催情的特性可改善性方面困扰，如性冷淡、性无能等，给人带来放松和幸福的感觉。此外还可预防性行为传播的疾病，对性器官有净化作用，并促进阴道分泌。

神经调节：放松效果好，可抗忧郁，安抚焦虑和紧张的情绪。使人平和，有助于自我冥想。还能让人放下执着心，让心胸更为开阔。

适合与之调配的精油：罗勒、乳香、没药、天竺葵、薰衣草、玫瑰、依兰、茉莉、柠檬、橙花、安息香、丝柏、黑胡椒、佛手柑、鼠尾草、杜松、花梨木。

注意事项：常温下，檀香精油保存得当会越陈越香，调和成复方精油 1 年内用完。檀香的香气有极强的持续力，常在衣物清洗过后仍有香味残留。其催情的效果众所周知，所以要慎用。怀孕时避免使用，在极度沮丧时也不能使用，因为可能会使情绪更低落。



十五、依兰 Ylang-Ylang

拉丁学名：康纳加属 *Cananga odorata*。

科名：番荔枝科 Anonaceae。

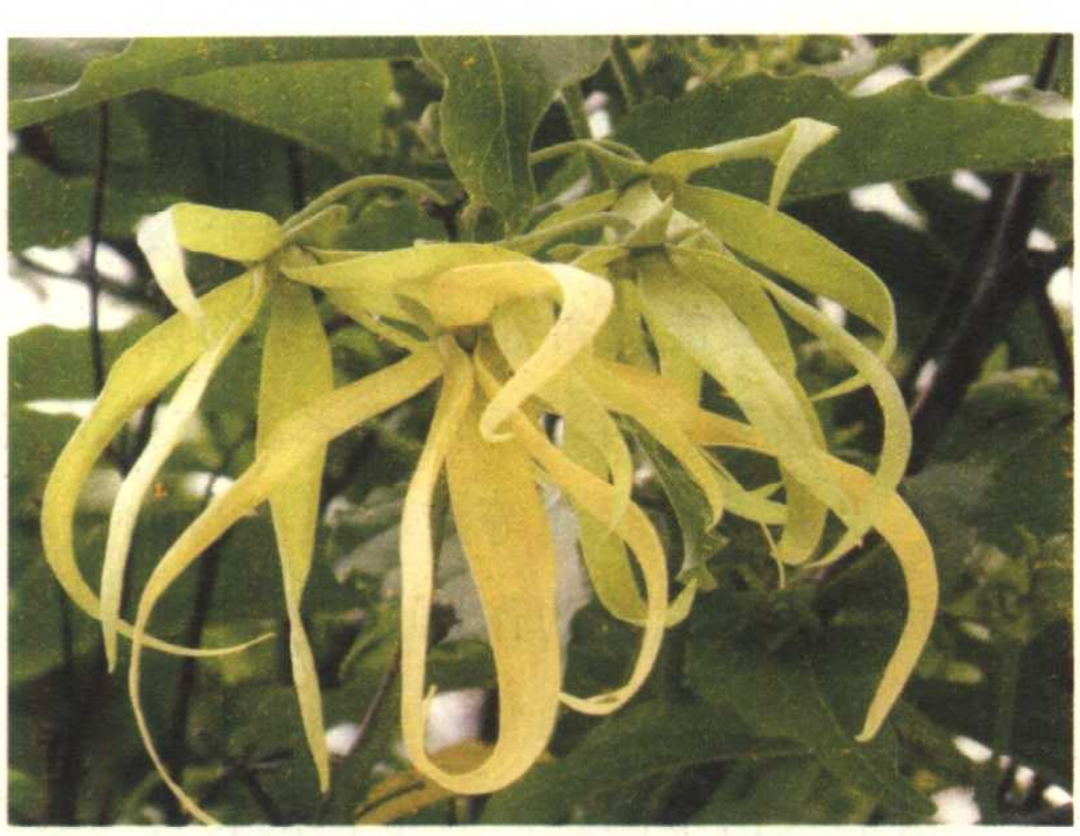
萃取方式：蒸馏法。

萃取部位：花朵。

挥发性：低。

颜色：淡黄色。

主要成分：乙酸酯、沉香醇、丁香酚、金合欢醇。



气味：药味、花香及水果香。

主产地：爪哇、马达加斯加、菲律宾、留尼旺岛、科摩罗岛。

概述：依兰又叫做“香水树”，有“花中之花”的意思。它带有一种奇特的可以激起情欲的气味，具有典型的异国情调，是制造香水的佳品，也是非常好的定香剂。依兰是一种热带的高大常绿乔木，大约可长到6英尺高，有宽大的叶子，细小的枝干如柳枝般向下垂吊。夏天会开黄色、淡紫色或粉红色的花朵，颜色娇美，味道香甜醉人。依兰需栽种5年以后才能采收花朵萃取精油，最佳的依兰精油是由开黄花的依兰品种所制作成的。初次蒸馏出的精油为品质最佳的高级依兰精油，此后再行蒸馏出来的精油依品质下降之顺序再分成一级、二级和三级精油。仅有高级依兰精油适合用于芳香疗法，其他等级的精油因缺乏深度和营养成分，只能用于制作花露水或香水。

相关使用历史：南洋群岛的原住民女性都用依兰混合椰子油来当护发油，印尼人在雨季时也用它涂抹身体预防传染病。欧洲人发现它时，感觉其与水仙的气味很接近，并且更浓郁，开始拿来尝试制作香水和发油，著名的维多利亚“玛加萨油”（一种植物性润发油）即含有依兰精油的成分。19世纪开始，欧洲的医师开始尝试将它用在医疗上，在治疗像热病、疟疾等热带传染病的过程中发现了它的疗效。依兰最大的功能在催情方面，这可从早期印尼人在新婚夫

妇的床上撒满依兰花瓣得到见证；在近代的医疗研究上，的确也发现了它在这方面的卓著功效。

皮肤保养：具有良好的调节油脂分泌的功能，因此能同时作用于油性皮肤和干性皮肤，并可帮助老化肌肤恢复生机。对头皮也有刺激及滋补效果，使新生的头发更具光泽。

身体保健：能治疗高血压，在降低血压的同时，可以减轻心跳过速和不正常的呼吸急促，此外还能有效预防心悸和低血压。平衡荷尔蒙分泌，滋补子宫；调理生殖系统，改善肾虚现象；用在剖腹产后，能给孕妇温暖的感觉。它抗沮丧和催情的特性，可改善性冷淡和性无能。依兰加茉莉是男性最好的壮阳药，也可使女性胸部坚挺。其抗菌的作用对于肠道感染非常有用。

精神调节：依兰的激励效果很好，是极佳的松弛剂，适合在容易兴奋的情况下使用。可调节肾上腺素分泌，放松神经，使人感到欢愉。有心悸、低血压神经质或情绪化者，可随身携带依兰精油，在紧张时滴几滴在手帕上做深呼吸，以调节情绪。它还能缓解忧虑、沮丧、愤怒、震惊、恐惧、失眠和疲劳等症状。另外，它对妇女产后忧郁症也有帮助。

适合与之调配的精油：橙花、玫瑰、檀香、茉莉、柠檬、佛手柑、丝柏、天竺葵、薰衣草、香蜂草、广霍香、花梨木、葡萄柚。

注意事项：常温下避光密封保存可达 3—5 年，已启用的宜在 2 年内用完，调和成复方精油宜在 1 年内用完；依兰是强劲精油，需低剂量使用，剂量太高容易引起头痛、呕吐和反胃现象，也可能刺激敏感皮肤。不建议用在发炎的皮肤和湿疹上。

十六、茶树 Tea Tree



拉丁学名：白千层属 *Melaleuca alternifolia*。

科名：桃金娘科 Myrtaceae。

萃取方式：蒸馏法。

萃取部位：叶片和末端的嫩枝。

挥发性：高。

颜色：淡黄绿色或纯白色。

主要成分：乙烯、松油精、桉油醇、柠檬油精。

气味：气味清新略为刺鼻，稍带辛辣的樟脑味。

主产地：澳洲。

概述：茶树原为遍生在澳大利亚的野生植物。目前全世界几乎都有人栽种，并且品种繁多，数量可能在100—300种之间，但适用于精油提炼的*Melaleuca alternifolia*这一品种仅生长于南威尔斯及澳大利亚。茶树为一种小型树或灌木，多生长于平地，叶片为针叶，开黄色或紫色的花朵。茶树有时也被称为“Ti-Tree”或“Tea-Tree”，这个名称的由来是因为茶树的叶片可作为青草茶。当库克船长（英国航海家及探险家）初次踏上澳洲大陆时，他的船员因为很久没有喝到茶，所以将他们第一眼看到的树木叶片煮来当茶喝，却没想到味道如此甘美，因此这种野生的树木即被命名为茶树。茶树拿来提炼精油的时间较晚，却后来居上，在抗感染的效果上尤胜其他精油，可说是所有精油中消炎杀菌能力最好的，被称为“抗菌战士”或“天然抗菌素”。

相关使用历史：在澳大利亚原住民的历史记载中，使用茶树已有一段相当长的时间，他们用它来治疗伤口以及受感染溃烂的皮肤。第一次世界大战后，欧洲人才开始研究茶树，拿它跟绿花白千层及桃金娘作比较，发现它抗感染的功效显著。“二战”期间，军需药品大量增加，茶树因被澳洲军队广泛使用而声名远播。20世纪50年代开始，美国人发现它可以有效克制葡萄球菌、念珠菌等病菌感染。80年代后，医学家们在研制抗病毒的药物过程中发现，茶树所含成分虽不能直接杀死AIDS病毒，但对人体免疫系统的作用却非常突出。此外，茶树用来作为天然的防腐剂及护肤用品已有将近60年的时间，广泛地用在口腔清洁剂、漱口水、香皂、牙膏、足部除臭剂、杀菌剂和消毒水等保健护理用品上。

皮肤保养：茶树消炎杀菌和净化的效果绝佳，可针对油性、暗疮性皮肤及伤口感染的化脓现象。其紧实的效果可减轻皱纹，此外还可祛除头皮屑及改善金钱癣、疣、脓肿、疱疹、灼伤、鸡眼、脚气、香港脚、腋臭等问题。

身体保健：茶树能强化免疫系统，增强身体对传染性疾病的自我抵抗能力。

由于它对所有的传染性病菌（包含细菌、寄生虫、霉菌及病毒等病菌的感染）都具抵抗力，所以作为强效的抗菌精油，可有效地治疗流感、发烧、气喘、支气管炎、鼻塞、咳嗽、哮喘、鼻窦炎等病症。此外，它对生殖泌尿系统方面的问题，如膀胱炎、阴道感染、会阴感染及瘙痒等病症也极具效果。

精神调节：能使头脑清醒，恢复活力，尤其是针对受惊吓的情况。

适合与之调配的精油：薰衣草、柠檬、迷迭香、洋甘菊、天竺葵、肉桂、鼠尾草、丝柏、尤加利、姜、桃金娘、橙花、百里香、罗勒、橘。

注意事项：常温下避光密封保存可达 3—5 年，已启用的宜在 2 年内用完，调和成复方精油宜在 1 年内用完；茶树精油有股药味，但完全无毒性；在皮肤敏感部位可能会有刺激反应；高剂量精油具有兴奋作用，应避免大量使用。

十七、杜松 Juniper

拉丁学名：桧属 *Juniperus communis*。

科名：柏科 Coniferae。

萃取方式：蒸馏法。

萃取部位：干燥的成熟果实。

挥发性：中。

颜色：淡黄色或淡黄绿色。

主要成分：龙脑、松油醇、杜松萜烯、樟烯、松油萜、桧烯。

气味：清新树脂味。

主产地：西班牙、意大利、南斯拉夫、加拿大、奥地利、捷克。

概述：杜松广泛分布于北半球，西从北美洲直



至亚洲南部及西部，北从西伯利亚直至地中海地区。它是一种常绿针叶灌木，可长到4—6英尺高，通常都生长在石灰质的土壤中。具有小型、针尖状的树叶，而每三片叶子便会以螺旋状紧密排列在一起，会开雄性、雌性两种不同的花。雌性的花朵所结出的球果是绿色的，雄性的花朵则结出黄色的球果。杜松的球果形似莓状浆果，生长的第一年为绿色，第二年成熟后即转为蓝黑色。杜松的枝干部位也能萃取精油，但这种芳香精油的医疗价值较低。

相关使用历史：在早期的文明中，杜松被当作焚香在燃烧。在中国西藏，无论是在宗教或医疗上都会用到杜松。它也是许多用来驱除恶灵的芳香植物之一，在埃及以及欧洲的早期文献中处处可见它的踪影。古埃及人用它来当消毒剂；古希腊人更以燃烧杜松来防止流行病的传染；罗马人也以它为抗菌剂，甚至在烹饪时使用；而法国人也经常在医院燃烧混合的杜松及迷迭香来净化室内空气。早前的欧洲医生都认为杜松是最好的利尿剂以及治疗泌尿系统感染的良药。除此之外，杜松也可以用来制造杜松子酒或作为腌制食物的调味料。

皮肤保养：是油性、充血性皮肤及毛孔阻塞的好帮手。可以深层清洁排毒、净化肌肤，有效治疗痤疮、粉刺、皮肤炎、湿疹、牛皮癣等皮肤问题。滋补强化肌肤，对抗橘皮组织；促进血液循环及淋巴循环，改善头皮的皮脂漏。

身体保健：杜松有排毒解毒、净化的功能，在食用过量食物或酒精时，可以帮助排除堆积的毒素；同时对消化不良、肠胃胀气、腹绞痛、便秘、痔疮非常有效。它还是非常好的利尿剂和抗菌剂，可治疗蜂窝组织炎、水肿、肥胖、糖尿病、风湿、痛风、膀胱炎、肾盂炎、肾结石、前列腺肥大、外阴感染、霍乱、痢疾、伤寒所引起的发烧等病症。此外还可舒缓经痛，改善经血不足、停经和产后疼痛等现象。

精神调节：它对于神经有滋补强化的效果，可帮助减压，缓解焦虑、恐惧、精神倦怠、睡眠障碍等症状，是芳香疗法中非常好的一种精油。

适合与之调配的精油：乳香、天竺葵、迷迭香、檀香、柠檬、洋甘菊、鼠尾草、茉莉、香柏木、丝柏、花梨木、安息香、葡萄柚、莱姆、香蜂草、佛手柑、甜橙。

注意事项：常温下避光密封保存可达3—5年，已启用的宜在2年内用完，调和成复方精油宜在1年内用完；儿童及孕妇不宜使用；敏感皮肤及正常人群

宜小剂量使用；因其有很好的利尿效果，所以在肾脏发炎和有严重肾病时避免使用。

十八、广藿香 Patchouli

拉丁学名：广藿香属 *Pogostemon Cablin*。

科名：唇形科 Labiatae。

萃取方式：蒸馏法。

萃取部位：干燥的嫩叶与嫩枝。

挥发性：低。

颜色：橙黄色、红棕色或淡绿色。

主要成分：广藿香醇、广藿香烯、丁香酚、柠檬烯。

气味特征：似泥土的辛辣树脂味。

主产地：印度尼西亚、印度、菲律宾、欧洲、美国。

概述：广藿香是一种多年生草本植物，其茎干部约可长到 3 英尺高，叶子呈现卵形，为巨大、芳香、多绒毛的叶片，开白紫色铃状花朵。广藿香精油是很好的定香剂，通常用于香水制造业中，现在有三分之一的高档香水中都会用到它。广藿香精油具有一种不寻常的特质，它的气味会随着时间而渐渐加强。广藿香精油是植物香料中气味持久性最好的，就像好酒一样，它存放时间越长，效果和气味愈好。



相关使用历史历史：在广藿香的原生地，当地人将它用来当作香水、防腐剂和驱虫剂。在东方国家，人们将广藿香用于解蛇毒或其他毒物咬伤时的解药；也将它用于薰香亚麻布或将其叶片装入小香袋和小香粉罐中。

而阿拉伯人则将广藿香与香根草根一起放入床垫及枕头内，以遮盖汗臭味。广藿香于1820年传入英国，当时销售到英国的印度披巾都散发着这种香气，由于这种披巾在市场上大为流行，英国的纺织商便模仿这种做法将纺织品出口到世界各地。此外，印度墨水具有的独特气味也正是出自广藿香。现今，许多化妆品、香水和香皂中都含有广藿香的成分。

皮肤保养：针对油性、松弛下垂、毛孔粗大、水肿型皮肤有很好的作用，并能有效改善痤疮、皱纹、红肿、皲裂、湿疹、皮肤炎、霉菌感染、头屑、富贵手、脚气等问题。同时促进细胞及组织再生，帮助伤口结痂。

身体保养：它最大的特色在于聚合作用，此特性可用来治疗腹泻、直肠肿大和张力缺乏所造成的便秘、水肿、肥胖、闭尿等症状。平衡过多的排汗量，消除体味。此外，其催情效果也不容忽视。

精神调节：减轻内心的压力和烦躁，改善焦虑和沮丧症状，消除嗜睡现象，使思绪更为集中。

适合与之调配的精油：薰衣草、玫瑰、橙花、天竺葵、茉莉、鼠尾草、乳香、没药、檀香、花梨木、松、黑胡椒。

注意事项：常温下避光密封保存可达10年，已启用的宜在2年内用完，调和成复方精油宜在1年内用完；适量使用能镇静心神，但过高剂量反而会刺激、抑制食欲，厌食者不宜使用；对气味不适应者不宜使用，否则会令人作呕、生厌。

