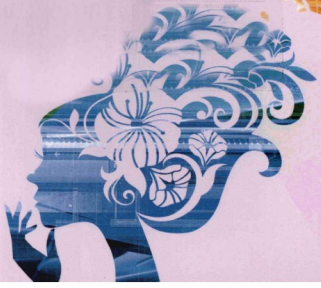
芳香之旅丛书
Fangxiang Zhilü Congshu

“香”出俏颜美肤

Xiangchu Qiaoyan meifu

妙不可言的芳香之旅
芳香精油与草本美人
对号入座，芳香美颜让你魅力无限
芳香料理，女人的食情食趣

张文艳　李洁等　编著





Xiangchu
Qiaoyan meifu

妙不可言的**芳香之旅**
芳香精油与草本美人
对号入座，**芳香美颜让你魅力无限**
芳香料理，女人的**食情食趣**

上架建议：**生活·美容**

ISBN 978-7-5048-5449-0
9 787504 854490 >
定价：25.00元

芳香之旅丛书
Fangxiang Zhilu Congshu

“香”出俏颜美肤

Xiangchu Qiaoyan meifu

妙不可言的**芳香之旅**
芳香精油与草本美人
对号入座，**芳香美颜让你魅力无限**
芳香料理，女人的**食情食趣**

张文艳　李洁等　**编著**

农村读物出版社

图书在版编目（CIP）数据

“香”出俏颜美肤 / 张文艳等编著. ——北京：农村读物出版社，2011.2

ISBN 978-7-5048-5449-0

Ⅰ. ①香… Ⅱ. ①张… Ⅲ. ①女性－皮肤－护理－基本知识 Ⅳ. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第011217号

责任编辑	刘博浩 刘楚君
出　　版	农村读物出版社（北京市朝阳区麦子店街18号 100125）
发　　行	新华书店北京发行所
印　　刷	北京三益印刷有限公司
开　　本	710mm×1000mm 1/16
印　　张	6.5
字　　数	156千
版　　次	2011年3月第1版　2011年3月北京第1次印刷
印　　数	1～6 000册
定　　价	25.00元

（凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换）

前言

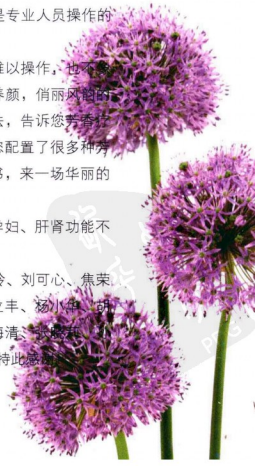
女人是这个世界上最爱美的生物，每个女人都想拥有美丽，就像火山等待喷发一般。让女人美丽的方法很多，但是由外到内美丽的方法却是少之又少，即使您知道了一些美丽的绝招，但是操作起来又是难上加难。比如，有的绝招要让您像慈禧太后一般每天用人奶泡浴，还有的像武则天般吃斋念佛……

如果您认为变美丽是一件很困难的事情，那么您就错了。因为我们这里就有一个简单的方法，可以让您从里到外都获得美丽，那就是芳香疗法。可能您在很多地方都听说过芳香疗法，也听说过和芳香精油有关的知识，可是也许您一直都认为这是专业人员操作的事。

其实，芳香疗法没您想象的那么神秘，那么难以操作，也不像您以为的那样只能在芳香馆里做，才能起到美容养颜，俏丽肌肤的效果。本书较为详细地从各个方面阐述了芳香疗法，告诉您芳香疗法是怎么来的，有哪些芳香精油对您有用，还给您配置了很多种芳香配方，便于您选择使用……还等什么，跟着此书，来一场华丽的芳香之旅吧。

此书介绍了很多精油的用法，但请婴幼儿、孕妇、肝肾功能不全者及癫痫病患者慎用。

参与本书编写的人员有:刘兵、张显峰、杜春玲、刘可心、焦荣菲、何超、黄佳鑫、王巍、王子奇、孙晓珊、董立丰、[illegible]月、牛常青、宋建宁、吕博、苗园芳、王洋、王海清、[illegible]跃军、曲正直、黄新华、刘克梁、兰图、徐玉霞。特此感[illegible]



目录

前言

第一篇　妙不可言的芳香之旅 / 7

芳香缘起——哪得芳香轻如许 / 8
步入芳香殿堂——从植物精华到液体黄金 / 10
基础油——芳香世界的首席配角 / 14
芳香疗法——让身体与芳香谈恋爱 / 18
终极体验——用芳香让自己放松一下 / 20

第二篇　芳香精油与草本美人 / 23

三叶香Clover / 24
广藿香Patchouli / 25
天竺葵Geranium / 26
尤加利Eucalyptus / 27
丝柏Cypress / 28
杜松子Juniper Berry / 29
没药Myrrh / 30
乳香Frankincense / 31

依兰Ylang / 32
玫瑰Rose / 33
茉莉Jasmine / 34
洋甘菊 Chamomile / 35
茶树Tea Tree / 36
柠檬香茅 Lemongrass / 37
葡萄柚 Grapefruit / 38
迷迭香Rosemary / 39
熏衣草 Lavender / 40
薄荷Peppermint / 42
橙花 Neroli / 43
檀香Sandalwood / 44

第三篇 芳香美颜让你魅力无极限 / 45

平衡油脂 / 46
保湿润肤 / 49
呵护水润 / 53
补水控油 / 56
消除敏感 / 59
击败老化 / 62
收缩紧致 / 65
除皱抗衰 / 68
除螨战“痘” / 72
美白靓肤 / 75
消除黑眼圈 / 79
滋润嘴唇 / 83
手部保湿 / 86
滋润双足 / 90

第四篇 芳香料理，女人的食情食趣 / 93

芳香粥谱 / 94
花草茶 / 97
芳香酒 / 100
芳香冰饮 / 102
芳香油 / 103



第一篇
妙不可言的芳香之旅

为自己营造片刻的安静
获得短暂的更新
做一个纯粹的自己
跟着香香的脚步
进行一次身心之旅



芳香缘起

——哪得芳香轻如许



早在1,500年前，埃及艳后克里奥佩特拉曾命令仆人用香料浸泡过她的帆船。她一定预想不到，时隔1,500年后，香芬已经从古老的神庙走向了现代的辉煌。

人们使用芳香精油的历史要追溯到古埃及时代。那时居住在尼罗河三角洲的古埃及人便用焚烧芳香油和树胶的方式向神灵献祭，一些具有防腐作用的天然油也被古埃及人广泛用来保存尸体。据说，当考古学家打开埃及国王图坦卡门的陵寝时，奇妻（古埃及人最爱用的天然油之一）的气味迎面扑来。