十九、佛手柑 Bergamot

拉丁学名：柑橘属 *Cirtus bergamia*。

科名：芸香科 Rutaceae。

萃取方式：冷压法。

萃取部位：果皮。

挥发性：高。

颜色：黄绿色。

主要成分：乙酸沉香酯、柠檬烯、沉香醇、橙花醇。

气味：清新辛辣的柑橘味。

主产地：意大利、象牙海岸。

概述：佛手柑是由一个意大利小镇而命名，这个小镇是最先售卖这种精油的地方。佛手柑有矮小的树干，树叶狭长，开白色小花，黄绿色的果实外型有点类似梨型的柑橘。成熟佛手柑的果皮用来萃取精油，而果肉则用来制作成食物添加剂中的果酸。因为土壤和气候的关系，佛手柑的产地主要在意大利，而其他地方很少见也不易生长，所以纯精油的价格并不便宜。佛手柑精油的气味融合了果香与花香的丰富气味，是香水制造者的最爱。目前世界上有33%的女用香水中都用到了这种原料。

相关使用历史：佛手柑最早的文献记载是出现在意大利的药典中，古意大利人利用佛手柑制成胃肠药，以驱除因消化不良而产生的肠胃胀气。而在意大利民间也已使用许多年了，大多是用来治疗热病和寄生虫。由于佛手柑是意大利土产的植物，所以它在其他国家的传统医学中相当罕见。法国自16世纪开始使用佛手柑精油，许多手稿和植物志中都有记载。

皮肤保养：佛手柑抗菌的作用，对油性皮肤和痤疮、干癣、湿疹、伤口、溃疡、牛皮癣、皮脂漏、蚊虫叮咬等问题相当有益。

身体保养：对于消化系统来说，它是优良的肠胃抗菌剂，对一般消化问题像打嗝、消化不良、肠胃胀气、腹绞痛都很有效。佛手柑精油可以直接影响大脑中的食欲控制中枢，对厌食、贪食症很有效。佛手柑精油在口腔和呼吸系统疾病的治疗上具有高度的价值，特别是对口臭、口腔感染、白喉、扁桃腺炎、喉咙



痛、支气管炎很有帮助。在生殖泌尿系统方面，佛手柑精油可治疗膀胱炎、尿道炎、经性行为传染的疱疹和淋病、阴部瘙痒、白带等病症。最值得一提的是：在子宫癌的症状中，佛手柑精油可以减轻局部的感染、脓的分泌和外生殖器的刺激。

精神调养：佛手柑精油最神奇的力量在于：经常使用可以让人提高感知幸福的能力。佛手柑精油的气味较为轻盈及清新，所以在提振精神和放松情绪上作用都很好。此外，它还是治疗忧郁、焦虑、沮丧、神经紧张等症状的最佳精油。

适合与之调配的精油：黑胡椒、安息香、香柏木、肉桂、芫荽、丝柏、茉莉、薰衣草、柠檬、薄荷、回青橙、花梨木、檀香。

注意事项：挥发性较强，不易保存，要特别注意生产日期及使用期限；具感光性，皮肤敏感者慎用，使用后请勿直接照射阳光并避免在日光浴前使用。晚上使用后请避免长时间看电视和电脑。

二十、肉桂 Cinnamon



拉丁学名：樟属 *Cinnamomum zeylanicum*。

科名：樟科 Lauraceae。

萃取方式：蒸馏法。

萃取部位：树叶、树皮、幼茎。

挥发性：低。

颜色：黄棕色。

主要成分：肉桂醛、丁香酚、乙酸肉桂酯、香豆素、苯甲醛、浓缩单宁酸。

气味：从树皮中蒸馏得到的精油有略微刺鼻的蒜味；从树叶中蒸馏的精油，性质较温和。

主产地：斯里兰卡、马达加斯加、印度、印度尼西亚。

概述：肉桂属于樟科常绿乔木，在斯里兰卡、马达加斯加、印度、爪哇等国家是生长于森林内之野生植物。肉桂树可长到约 30 英尺高，其叶片表面呈鲜绿色，多绒毛，而叶片背面色泽则较为阴暗。在 18 世纪时，肉桂开始人工栽种

于斯里兰卡，现在东南亚也有人开始栽种。肉桂是一种非常强劲的精油，肉桂树皮提取的精油较肉桂叶提取的精油刺激。从树皮萃取的精油千万不可用于皮肤，即使从树叶中提取的精油也需要非常充分地稀释才可用，否则易引起皮肤过敏。

相关使用历史：早在几千年前肉桂就是中国、印度、土耳其、埃及之间的重要贸易商品。它也可能是人类最早使用也是最有价值的香料之一，普遍用于医药、香水及春药上。古老的东方将肉桂当作产妇的安定剂，以帮助生产的顺利。阿拉伯人将肉桂的种子珍藏了好几个世纪，不让它流传于外。肉桂在十字军东征时被带到西方，并将它用在制作面包、鱼类及肉类的调味上。现在肉桂已广为全世界所使用，成为美味佳肴不可或缺的调味品。

皮肤保养：对皮肤有温和的收敛作用，可帮助紧实松弛的皮肤并消除疤痕和疣类。

身体保养：肉桂精油可为身体保温，对虚寒性体质及冬天手脚发冷畏寒者很有帮助。呼吸系统方面，可治疗支气管炎和胸膜炎。对于消化系统来说，它



是肠道感染的舒缓剂，能刺激胃液的分泌，安抚消化道的痉挛，改善消化不良、恶心、胃痛、腹泻、结肠炎等病症。循环系统方面，可帮助消除身体水肿，改善血液循环，舒缓风湿关节痛及肌肉痉挛。此外还可缓解痛经，改善月经量过少，治疗阴道炎及白带异常。它的催情作用可以改善男性阳萎。

精神调养：肉桂会让人产生温暖的感觉，用后心情舒畅，令人充满力量。

适合与之调配的精油：罗勒、月桂、安息香、茶树、檀香、花梨木、迷迭香、洋甘菊、芫荽、丝柏、尤加利、乳香、葡萄柚、茉莉、杜松、薰衣草、橘。

注意事项：常温下避光密封保存可达 3—5 年，已启用的宜在 2 年内用完，调和成复方精油宜在 1 年内用完；肉桂精油是含酚类精油，会刺激皮肤，使用在皮肤上剂量要低，否则会引起反胃或皮肤过敏；怀孕期间和 5 岁以下孩童避免使用。

二十一、茴香 Fennel

拉丁学名：茴香属 *Foeniculum vulgare*。

科名：伞形科 Umbelliferae。

萃取方式：蒸馏法。



萃取部位：种子。

挥发性：中。

颜色：淡黄色。

主要成分：洋茴香脑、茴香酮、柠檬烯、茴香醇、柠檬油精。

气味：草香略带甜辣味。

主产地：法国、西班牙、捷克、意大利。

概述：茴香的名字来自拉丁文“foenum”一词，意指干草。它生长于欧洲南部及地中海沿岸地区，在美国及欧洲有些地方是野生的。茴香为一种小型的长年生植物，可长至4—5英尺高，开黄色的小花，有羽状复叶，整株植物闻起来味似八角。用于芳香疗法的茴香精油是甜茴香油（它是官方认可的唯一茴香药材），而不是苦茴香油，因为苦茴香油具有毒性，使用起来具有危险性。

相关使用历史：在古老文明的中国、印度和埃及，茴香长久以来就被用于医药。古希腊人和罗马人也吃茴香来补充体力。在中世纪时期，茴香被用来闪避巫术、驱除恶灵。在传统上将它用于烹调，可以抑制肥胖症，并有助于增进体力、视力、勇气和寿命。贝肯氏的《药草集》中记载茴香可健胃，驱除体内所有的毒素，治疗水肿或肿胀症状，促进妇女乳汁的分泌。

皮肤保养：适用于油性、老化、晦暗的皮肤，具有很好的净化功能，能畅通阻塞的毛孔，减轻淤血现象。

身体保养：作为一种排毒剂，茴香可有效地减轻酒精中毒现象，并治疗毒蛇咬伤和误食有毒食物引起的中毒症状。呼吸系统方面，可改善神经性呼吸困难、气喘和支气管炎症状。它在健胃和消化系统的疾病上有很好的疗效，可缓解恶心、打嗝、呕吐、便秘、胀气、消化不良、结肠炎、腹绞痛等症状。循环系统方面，茴香可以消除蜂窝组织炎、减轻水肿和肥胖现象，缓解风湿痛。对于生殖泌尿系统，由于茴香具有女性荷尔蒙的作用，因此用于胸部保养可预防增生或产生纤维瘤，并能促进乳汁分泌，同时对更年期问题很有帮助。此外还能规律经期，缓解经痛，改善经血量过少和停经症状。

精神调养：减轻负面情绪，在困难时给予力量和勇气，开拓心胸。

适合与之调配的精油：天竺葵、薰衣草、玫瑰、迷迭香、罗勒、姜、柠檬、玫瑰草、檀香。

注意事项：常温下避光密封保存可达 3—5 年，已启用的宜在 2 年内用完，调和成复方精油宜在 1 年内用完；茴香是一种强效的精油，使用前最好先进行手腕内侧敏感测试，且在使用过程中请勿过量；避开伤口、溃烂及皮肤异常部位；孕妇、6 岁以下儿童、癫痫患者请避免使用。

二十二、丝柏 Cypress



拉丁学名：柏属 *Cupressus sempervirens*。

科名：柏科 Coniferae。

萃取方式：蒸馏法。

萃取部位：针叶、球果。

挥发性：中。

颜色：透明无色或淡黄色。

主要成分：桧醇、糖醛、松油酯、乙烯、樟脑。

气味：木质和香脂般迷人的琥珀味。

主产地：法国、意大利、摩洛哥、澳大利亚。

概述：丝柏是由一个岛所命名的，在那里人们非常崇拜这种植物。丝柏是一种高大的圆锥形常绿树，这种常绿树有着坚硬强韧的黄红树干，开小花，果实为棕色或灰色坚果，木质坚硬不易损。丝柏常种植在墓地边，意谓着死亡；又因其为常绿树，所以它也意味着复活、再生。

相关使用历史：希腊人认为丝柏是雕塑神像的好材料，原因是它是“再生”和“不会腐朽”的木材。由于丝柏不易腐烂，所以古埃及人和阿拉伯人都用它来作棺木，所罗门庙的梁柱也是由丝柏做的。另有基督教的传说称，耶稣受难时被钉的十字架便是由丝柏所做成的。丝柏似乎常和死亡联系在一起，希腊人和罗马人都把丝柏种在墓地，而神话中的阴间之神——布鲁托，便住在一个种

有丝柏的宫殿里。丝柏之用途类似北美金缕梅，因其收敛和安抚的特性，常被用作爽肤水、护手霜、男性香水及其他美容用品。

皮肤保养：它能有效收敛紧实肌肤，控制水分的过度流失，所以对严重缺水的肌肤及松弛下垂现象颇有帮助。多汗与油性的皮肤使用丝柏也是最佳选择。因为它有促进结疤的功能，所以可以帮助伤口愈合，并且对微血管破裂或静脉曲张有不错的效果。

身体保养：丝柏精油是最多才多艺的精油之一，它对于体液的收敛作用在芳香精油之中是独一无二的。在呼吸系统方面，丝柏对于感冒、咳嗽、支气管炎、哮喘、肺气肿都很有帮助。丝柏被称为循环系统的“补药”，可治疗痔疮、静脉曲张、风湿痛、盗汗、水肿、循环不良、蜂巢织炎、肌肉抽筋等病症。由于丝柏的类似荷尔蒙的作用，所以它对女性生殖系统非常有帮助，特别是针对更年期和月经问题，以及卵巢功能失调、子宫出血、经血不足等症状。

精神调养：对神经起到安抚、镇静的作用，并能缓解紧张和压力引起的症状。

适合与之调配的精油：安息香、鼠尾草、杜松、薰衣草、柠檬、松、迷迭香、檀香、橘子、橙叶、花梨木、依兰、香柏木、尤加利。

注意事项：常温下避光密封保存可达 3—5 年，已启用的宜在 2 年内用完，调和成复方精油宜在 1 年内用完；怀孕期间避免使用。

二十三、百里香 Thyme



拉丁学名：百里香属 *Thymus vulgaris*。

科名：唇形科 Labiatae。

萃取方式：蒸馏法。

萃取部位：整株药草。

挥发性：高。

颜色：淡黄色。

主要成分：龙脑、百里酚、沉香

醇、松油萜。

气味：甘甜、清新温和的青草味。

主产地：法国、西班牙、希腊、摩洛哥、以色列。

概述：百里香为耐寒、多年生的草本植物或半灌木，原产于欧洲，尤其是地中海一带，现在则遍布于美洲。百里香有 350 个品种，都能生长于粗瘠薄层的土壤中，有些铺地生长，有些则长到 30 公分高。庭园栽种的百里香，有深灰绿色的窄小叶片，且开一串串的紫色花，其他的百里香花色从白色、浅粉红、淡紫色到深红色不等。所有的百里香叶片都有香味。一般而言，人工栽种的都比野生的香，生长在温暖气候下的又一定比湿寒地带的气味更强。百里香用于烹调可促进胆汁分泌，帮助消化。而百里香防腐的特性，使其适用于许多食物的储存，尤其在湿热的天气环境里特别有效。在饮料业，百里香用于制作法国甜酒，其次它还用于漱口水、牙膏、止咳药片、消毒水及外科用品上。

相关使用历史：百里香又名“普罗旺斯的恩惠”。在过去，百里香因其杀菌解毒的功效极好，被认为是毒蛇咬伤的解毒剂，并可驱逐危险的爬虫类。百里香的名称实际上源于希腊文 thumos，即香味，因为这种植物芳香气味浓烈。在公元前 3500 年，苏美尔人就已懂得使用百里香了。罗马人用百里香煮菜，并且认为百里香能赶走忧伤、激发勇气，因此在十字军东征时，仕女们会在她们的武士出征前，在披肩绣上一枝百里香。中世纪时，圣希尔德嘉德用百里香治疗瘟疫、瘫痪、麻疯病和体虱。法官与国王的花束中也用百里香，以防在公众场合中感染疾病。百里香自 16 世纪起即被用于医疗用途。17 世纪的法国医师暨化学家雷梅里认为，百里香能强化脑力，提振消化系统。1884 年，学者坎波登研究其医疗属性，发现百里香对神经系统能产生直接的作用，有助病患重建元气。第一次世界大战时，百里香与丁香、柠檬、洋甘菊精油一起，用于医院的消毒与抗菌。

皮肤保养：针对油性皮肤效果显著，并可改善痤疮、皮肤炎、冻疮、脓疮、淤血、灼伤、湿疹、蚊虫叮咬等皮肤问题。此外，它还是头皮的补药，对抑制头皮屑和脱发十分有效。

身体保养：百里香是非常好的肺部抗感染剂，可以治疗各类呼吸道感染，对感冒、咳嗽、喉咙痛、胸闷、气喘、支气管炎、鼻塞、鼻窦炎、口臭、扁桃

腺发炎等病症也很有疗效。百里香能帮助消化，协助胃肠蠕动，改善消化不良和肠胃胀气，适合于消化系统功能迟滞或处于康复期、全身各系统功能降低的人使用。它的抗菌功能很适合做肠胃净化剂，治疗因细菌产生的腹痛、腹泻。免疫系统方面，百里香具有抗感染、杀病毒功能，并能刺激白血球增生，增强身体对抗微生物的能力。生殖泌尿系统方面，它能减轻经期不适症状，对治疗月经过少、白带过多、阴道炎、子宫发炎、输卵管炎、膀胱炎、前列腺炎等症状均有疗效。

精神调养：可强化神经、活化脑细胞，提高记忆力和注意力。据说“可释放禁锢的心灵，抚慰心灵的创伤”，非常适合忧郁、精神紧张、疲倦的人使用。

适合与之调配的精油：香柏木、洋甘菊、杜松、绿花白千层、橘、香蜂草、迷迭香、茶树、薰衣草、玫瑰草。

注意事项：常温下避光密封保存可达 3—5 年，已启用的宜在 2 年内用完，调和成复方精油宜在 1 年内用完；百里香是一种非常强劲的精油，最强的抗菌剂之一，所以勿直接用于皮肤上；孕妇禁用。

二十四、香柏木 Cedarwood



拉丁学名：雪松属 *Juniperus virginiana*。

科名：柏科 Coniferae。

萃取方式：蒸馏法。

萃取部位：针叶/树木。

挥发性：低。

颜色：（白雪松）黄色略带黏稠。

主要成分：雪松烯、柏木烯、大西洋醇、松油烯。

气味：树脂香带有淡淡的松脂味，也近似檀香味。

主产地：摩洛哥。

概述：香柏木又名雪松，是《圣经》中最常提到的树。过去，这种树木曾经形成很大一片的森林，但是

几世纪以来，由于香柏木家具的需求量很大，这种树木的数量因而大量地减少。到了今天，黎巴嫩雪松大约仅存几百株而已。成材之树多为百年或千年古木，故珍稀名贵、十分罕见，素有“镇宅之宝、辟邪之物”之美称。在中东地区，香柏木被用来建造寺庙及宫殿。帝王陵前，多种香柏树，喻永垂不朽。在商品上有两种精油都是以香柏木来命名。其中白雪松所萃取的精油，才是真正的雪松精油，一般称为大西洋雪松精油，主要产地在摩洛哥。另一种是生长在北美洲的红雪松。

相关使用历史：香柏木精油极有可能是人类从植物中萃取出的第一种芳香精油，古埃及人将它用于制造木乃伊的过程及化妆保养品上。由于这种植物的木质密度大，遇水不会烂、不会发黑，因此古埃及人将它用来作成首饰、家具、棺木及航船。1689 年雪梅里医生开始用它来治疗尿道炎和抵抗肺部细菌，后法国医生又发现了它对慢性支气管炎的良好疗效，以及其补身与激励的属性。

皮肤保养：香柏木精油具有良好的镇静、抗菌、收敛和止痒功效，对于油性皮肤、痤疮、湿疹、皮肤炎、伤口、牛皮癣及头皮的皮脂漏等问题很有帮助。

身体保养：香柏木精油可治疗各种类型的呼吸系统问题，如咳嗽、支气管炎、肺结核等病症。循环系统方面，它可改善动脉硬化、蜂窝组织炎、水分与脂质郁积等问题。作用于生殖泌尿系统，它对外阴瘙痒、尿道炎、阴道炎、膀胱炎、肾盂炎、淋病、血毒症都有很好改善作用。它还是一种很好的驱虫剂，能有效对抗蚊子、飞蛾、木蛀虫、水蛭及老鼠。此外，它还可以抑制肿瘤细胞细胞膜的增生，对癌症的治疗很有价值。