据说亚述人是首先把天然精油用在非宗教仪式的民族。在戴芬尼举行的竞技中，数百名少女用金碗盛着天然油向观众泼洒，芳香无比。

早期南阿拉伯地区的繁荣发展也是由于巴比伦人大量使用天然油才促成的。当时的南阿拉伯位置正与印度贸易路线相冲。据史书记载，一位阿拉伯医师在实践中发明了以蒸馏法萃取花精的方法。在以后的数百年中，印度一直是几种最受世界欢迎的天然油——肉桂皮、干松香和没药的最主要来源地。

不仅是在国外，中国使用芳香植物作为医疗手段也有着非常悠久的历史。早在“三皇五帝”时期，就曾有神农氏尝尽百草的传说，我们完全可以把这当作最早的将植物用于医学领域的史料。名医华佗用麝香、丁香等香料制成小巧玲珑的香囊，悬挂在病人的居处，可以治疗肺结核等疾病，这也是芳香疗法的一种。

在唐朝的时候，身为“四大美女”之一的杨玉环，因其闭月羞花的容貌，深受唐明皇恩宠。可惜杨贵妃患有多汗症，为了帮助贵妃治疗这种顽症，唐明皇为她专门修建了“华清池”，采用鲜花花瓣进行泡浴，沐浴之后的杨贵妃果然全身带着怡人的花香。

真正意义上的香水来自15世纪费米尼斯制造的第一瓶“美妙水”，不久后，他的侄女又制造出著名“法利那古龙水”。

1709年，凯瑟琳王妃在嫁入皇室之前，在德国科隆用迷迭香、广藿香、茉莉等植物调配成一种奇香扑鼻的液体，人们称之为“科隆水”，在她嫁入皇室后，香水一时成了巴黎城中的时髦物品。

1914–1918年，第一次世界大战期间，法国化学家雷奈摩里斯•加德佛塞发现精油对于外伤与灼伤有神奇的疗效，并在1928年出版了《芳香疗法》一书。当时，法国医师珍瓦耐受到加德佛塞研究的启发，亦开始在其医疗中采用精油。

第一位使用精油的非医学专业人士是玛格丽特•莫瑞，她对植物精油被皮肤吸收的能力和精油进入人体的途径进行了深入的研究。莫瑞女士发现精油沿着呼吸道行进的路程，是由感觉神经末端一直行进至大脑中枢神经，而脑部中枢神经则是掌管我们的记忆并影响我们情绪的重要器官。莫瑞女士发现，精油对“人类精力的唤醒、智力的刺激及生命力的平衡”起着重要作用。

现在，芳香疗法又在我们的生活中活络起来，融合了数千年来古文明智慧加上现代医学家及科学家的研究实证成果，为女性提供了有效、愉悦的保健选择，从大自然中得到帮助，不管是波澜壮阔的大海、静谧的山峦，或是广袤的绿野、似锦的繁华，都能让我们抛开烦恼，得到身体和心灵的安顿与自由。

步入芳香殿堂

——从植物精华到液体黄金

在生活中如果能随时随地像在大自然中一样能呼吸到花、草、树木的芬芳香气，这该多么令人向往啊。草本植物之所以会散发出各种不同的怡人香气，是因为它们在进行光合作用的时候，细胞会分泌出芳香分子，这些分子则会聚集成香囊，散布在花瓣、叶子或树干上。我们使用的“植物精油”便是指将香囊提炼萃取后的精华。一种植物的精油可由250种以上不同的分子结合而成。在大自然的安排下，这些分子以完美的比例共同存在着，使得每种植物都有其特殊的香气和功效，也因此精油对人体的作用是无比的宽广。

精油的萃取方式有很多种，所用的方法视植物的种类不同而各有差异。蒸馏是最常用的方法，其他的辅助方法还有溶液萃取压榨、油渍和浸泡法等。当然，萃取植物精华的方法不止这些，在专业人员的研究下，其提炼的方式一直在推陈出新。

植物精华的萃取工作很复杂，而且由于每株植物中所含的精华量非常稀少，使得精油更加珍贵了。例如，萃取28克的玫瑰精油总共需要约6万朵玫瑰花；即使是精油含量较多的熏衣草，100千克的花朵中也只能提炼出3千克的精油；而茉莉花，必须在开花的第一天趁太阳尚未高照的时候，用手采摘，而且生产1千克的茉莉花精油至少得用上800万朵花；檀香木必须生长30年而且有10米高的时候，才能被砍下蒸馏。每种精油的价格都反映出这些条件，所以称这些珍贵的植物精华为液体黄金一点也不为过。



精油的分类

芳香精油是指100%纯植物精油，一般分为单方精油、复方精油和基础油，每种精油均价格不菲。

单方精油（亦称单油）	是指单纯的一种品种、未经调配的纯精油。单方精油可以单独使用，也可供混合调配复方精油时使用，相当于未经配方的单味药
复方精油（亦称复合油）	是指几种单方精油已搭配好，可供立即使用的精油。一般的复方精油是指由研发厂商研究各种不同精油的特性及化学性质，经组合调配后制成成品，使用较为方便，犹如配好药方的成药。但目前很多喜欢芳香精油的女性也开始在家中按照专业书籍的指导自己进行调配了
基础油（亦称基底油和媒介油）	是指用来调和一种或几种高浓度单方精油（**不适合直接涂抹在皮肤上**）的纯植物媒介油。高浓度的单方精油或复方精油在经过基础油的调和后，便可以用按摩等方法直接在身体上使用了



芳香精油的选购

如果你对芳香精油很感兴趣的话，一定悄悄留意过它们的价格，并且会发现它们的差异很大。在美容院里，一般芳香精油的价格会与其品牌、环境、服务息息相关；而在市场上出售的芳香精油也与其质量、纯正度及品牌有关。如果你想体验芳香世界，请一定要购买高品质的精油，因为这样才会真正达到良好的效果。

☆ 不要相信价格过于低廉的产品，芳香精油之所以价格昂贵，是因为提炼纯正芳香精油需要大量的芳香植物和复杂的工序。一般来说，单价在百元以上的芳香精油其品质才有保证。

☆ 好的芳香精油一般颜色淡而透明，芳香浓烈但不会有刺鼻的感觉。将精油稀释后涂抹在皮肤上，会迅速渗入皮肤组织。涂抹过芳香精油后皮肤不会产生油腻和负担的感觉，还会使皮肤变得更加柔嫩。