精神调养：鼓舞沮丧的内心，帮助找回自我，有助于帮助治疗焦虑及神经紧张。

适合与之调配的精油：迷迭香、玫瑰、橙花、薰衣草、茉莉、洋甘菊、葡萄柚、松、檀香、丝柏、杜松、肉桂、罗勒、柠檬、安息香、乳香

注意事项：常温下避光密封保存可达 3–5 年，已启用的宜在 2 年内用完，调和成复方精油宜在 1 年内用完；孕妇、婴幼儿慎用；不宜高浓度使用，否则可能会刺激皮肤。

二十五、尤加利 Eucalyptus



学名：桉属 *Eucalyptus globulus*。

科名：桃金娘科 Myrtaceae。

萃取方式：蒸馏法。

萃取部位：叶片及细枝。

挥发性：高。

颜色：色泽清澈透明，沉淀后呈淡黄色。

主要成分：桉油醇、香树烯、松油精、蓝胶醇、松油萜。

气味：精油呈流动的液态，气味清新而有穿透力，具有樟脑特有的木质香味与淡淡的苦味。

主产地：澳大利亚、西班牙、葡萄牙、中国、巴西、非洲。

概述：尤加利也叫“桉树”，或称为蓝胶树。它是世界上最高的树种之一，全世界共有六百多个品种，大多数都源自于澳洲，其中最广为人知的是蓝胶尤加利这一品种。它是高大的常绿树，通常可以达到 360 英尺高，叶片长度一般有 6—12 英寸长，坚韧如剑刀一般的形状，并呈现有点蓝的绿色。尤加利以及其精油在 19 世纪时被一位德国籍的植物学家兼探险家斐迪南·冯穆勒男爵所发现，并将其介绍到世界的其他地区。自那时起，尤加利便在许多亚热带地区开始栽种了，现在大约有五十多个树种被用来生产芳香精油，主要用于医药上及香水调配中。

相关使用历史：尤加利的名字来自希腊文 eucalyptos，意思是指被覆盖完好的，因为它的花苞是被杯状的薄膜覆盖住，而这层薄膜会在花开时被脱掉。尤加利一直是澳洲家庭的必备良药，被广泛地用来治疗感冒、痢疾、疟疾性发烧、伤口、蛇咬、神经痛和肌肉酸痛等病症。随着它在全世界的不断推广，其医疗

价值越来越被人们所认可，商业价值也越来越高。今天它除了用于医药上之外，还可用于药皂、化妆品及兽医用途上。

皮肤保养：它可平衡油脂分泌，净化血液，改善阻塞的肌肤，并能促进皮肤新组织的建构，对伤口、疱疹、烧伤、皮肤炎、蚊虫咬伤、头屑、脚气等问题有显著效果。

身体保养：它是最具抗菌力的精油之一，最突出的特性表现在治疗各种发烧症状时。如用来治疗霍乱、疟疾、斑疹伤寒、猩红热、麻疹和流感等病症时，它可有效降低体温。它还具有很好的止痛效果，对治疗肌肉酸痛、风湿痛、风湿性关节炎有很好的作用。此外，它对呼吸系统的病症，如气喘、咳嗽、鼻窦炎、结核病、喉咙痛等效果显著。在生殖泌尿系统方面，它对于膀胱炎、急性肾炎、白带、子宫出血、 淋病的治疗很有价值。另外，它还可治疗偏头痛、神经痛、耳炎、淋巴腺感染、毒血症、糖尿病、胆结石、急性腹泻等病症。

精神调养：冷静情绪，集中注意力，使头脑清晰；增加沟通时的协调及愉悦感，摆脱心理阴影。

适合与之调配的精油：薰衣草、百里香、迷迭香、马郁兰、杜松、香蜂草、茶树、安息香、丝柏、柠檬、芫荽、柠檬草。

注意事项：常温下避光密封保存可达 3—5 年，已启用的宜在 2 年内用完，调配的复方精油则应在 1 年内用完。强效精油，在剂量上要小心，宜稀释后使用。婴儿勿用。

芳香乐园 Aromatic Paradise

二十六、葡萄柚 Grapefruit

拉丁学名：柑橘属 *Citrus paradisi*。

科名：芸香科 Rutaceae。

萃取方式：冷压法。

萃取部位：果皮。

挥发性：高。

颜色：黄色或黄绿色。

主要成分：柠檬烯、柠檬醛、松油



萜、牻牛儿醇。

气味：清新甜美的柑橘香。

主产地：意大利、以色列、美国、巴西。

概述：被称为“禁国”的葡萄柚为一种形似圆顶的常绿树木。从植物分类学上比较，葡萄柚与我国原产的柚十分相似。两种同属柑橘属（Citrus），只是柚的嫩枝、叶背面、花梗、萼片及子房均生有毛，种子具单胚，果实之间距离明显，不成串。而葡萄柚全株各部位皆无毛，种子具多胚，果实比柚小，皮较薄，常多果成串，状似葡萄，故其中英文名皆称葡萄柚（grape fruit）。从植物化学上分析，葡萄柚的化学成分很多是属于柚类原有的，其花和果皮所含化学成分与柚几乎没有差别。葡萄柚清新甜美让人快乐的气味是改善所有情绪问题的最佳用品，特别是缺乏自信时。它还有一特殊作用，就是对肥胖症和消瘦症都具调整作用。

相关使用历史：葡萄柚约于1750年首先在拉丁美洲巴巴多斯群岛的加勒比海岛上被发现，1823年被引种到美国佛罗里达州作为商业栽培。后来，经植物学家James Macfadyen研究，鉴定其为芸香科柑橘属植物的一个新种，并于1830年正式发表于《虎克植物学杂集》（Hook Botanical Miscellanea）第一期，拉丁文学名被命名为Citrus paradisi Macf。经过近200年的繁衍生息，葡萄柚家族已今非昔比，早已荣登世界级水果之王的宝座，并享有美国佛罗里达州“阳光王子”的封号。

皮肤保养：特别适用于油性、阻塞性肌肤，对痤疮、松弛下垂问题很有帮助，并能促进头发生长。

身体保养：免疫系统方面能迅速消除长期服药而造成的药物囤积现象，立即缓解时差、过度的疲惫，预防感冒。消化系统方面，是极好的开胃剂，能平衡与调节消化系统，增加食欲，减轻厌食症状。对于循环系统，可改善水肿、肥胖、蜂巢织炎、肌肉疲乏等症状。

精神调养：温和清新的芳香，可使人迅速恢复精神、摆脱忧郁，同时对精神耗弱、季节交替时引起的情绪失调有很好改善效果。并能激发自尊，增加幽默感。

适合与之调配的精油：罗勒、月桂、洋甘菊、肉桂、鼠尾草、芫荽、丝柏、

乳香、天竺葵、茉莉、杜松、薰衣草、橘、玫瑰、迷迭香、花梨木、檀香、马鞭草、依兰。

注意事项：常温下避光密封保存可达 3 年，已启用的宜在 1 年内用完，调和成复方精油宜在半年内用完；与其他柑橘属的精油一样，葡萄柚也具有光敏感性，虽然不是很强，但仍需小心使用，尽量不要在白天使用。



芳香乐园

Aromatic Paradise



第四章　芳香精油对身体各系统的帮助

人的身体就像是羽管键琴，当琴弦过松或者过紧时，弹奏出的音色便会走调。这种情形出现时，可以试着在广阔的自然世界中去寻找一种健康的法则和可能的良药。这个法则就是自然界的法则，只有顺应它，保持身体各部位的均衡，才能拥有真实的和谐，而和谐的身心便是健康。这个良药或许就是芳香精油，它所具备的生命力，能够刺激存在于我们自身的自愈能力，并且让它发挥作用，从而使身体维持和谐及健康的状态。

芳香精油的作用可以分成两类:生理上的作用和心理上的作用。前者是直接作用在身体器官上；后者是透过香味的影响，使心灵及情绪的状况改善，进而对生理状况产生影响。

精油在生理上的作用又可再区分为两种:一种是透过神经系统（也有可能是内分泌系统），另一种则是直接作用在器官或者皮肤上。这两种作用的方式是截然不同的，但是很可能同时发生。不管是何种模式在令身体产生变化，但芳香精油对身体各系统的作用的确能令我们的身体和谐健康起来，这是一件让人快乐的事。

一、神经系统

疾病，通常是灵魂和心智产生冲突的结果……只要我们的灵魂和心智一直处于和谐状态中，我们的身体便充满了平静、喜乐、愉悦及健康。这一事实告诉我们:人类的心智对于身体的健康起着怎样的重要作用。而心智主要是由自主神经来影响我们的身体；也就是说，当我们的心理处在某种情绪状态中，身体也会如实表现出与之相对应的状态。

如何更好地提升我们的精神，安抚神经系统以及放松我们的情绪，这个问题在远古时期便有了答案。当时的人们都用芳香植物来驱除人体中造成精神或情绪失调的恶灵。早期的药草学家也经常用芳香植物来治疗神经系统不协调的症状，像是眩晕症、忧郁、沮丧和倦怠状态等等。不但传统中用来治疗心理方面或神经方面问题的药草都是芳香植物，而且现今大量的研究也表明芳香精油在神经系统上的作用确实是多方面的，并且不会对身体产生任何副作用。

因为芳香精油本身的组成较复杂，所以很多精油在心理上同时兼具有两种

或两种以上的作用。通常，兴奋神经系统的精油包括香柏木、茴香、肉桂、柠檬、葡萄柚等，这类精油一般用来治疗沮丧、精神倦怠、与神经缺乏联系的麻痹和失声及任何与风寒有关的病症。而镇静安抚神经系统的精油包含有洋甘菊、薰衣草、橙花、依兰、茉莉、香蜂草和玫瑰等，这类精油用来治疗歇斯底里、失眠和神经过敏症等问题。此外，医学家们还发现迷迭香具有增强记忆力和减轻精神衰弱的功效；洋甘菊和香蜂草可以抑制痉挛并镇静神经；依兰有温和的神经刺激能力并可催情；而天竺葵和广藿香对于紧张及焦虑状态非常有效。由此可见，每一种精油都会对身体的某一部分、心智的某一区域或是情绪的某种形态产生影响。

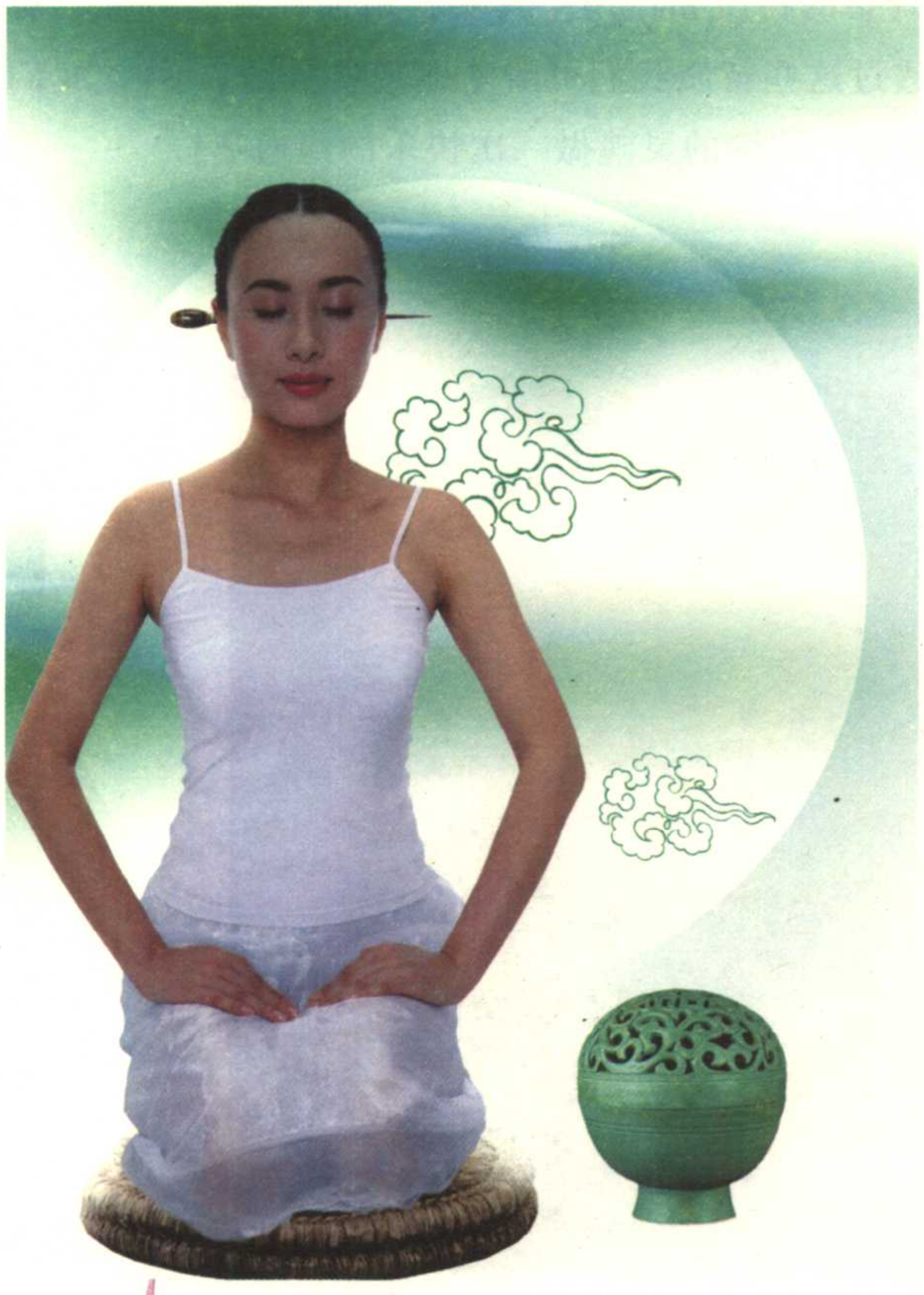
为了更好地治疗各种不同的精神状态，我们必须了解不同精油对心灵的作用。当你不断使用精油时，你才能了解它们，知道它们如何对心灵产生影响，由此也能更深入地发现它们所具备的特质和作用。其实，精油和我们一样，有着不同的个性、不同的表现，透过这些特质我们可清晰地观察自己。就让我们在芬芳的气息环绕中，与自己美丽、欢愉的灵魂做一次快乐的沟通吧！



二、呼吸系统

在呼吸系统中，芳香精油通常发挥的是抗菌、抗痉挛以及祛痰等功效。就抗菌性而言，它们可以用来治疗各种类型的呼吸道疾病，最常使用的有尤加利、佛手柑、茶树和肉桂精油。佛手柑和大蒜精油对于白喉杆菌的治疗最为有效，而樟树精油可以成功地治疗肺炎双球菌引起的疾病，如肺炎。此外，对于流行性感冒的治疗，经常使用尤加利、茶树和肉桂等精油。

精油抗痉挛的特性是在 1968 年保加利亚展开的研究活动中被证实的。这次研究选取了鼠尾草、茴香、薄荷、玫瑰和百里香作为样本。实验表明，这些精油在一定浓度时，对于平滑肌都有抑制痉挛的作用；因这一作用的影响，它们对于增进肺活量和降低血压也很有帮助。



关于精油在祛痰方面的效用的研究开始于 1946 年。两位加拿大学者在实验中发现精油祛痰的作用是属于直接性的而非神经性的。其后不断的研究也再次证实只需非常小的剂量，尤加利、柠檬等精油通过蒸气吸入的方式便具有促进肺活量和祛痰的功效。

呼吸系统问题的治疗，可以通过吸入、针对胸腔及颈椎的脊椎按摩或者直接在患处按敷来进行。

三、心血管系统

心血管系统包括了心脏、血管、静脉和动脉。此外，脾脏对它的影响也不容忽视。脾脏是身体内专门负责处理耗损红血球细胞的器官，并且还是体内血液的储存库。在正常情况下，脾脏每 20—30 秒会规律地收缩，而这种收缩是影响血压表现的诸多因素之一。因此，我们利用芳香精油对脾脏血管的作用，来改善高血压和低血压问题。通常， 薰衣草、鼠尾草、依兰、香蜂草等精油可使脾脏的血管膨胀，从而达到降低血压的作用；另外，它们还可用于心悸、心脏痉挛、中风等病症的治疗。相反地，另一些精油可刺激心脏、收缩血管和增加血压。而诸如安息香、樟树、肉桂、杜松、百里香等阳性精油都具有促进血液循环、提升体温的作用。

治疗心血管系统的问题，可采用按敷心脏部位、强化脊椎按摩或精油泡浴的方法。

四、消化系统

食物的香气往往会刺激消化液的分泌，因此嗅觉是消化过程中的第一个步骤。而消化的第二个步骤是品尝食物，这会进一步刺激消化液的分泌，尤其是唾液。我们发现当食物的气味越符合自身的喜好时，我们越能享受这份食物，也能更好地消化，这就是为什么我们在烹饪时常常使用香料。其实，所有的香料都能促进消化液的分泌，并且减低胃痉挛和肠胃胀气，这些性质完全与它们所含有的精油成分有关。在适度的情况下，使用精油和香料会产生较好的效果，而过度使用则会令消化系统过分紧张，并加重肾脏的负担。

芳香精油治疗胃痉挛、肠胃胀气及消化不良等病症的作用早已广为人知，它们在人体上主要是通过嗅觉和味觉的间接作用来达到效果的，而不是直接影响作用的组织器官。不断的研究也再次证实了芳香精油对于消化系统的作用主要是透过嗅觉的影响。因此，我们在使用精油时，不但要考虑它的功效，也要关注它的气味是否令人愉悦。

另一方面，因为精油所具有的放松效用，它可通过自主神经来影响我们的身体，从而治疗便秘、肠胃胀气、腹泻及肠道不正常等问题。改善消化系统的问题时可采用在胃部或腹部上方按敷、针对背部和腰部的脊椎按摩、吸入和泡浴等方法。