☆ 优质的芳香精油在滴入水中，不会像一般油脂一样浮在水面，而是会迅速扩散，并且不会有沉淀。

在选购精油的时候还要注意观察包装，因为包装往往也是品质的保证。好的精油，包装上会有以下特征：

☆ 凡是百分之百的纯精油，在包装上会标明百分之百纯天然，而非类天然成分。

☆ 包装上会说明植物的拉丁文名称，从而避免与其他种类的芳香植物混淆。



☆ 高品质的精油外包装上会清楚标明出产国，因为精油的品质可能依不同的生产国家而有所不同。

☆ 一般来讲，来源自植物不同部位的精油，其品质也不同。在高品质精油的包装上也会有相关说明。

☆ 精确的剂量。

☆ 关于该种植物的说明。

☆ 对不同种类添加物的说明及其混合比例。（通常用于较黏稠的精油，例如含羞草精油、安息香精油，常常与酒精或是荷荷芭油混合使用。）

☆ 基础精油混合的精确比例。

☆ 为了保证精油质量，必须将精油盛装在深色的玻璃瓶内，以防止阳光照射而进行光合作用，致使产品变质。

芳香提示

如果你还是个初进芳香世界的新手，建议最好不要买百分之百纯的精油，以免因使用不当而造成不适。应使用已经因不同需要而调配好的复方精油。



基础油

——芳香世界的首席配角

基础油（Base oil或是Carrier oil），也就是媒介油或基底油。除了熏衣草精油、茶树精油和洋甘菊精油外，大多数的单方精油因为其浓度的问题是不能直接抹在皮肤上的，必须在基础油中稀释后，才可以用在肌肤上。虽然基础油的味道很淡，不如纯精油那样容易使人沉醉，但是基础油的作用却不能忽视，是芳香世界里名副其实的首席配角。

基础油取自植物的花朵、坚果或种子，作基础油的植物油必须是不易挥发且未经过化学提炼的，这类油脂含有维生素D、维生素E与碘、钙、镁、脂肪酸等物质，可借其稀释精油，并协助精油迅速被皮肤吸收。

基础油通常只有淡淡的天然香气。基础油的使用目的是针对不同的精油按照不同的效果进行调配。

每一种基础油都有其特定的疗效，下面为大家介绍几款比较常见的基础油：

甜杏仁油Sweet Almond Oil

甜杏仁油中各种矿物质、蛋白质及维生素的含量十分丰富，极其适合用来保养皮肤或者用作滋润乳，并且适用于各种肤质。甜杏仁油的温和特质可以有效地减轻皮肤发痒现象，消除红肿、干燥和发炎，并且对刺激内分泌系统的脑下垂腺、胸腺和肾上腺，都有着促进细胞再生的作用。

长期使用甜杏仁油护肤，能让你的肌肤恢复光滑柔细，如果在腹部长期使用其进行按摩，可以有效地消除妊娠纹。温和的甜杏仁油也可以用在宝宝身上，呵护宝宝娇嫩的肌肤。此外，如果由于运动过度引起的肌肉疼痛，也可以用甜杏仁油来按摩，以加强细胞带氧功能，帮助你消除疲劳，减少碳酸累积。

荷荷芭油 Jojoba Oil

荷荷芭油适合各种肤质的人，其渗透力极强，含有丰富的蛋白质和矿物质，对肌肤有着十分显著的美容功效。荷荷芭油可帮助毛孔堵塞的肌肤恢复清洁，调节油性或混合性肌肤的油脂分泌，并改善发炎的皮肤，对湿疹、干癣、面疱等疗效尤其显著。另外，用荷荷芭油滋润干性发质及干性皱纹肌肤，都可使其恢复活力光泽。

香味自然不造作的荷荷芭油在基础油中属于中高价位的高级品，对过敏性皮肤有相当的疗效与舒缓作用，是许多高级保养品中不可缺少的主要成分。但由于荷荷芭油黏性较高，在使用时一般会以适当比例与其他基础油搭配，同时兼顾其效果。

葡萄籽油Grape seed Oil Jojoba Oil

葡萄籽油能够抗氧化、抗老化，让身体状态保持酸碱平衡，同时也是各种矿物质及维生素的最佳来源。葡萄籽油的油质不腻，任何肤质都适用，亲肤性强，易于被皮肤吸收，且有最佳的润滑度，色泽呈现漂亮而自然的淡绿色，是按摩基础油中相当受欢迎且效果显著的品种之一，爱美的女士一定不能错过。

月见草油Evening Primrose Oil

月见草油中含有大量的亚麻油酸成分，正常[illegible]成分使月见草油有着极佳的医疗作用。从月见草中所提[illegible]可以用于治疗月经不调或经前症候群、湿疹等[illegible]性，月见草



油也可以直接涂抹在敏感型皮肤上，治疗皮肤过敏的问题。

玫瑰籽油 Rose hip

玫瑰籽油和月见草油一样具有亚麻油酸，适用于各种肤质，对老化肌肤和瘢痕肌肤有特殊的功效。除此之外，玫瑰籽油还能柔软肌肤、抗皱、美白，并对湿疹、干癣、经前综合征和对更年期问题也有帮助。

小麦胚芽油Wheat Germ

小麦胚芽油含有丰富的维生素E，同玫瑰籽油一样对受伤或手术所造成的疤痕有淡化作用，也能减少脸上长青春痘所留下的痕迹。小麦胚芽油是天然的抗氧化剂，因此只要将一点点的小麦胚芽油加入精油中，便可延长精油1～2个月的保存期限。

澳洲胡桃油Macadamia Oil

澳洲胡桃油的性情十分温和，不会刺激皮肤，延展性良好并且不会有油腻感。由于胡桃油的渗透力非常好，所以对各种精油溶解度高，作为基础油使用非常方便。澳洲胡桃油对皮肤的血液循环及排毒有一定的功效。

橄榄油Olive Oil

橄榄油中含有大量不饱和脂肪酸，对心血管有非常良好的保健作用，长期食用对心脏病有良好的功效。除了作为食用油，橄榄油也能用作基础油，并对被阳光晒伤的肌肤有缓解功能。橄榄油还可用于减肥、老化及晒伤的处理。但是由于橄榄油气味比较特殊，因此较少使用于芳香调和精油上。



鳄梨油Avocado Oil

鳄梨油的营养度非常高，是从鳄梨的干果中压榨出的油脂，含有丰富的维生素B_2。鳄梨油的渗透性良好，对肌肤具有深层清洁的效果，对于新陈代谢、淡化黑斑、消除皱纹具有良好的功效。鳄梨油也可以作为食用油，能够帮助降低血压及胆固醇。