五、淋巴系统

淋巴系统主要负责处理细胞所产生的废弃物，并帮助身体与疾病进行奋战，所以系统的运作情况与身体的自然防御机能有着密不可分的联系。早在 20 世纪初，科学家们就从实验中发现芳香精油都具有刺激白血球增生以及治疗各种类型疾病的作用，特别是佛手柑、薰衣草、柠檬、百里香等精油在这方面有着更强的效力。在接下来的研究中，学者们又发现精油还具有刺激噬菌细胞增生的功效，所以当精油作用在脓肿、受伤的皮肤上时，患处都会快速愈合及复原。所有的精油都具备这种特质，只是程度上有所不同。由此可见，芳香精油确实具有强大的抗菌性，同时还能调动身体的自然防御机能来对抗疾病。直到今天，人们依然将精油当作空气净化剂来保持自身的健康状况。



六、泌尿系统

杜松、鼠尾草、檀香和百里香这些精油对于预防泌尿系统遭受葡萄球菌的感染有特别的功效，如果再加上樟树精油，就成了一款良好的利尿剂。杜松精油可提升肾小球的过滤性，并能增加钾、钠的数量，排掉氯离子。在兔子的活体试验中，医学家们给患有败血症的兔子通过胃管吸收洋甘菊精油的水溶液，之后出现了尿血程度降低的现象。此外，实验也表明檀香对于治疗肾衰竭的尿血有极大的帮助。另外，有一些精油，像洋甘菊和天竺葵，能有效地溶解尿路结石。泌尿系统疾病的治疗和预防可以用泡浴、坐浴、腰椎和尾椎部位的按摩或按敷方法来改善。

七、生殖系统

芳香精油对于生殖系统的作用有以下几方面:治疗生殖系统病症，具有通经、分娩和催生、催情的效果。1930 年，科学家们发现佛手柑精油在一定比例下稀释后可有效对抗淋病双球菌，改善白带过多和阴道瘙痒等症状，而檀香精油在治疗淋病和白带问题方面也很有效。关于通经的作用，学者们认为精油的影响是透过神经系统或者是间接透过内分泌系统来达成的。

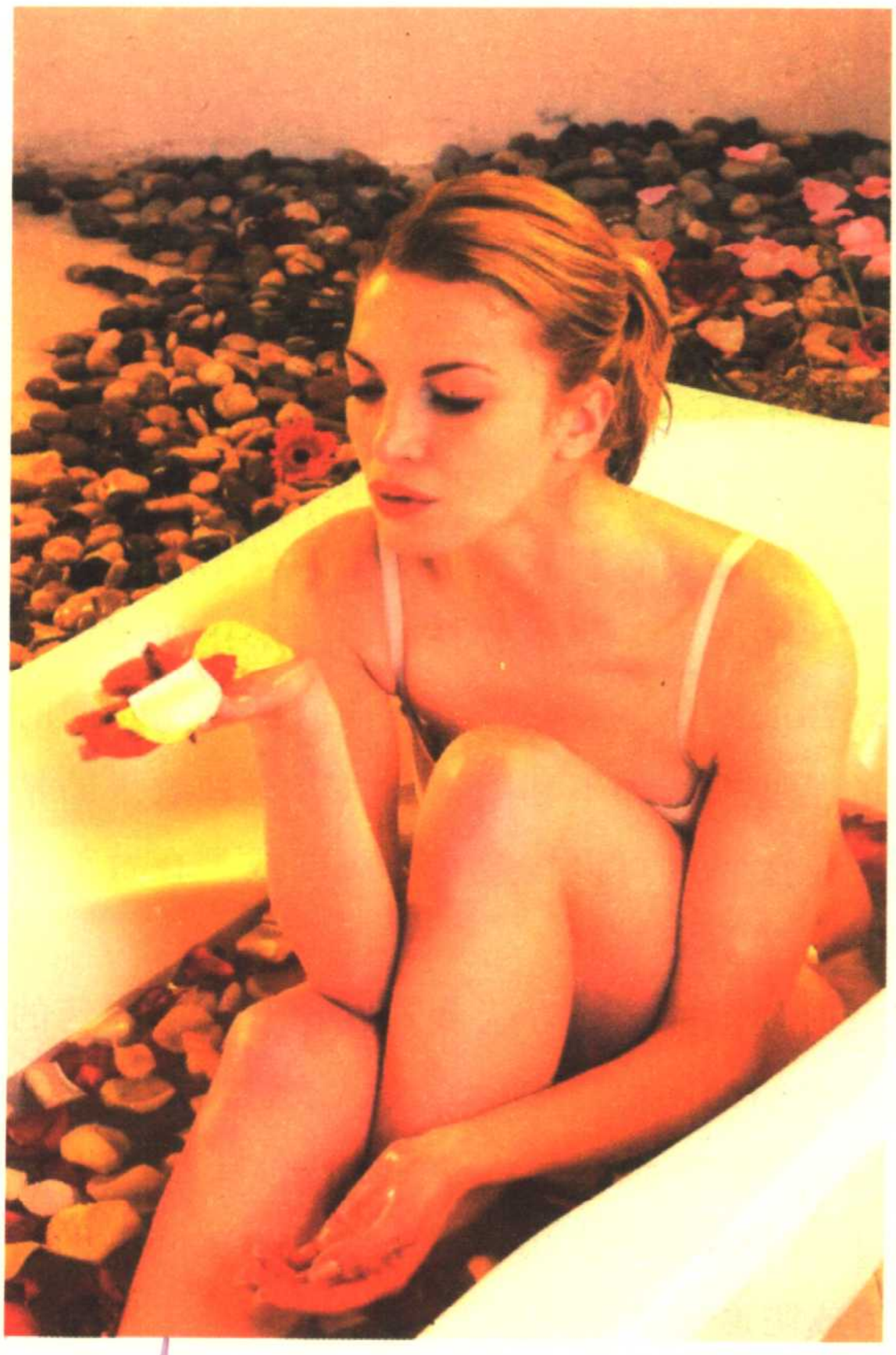
关于分娩和催生的效用。因为一些精油具有刺激子宫收缩的作用，所以对于快速和无痛的分娩很有帮助。在某些情况下，使用芳香精油催生比使用化学药物或荷尔蒙更好，因为它能带来较高的安全性，减轻分娩期间的疼痛，同时降低婴儿在化学药物催生下所引发的某些损伤和不利因素。具有这种效果的精油包括茉莉、杜松和鼠尾草。通常，催生精油可以按敷在下腹部或是在背部下方加以按摩。

芳香精油催情的功效早在古埃及时便已闻名，今天我们在记载古老春药的配方中仍能看到芳香植物的身影。这些精油不但能愉悦心情、改善性冷感和性无能症状，而且有些还可以直接作用于男性性器官上，起到温暖和强化的功效。很显然，香味在这一用途中又起到了一个重要的作用。对于生殖系统问题的治疗，我们可以采用按摩、泡浴、坐浴或阴道灌洗等方式。

八、内分泌系统

芳香精油作用于内分泌系统上，一般会产生两种效果。

首先，芳香精油可能刺激某些腺体，因而促进荷尔蒙的分泌，并且使荷尔蒙的分泌正常化。在盖特佛塞发表的评论中我们得知:薄荷具有刺激脑下腺分泌的作用，而茉莉也可以产生类似的作用。此外，瓦涅医生也认为天竺葵、罗勒、松树、迷迭香和鼠尾草等精油具有促进肾上腺皮质分泌的功能。由此可见，所有这些内分泌腺体都直接或者间接地受到一种或两种以上芳香精油的作用所影响。另外，我们也能从芳香精油许多广为人知的效用中，看出精油对于内分泌系统可能产生的作用，如对于情绪的影响、催情的功效以及对神经系统的作用。



其次，芳香精油本身可以作为一种类似荷尔蒙的药剂。很多研究表明芳香植物中都含有植物性荷尔蒙，尽管这些植物性荷尔蒙并不一定都存在于精油中，但是结果显示许多精油仍会产生一些类似于荷尔蒙的作用；同时，它们还具有刺激和调节荷尔蒙分泌的功效，而且在某些情况下，芳香精油的作用会比直接使用植物性荷尔蒙来得更有效、更安全。基于以上的特性，我们就不难理解芳香精油为什么对干性皮肤和油性皮肤都极具功效、为什么能促进乳汁分泌及改善月经问题和更年期问题等一直困扰我们的这些与荷尔蒙有关的难题。