薏仁油Job's Tears

薏仁油有消除水肿及美白皮肤的功效，可用于过敏性皮炎、扁平疣、雀斑、粉刺、滋润白皲皮肤。另外，薏仁油还对紫外线有吸收能力，其提炼物加入化妆品中还可达到防晒和防紫外线的效果。

在选择基础油的时候，最好按需选择。如果你是一般肤质，可以选择甜杏仁油、葵花油、橄榄油或杏桃仁油等；油性肤质的你可以选择甜杏仁油、杏桃仁油、荷荷芭油和葡萄籽油；干性肤质可以选择小麦胚芽油或橄榄油；皮肤敏感的你不要错过甜杏仁油和荷荷芭油；如果是混合皮肤，适合你的有橄榄油、杏桃核仁油以及荷荷芭油。

当然，你也可以按照在身体上的使用范围来选择：如果是全身使用，最好的是甜杏仁油和杏桃仁油；只用在面部肌肤的话，可以用甜杏仁油、杏桃仁油或荷荷芭油。

芳香提示

平常情况下，我们可以将基础油保存在冰箱里，与纯精油调配后，可保存6个月左右，不宜长时间存放，因此每次调和的用量以一次能用完为宜。

芳香疗法

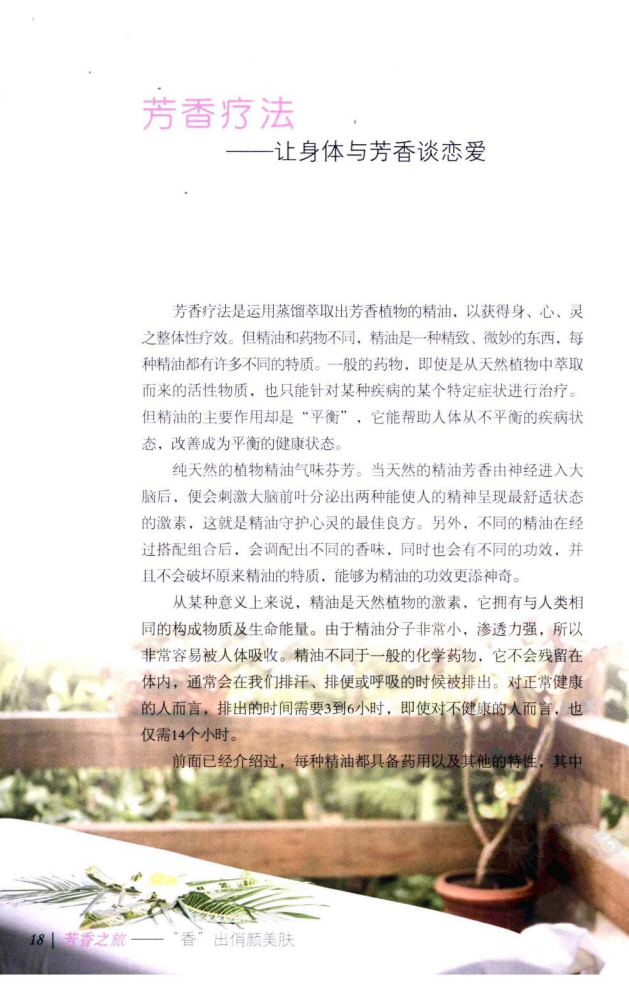
——让身体与芳香谈恋爱

芳香疗法是运用蒸馏萃取出芳香植物的精油，以获得身、心、灵之整体性疗效。但精油和药物不同，精油是一种精致、微妙的东西，每种精油都有许多不同的特质。一般的药物，即使是从天然植物中萃取而来的活性物质，也只能针对某种疾病的某个特定症状进行治疗。但精油的主要作用却是“平衡”，它能帮助人体从不平衡的疾病状态，改善成为平衡的健康状态。

纯天然的植物精油气味芬芳。当天然的精油芳香由神经进入大脑后，便会刺激大脑前叶分泌出两种能使人的精神呈现最舒适状态的激素，这就是精油守护心灵的最佳良方。另外，不同的精油在经过搭配组合后，会调配出不同的香味，同时也会有不同的功效，并且不会破坏原来精油的特质，能够为精油的功效更添神奇。

从某种意义上来说，精油是天然植物的激素，它拥有与人类相同的构成物质及生命能量。由于精油分子非常小，渗透力强，所以非常容易被人体吸收。精油不同于一般的化学药物，它不会残留在体内，通常会在我们排汗、排便或呼吸的时候被排出。对正常健康的人而言，排出的时间需要3到6小时，即使对不健康的人而言，也仅需14个小时。

前面已经介绍过，每种精油都具备药用以及其他的特性，其中





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

疾病

- 神经系统与精神疾病
- 眼、耳、鼻、喉、口腔疾病
- 呼吸系统疾病
- 血液循环系统疾病
- 消化系统疾病
- 内分泌、泌尿系统疾病
- 性病、免疫系统方面疾病
- 妇女方面疾病
- 肌肉、骨骼疾病
- 皮肤疾病
- 身体的其他不良症状和疾病

此外，精油还具有以下四大方面的功能：

功能

- 净化空气与杀菌
- 振奋精神
- 促进新陈代谢
- 美容保养

精油是从药用植物的不同部位萃取而得，而这些部位与其疗效也有奇妙的对应关系。像是由根部蒸馏出来的欧白芷精油、岩兰草精油、穗甘松精油、缬草精油等，全都有安定神经的助眠效果，让人使用了以后，产生“落地生根”般的稳定感。

根部类精油的“泥土味”颇为鲜明，所以使用时调上一些花朵与果实类的精油，如玫瑰、依兰、苦橙、佛手柑等，让病人更愉快一些。

芳香疗法的重点不在于“用哪一种精油最好”，而在于“该如何使用最好”，尤其在药味弥漫的病房里，吸闻精油的香气是最简易且有效的情绪疗法。就是滴几滴在病人的枕头上，也都能给病房增添美感，让你与芳香谈一场美好的恋爱。

终极体验

——用芳香让自己放松一下

在了解了那么多关于芳香精油的知识后，相信你一定按捺不住想要试试了吧，现在我们就再来学习一下使用精油的方法，让你马上开始终极体验，用芳香让自己放松一下吧！

芳香精油使用安全手册

芳香精油虽然是由天然植物萃取而来，但由于精油浓度非常高，所以如果在使用的时候操作不当，还是具有很大危害性的。下面是使用芳香精油的一些基本守则，刚刚接触精油的朋友一定要仔细阅读，不能操之过急。