芳香乐园

Aromatic Paradise



第五章　有效的配方

一、皮肤保养

● **适用于中性皮肤的精油**

天竺葵、薰衣草、玫瑰、茉莉、橙花、乳香、没药、安息香、檀香。

● **适用于干性皮肤的精油**

洋甘菊、天竺葵、薰衣草、玫瑰、茉莉、橙花、乳香、安息香、檀香、依兰花梨木。

● **适用于油性皮肤的精油**

洋甘菊、天竺葵、薰衣草、佛手柑、柠檬、葡萄柚、乳香、丝柏、香柏木、杜松、樟树、檀香、依兰、迷迭香。

● **适用于敏感性皮肤的精油**

洋甘菊、薰衣草、玫瑰、茉莉、橙花、乳香、檀香。

● **适用于成熟、衰老性肌肤的精油**

洋甘菊、天竺葵、薰衣草、玫瑰、茉莉、橙花、乳香、没药、安息香、檀香、依兰、广藿香、丝柏、鼠尾草、花梨木、茴香、迷迭香。



● **适用于微血管扩张的精油**

洋甘菊、天竺葵、薰衣草、玫瑰、茉莉、橙花、乳香。

● **适用于肤色晦暗、色素沉着性皮肤的精油**

天竺葵、薰衣草、玫瑰、茉莉、橙花、乳香、佛手柑、柠檬、葡萄柚。

● **适用于粉刺的精油**

天竺葵、薰衣草、佛手柑、柠檬、葡萄柚、橘、丝柏、香柏木、杜松、樟树、迷迭香、鼠尾草、薄荷。

● 适用于痤疮的精油

洋甘菊、天竺葵、薰衣草、佛手柑、柠檬、葡萄柚、没药、茶树、丝柏、香柏木、杜松、檀香、迷迭香、百里香。

● 适用于水肿性皮肤的精油

天竺葵、薰衣草、玫瑰、丝柏、杜松、迷迭、香檀香、广藿香、茴香、葡萄柚。

● 适用于颈部保养的精油

天竺葵、玫瑰、柠檬、橙花、迷迭香、鼠尾草、乳香、檀香。

● 适用于眼部保养的精油

洋甘菊、天竺葵、薰衣草、玫瑰、柠檬、橙花、迷迭香、鼠尾草、檀香、乳香。

● 适用于唇部保养的精油

洋甘菊、天竺葵、薰衣草、玫瑰、柠檬、橙花、迷迭香、檀香、乳香。

● 适用于灼伤的精油

洋甘菊、天竺葵、薰衣草、尤加利、茶树、樟树。

● 适用于皮肤皲裂的精油

洋甘菊、天竺葵、玫瑰、没药、安息香、檀香、广藿香。

● 适用于皮肤炎的精油

洋甘菊、天竺葵、薰衣草、杜松、茶树、薄荷、迷迭香、安息香、广藿香。

● 适用于晒伤皮肤的精油

洋甘菊、薰衣草、玫瑰、茉莉、橙花、乳香、檀香。

● 适用于荨麻疹的精油

洋甘菊、薰衣草、檀香、茶树。

● 适用于疥疮的精油

薰衣草、茶树、薄荷、迷迭香、百里香、肉桂、佛手柑。

● 适用于伤口溃疡的精油

洋甘菊、天竺葵、薰衣草、没药、乳香、杜松、茶树、樟树、尤加利、百里香、安息香。

● 适用于湿疹的精油

洋甘菊、天竺葵、薰衣草、玫瑰、没药、杜松、迷迭香、百里香、广藿香。

● 适用于冻疮的精油

洋甘菊、天竺葵、薰衣草、柠檬、百里香。

● 适用于外伤的精油

洋甘菊、天竺葵、薰衣草、没药、乳香、杜松、茶树、樟树、尤加利、广藿香、安息香、佛手柑。

● 适用于蚊虫叮咬的精油

洋甘菊、薰衣草、罗勒、茶树、尤加利、迷迭香、百里香、佛手柑、柠檬。

● 针对长虱子的精油

天竺葵、薰衣草、肉桂、茶树、尤加利、迷迭香、百里香、柠檬。

● 适用于牛皮癣的精油。

洋甘菊、薰衣草、佛手柑。

● 适用于金钱癣的精油

天竺葵、薰衣草、没药、茶树、迷迭香、百里香。



● 针对疣、鸡眼的精油

柠檬、茶树。

● 针对疤痕、扩张纹的精油

天竺葵、薰衣草、柠檬、橙花橘、乳香、广藿香、檀香。

二、身体日常养护

● 自我放松和促进睡眠的精油

洋甘菊、薰衣草、天竺葵、玫瑰、鼠尾草、橙花橘、檀香、依兰。

● 缓解紧张和压力的精油

洋甘菊、薰衣草、天竺葵、玫瑰、茉莉、罗勒、鼠尾草、迷迭香、百里香鼠尾草、丝柏、佛手柑、橙花、葡萄柚、檀香、依兰、乳香。

● 训练右脑的精油

洋甘菊、天竺葵、香蜂草、葡萄柚、佛手柑、橙花。

● 针对注意力不集中、记忆力衰弱的精油

罗勒、迷迭香、薄荷、薰衣草、葡萄柚、佛手柑、橙花。

● 针对脊椎问题的精油

洋甘菊、薰衣草、尤加利、樟树、丝柏、杜松、罗勒、迷迭香、百里香、鼠尾草、薄荷、安息香。

● 适用于骨质疏松症的精油

洋甘菊、天竺葵、迷迭香、百里香、鼠尾草、薄荷、安息香、柠檬、茴香。

● 针对心悸的精油

薰衣草、玫瑰、橙花、薄荷、迷迭香、依兰。

● 针对痉挛的精油

洋甘菊、薰衣草、茉莉、葡萄柚、丝柏、杜松、罗勒、迷迭香、百里香、鼠尾草、薄荷。

● 针对肌肉疲劳的精油

洋甘菊、薰衣草、茉莉、葡萄柚、尤加利、丝柏、罗勒、迷迭香、百里香鼠尾草。

● 柔软肌肉的精油

薰衣草、葡萄柚、丝柏、杜松、罗勒、迷迭香、百里香、薄荷。

● 适用于蜂窝组织炎的精油

天竺葵、葡萄柚、柠檬、香柏木、丝柏、杜松、罗勒、茴香、迷迭香、鼠尾草、广藿香。

● 针对血液循环不良的精油

天竺葵、玫瑰、橙花、柠檬、丝柏、杜松、迷迭香、百里香、肉桂。

● 针对便秘的精油

玫瑰、肉桂、茴香、迷迭香、橘、广藿香、黑胡椒。

● 针对痔疮的精油

天竺葵、丝柏、杜松、乳香、没药、广藿香。

● 针对静脉曲张的精油

薰衣草、天竺葵、柠檬、佛手柑、橙花、丝柏、迷迭香。



● 针对肥胖的精油

天竺葵、葡萄柚、柠檬、丝柏、杜松、罗勒、茴香、迷迭香、百里香、广藿香。

● 肺部适用的精油

檀香、罗勒、鼠尾草、迷迭香、薄荷、乳香、没药、薰衣草、佛手柑、茶树、香柏木、杜松、尤加利。

● 养护脾胃的精油

天竺葵、洋甘菊、薰衣草、玫瑰、丝柏、杜松、佛手柑、柠檬、檀香、薄荷、罗勒、鼠尾草、迷迭香、肉桂、茴香、没药。

● 养护肝脏的精油

杜松、丝柏、天竺葵、洋甘菊、薰衣草、玫瑰、薄荷、迷迭香、柠檬。

● 肾阴虚适用的精油

玫瑰、依兰、洋甘菊、天竺葵、杜松。

● 肾阳虚适用的精油

檀香、茉莉、鼠尾草、薄荷、乳香、茴香、尤加利、香柏木、天竺葵、杜松。

● 适用于口腔和牙龈保养的精油

洋甘菊、薰衣草、佛手柑、柠檬、薄荷、迷迭香、没药。

● 适用于干枯、脆弱发质的精油

洋甘菊、薰衣草、天竺葵、檀香、依兰、迷迭香、鼠尾草、百里香。

● 适用于油性发质的精油

薰衣草、天竺葵、依兰、迷迭香、鼠尾草、百里香、柠檬、丝柏。

● 针对脱发、掉发的精油

薰衣草、洋甘菊、玫瑰、依兰、迷迭香、鼠尾草、百里香、柠檬、丝柏。

● 针对头皮屑的精油

薰衣草、依兰、迷迭香、罗勒、鼠尾草、百里香、柠檬、丝柏、尤加利。

● 适用于手部保养的精油

薰衣草、天竺葵、玫瑰、柠檬、橙花、檀香、丝柏、没药、迷迭香、广藿香。

● 促进指甲强健生长的精油

薰衣草、柠檬、葡萄柚、丝柏、尤加利、迷迭香、没药、檀香、广藿香。

● 适用于足部保养的精油

天竺葵、洋甘菊、薰衣草、柠檬、葡萄柚、丝柏、茶树、尤加利、迷迭香没药、茴香、檀香、广藿香、安息香。

三、女性特殊生理养护

● 产后妇女适用的精油

天竺葵、洋甘菊、薰衣草、玫瑰、茉莉、橙花、柠檬、葡萄柚、乳香、没药、鼠尾草、茴香、广藿香。



● 产后忧郁症适用的精油

天竺葵、薰衣草、玫瑰、茉莉、橙花、佛手柑、葡萄柚、鼠尾草。

● 子宫脱垂适用的精油

玫瑰、茉莉、天竺葵、柠檬、迷迭香、鼠尾草、乳香、没药。

● 流产后妇女适用的精油

天竺葵、洋甘菊、薰衣草、玫瑰、茉莉、橙花、葡萄柚、乳香。

● 乳房保养适用的精油

天竺葵、玫瑰、柠檬香茅、佛手柑、茴香、丝柏、迷迭香、鼠尾草、薄荷。

● 养护子宫的精油

天竺葵、玫瑰、茉莉、佛手柑、迷迭香、鼠尾草、尤加利、乳香、没药。

● 针对性冷感的精油

玫瑰、茉莉、橙花、鼠尾草、肉桂、檀香、广藿香、依兰。

● 调理女性不孕症的精油

天竺葵、洋甘菊、薰衣草、玫瑰、茉莉、鼠尾草、茴香、丝柏、依兰。

● 改善经前症侯群的精油

天竺葵、洋甘菊、薰衣草、玫瑰、茉莉、橙花、佛手柑、乳香、鼠尾草、茴香。

● 缓解经痛的精油

天竺葵、洋甘菊、薰衣草、玫瑰、茉莉、杜松、丝柏、乳香、鼠尾草、迷迭香、罗勒、薄荷。

● 改善经血过多的精油

洋甘菊、玫瑰、丝柏。

● 改善经血过少的精油

玫瑰、茉莉、杜松、丝柏、乳香、肉桂、鼠尾草、迷迭香、罗勒、薄荷、百里香。

● 改善月经不规则的精油

玫瑰、丝柏、乳香、鼠尾草。

● 改善月经闭止的精油

洋甘菊、天竺葵、茉莉、丝柏、杜松、乳香、茴香、鼠尾草、薄荷、百里

香、迷迭香。

● 更年期适用的精油

天竺葵、洋甘菊、玫瑰、茉莉、橙花、佛手柑、丝柏、鼠尾草、茴香。

● 针对白带问题的精油

薰衣草、天竺葵、肉桂、迷迭香、鼠尾草、杜松、尤加利、茶树、佛手柑丝柏、檀香、没药、乳香。

● 针对鹅口疮和念珠菌的精油

天竺葵、洋甘菊、薰衣草、迷迭香、百里香、茶树、没药、广藿香、佛手柑。



● 阴道感染和发炎适用的精油

洋甘菊、薰衣草、迷迭香、鼠尾草、百里香、尤加利、茶树、丝柏、杜松、没药、佛手柑。

● 子宫内膜异位适用的精油

玫瑰、天竺葵、丝柏、鼠尾草。

● 输卵管炎适用的精油

洋甘菊、薰衣草、百里香、茶树、肉桂。

● 骨盆疼痛症侯群适用的精油

洋甘菊、薰衣草、玫瑰、天竺葵、百里香、茶树、佛手柑。

● 多囊肿性卵巢疾病适用的精油

玫瑰、天竺葵、鼠尾草、茴香、丝柏。

四、成熟男性的身体保养

● 保护心脏的精油

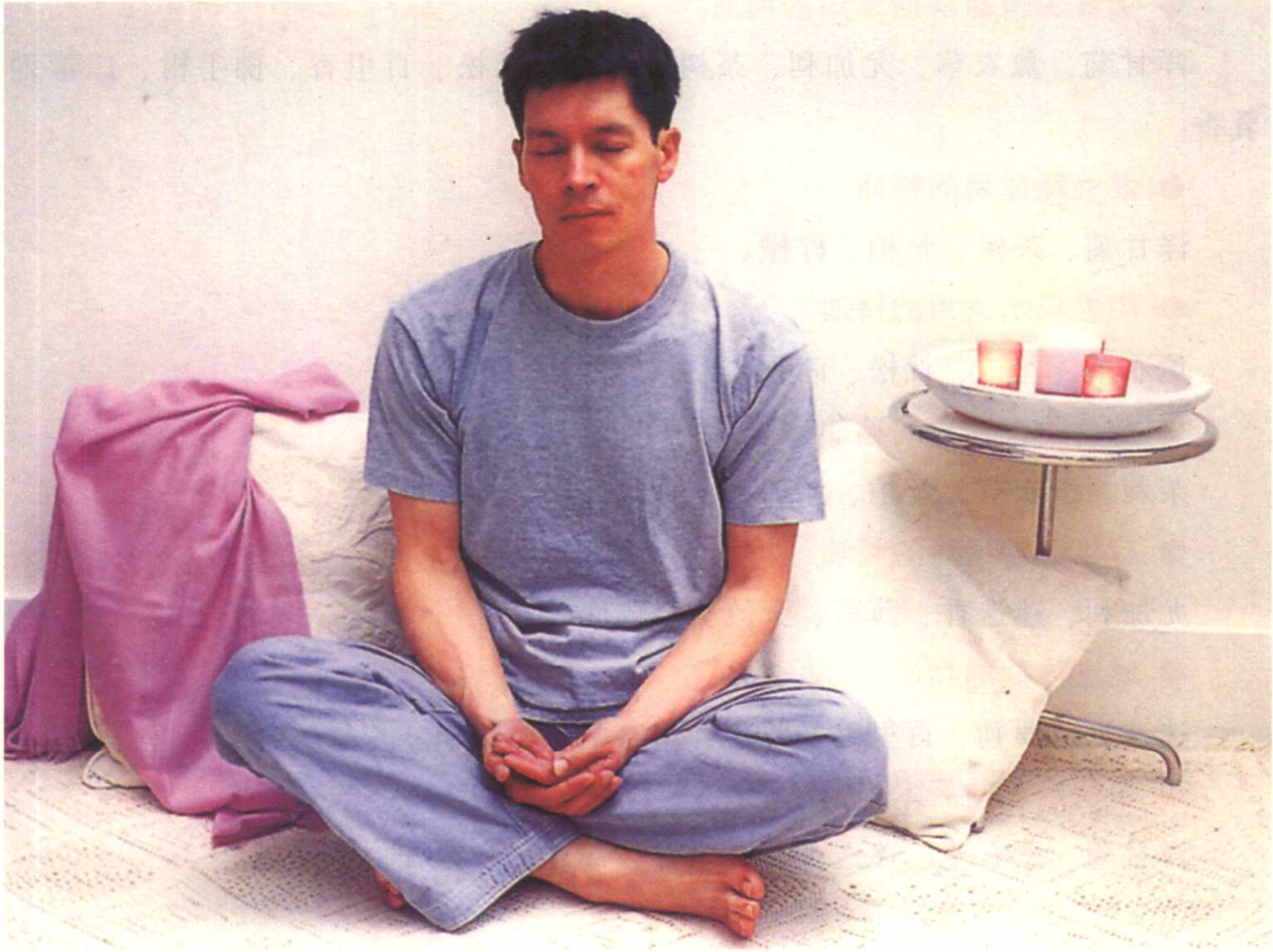
玫瑰、薰衣草、天竺葵、橙花、柠檬、迷迭香、鼠尾草、丝柏、佛手柑。

● 各类肝炎适用的精油

洋甘菊、薰衣草、柠檬、迷迭香、百里香、丝柏、茶树、尤加利、肉桂、广藿香。

● 肝硬化适用的精油

洋甘菊、薰衣草、玫瑰、橙花、天竺葵、柠檬、迷迭香、乳香、没药。



● 宿醉后帮助身体恢复正常状态的精油

薰衣草、柠檬、葡萄柚、迷迭香、杜松、茴香、檀香。

● 刺激头发生长、改善早秃问题的精油

橙花、天竺葵、薰衣草、柠檬、葡萄柚、罗勒、迷迭香、鼠尾草、百里香丝柏、香柏木、杜松、依兰。

● 膀胱炎适用的精油

薰衣草、迷迭香、百里香、尤加利、茶树、丝柏、杜松、乳香、没药、佛手柑、茴香、檀香。

● 泌尿系统感染适用的精油

薰衣草、天竺葵、茉莉、尤加利、茶树、乳香、柠檬、佛手柑、茴香、檀香。

● 阳萎适用的精油

玫瑰、茉莉、橙花、杜松、鼠尾草、肉桂、檀香、广藿香、依兰。

● 男性生殖器疾病适用的精油

洋甘菊、薰衣草、尤加利、茶树、丝柏、杜松、百里香、佛手柑、广藿香乳香。

芳香乐园 Aromatic Paradise

● 睾丸炎适用的精油

洋甘菊、茶树、丝柏、柠檬。

● 阴囊积水适用的精油

薰衣草、丝柏、杜松、茴香、柠檬。

● 前列腺炎适用的精油

茉莉、薰衣草、丝柏、尤加利、百里香。

● 有氧运动适用的精油

尤加利、迷迭香、薄荷、天竺葵、玫瑰。

● 增进体能的精油

迷迭香、罗勒、百里香、薄荷、薰衣草、葡萄柚。

● 缓解运动前后紧张的精油

洋甘菊、薰衣草、迷迭香、百里香、柠檬、广藿香、鼠尾草。

● 胸肌拉伤适用的精油

洋甘菊、薰衣草、茉莉、尤加利、薄荷、迷迭香、百里香。

● 脚部撞伤适用的精油

薰衣草、天竺葵、丝柏、杜松、百里香、柠檬、茴香。

五、疾病的预防与保健

● 增强免疫机能的精油

薰衣草、天竺葵、罗勒、迷迭香、百里香、薄荷、葡萄柚、佛手柑、柠檬、茶树、尤加利、杜松、肉桂、乳香。

● 针对神经紧张焦虑的精油

洋甘菊、薰衣草、茉莉、玫瑰、天竺葵、橙花、佛手柑、广藿香、檀香、依兰、乳香、丝柏、罗勒。

● 针对沮丧的精油

洋甘菊、薰衣草、茉莉、玫瑰、橙花、葡萄柚、檀香、依兰。

● 针对头痛的精油

洋甘菊、薰衣草、玫瑰、尤加利、薄荷、迷迭香、百里香、葡萄柚。

● 针对偏头痛的精油

洋甘菊、薰衣草、尤加利、薄荷、罗勒、迷迭香、鼠尾草。

● 针对精神耗弱的精油

洋甘菊、薰衣草、薄荷、罗勒、迷迭香、百里香、依兰、广藿香、肉桂、葡萄柚。



● 针对神经痛、坐骨神经痛的精油

洋甘菊、薰衣草、天竺葵、橙花、檀香、依兰、尤加利、迷迭香。

● 针对头晕的精油

洋甘菊、薰衣草、薄荷、罗勒、迷迭香、百里香、肉桂。

● 气喘适用的精油

薰衣草、玫瑰、茶树、尤加利、丝柏、迷迭香、薄荷、鼠尾草、百里香、没药、乳香、茴香、柠檬。

● 哮喘适用的精油

薰衣草、茶树、尤加利、丝柏、鼠尾草、迷迭香。

● 支气管炎适用的精油

薰衣草、茶树、尤加利、丝柏、罗勒、迷迭香、薄荷、百里香、乳香、没药、檀香、柠檬、茴香。

● 肺炎适用的精油

薰衣草、茶树、尤加利、百里香、樟树。

● 咳嗽适用的精油

薰衣草、茉莉、玫瑰、尤加利、茶树、丝柏、薄荷、百里香、罗勒、没药、乳香、檀香。

芳香乐园 Aromatic Paradise

● 百日嗽适用的精油

薰衣草、丝柏、罗勒、薄荷、百里香、迷迭香、鼠尾草、柠檬。

● 流行性感冒适用的精油

洋甘菊、薰衣草、茶树、尤加利、丝柏、杜松、薄荷、罗勒、迷迭香、百里香、柠檬、佛手柑、葡萄柚、肉桂、乳香。

● 鼻窦炎适用的精油

薰衣草、尤加利、茶树、罗勒、百里香、薄荷、柠檬。

● 消化不良适用的精油

洋甘菊、薰衣草、尤加利、杜松、薄荷、罗勒、迷迭香、百里香、鼠尾草、橙花、柠檬、佛手柑、肉桂、茴香、乳香、没药。

● 针对食欲不振的精油

洋甘菊、佛手柑、柠檬、茴香、乳香、没药。

● 肠胃胀气适用的精油

洋甘菊、薰衣草、薄荷、罗勒、迷迭香、百里香、鼠尾草、佛手柑、橙花、肉桂、茴香、没药。

● 肠胃痉挛适用的精油

洋甘菊、薰衣草、橙花、薄荷、鼠尾草、肉桂、茴香。

● 针对胃痛的精油

洋甘菊、天竺葵、薄荷、茴香。

● 腹泻适用的精油

洋甘菊、薰衣草、天竺葵、薄荷、鼠尾草、迷迭香、丝柏、尤加利、杜松、橙花、肉桂、檀香、没药。

● 糖尿病适用的精油

天竺葵、杜松、尤加利。



● 结肠炎适用的精油

洋甘菊、薰衣草、天竺葵、迷迭香、薄荷、百里香、依兰、佛手柑、肉桂、茴香。

● 急腹痛适用的精油

洋甘菊、薰衣草、杜松、茴香、薄荷、鼠尾草、佛手柑、安息香。

● 针对肝、胆囊问题的精油

洋甘菊、薰衣草、玫瑰、迷迭香、百里香、薄荷、佛手柑、柠檬。

● 针对胆结石的精油

薰衣草、迷迭香、薄荷、尤加利、佛手柑、柠檬。

● 针对膀胱结石的精油

薄荷、杜松、茴香、洋甘菊、天竺葵。

● 针对恶心、呕吐的精油

薰衣草、洋甘菊、玫瑰、薄荷、罗勒、茴香、肉桂、檀香。

● 驱除体内寄生虫的精油

玫瑰、薰衣草、天竺葵、薄荷、迷迭香、百里香、茶树、尤加利、杜松、柠檬、佛手柑、茴香、肉桂。

● 高血压适用的精油

薰衣草、柠檬、鼠尾草、依兰。

● 低血压适用的精油

天竺葵、迷迭香、百里香、肉桂、丝柏、樟树。

● 动脉硬化适用的精油

迷迭香、百里香、杜松、柠檬。

● 风湿关节炎适用的精油

薰衣草、洋甘菊、迷迭香、百里香、尤加利、杜松、丝柏、樟树、柠檬。

● 痛风适用的精油

洋甘菊、罗勒、迷迭香、百里香、杜松、樟树、茴香、柠檬。

● 针对麻痹的精油

薰衣草、罗勒、迷迭香、薄荷、杜松、葡萄柚。

● 发烧适用的精油

薰衣草、罗勒、薄荷、迷迭香、百里香、鼠尾草、杜松、尤加利、佛手柑、柠檬。

● 喉咙痛适用的精油

薰衣草、天竺葵、茉莉、茶树、尤加利、佛手柑、鼠尾草、百里香、没药、檀香。

● 扁桃腺炎适用的精油

薰衣草、天竺葵、百里香、佛手柑、柠檬。

六、日常家居的渲染

● 降低电磁辐射伤害的精油

葡萄柚、佛手柑、柠檬、丝柏、香柏木、广藿香、檀香。

● 改善空气不流通的精油

薰衣草、迷迭香、葡萄柚、佛手柑、柠檬、丝柏、尤加利。

● 驱除细菌和过滤性病毒的精油

薰衣草、迷迭香、百里香、佛手柑、丝柏、茶树、尤加利、肉桂。

● 春夏玄关适用的精油

柠檬、佛手柑、薰衣草、天竺葵、檀香。

● 秋冬玄关适用的精油

天竺葵、橙花、乳香、安息香、丝柏。

● 客厅适用的精油

薰衣草、茉莉、天竺葵、乳香、葡萄柚、佛手柑、柠檬。

● 书房适用的精油

天竺葵、迷迭香、薄荷、尤加利、葡萄柚、佛手柑、柠檬。

● 卧室适用的精油

薰衣草、玫瑰、茉莉、橙花、檀香、依兰、鼠尾草。

● 净化厨房空气的精油

薰衣草、迷迭香、葡萄柚、佛手柑、柠檬、尤加利。

● 清洗厨具表面的精油

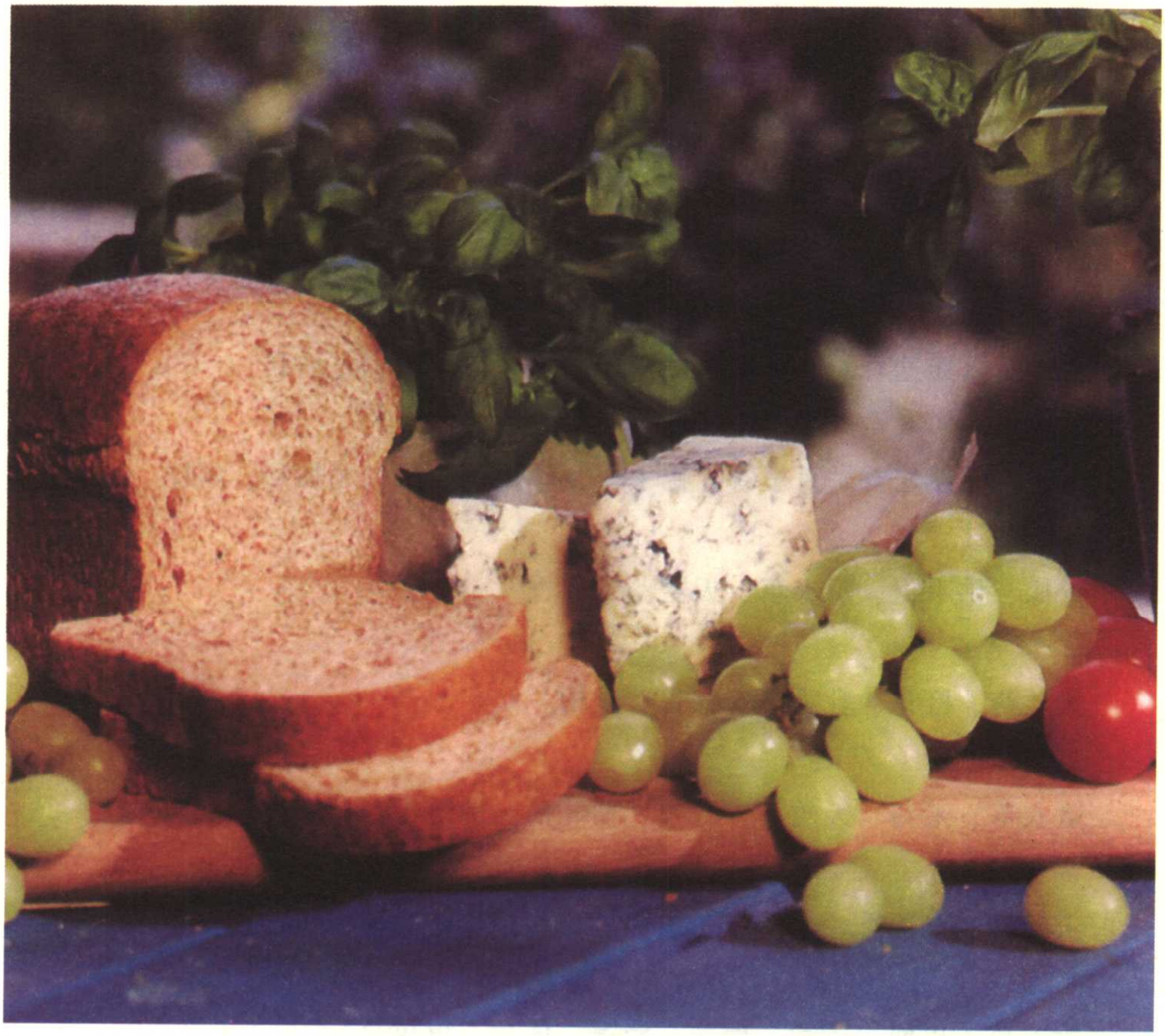
薰衣草、迷迭香、百里香、柠檬、佛手柑、丝柏、尤加利。

● 卫生间适用的精油

薰衣草、迷迭香、百里香、柠檬、佛手柑、丝柏、茶树、尤加利、肉桂。

● 衣柜、鞋柜适用的精油

薰衣草、迷迭香、百里香、佛手柑、柠檬、樟树。



芳香乐园
Aromatic Paradise

芳香乐园

Aromatic Paradise



第六章　日常生活中常用的复方精油和 SPA 产品

面部暗黄、无光泽适用的复方精油

● 真白润肤精油

配方：玫瑰、檀香、天竺葵、甜杏仁油、玫瑰果油。

功效：加速皮肤的血液循环和新陈代谢，增强细胞活性，提升肌肤锁水和抗氧化功能，有效改善干燥、晦暗、色素沉着及老化现象，恢复肌肤白皙亮泽的状态。

用法：洁肤爽肤后，取本品适量均匀涂于面部轻柔打圈至完全吸收，用后避免强光照射。

＊市场上常见的类似精油还有美白素肌精油、凝白紧致焕颜精油。

面部色素印、疤痕印适用的复方精油

● 抽色还原精油

配方：柠檬、玫瑰、鼠尾草、广藿香、甜杏仁油。



功效：极佳的祛斑美白配方，能促进皮肤的血液循环和新陈代谢，有效淡化黑色素并抑制色素生成，增强细胞活性和免疫力，根本改善干燥、晦暗、色素沉着及敏感现象，令肌肤白皙润泽、娇艳动人。

用法：洁肤爽肤后，取本品适量均匀涂于面部轻柔打圈至完全吸收，用后避免强光照射。

＊市场上常见的类似精油还有抽色雪肌精油。

面部衰老、皱纹适用的复方精油

● 抗皱醒肤精油

配方：茉莉、乳香、依兰、甜杏仁油、小麦胚芽油。

功效：能迅速渗透至皮肤深层，即时补充珍贵水分，修复受损细胞，改善肌肤微循环，促进胶原蛋白和弹力蛋白的合成，消除皱纹，增强皮肤紧实度，令肌肤光滑细腻、焕然一新。

用法：洁肤爽肤后，取本品适量均匀涂于面部轻柔打圈至完全吸收，用后避免强光照射。

＊市场上常见的类似精油还有祛皱焕颜精油、宛若新生赋活精油。

面部缺水干燥适用的复方精油

● 滋养焕颜精油

配方：橙花、薰衣草、佛手柑、甜杏仁油。

功效：强效的补湿滋养配方，为肌肤极速注入所需水分，促进细胞再生，增强肌肤的保湿和水合能力，缓解干燥、脱皮、晦暗及老化现象，令肌肤莹润亮泽，水嫩如新。

用法：洁肤爽肤后，取本品适量均匀涂于面部轻柔打圈至完全吸收，用后避免强光照射。

＊市场上常见的类似精油还有保湿滋润精油。

面部油脂分泌旺盛适用的复方精油

● 祛痘清莹精油

配方：茶树、薰衣草、天竺葵、荷荷巴油。

功效：本品针对油性、暗疮肤质调配，能平衡油脂分泌，激活肌肤全面更新，去除暗疮、粉刺，去油补水，令肌肤晶莹细致，青春无忧。

用法：洁肤爽肤后，取本品适量均匀涂于面部轻柔打圈至完全吸收，用后避免强光照射。

＊市场上常见的类似精油还有控油修复精油。



面部暗疮印适用的复方精油

● 豆蔻净化无痕精油

配方：柠檬、迷迭香、玫瑰、甜杏仁油。

功效：此配方能有效平衡油脂分泌、消炎杀菌及净化肌肤，同时修复受损细胞，淡化各类痘印，改善凹凸不平现象，恢复肌肤健康亮泽。

用法：洁肤调肤后，取本品适量涂于印痕处，轻柔按摩至吸收，用后 3 小时内注意避免强光直射，建议晚上使用。

* 市场上常见的类似精油还有消炎除印精油。

面部粉刺、毛孔粗大适用的精油

● 祛黑头缩毛孔精油

配方：茶树、香柏木、鼠尾草、葡萄籽油。

功效：此配方具有良好的祛黑头、缩毛孔功效，能平衡油脂分泌，清除毛孔中的油脂及污垢，并有效净化肌肤，彻底改善油腻、粉刺、毛孔粗大的现象，让肌肤恢复细腻光滑，清爽宜人。

用法：洁肤爽肤后，取本品适量均匀涂于所需部位轻柔打圈至完全吸收，用后避免强光照射。

敏感性肌肤适用的复方精油

● 柔敏修护精油

配方：玫瑰、洋甘菊、薰衣草、天竺葵、荷荷巴油。

功效：精心调制的舒敏配方，有助于镇定，安抚敏感肌肤，改善皮肤过敏和微血管破裂现象，修复受损脆弱细胞，增强皮肤自身免疫力，令肌肤远离敏感和红血丝，恢复健康光彩。

用法：洁肤爽肤后，取本品适量均匀涂于面部轻柔打圈至完全吸收，用后避免强光照射。

＊市场上常见的类似精油还有脱敏修护精油。

面部松弛、下垂、浮肿适用的复方精油

● 矫型塑脸精油

配方：柠檬、杜松、乳香、丝柏、荷荷巴油。

功效：加速皮肤的血液循环和新陈代谢，排出面部多余水分、毒素及脂肪，活化细胞组织，增强皮肤紧实度，提升面部松弛下垂肌肤，消除面部细纹和双下巴，重塑精致细腻的完美面容。

用法：洁肤爽肤后，取本品适量均匀涂于面部轻柔打圈至完全吸收，用后避免强光照射。

＊市场上常见的类似精油还有轮廓矫形精油、提升塑脸按摩精油。

面部红血丝适用的复方精油

● 退红血丝精油

配方：玫瑰、洋甘菊、檀香、甜杏仁油、小麦胚芽油。

功效：质地轻柔，能有效舒缓紧张不适、泛红燥热的肌肤，修复受损的微血管，加强肌肤的平衡自律功能，恢复健康肤质，令肌肤自然富有健康光彩。

用法：洁肤爽肤后，取本品适量均匀涂于所需部位轻柔打圈至完全吸收，用后避免强光照射。

芳香乐园 Aromatic Paradise

面部刮痧适用的复方精油

● 面部美颜刮痧油

配方：橙花、丝柏、荷荷巴油。

功效：有效参与面部皮肤的血液循环和淋巴循环，加速面部肌肤新陈代谢，减少毒素积存，去除表皮坏死角质，调理肤质，增加脸部弹性及张力，滋润、美白肌肤。

用法：每次 5 毫升用于按摩刮痧。

＊市场上常见的类似精油还有：刮痧精油。

头痛、头晕、失眠适用的复方精油

● 头部刮痧精油

配方：百里香、甜橙、罗勒、葡萄籽油。

功效：渗透性佳，能改善微循环，提神醒脑，舒缓减压，养护头皮，净化颅内环境，香气清新怡人。

用法：每次 5 毫升用于按摩刮痧。

＊市场上常见的类似精油还有神经系统调理精油。



面部排毒适用的复方精油

● 面部淋巴排毒精油

配方：乳香、薰衣草、迷迭香、甜杏仁油。

功效：本品能渗透至肌肤深层，有效促进皮肤微循环，加速代谢毒素及污垢，平衡油脂分泌，消除面部浮肿，改善面部黄气及晦暗，令肌肤更有活力，白皙透明。

用法：用于面部淋巴按摩及刮痧。

＊市场上常见的类似精油还有排毒养颜精油。

眼部黑眼圈、眼袋适用的复方精油

● 养眼修护精油

配方：檀香、天竺葵、薰衣草、迷迭香、甜杏仁油。

功效：改善眼周微循环，促进肌肤新生，调理、滋养眼周肌肤，消除黑眼圈及眼部浮肿，迅速回复眼周皮肤弹性和滋润。

用法：洁肤爽肤后，取本品适量均匀涂于眼周轻柔打圈至完全吸收，用后避免强光照射。

＊市场上常见的类似精油还有紧致莹采修复美目精油、养眼莹采精油。

眼部黑眼圈、皱纹适用的复方精油

● 祛眼细纹精油

配方：玫瑰、檀香、乳香、荷荷巴油。

功效：独特的眼部细纹修护配方，能有效激活眼周微循环，恢复眼部肌肤弹性，提高眼部肌肤紧致度，抚平细纹，令双眼妩媚娇生、神采飞扬。

用法：洁肤爽肤后，取本品适量均匀涂于眼周轻柔打圈至完全吸收。

＊市场上常见的类似精油还有弹力柔皙祛皱美目精油、养眼莹采精油。

唇部干燥、裂纹、脱皮适用的复方精油

芳香乐园 Aromatic Paradise

● 性感樱唇精油

配方：玫瑰、檀香、乳香、甜杏仁油、小麦胚芽油。

功效：迅速补给双唇水分和养分，改善唇部干燥和暗沉现象，缓解唇纹、脱皮等症状，令双唇润泽光滑，充满弹性诱惑。

用法：洁肤爽肤后，取本品适量均匀涂于唇部轻柔打圈至完全吸收。

＊市场上常见的类似精油还有排毒亮采唇语精油。

颈部问题适用的复方精油

● 粉颈亮肌精油

配方：罗勒、天竺葵、甜橙、广藿香、甜杏仁油。

功效：针对性的颈部保养配方，即时补充所需水分及养分，活化细胞组织，增强皮肤紧实度，消除颈部细纹，提升颈部松弛下垂肌肤，令美颈圆润光滑、

细腻而富有弹性。

用法：洁肤爽肤后，取本品适量均匀涂于颈部轻柔打圈至完全吸收。

＊市场上常见的类似精油还有紧肌美颈精油。

身体排毒适用的复方精油

● 淋巴排毒精油

配方：乳香、茴香、薰衣草、荷荷巴油。

功效：促进身体的血液循环和新陈代谢，加强淋巴排毒功能，排出体内的毒素和多余水分，净化血液，增强细胞活性和免疫力，改善肥胖、毒素堆积、便秘、肤色晦暗、色素沉着及阻塞现象，恢复健康活力。

用法：用于淋巴排毒按摩、全身水疗及刮痧护理。

＊市场上常见的类似复方精油还有全身淋巴排毒精油、循环系统调理精油、淋巴排毒按摩精油、排毒浴疗精油。

背部刮痧适用的复方精油

● 背部刮痧精油

配方：迷迭香、罗勒、百里香、荷荷巴油。

功效：促进身体的血液循环和新陈代谢，排出体内的毒素和多余水分，净化血液，调理平衡神经系统，舒筋活络，缓解肌肉酸痛，增强肌体免疫力，治疗及预防各种疾病。

用法:沐浴后取适量用于按摩和刮痧。

＊市场上常见的类似复方精油还有背部舒缓刮痧精油。

美体塑身适用的复方精油

● 溶脂瘦身精油

配方：柠檬、杜松、迷迭香、茴香、荷荷巴油。

功效：珍贵而富有活性的精油成分能促进女性性激素的分泌， 加速脂肪细

胞的代谢和分解，排除体内多余水分及毒素， 改善水肿和脂肪囤积现象，同时能振奋细胞组织，使肌肤更紧实柔润，重塑窈窕动人的曲线之美。

用法：每天沐浴后取适量涂抹于脂肪囤积部位，轻柔按摩至完全吸收。

＊市场上常见的类似复方精油还有瘦身秀体精油、紧腹消脂精油 、消脂紧肤精油、窈窕轻身精油、排毒清脂按摩精油、排毒纤脂香浴精油、瘦身浴疗精油和消脂瘦身浴盐、窈窕轻身美体膜。

美化腿部线条的复方精油

● 修腿美臀精油

配方：丝柏、迷迭香、柠檬、百里香、荷荷巴油。

功效：其针对性的特殊配方能促进脂肪细胞的新陈代谢，改善水肿、静脉曲张和脂肪囤积现象；增强皮肤的弹性和紧实度，有效提升臀部松弛下垂的肌肤，重塑紧翘圆润的动人曲线， 并可修饰腿部线条，让您拥有一双健康匀称的美腿；具有舒缓神经、抗痉挛的功效，也适用于手部的养护。

用法：每天沐浴后取适量涂抹于臀部及腿部， 轻柔按摩至完全吸收。

＊市场上常见的类似复方精油还有丰臀美腿精油。

芳香乐园 Aromatic Paradise

保养和美化胸部的复方精油



● 健胸美胸精油

配方：茴香、玫瑰、天竺葵、鼠尾草、荷荷巴油。

功效：其特殊配方能提供细胞发育所需的能量，刺激女性荷尔蒙激素的分泌，促进乳腺再次发育，帮助维持乳房组织肌肉的柔软和弹性，达到丰胸滋养的功效。

用法:每天沐浴后取适量涂抹于胸部（避开乳头），环形按摩至完全吸收。

＊市场上常见的类似复方精油还有紧致提

胸精油、丰韵健胸精油、娇挺耸胸精油、丰胸健胸按摩精油、乳晕桃红精油、胸腺赋活精油。

淡化妊娠纹的复方精油

● 祛妊娠纹精油

配方：茉莉、柠檬、依兰、甜橙、小麦胚芽油、荷荷巴油。

功效：此独具疗效的配方专门针对妊娠纹和扩张纹，能有效调节内分泌，改善皮肤的血液循环，修复受损的细胞组织；减轻桔皮现象，淡化妊娠纹和扩张纹，增强皮肤的弹性和紧实度，令肌肤光滑细腻、净白无瑕。

用法：每天沐浴后取适量涂抹于妊娠纹部位， 轻柔按摩至完全吸收。

手部、足部适用的复方精油

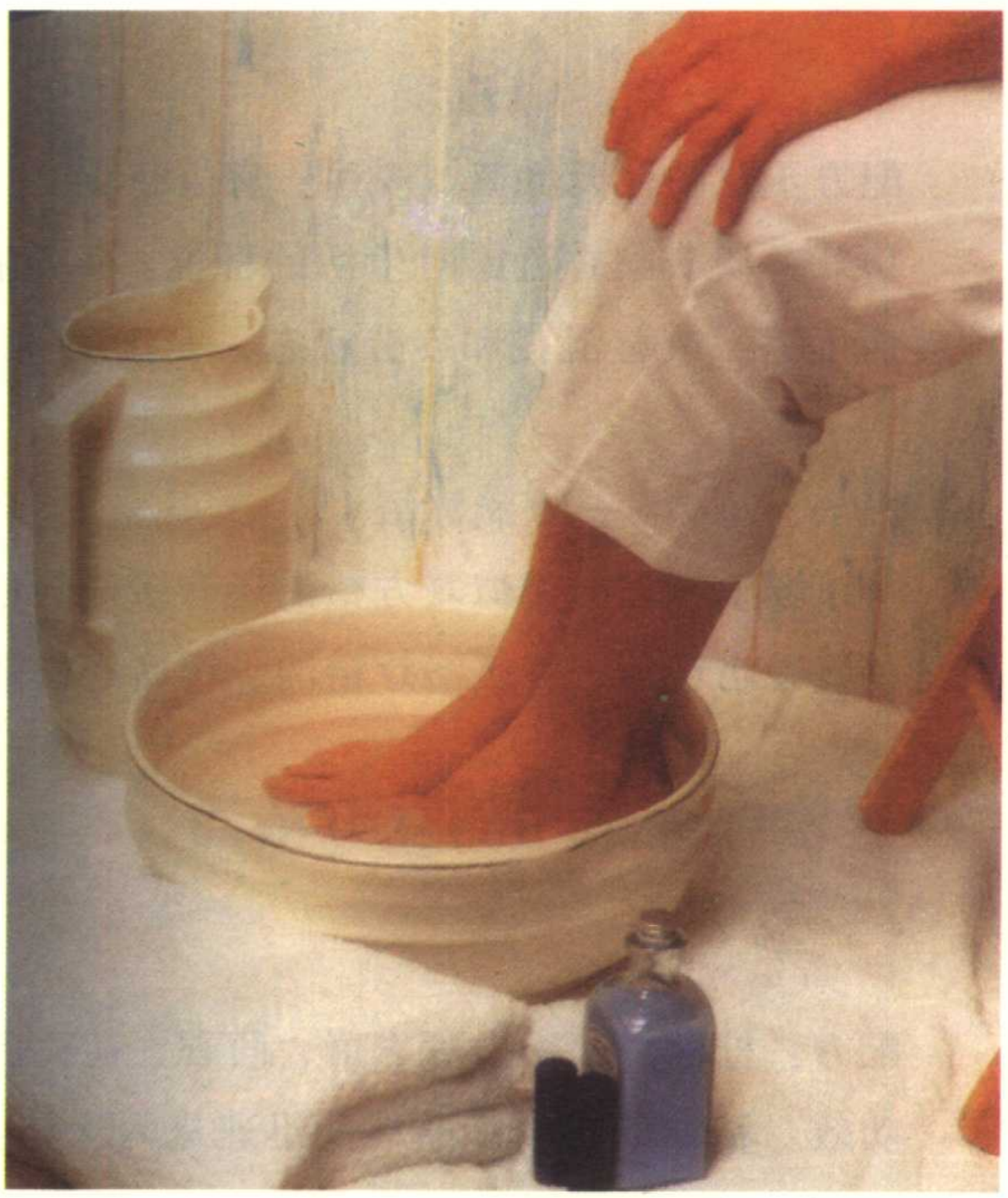
● 纤手玉足精油

配方：茶树、柠檬、天竺葵、薰衣草、甜杏仁油。

功效：天然植物精油成分能促进手部及足部的微循环，祛除表皮老化细胞，深层滋养手部及足部肌肤，消炎杀菌，消除疲劳，有效治疗及预防手部及足部疾病，令纤手玉足美轮美奂。

用法：沐浴后取适量涂抹于足部或手部， 轻柔按摩至完全吸收。

＊市场上常见的类似复方精油还有纤足香浴精油、玉手香浴精油。



身体护理适用的复方精油

● 润肤秀体精油

配方：乳香、薰衣草、罗勒、甜杏仁油。

功效：性质清爽细腻，完全符合东方人肌肤需求的保养极品。具有良好的保湿滋润及促进细胞再生的功效， 有效净化血液，排出体内的毒素和多余水分，增强机体免疫力；改善皮肤干涩、 肤色暗沉、毒素堆积、脂肪囤积等现象，恢复身体的健康与活力。