☆ 不同的精油其特性各不相同，所以在使用前必须了解其特





性，按规定的分量使用，不要过多。

☆ 大部分高纯度精油都不适合直接涂抹在皮肤上，否则很容易引起皮肤灼伤或红肿过敏。

☆ 精油的用量绝非越多越好，所以在把纯精油滴入浴缸泡澡时，最多不要超过8滴。

☆ 精油是萃取而得的天然草本精华，因此极易与日光接触发生变质，所以在保存精油的时候要十分注意，请存放在阴凉干燥的地方。

☆ 虽然有些精油有抗过敏的作用，很适合敏感型肌肤使用，但有过敏肤质的女性朋友仍然需要进行敏感测试。

☆ 精油不要长时间使用同一种，每种在使用2～3周后，最好换一换，以保持肌肤对精油的敏感度。

☆ 搭配使用3种精油的效果要好于单一使用某种精油。

☆ 尽量不要给两岁以下的孩子以按摩或沐浴的方法进行芳香疗法，如果家中有人感冒，可以滴一滴桉树精油在台灯或壁灯上，来净化室内空气，预防病毒传染给孩子。

☆ 除非经过专业芳香治疗师许可，请绝对不要用水口服芳香精油。

☆ 芳香疗法对于有癫痫病史的人来说是禁忌，请不要进行任何形式的芳香疗法，因为有可能引发癫痫发作。



自制调和香精油

不同的单方精油有着不同的功效，但要想达到完美的疗效和独特的味道，还是要学会配制调和芳香精油，调配出来的调和精油效果要比单方纯精油要好得多。一般在美容院中多使用调和芳香精油作为日常护理。但现在有了芳香精油相关的书籍做指导，你也可以在家中自行调配芳香精油了。

调配芳香精油前，你需要先了解精油的挥发性。所有的芳香精油都具有挥发性，但每一种的挥发程度不同，大致可分为高、中、低三类，挥发指数由1到10不尽相同，平均为7.7左右。一般来说，挥发性高的精油，功能只可维持24小时左右；中度挥发性的精油，香味能维持两到三天；挥发性低的精油，作用可超过一周的时间。

调配芳香精油时，可以多放一些挥发性属中度的精油，而高度或低度的，则要少放一些。如果是要做香熏配方，最好同时能包括有3种不同挥发度的精油，而且不要忘了，选择挥发性的同时，还要注意精油的香味是否是你喜欢的，并且精油的特质要与自身的肤质相适宜。

调配精油是一门复杂的学问，其中也有很多原则，但原则不是一成不变，当你感觉越来越得心应手时，说不定会有意想不到的效果。

第二篇
芳香精油与草本美人



丁香



科名：桃金娘科。

产地：印尼等南洋各群岛。

精油颜色：刚蒸馏时呈无色或略带黄色，放久后转为深棕色。

精油味道：强烈刺鼻，似香料味，有穿透力。

萃取方法：蒸馏法。

精油成分：单萜、倍半萜烯

适合肤质：丁香精油能够消炎、杀菌，对粉刺型肌肤很有好处。

其实从整棵丁香中都可以萃取出精油，但是除了花苞外的部位萃取的精油对皮肤有强烈的刺激作用，只有从花苞中萃取的丁香精油才能用于芳香疗法。所以在购买丁香精油时一定要注意查看它的萃取部位。丁香有非常强大的抗菌、驱虫的功效，可以用它来预防传染病的流行。丁香的原产地是南洋各群岛，据说正是因为那里广泛种植丁香的缘故，在欧洲人尚未进入开发商业活动时，南洋群岛甚少有传染病流行。

贴心叮咛

孕妇在使用丁香精油按摩时剂量一定要低。另外，一些从丁香茎叶萃取的丁香精油质量比花苞萃取的要差，对皮肤有一定的刺激作用，所以在购买时一定要注意选择。

使用心得

在传染病容易流行的春秋季节，可以用蒸汽法吸入一些丁香精油，有效预防呼吸道感染疾病，如感冒等。

广藿香

科名：唇形科。

产地：马来西亚、印度、巴拉圭。

精油颜色：呈黏稠状，棕黄或棕绿色、深褐色至黄色。

精油味道：土质类香调，泥土味、腐烂味及潮湿味，温热，带有异国风情。

萃取方法：从干燥的叶子中以蒸馏法萃取而得。

精油成分：广藿香醇。

适合肤质：广藿香精油可帮助皮肤细胞再生、抑制发炎、治疗冻裂伤，对于老化所引起的皮肤浮肿亦有效果。



在印度，广藿香一般是作为一种药草用来对付臭虫。直到19世纪，广藿香才由印度被引进到英国，当时也是作为防虫剂使用。由于它的香气能够防虫，因此广藿香常被用在进口的印度披肩中。直到1960年，广藿香被用在香水的保存上，进而和檀香木、茉莉等植物一同被称为超人气精油，用在药草袋和香包中。

使用心得

将广藿香精油3滴、柠檬精油3滴、柠檬香茅精油3滴，混入10毫升药用酒精和20毫升水中，装入喷瓶中，在室内喷洒，可以有效防止各种蚊虫。

贴心叮咛

广藿香精油的香味十分强烈，而且高剂量会产生刺激，所以只需要使用少量精油即可。

天竺葵



科名：牻牛儿科。

产地：法国、埃及。

精油颜色：无色或淡绿色至黄色。

精油味道：浓郁甜润的花香调，非常浓厚，有点像玫瑰，又略带点薄荷味。

萃取方法：蒸馏法萃取花朵的茎、叶。

精油成分：松油醇、芫荽油醇。

适合肤质：平衡油脂分泌，具有良好的清洁肌肤的功效。尤其适合油性皮肤。

由于天竺葵的香味中携带很多的玫瑰气息，因此常被用于香水中。不仅在香气上天竺葵与玫瑰相似，就是在医疗功能上天竺葵和玫瑰也有很多相同的地方，对浮肿、血液循环不佳、胃痛、溃疡、下痢、便秘、肾结石、咽痛、膀胱炎、月经前紧张症、月经失调、不孕症、更年期综合征、痛经、皮肤炎等有很好的治疗效果。

使用心得

天竺葵精油有驱除蚊虫的效果，可以避免夏季蚊虫的叮咬。

贴心叮咛

天竺葵精油有调节激素的作用，所以在怀孕时期，为了避免受到不良影响，请不要使用。另外，天竺葵对一些敏感性肌肤也会有刺激性作用，尽量少用为宜。

尤加利

科名：桃金娘科。

产地：澳大利亚。

精油颜色：呈流动的液态，清澈淡黄。

精油味道：木质类香调，清新清凉，有樟脑气味，淡淡的苦味，穿透力强，略微呛鼻。

萃取方法：由叶子和嫩枝经蒸馏法萃取而成。

精油成分：香茅醛、桉油醇、檸烯。

适合肤质：尤加利精油对皮肤烫伤有明显功效，可以预防细菌滋生，促进新组织的生长，适合油性皮肤和毛孔阻塞型的皮肤。



尤加利有强力的抗菌作用，是治疗感冒、流行性感冒、支气管炎、黏膜炎与病毒感染时最受欢迎的精油，使用方法也很多。这种油也适用于神经疲劳以及病体的疗养，也可作为神经系统的兴奋剂。

使用心得

取芦荟胶50毫升，配尤加利精油4滴、熏衣草精油4滴、茶树精油3滴，混合均匀后进行皮肤按摩，可以促进伤口愈合，改善阻塞皮肤。

贴心叮咛

尤加利精油的刺激性较强，敏感性肌肤者，必须充分稀释后使用，另外高血压和癫病病患者应避免使用，幼童及婴儿也不适合使用。注意，尤加利精油只可外用，不可内服。

丝柏



科名：柏科。

产地：地中海、法国、德国、阿尔及利亚。

精油颜色：无色或极淡的黄色。

精油味道：有木质和香脂一样迷人的琥珀味道。

萃取方法：由叶和球果采用蒸馏法萃取而来。

精油成分：糠醛、松油脂。

适合肤质：丝柏精油可以保持皮肤内液体的平衡，控制水分的过度流失，所以对成熟型肌肤颇有帮助，多汗与油性的皮肤也可获益。并且丝柏精油还有利于伤口的愈合。

贴心叮咛

请避免在怀孕期间使用丝柏精油，因为其具有调节经期的作用，有导致流产的可能性。

使用心得

丝柏精油与柑橘类精油放在一起进行调配后就成了绝佳的滋养剂，而同玫瑰精油混合调配后则可做滋养面部的按摩油。

杜松子

科名：柏科。

产地：匈牙利、法国、南斯拉夫。

精油颜色：呈黏稠状，无色或淡黄、淡绿。

精油味道：清新干净，略带辛辣味的清凉松木香。

萃取方法：采用蒸馏法从果实中萃取而得。

精油成分：龙脑、松油醇、松油萜、杜松烯、雪松烯、樟烯。

适合肤质：能使蜂窝组织炎、水肿与体液滞留均恢复正常。在肌肤方面具有净化的特性，可改善粉刺、毛孔阻塞、皮肤炎等状况，尤其适合油性皮肤。

杜松属于柏科常绿灌木，分为60多种不同的品种。杜松树一般约有2米高，树干略有红色，树叶呈针状，有黄色小花，所结的杜松浆果在成熟后会由绿转为黑色或深蓝色。由于杜松的树叶和果实带有香味，常用在宗教典礼上，或用于净化空气与驱除疾病。



使用心得

使用杜松子精油配制的水溶精油泡脚，可消除充血现象，它还可帮助清除血液中的毒素，尤其是在蚊虫多的地方。

贴心叮咛

患有肾脏疾病者不宜使用，怀孕期间使用要特别注意。

没药

科名：橄榄科。

产地：北非。

精油颜色：棕色至淡黄色或淡绿色

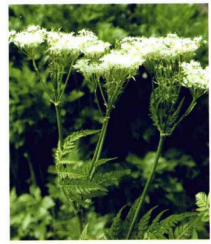
精油味道：具有树胶所特有浓厚烟味及苦味，略带麝香味。

萃取方法：以蒸馏法从枝丫中萃取。

精油成分：红没药烯。

适合肤质：治疗伤口，皮肤炎效果很好，可以抑制皮肤的炎症，所以对面疱湿疹都有疗效。

在古代，埃及人会在每天正午焚烧没药，这是他们对太阳仪式中的一部分，他们还把没药、芫荽及蜂蜜调在油膏中治疗疱疹。世界七大奇迹之一的木乃伊在其制作过程中也离不开没药。



使用心得

乳液50毫升＋没药精油4滴＋乳香精油4滴＋熏衣草精油2滴，用混合液涂抹面部，有抗菌功能，抑制皮肤的炎症，对面疱湿疹也有疗效，能滋润干裂皮肤，缓解皱纹。

贴心叮嘱

没药精油属于含酮类精油，虽然由于其他成分的协同作用，其危险性并不高，但是平时使用还是要以低剂量为宜。如果是在家，没有专业人士指导，孕妇、婴幼儿和癫痫病患者请避免使用。

乳香

科名：橄榄科。

产地：伊朗、黎巴嫩。

精油颜色：白色或淡黄色。

精油味道：树脂香调，萦绕不去的香气，明澈清新，带木头及香料味，有点柠檬的味道及轻微刺鼻的樟脑味。

萃取方法：用蒸馏法萃取其树脂或树皮。

精油成分：樟烯、乳香醇、松油。

适合肤质：乳香精油能够调理受刺激的肌肤和老化肌肤，平复皱纹、平衡油性皮肤、促伤口愈合。



乳香精油采用萃取法取自乳香树脂或树皮，本身散发着浓郁的香料味道。由于其特殊的香气，乳香经常被用作医疗熏香，对治疗呼吸道疾病非常有效果。在美容上，由于乳香精油性质温和，常被用作肌肤的“回春液”。除了这些，乳香精油还有减轻情绪烦躁，消除忧郁的效果。

古埃及人与希伯来人，在祭祀中以燃烧乳香来拜神，至今仍有部分教堂在其仪式中采用此法，将乳香用来烟熏病患，以便消减邪灵。

使用心得

将3滴乳香精油加入温水中，放入毛巾，拧干水分，敷于脸上并用手轻轻按压脸部，来回数次。这种方法可治疗干燥发炎和干燥脱皮的皮肤，经常使用可使皮肤细腻柔滑。

贴心叮咛

乳香精油能够抗感染、治疗气喘、治疗咳嗽，最适合于怀孕及待产女性使用，怀孕4个月后每天把稀释的乳香精油涂抹于腹部，还可以防止妊娠纹。但要注意乳香精油的使用量，不能过多。