用法：每天沐浴后取适量涂抹于身体，轻柔按摩至完全吸收。

＊市场上常见的类似复方精油还有护体润肤精油、紧致赋活精油、凝白丝滑精油、美肌养颜香浴精油、净化健康香浴精油、紧致赋活美体膜、凝白丝滑美体膜。

缓解压力的复方精油

芳香乐园 Aromatic Paradise

● 舒缓减压香浴精油

配方：罗勒、天竺葵、檀香、葡萄籽油。

功效：淡淡幽香流露对生活的喜悦，镇定神经，消除紧张和压力，缓解各种疼痛不适，改善沮丧和疲劳状态，安抚滋养肌肤，令身心通体舒泰、惬意怡人。

用法：每次 8—10 滴沐浴。

＊市场上常见的类似复方精油还有缓痛舒松按摩精油、风情秘笈美体精油、风情秘笈香浴精油、舒缓浴疗精油、缓痛舒松浴盐。

脊椎保养适用的复方精油

● 脊椎保养精油

配方：柠檬、杜松、薰衣草、茴香、荷荷巴油。

功效：精油的高效渗透性能迅速进入人体，参与身体的血液循环，理气活

血，镇静安抚神经系统，有效缓解颈椎及肩颈痛；同时可减轻各种神经性疼痛症状，帮助治疗肩周炎、颈椎炎等病症，消除身体的疲劳和痛楚。

用法：每天沐浴后取适量涂抹于颈椎、肩胛部位，轻柔按摩至完全吸收；配合能量贴膜使用效果更佳。

＊市场上常见的类似精油还有颈椎调养精油、腰椎调养精油、脊椎保养套装、健椎调内精油、健椎调内泥膜。

肾保养适用的复方精油

● 肾阴虚调养精油

配方：玫瑰、杜松、檀香、荷荷巴油。

功效：珍贵植物精油成分能迅速渗入人体，滋补肝肾，活血化淤，促进淋巴系统的代谢排毒，减轻肝肾器官的解毒负担，恢复机体免疫力，治疗和预防肝肾阴虚所致的面色晦暗、头晕耳鸣、失眠多梦、心烦气躁、腰腿酸软、记忆力减退及黑眼圈、面部色斑等问题。



用法：每天沐浴后取适量涂抹于整个尾椎部位，轻柔按摩至完全吸收；配合能量贴膜使用效果更佳。

＊市场上常见的类似精油还有肾保养精油（I）。

● 肾阳虚调养精油

配方：杜松、檀香、茉莉、荷荷巴油。

功效：植物精油的超强渗透力能迅速渗入人体，双向调节人体阴阳平衡，激活和修复自然衰老的肾脏，达到补肾健脾、温补肾阳、填补精血的功效，提高人体自身免疫力，治疗和预防肝肾阳虚所致的手脚冰凉、精神倦怠、腰酸背疼、常出虚汗、遗精梦泄、阳萎早泄、性欲减退及面色憔悴和色斑问题。

用法：每天沐浴后取适量涂于整个尾椎部位，轻柔按摩至吸收；配合能量贴膜使用效果更佳。

注意事项：肾脏发炎和严重肾功能衰竭者禁用。

＊市场上常见的类似精油还有肾保养精油（II）。

消化系统保养适用的复方精油



● 消化系统调理精油

配方：薄荷、茴香、佛手柑、薰衣草、葡萄籽油。

功效：本品专用于消化系统的按摩调理，对消化迟缓、胃肠胀气、消化不良，如呕吐、胃痉挛、恶心、打嗝等消化问题疗效显著。

用法：沐浴后取适量本品涂抹于中焦或腹部，轻柔按摩至完全吸收。

● 养胃健脾精油

配方：薰衣草、天竺葵、檀香。

功效：通过嗅觉系统和微循环作用于人体，能帮助消化系统恢复正常运转，健脾养胃，对消化不良、脾胃虚亏等状况导致的面色萎黄、晦暗无华等肌肤问题有良好的调理作用。

用法：热敷或泡浴后取 4 毫升本品加 3—4 滴柠檬纯精油做中焦或腹部按摩，或者将本品直接涂抹于中焦或腹部至吸收。

注意事项：消化系统有炎症时暂不能按摩，可选择热敷、泡浴或涂抹的方式改善；饭后 1 小时内和过于饥饿时忌用。

＊市场上常见的类似精油还有健胃精油。

肺保养适用的复方精油

● 呼吸系统调理精油

配方：尤加利、薄荷、柠檬、葡萄籽油。

功效：具有良好的清肺、润肺之功效，增加肺活量，提高呼吸系统自身免疫力，帮助治疗及改善各类呼吸系统疾病，从而有效缓解面部潮红、皮肤晦暗及阻塞等问题。

用法：取本品适量于所需部位按摩或涂抹，亦可用于泡浴。

＊市场上常见的类似精油还有肺保养精油（I）、肺保养精油（II）。

肝脏保养适用的复方精油

● 肝保养精油

配方：杜松、柠檬、迷迭香、葡萄籽油。

功效：高效植物精油成分，能有效调气健脾，利胆清热，疏肝解郁，控制脂肪分子在肝脏的蓄积，乳化肝区脂肪，增强肝脏代谢机能和抗病毒能力，减轻药物，化学有毒物质及酒精对肝脏造成的损害，强身健体。

用法：每天沐浴后取适量涂于整个尾椎部位，轻柔按摩至完全吸收；配合能量贴膜使用效果更佳。

注意事项：孕妇避免使用。

＊市场上常见的类似精油还有肝保养精油套装、健肝排毒精油、清肝调养精油。

免疫系统适用的复方精油

● 免疫系统调理精油

配方：柠檬、百里香、薰衣草、葡萄籽油。

功效：增强身体免疫机能，促进机体血液循环，理气活血，调节身体各脏腑器官功能，有效抵抗各种疾病的发生。

用法：取本品适量于所需部位按摩或涂抹，亦可用于泡浴。

生殖系统保养适用的复方精油

● 生殖系统调理精油

配方：杜松、洋甘菊、依兰、玫瑰、甜杏仁油。

功效：本品能有效舒缓紧张疲劳的神经系统，帮助恢复女性荷尔蒙的正常



分泌，并有效调理及改善卵巢和子宫机能，令女性生殖系统恢复健康和活力，并带来愉悦的身心体验。

用法：取本品适量于所需部位按摩或涂抹，亦可用于泡浴。

注意事项：孕妇忌用。

＊市场上常见的类似复方精油还有风情曼妙精油、浪漫情趣精油、两性情趣香浴精油、缩阴养阴精油、滋阴浴疗精油、愉悦浴疗精油。

缓解肌肉疼痛的复方精油

● 安抚疼痛调理精油

配方：尤加利、薄荷、迷迭香、葡萄籽油。

功效：镇静、安抚神经系统，减轻各种神经性疼痛、肌肉酸痛及风湿关节痛等病症；并有效调节内分泌，缓解女性生理期各类疼痛症状。

用法：取本品适量于所需部位按摩或涂抹，亦可用于泡浴。

● 风情秘笈美体精油

配方：茴香、迷迭香、杜松、荷荷巴油。

功效：有效调节内分泌，改善肌肤细胞血液循环，排除体内多余水分及毒素，减脂轻身，并可改善干涩、晦暗肤色，增强皮肤弹性及紧实度，完美修饰身体线条。

用法：洁肤后，取适量本品于所需部位按摩至吸收。

● 活络舒筋精油

配方：天竺葵、薰衣草、杜松、荷荷巴油。

功效：创新配制的针对循环系统的配方，能改善血液循环及淋巴系统的功能，活血化淤，舒筋活络，增进造血功能和保护脉管系统，对心悸、血液循环不良、静脉曲张、静脉炎、蜂窝织炎、痔疮等病症有很好的帮助。

用法：每天沐浴后取适量涂于全身，轻柔按摩至完全吸收；配合能量贴膜使用效果更佳。

注意事项：孕妇避免使用。

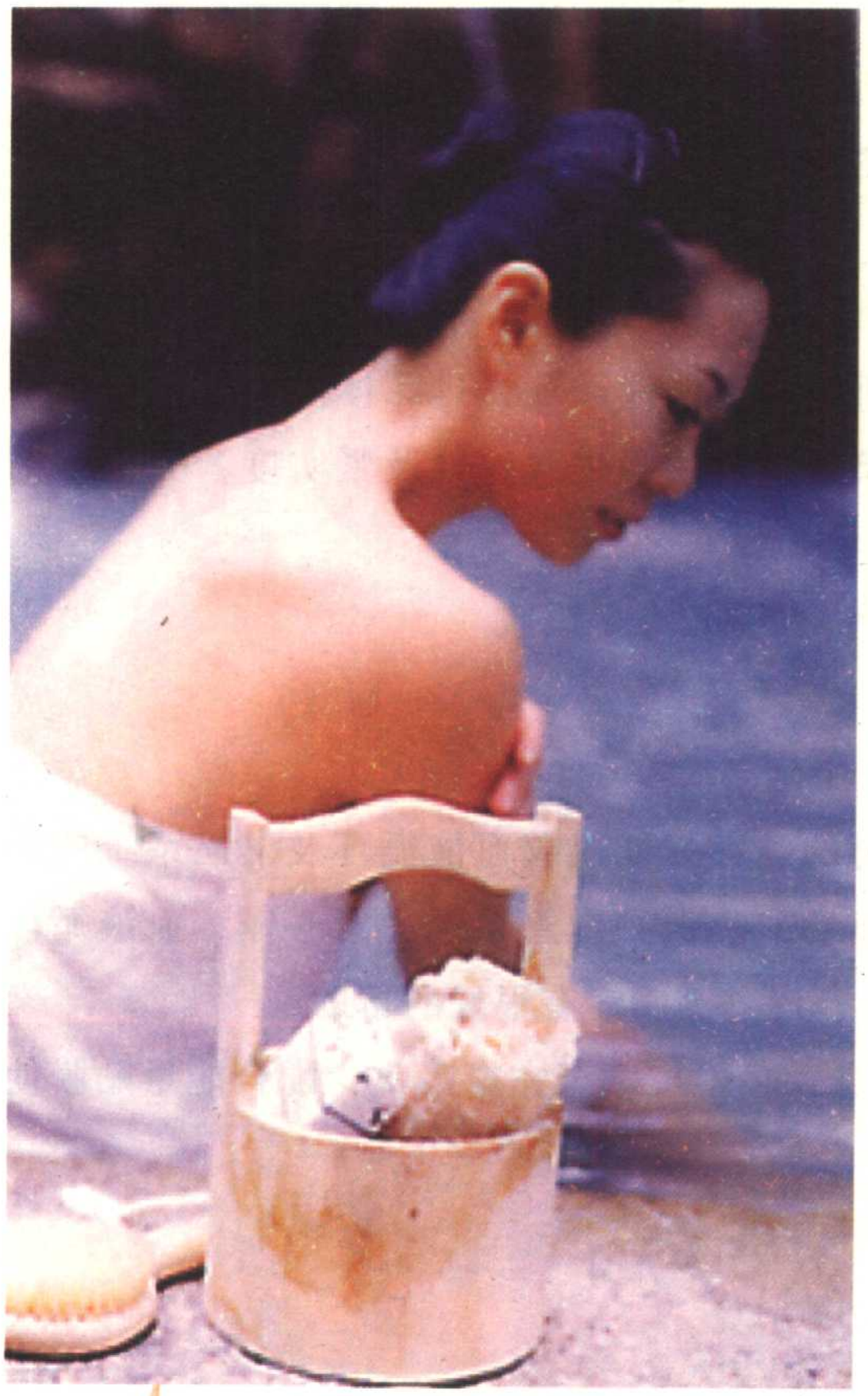
养护卵巢、子宫的复方精油

● 内分泌调理精油

配方：丝柏、玫瑰、鼠尾草、月见草油、甜杏仁油。

功效：针对性的配方能促进女性激素的分泌，增强卵巢和子宫机能，减轻内分泌失调引起的各种不适症状，缓解精神创伤，并从根本上改善女性身体早衰、皮肤松弛、面部色斑、皱纹和暗沉现象，恢复年轻的体态和娇美容颜。

用法：每天沐浴后取适量涂于腹部，轻柔按摩至完全吸收；配合能量贴膜使用效果更佳。



芳香乐园
Aromatic Paradise

● 更年期调理精油

配方：丝柏、罗勒、玫瑰、橙花、月见草油、甜杏仁油。

功效：促进女性性激素的分泌，强化卵巢和子宫机能，缓解神经紧张及压力带来的不适症状，减轻更年期所带来的内分泌失调、微循环不畅、局部肥胖、卵巢和子宫机能衰退、烦躁郁闷等症状，有效延缓衰老，推迟更年期和绝经期的到来。

用法：每天沐浴后取适量涂于腹部，轻柔按摩至完全吸收；配合能量贴膜使用效果更佳。

注意事项：孕妇避免使用。

● 暖宫养内呵护精油

配方：玫瑰、天竺葵、乳香、迷迭香。

功效：本品是一款优良的子

宫滋补剂，具暖宫活血功效，能预防子宫问题及有效改善因宫寒所引起的经期不顺、性冷淡及不孕等问题，润泽肌肤并重塑美妙体形。

用法：取暖宫养内呵护精油 8 毫升加 6—8 滴天竺葵纯精油用专业手法进行暖宫按摩，或将此精油直接涂抹于腹部或下焦部位至吸收。

注意事项：生殖系统有炎症时暂不能按摩，可选择热敷、坐浴、泡浴或涂抹的方式改善。

生理期调养适用的复方精油

● 经痛调理精油

配方：玫瑰、杜松、月见草油、甜杏仁油。

功效：有效调节女性内分泌，增强卵巢和子宫机能，镇静安抚神经系统，减轻月经期所带来的贫血性及痉挛性经痛症状，缓解身体及心灵上的不适和疲惫感，对改善女性身体早衰、皮肤松弛、面部色斑、皱纹和暗沉现象有良好效果，令身心轻松愉悦。

用法：每天沐浴后取适量涂于腹部，轻柔按摩至完全吸收；配合能量贴膜使用效果更佳。

注意事项：孕妇避免使用。

● 月经不规则调理精油

配方：玫瑰、依兰、天竺葵、甜杏仁油。

功效：能调节内分泌，增强卵巢功能，促进血液循环，治疗月经过多、过少及月经不调等经期综合征，恢复月经正常；同时能舒缓压力，消除紧张、忧虑等不良情绪，对改善面部色斑及肤色不佳也有很大帮助。

用法：每天沐浴后取适量涂于腹部，轻柔按摩至完全吸收；配合能量贴膜使用效果更佳。

注意事项：孕妇避免使用。

● 经前症侯群调理精油

配方：洋甘菊、玫瑰、佛手柑、月见草油、甜杏仁油

功效：专门针对女性特殊生理周期而调配的处方，能有效调节内分泌，增

强卵巢和子宫机能，缓解神经紧张及免疫力低下所造成的不适状况，减轻经期前身体和皮肤出现的精神倦怠、心烦气躁、食欲不振、色斑和暗疮等症状。

用法：每天沐浴后取适量涂于腹部子宫和卵巢部位，轻柔按摩至完全吸收；配合能量贴膜使用效果更佳。

注意事项：孕妇避免使用。

三焦调理适用的复方精油

● 上焦调理排毒精油

配方：尤加利、檀香、薰衣草、荷荷巴油。

功效：理气滋阴，润肺排毒，增强机体免疫力，预防及治疗各类呼吸系统疾病；同时可改善肩周炎、肩颈酸痛等问题，对皮肤晦暗及阻塞现象也很有帮助。

用法：取适量本品于背部按摩至吸收。

● 中焦调理排毒精油

配方：罗勒、薄荷、茴香、甜杏仁油。

功效：有效强化脾、胃、肠、肝部功能，促进胃肠蠕动，改善消化不良、肠胃胀气等消化系统问题，增强机体免疫力。

用法：取适量本品于背部按摩至吸收。

● 下焦调理排毒精油

配方：玫瑰、迷迭香、柠檬、荷荷巴油。

功效：能迅速渗入人体，参与血液循环及淋巴系统代谢排毒，激活修复自然衰老的肾脏，达到填精补血的功效。有效调节生殖系统功能，缓解腰酸背痛，消除精神倦怠，改善手脚冰凉、面色憔悴等问题。

用法：取适量本品于背部按摩至吸收。

婴幼儿适用的复方精油

● 宝宝安抚精油

配方：洋甘菊、薰衣草、甜杏仁油。

功效：本品温和无刺激，配合轻柔的按摩有助于镇静、安抚神经系统，并带来祥和温暖的感觉，有助于改善睡眠，促进血液循环，令宝宝身体健康、肌肤润泽。

用法：取适量本品按摩胸部、背部。



秀发保养适用的复方精油

● 止脱养发精油

配方：柠檬、鼠尾草、迷迭香、荷荷巴油。

功效：本品针对掉发、脱发现象创新研配，能有效刺激养护头皮，提供发根养分，促进头发生长，防止脱发现象的产生；并可深层清洁头发污垢，用后秀发散发阵阵迷人幽香，令人羡慕不已。

● 柔情青丝精油

配方：柠檬、迷迭香、薰衣草、荷荷巴油。

功效：本品针对各种发质及头屑问题而精心创新研配，能平衡头皮油脂分

泌，抑制头屑、头痒，改善头皮血液循环，深层补给养分，滋养秀发，润泽发梢，用后飘逸留香，醉人心迷。

● 柔丝万缕精油

配方：薰衣草、罗勒、依兰、荷荷巴油。

功效：对发干进行深层的养护，改善头发受损所导致的干燥、枯黄、分叉现象，恢复头发的生命力，平衡头皮的油脂分泌，防止头屑的产生，并可抵抗恶劣环境对头发造成的损伤，令发丝柔顺飘逸，再现秀发的迷人光彩。

用法：① 日常保养：清洁后将头发擦干（不再滴水），取本品 10 滴与护发素或发膜调和后避开头皮均匀涂于头发上，停留约 5 分钟后，以清水洗净，每日使用；② 深层保养：先用洗发水清洁头发后风干秀发，取本品适量按摩头皮并将精油从发根至发梢均匀涂抹完全，接着用白色毛巾包住头发 30 分钟，最后用清水冲洗干净（怕油腻者或油性发质者可用洗发水再洗发一次）。



芳香乐园 Aromatic Paradise

薰灯适用的复方精油

● 安神助眠薰灯精油

配方：檀香、薰衣草、香柏木、荷荷巴油。

功效：袅袅幽香，能令人进入一种安祥而平和的舒适境界，可镇定神经、安抚情绪、净化心灵，并改善睡眠质量，令人神采奕奕、充满自信。

● 除蚊驱虫薰灯精油

配方：佛手柑、薰衣草、茶树、薄荷、荷荷巴油。

功效：气味平和，能快速弥漫于空气中，有效驱虫赶蚊，杀菌消毒，消除难闻及残余气味，净化空气质量，回复空气清新，为家居、餐馆、酒店等卫生

之佳品。

● 清新通畅薰灯精油

配方：香柏木、柠檬、尤加利、茶树。

功效：针对平衡身体机能、通气活血而创新研配，亲和性好，气味清雅，透过阵阵幽香能有效预防感冒、止咳、减缓哮喘，并能促进血液循环，疏通内环境系统，有助平衡机能，增加活力。适用于身体不适、感冒、哮喘、呼吸困难者。

用法：取 5—10 毫升精油倒入香薰瓶中，点燃薰灯燃烧约 5 分钟后吹熄(再次使用点燃 1—3 分钟即可)，盖上镂空盖，即可享受无烟香薰。

水疗沐浴适用的浴盐

● 玫瑰浴盐

配方：玫瑰、矿物盐。

功效：蕴含特有的保加利亚玫瑰芳香的精致矿物盐，能祛除粗糙暗沉的老



化角质细胞，促进皮肤的新陈代谢，补充肌肤的微量元素，并有效调节女性性激素的分泌，帮助身体和精神放松减压，加之鲜花的相伴，使得迷人的香味久久萦绕在心间。

用法：沐浴后取适量浴盐加美体塑身系列精油进行身体的去角质或用于泡浴。

● 薰衣草浴盐

配方：薰衣草、矿物质。

功效：散发的怡人薰衣草清香，可镇定安抚神经，舒缓压力和减轻长期焦虑症状，改善睡眠及各种疼痛，为机体补充充足能量，使身体和精神焕然一新。

用法：沐浴后取适量浴盐加美体塑身系列精油进行身体的去角质或用于泡浴。

● 柠檬浴盐

配方：柠檬、矿物盐。

功效：清新活力的柠檬果香，能有效改善消化系统功能，促进身体的新陈代谢，增强肝肾的解毒功能，分解及代谢脂肪和毒素，并能祛除粗糙暗沉的老化角质细胞，恢复青春与活力。



用法：沐浴后取适量浴盐加美体塑身系列精油进行身体的去角质或用于泡浴。

● 天竺葵浴盐

配方：天竺葵、矿物盐。

功效：淡雅芳香，能有效调节女性激素的分泌，改善经前症侯群和更年期问题，缓解身体及精神上的不适，同时令肌肤光滑细腻，紧致白皙。

用法：沐浴后取适量浴盐加美体塑身系列精油进行身体的去角质或用于泡浴。

● 缓痛舒松浴盐

配方：薰衣草、死海泥、乳香、橙花。

功效：采用死海矿物盐与芳香精油相结合，能补充机体能量，促进血液循环，舒缓身体疼痛，疏通经络，消除身心疲劳，改善氧气交换，有利于提振精神、恢复活力。

用法：泡浴。

● 魔术浴盐

配方：矿物盐、薰衣草、活性颗粒、柠檬。

功效：本品配方奇异，功效显著，能高效透皮渗入肌肤真皮层，修复皮下结缔组织，促进血液循环及新陈代谢，增加肌肤透氧度及弹性，并可祛除老化角质，消炎杀菌，深层清洁肌肤的同时滋润呵护肌肤。用后肌肤清新细腻，仿如新生，适用于任何肤质。

用法：取 20 克本品调和于适量的水中，待变形膨胀后倒入浴缸中，浸泡 10—20 分钟，有温泉浴的效果。

水疗沐浴适用的身体膜

● 海泥雪肌体膜

配方：死海矿物泥、矿物盐、薰衣草、玫瑰。

功效：散发着玫瑰与薰衣草的淡雅芳香，能有效帮助去除身体老化角质，促进血液循环，缓解身体压力，净化毛孔及紧实肌肤，令全身光滑细腻，紧致白皙。

● 死海泥塑身体膜

配方：死海矿物泥、维生素 C、乳木聚油、脂肪激酵素。

功效：能快速深入肌肤内层，促进血液循环，提高皮肤含氧量，补充肌肤养分及水分，并促进脂肪细胞的分解及代谢，增加肌肤弹性，淡化色素沉着，令肌肤光滑，极富弹性光泽。

● 海藻雪肌泥膜

配方：深海藻提取物、维生素 C、维生素 E、可可提取物、金缕梅。

功效：能快速渗入真皮层，调理微循环，抑制油脂分泌，平衡 pH 值，活化细胞再生机能，排除体内毒素，改善橘皮组织，滋润清爽肌肤，令肌肤清新细嫩而雅致。

用法：洁肤爽肤后，取适量涂抹于身体部位敷 15—20 分钟，然后洗净。

各种用途的贴膜

● 止咳化痰型

配方：磁能动力素、没药、尤加利，百里香、薰衣草。

功效：蕴含多种珍贵植物精油成分，能增强呼吸系统的自身免疫力，迅速清肺排毒，止咳化痰，并缓解及抵抗流行性感冒、气喘、支气管炎、炎喉炎、肺结核等疾病。

用法：沐浴后将贴膜贴于胸口檀中穴或内关穴。



注意事项：请勿在取下贴膜半小时内沐浴；正常贴膜在 6 小时内发挥最佳功效，因而贴膜贴置时间应保留 3—6 小时。

● 安抚睡眠型

配方：磁能动力素、薰衣草、檀香、依兰、橙花。

功效：具有良好的镇定安抚功效，可松弛神经系统，平复心情，消除忧虑情绪，改善因偏头痛、沮丧、烦躁、长期焦虑、神经紧张以及压力引起的失眠症状。

用法：贴于枕头角，每 2—5 天更换一次，严重时还

可直接贴于脚心。

注意事项：请勿在取下贴膜半小时内沐浴；正常贴膜在6小时内发挥最佳功效，因而贴置时间应保留3—6小时。

● 强肝健肾型

配方：磁能动力素、杜松、柠檬、玫瑰、迷迭香。

功效：能快速渗入人体，参与血液循环及淋巴系统的代谢排毒，减轻肝肾器官的解毒负担，恢复机体自身免疫力，治疗和预防肝炎、肝硬化、肾虚和泌尿系统疾病，并可改善黑眼圈、眼袋及色素斑。

用法：沐浴后或临睡前将贴膜贴于背部左右腰眼位置或背部肝肾反射区。

注意事项：请勿在取下贴膜半小时内沐浴；正常贴膜在6小时内发挥最佳功效，因而贴膜贴置时间应保留3—6小时。

● 健肺保养型

配方：磁能动力素、檀香、百里香、柠檬、尤加利。

功效：能迅速清肺排毒、理气滋阴、缓解气喘、增加肺活量，增强呼吸系统的免疫力，治疗及预防流行性感冒、气喘、支气管炎、肺结核等疾病，并可改善面部潮红、皮肤晦暗及阻塞等问题。

用法：沐浴后将贴膜于肚脐位置或内关穴。

注意事项：请勿在取下贴膜半小时内沐浴；正常贴膜在6小时内发挥最佳功效，贴膜贴置时间应保留3—6小时。

● 脊椎保养型

配方：磁能动力素、洋甘菊、柠檬、薄荷、薰衣草。

功效：针对性的创新配方，能促进身体血液循环，理气活血，镇静安抚神经系统，有效缓解腰酸背痛、肩颈酸痛和各种神经性疼痛症状；帮助治疗肩周炎、颈椎炎、痛风、风湿关节炎等病症，消除身体的疲劳和痛楚。

用法：沐浴后将贴于天中穴或脊椎上痛点。

注意事项：请勿在取下贴膜半小时内沐浴；正常贴膜在6小时内发挥最佳功效，贴膜贴置时间应保留3—6小时。

● 卵巢保养型

配方：磁能动力素、玫瑰、依兰、茉莉、鼠尾草。

功效：富有女性特质的花香精油可刺激女性荷尔蒙激素的分泌，增强卵巢子宫机能，调整女性生殖系统问题，缓解经前症侯群和更年期问题，提高机体免疫功能和推迟绝经期，令女性恢复生机活力，延缓衰老；并可改善皮肤松弛老化、色斑、局部肥胖等问题。

用法：沐浴后贴膜于肚脐位置。

注意事项：请勿在取下贴膜半小时内沐浴；正常贴膜在 6 小时内发挥最佳功效，贴膜贴置时间应保留 3—6 小时。

注：每片贴膜可滴 12–15 滴精油，剩下的可做泡澡或加入基础油按摩。

天然健康花草茶

● 玫瑰养颜花草茶

配方：玫瑰。

功效：甜蜜的花香味从舌间愉悦你的心灵，朵朵含苞待放的花蕾带来良好



的皮肤及身体改善，可滋养肌肤，延缓衰老，平衡内分泌，调经止滞，松弛神经，放松心灵。

用法：每天 5—8 克煮泡或泡在开水中 5—10 分钟即可饮用。

＊市场上常见的类似花茶还有玫瑰养颜茶、玫瑰花草茶。

● 薰衣草怡人花草茶

配方：薰衣草。

功效：甘饴可人的口感，沁人心脾，能促进血液循环、解毒润肺，又能清热降火、补充水分，SPA 或悠闲间热泡呷上一口，别有一番惬意感受。

用法：每天 5—8 克煮泡或泡在开水中 5—10 分钟即可饮用。

● 柠檬健胃茶

配方：柠檬。

功效：清新的香味能让你同时拥有美食与完美体态，更能清热降火，排出肠内及体内多余脂肪，调节消化系统功能，提振精神与舒缓压力。

用法：每天 5—8 克煮泡或泡在开水中 5—10 分钟即可饮用。

＊市场上常见的类似花茶还有柠檬清凉花草茶。

● 薄荷清新茶

配方：薄荷。

功效：浓郁的薄荷清香让人神清气爽，同时能松弛消化系统，改善痉挛性咳嗽、偏头痛、头昏眼花、紧张引起之症状及皮肤干裂，亦能清新口气、振奋精神。

用法：每天 5—8 克煮泡或泡在开水中 5—10 分钟即可饮用。

● 甜菊排毒茶

配方：甜菊。

功效：香甜的气味能滋润人的心田，甘冽的茶香能清肝明目、排毒健体，增强肝脏解毒功能，有效排出体内有毒物质，同时改善睡眠，安抚神经系统。

用法：每天 5—8 克煮泡或泡在开水中 5—10 分钟即可饮用。

● 排毒花草茶

配方：玫瑰果、洋甘菊、迷迭香、维生素、矿物质。

功效：能促进血液循环、清热排毒，能帮助肠内净化、瘦身减脂、平衡内分泌、排毒、减少多余水分滞留，轻松做个窈窕美人。

用法：每天 5—8 克煮泡或泡在开水中 5—10 分钟即可饮用。



后　记

在编写和整理本书的过程中，常常有人问我：怎么会产生编辑出版有关芳疗书籍的想法呢？市面上关于此方面的国外译本已琳琅满目，此时再出版这样的书籍是否有必要，且有点费力不讨好？

其实，之所以萌发出版本书的念头，是由于编者在从事美容芳疗教育工作过程中，经常遇到从事美容业的工作人员询问一些关于芳香疗法较为简单基础的知识，例如如何针对性地选择精油、如何调配复方精油、使用精油时需要注意的事项等等。

编者为此深感困惑，因为市面上相关的书籍可以说是汗牛充栋，学员完全可以通过这些书籍自行学习芳疗知识，为何对这些相对较为基础的知识都不能很好地掌握呢？后经过了解，正因为市面上相关的书籍五花八门，同时可能因为翻译的原因，很多芳疗书籍的理论并不一致，甚至众说纷纭，让许多芳疗初学者迷失于其中；而且国内外芳疗发展水平不一，很多国外直接译本的内容对于初学者来说过于深奥难懂。

随着教学进程的推进，编者愈来愈感到没有一本适用的书可以推荐给芳疗的初学者，因而萌生结合本行业现阶段的水平状况，编辑一本既能给初学者提供系统理论指导作用，又能满足一般人实用需求的芳疗书籍的念头。

本书在编写过程中，特别感谢广州市尹姬美容科技有限公司、广州市劳莎化妆品有限公司在资料搜集和出版方面的鼎力支持。此外，在成书的过程中，张荷蕊女士、汪晓甜女士等在编校过程中也做了大量的工作，在此一并表示衷心的感谢。

江　平　张　延

2006 年 12 月于广州

[Ｇｅｎｅｒａｌ　Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ]
书名＝芳香乐园
作者＝江平
页数＝１４９
ＳＳ号＝１１８３３４８１
出版日期＝２００７．２

前言
目录
第一章　　芳香疗法的历史进程
第二章　　芳香精油的基础知识
一、芳香疗法
二、芳香精油概述
三、芳香精油的传达途径
四、芳香精油的化学成分
五、芳香精油的功效
六、芳香精油的物理特性
七、芳香精油的分类
八、芳香精油的提炼方法
九、影响芳香精油品质的因素
十、精油调配的原则与方法
十一、芳香精油的调配比例
十二、芳香精油的使用注意事项
十三、芳香精油的使用方法
十四、基础油
第三章　　常用的芳香精油
一、玫瑰Ｒｏｓｅ
二、茉莉Ｊａｓｍｉｎｅ
三、薰衣草Ｌａｖｅｎｄｅｒ
四、罗马洋甘菊Ｃｈａｍｏｍｉｌｅ，Ｒｏｍａｎ
五、天竺葵Ｇｅｒａｎｉｕｍ
六、橙花Ｎｅｒｏｌｉ
七、柠檬Ｌｅｍｏｎ
八、薄荷Ｐｅｐｐｅｒｍｉｎｔ
九、迷迭香Ｒｏｓｅｍａｒｙ
十、罗勒Ｂａｓｉｌ
十一、鼠尾草Ｃｌａｒｙ　Ｓａｇｅ
十二、乳香Ｆｒａｎｋｉｎｃｅｎｓｅ
十三、没药Ｍｙｒｒｈ
十四、檀香Ｓａｎｄａｌ　ｗｏｏｄ
十五、依兰Ｙｌａｎｇ-Ｙｌａｎｇ
十六、茶树Ｔｅａ　Ｔｒｅｅ
十七、杜松Ｊｕｎｉｐｅｒ
十八、广藿香Ｐａｔｃｈｏｕｌｉ
十九、佛手柑Ｂｅｒｇａｍｏｔ
二十、肉桂Ｃｉｎｎａｍｏｎ
二十一、茴香Ｆｅｎｎｅｌ
二十二、丝柏Ｃｙｐｒｅｓｓ
二十三、百里香Ｔｈｙｍｅ
二十四、香柏木Ｃｅｄａｒｗｏｏｄ
二十五、尤加利Ｅｕｃａｌｙｐｔｕｓ
二十六、葡萄柚Ｇｒａｐｅｆｒｕｉｔ
第四章　　芳香精油对身体各系统的帮助
一、神经系统
二、呼吸系统
三、心血管系统
四、消化系统
五、淋巴系统
六、泌尿系统
七、生殖系统

八、内分泌系统
第五章　有效的配方
一、皮肤保养
二、身体日常养护
二、女性特殊生理养护
四、成熟男性的身体保养
五、疾病的预防与保健
六、日常家居的渲染
第六章　日常生活中常用的复方精油和ＳＰＡ产品
后记