依兰



科名：番荔枝科。

产地：毛里求斯。

精油颜色：无色或黄色，流质状。

精油味道：东方香调，浓郁的花香，清澈且厚重。

萃取方法：蒸馏法作用于花朵或叶子。

精油成分：沉香醇、丁香醇。

适合肤质：能够保湿、淡化皱纹，还可以平衡皮肤油脂，对干性、油性皮肤都很有帮助。

20世纪初，化学家加尼尔与雷契勒在生产依兰的留尼汪岛做过研究。研究发现依兰对疾病、斑疹、伤寒与其他热病有良效，依兰精油还可以作为肠内感染、腹泻与肠胃胀气的抗菌剂。除此之外，依兰精油还有调节心脏作用与镇静的效果，是肺部与泌尿系统的抗菌剂，同时也是催情剂，适合患有冷感症的病人。

使用心得

将依兰精油、百里香精油各10滴混入100毫升无香精洗发乳中，可以改善头发分叉，把乌黑亮泽的头发还给你。

贴心叮咛

由于依兰精油香味浓郁，在使用时可能会导致头痛和呕吐，所以用量不要太多。而皮肤较敏感的女性，需要稀释为1%以下的浓度使用。

玫瑰

科名：蔷薇科。

产地：保加利亚、土耳其。

精油颜色：橘黄色，深浅有细微差距。

精油味道：浓郁且持久的花香味。

萃取方法：以蒸馏法及溶剂法从花朵中萃取。

精油成分：香茅醇、丁香醇。

适合肤质：适合干性、敏感及缺水皮肤，可淡化细纹，促进细胞再生。



玫瑰被称作“花中的皇后”，永远接受世人对它的赞美。据说玫瑰是希腊神话中美神与爱神维纳斯的血液化成的花朵。

玫瑰有许多治疗特效，它不仅是杀菌剂，还是有名的催情剂，并且对女性性器官有很好的保护作用。玫瑰精油用在皮肤上是温和的收敛剂，对皱纹、湿疹及破裂的微血管很有效，玫瑰水对眼部护肤很有效。世界上玫瑰的品种多达2,000种，但真正可用来提取玫瑰精油的品种只有3种，大马士革玫瑰、千叶玫瑰、红玫瑰。由于保加利亚的萃取技术先进，目前在巴尔干半岛地区的山区栽种了全世界品质最好的大马士革玫瑰。

使用心得

每天早上洗脸时，把一滴玫瑰精油滴于温水中，用毛巾按敷脸部皮肤，可延缓衰老，保持皮肤健康亮丽。

贴心叮咛

玫瑰精油有延缓皮肤老化、扶平肌肤细纹、调节肌肤的平衡、调节女性内分泌、保健、调节情绪等功效，但会对敏感性肌肤造成刺激，香味也十分强烈，使用以少量为宜。

茉莉





科名：柑橘科。

产地：以色列、巴西。

精油颜色：颜色深，具黏性，气味持久。

精油味道：花香味道，具黏性气味，非常浓郁的一种异国情调。

萃取方法：吸脂法或溶剂萃取法作用于花朵。

精油成分：芫荽油醇。

适合肤质：适合各种肤质，对干燥和敏感的皮肤尤其有帮助。

茉莉花被称为“花中的国王”，原产于伊朗，香气芬芳，而萃取出来的茉莉花精油，其香气更是沉沉持久，带有异国情调的神秘浪漫情调。茉莉花精油是著名的男性催情剂，还能治疗淋病。

在芳香疗法的悠久历史中，茉莉花精油的许多神奇功效让它成为皇冠上最高尚亦最珍贵的一颗宝石。由于其香气的芬芳持久，茉莉花精油还是制作香水重要的凝香剂。因为茉莉花芳香分子在夜间分泌特别旺盛，必须在夜间采摘花朵。茉莉花精油的萃取过程十分精细而且复杂，需要高超的技巧。

因为生产1千克的茉莉花精油得用上800万朵花朵，茉莉精油几乎成了各类精油中的佼佼者。

使用心得

茉莉精油的味道清香迷人，可以在稀释后涂抹在耳朵后面、脖子上、手腕上或者胸前，做香水用。

贴心叮咛

怀孕期间不适合使用，并有光感作用，使用后避免阳光照射，稀释至0.4%以下使用。

洋甘菊



科名：菊科。

产地：德国、法国、摩洛哥。

精油颜色：德国洋甘菊精油呈深蓝色；罗马洋甘菊精油呈淡黄色。

精油味道：苹果香味，带有让人产生醉意的清香味。

萃取方法：用蒸馏法萃取花朵。

精油成分：小茴香醛。

适合肤质：德国洋甘菊对面疱、疱疹、湿疹、癣、微血管破裂有很好的疗效，因其性温和，对于性皮肤和敏感皮肤的护理也非常有帮助。

洋甘菊生长于德国、罗马和摩洛哥，但是因其产地的不同，品质也有所差异。埃及的古籍中称洋甘菊是“月亮之花”，因为它的清凉效果可治疗热病，并且有镇定、舒缓和抗过敏作用。不同产地的洋甘菊分别能提取不同品质的精油。德国洋甘菊精油颜色呈深蓝色，而罗马洋甘菊精油呈淡黄色。

洋甘菊花茶是英国最早使用的药草之一，它有健胃、保肝、促进消化、稳定神经系统等多项功能。

使用心得

在你压力巨大甚至影响到睡眠的日子里，不妨滴几滴洋甘菊精油在枕畔，让洋甘菊的清香帮助你放松入眠。

贴心叮咛

洋甘菊精油因为价位比较高，并不适合经常使用，而是应利用它神奇的减压功效，做相关的精油按摩。一般可在压力超大的“非常时期”使用比较合适，对于女性来说，例如经期前后，对于上班族来说，在一项艰巨的任务接近完成的时候，或者对于学生来说，在考试前后。

茶树



科名：桃金娘科。

产地：澳大利亚。

精油颜色：从无色至淡黄色，清澈、低黏度。

精油味道：近似尤加利，新鲜、略微刺鼻的木质类香调，有很浓的药味。

萃取方法：以蒸馏法从叶子和细枝中萃取。

精油成分：松油醇、桉油醇。

适合肤质：减轻青春痘肌肤感染、发炎的状况。

我们这里所说的茶树并不是指一般人常饮用的红茶或绿茶的树，它们是完全不同的植物。用来生产茶树精油的茶树也称澳洲茶树，是澳洲的特产之一。茶树精油现在被誉为“未来的抗菌战士”，能使身体对病毒产生免疫力，杀菌消炎，治疗溃疡，并且还能增强人体的免疫力。

贴心叮咛

茶树精油是少数可以直接擦在皮肤上的精油之一，但是会对敏感性肌肤造成刺激，要特别注意。

使用心得

将3滴茶树精油、1滴柠檬精油混入热水中，然后呼吸热水散发的蒸汽，可以帮助你预防感冒。

柠檬香茅

科名：禾本科。

产地：印度、西印度群岛。

精油颜色：黄色、深棕色。

精油味道：非常强烈的柠檬香味

萃取方法：用蒸馏法从叶子中萃取而得

精油成分：柠檬醛、橙花醇、柠檬烯。

适合肌质：松弛的肌肤



柠檬香茅全草都可以使用，鲜草或干燥的植株叶片与茎秆均具有浓郁的柠檬香味，在印度、越南、泰国等国家是普遍应用于汤类、肉类食品中的调味料，例如将叶片直接加入到咖哩中。印度人习惯直接将香茅草揉碎置入清水中，作为洗发水和盥洗用水之用。柠檬香茅也可以作为非酒精性饮料、烘焙食品及糕点香味的调味剂。

在传统或民俗医疗应用上，香茅草被认为具有祛风驱虫作用。中草药的归类上，将其性味功能归为辛、温。作用为祛风除湿，消肿止痛。

使用心得

将柠檬香茅精油3滴加在适量无香精身体乳液中，用其涂抹腿部肌肤，加以适当按摩，可以使腿部肌肤更紧实，而且其清新的气味也非常迷人。

贴心叮咛

柠檬香茅精油在使用时会使皮肤产生刺激感，请至少稀释为1%以下的浓度再使用。

葡萄柚

科名：柑橘科。

产地：以色列、巴西、美国。

精油颜色：黄绿色。

精油味道：和新鲜葡萄柚类似的柑橘香。



萃取方法：由果皮压榨而得，在柑橘类的精油中属于产量较少的。

精油成分：柠檬醛、柠檬烯（90%以上）、松油萜、龙牛儿醇、杜松子香油烃等。

适合肤质：各种肤质都适合，尤其适合油性和痤疮皮肤使用，可以调整皮肤和头发的皮脂分泌。

贴心叮咛

正在服用治疗高血压药物的人会由于葡萄柚汁产生一些不良的反应，因为葡萄柚汁会与药物中特定的酶产生抑制作用，造成药物不能被有效分解，从而造成药物在体内血液的浓度明显增加。所以，正在服用治疗高血压药物的女性请不要使用葡萄柚精油。

所有的柑橘属精油都具有光敏感性，葡萄柚精油也毫不例外，虽然不是很强，仍需小心使用，尽量不要在白天使用，或者使用后6小时内不要晒太阳，怀孕期间也不适合使用。

使用心得

将葡萄柚精油滴在餐桌上的装饰中，可以促进食欲，也可以驱赶惹人厌的蚊虫。

迷迭香



科名：唇形科。

产地：法国。

精油颜色：无色至淡黄色。

精油味道：清新的草香调，有强劲的穿透力，以及浓浓的药草味。

萃取方法：以蒸馏法从花及叶子中萃取而得。

精油成分：丁香油烃、龙脑、樟脑。

适合肤质：迷迭香精油能够紧实松弛的肌肤，改善面部浮肿，还能刺激头皮、帮助头发生长，减轻脱发情况。

迷迭香是欧洲人非常熟悉的一种植物。因为迷迭香的药用特色鲜明，所以在欧洲人的生活中得到了广泛的应用，如制成花草茶、烹调入菜等。迷迭香的英文名字来自拉丁文，意思是“海之朝露”，在芳香疗法中是最受欢迎的精油之一。迷迭香精油的成分复杂，容易与其他精油混合，功能也相当多，收敛、消炎、护发、减肥、放松神经等。现在有许多基础乳液或基底霜，都会添加迷迭香。据说真正的匈牙利香水，就是以迷迭香作为最主要的成分，而最顶级的古龙香水也就是迷迭水。

使用心得

如果你有脱发的问题，可以将4滴迷迭香精油加入适量无香精洗发乳中，仔细按摩头皮，再清洗干净。经常使用可以帮助你减轻脱发问题。

贴心叮咛

怀孕期间使用必须特别注意，有可能会引起癫痫的发作。敏感性肌肤者，使用前必须稀释至1%以下的浓度。

熏衣草



科名：唇形科。

产地：法国、英国。

精油颜色：黄色、淡黄色或黄绿色。

精油味道：草香，清澈的花香，具有前味、中味、后味的变化。

萃取方法：采用蒸馏法从花朵中萃取。

精油成分：熏衣草醇、熏衣草酯。





适合肤质：有消炎、抗菌的功效，对青春痘有很好疗效。熏衣草精油还能够平衡油脂、淡化瘢痕，十分适合制成皮肤的保养品。

熏衣草有着美丽芳香的花蕾和浪漫的色彩，从欧陆风行到世界各地，品种很多。花色有紫色粉、红色及白色，花朵很小，全草皆可利用。

熏衣草又名“宁静的香水植物”，是花草园中最受喜爱的一种植物。熏衣草原产自地中海沿岸地区，性喜干燥，花形如小麦穗状，尾端有许多淡紫色的花朵组合，成株高可达80厘米。熏衣草每年6月开花，在法国南部普罗旺斯省到处可见大片的熏衣草田。熏衣草的拉丁名Lavare意为“洗浴”，是从古罗马人用熏衣草来熏香沐浴用水而来。罗马人还认识到熏衣草消毒的效果，所以会以熏衣草来治疗创伤；另外罗马人在日常生活上也利用熏衣草来防虫和杀虫，如将熏衣草袋放在身上，或置于收纳用的抽屉中等。

使用心得

熏衣草的气味芳香怡人。在夏季炎热的时候，人易有体味，可使用6勺熏衣草加苹果醋泡约两周，倒入少许入澡盆沐浴，对抗异味非常有一套。

贴心叮咛

会使低血压者感到睡意，开车时特别注意，怀孕初期避免使用。

薄荷



科名：唇形科。

产地：英国。

精油颜色：浅黄绿色澄清液体。

精油味道：清凉有劲的药草味道。

萃取方法：以蒸馏法从茎顶花朵及叶子中萃取。

精油成分：薄荷脑、薄荷酮。

适合肤质：具有清凉和清洁功能的薄荷，可舒缓皮肤瘙痒、消除发炎和日晒的症状。

使用心得

当你因为吃得不合适而产生消化不良的时候，可以用3滴薄荷精油，采用热敷法敷在胃部，胀痛会很快消失哦。

在罗马神话中，冥府之神布鲁托与小仙女蜜斯相爱，但是被他的妻子发现了。他的妻子非常嫉妒，于是要对小仙女蜜斯进行报复。为了避免情人被妻子伤害，布鲁托只好把蜜斯变成了一种香草，也就是现在的薄荷。“薄荷”拉丁文名字的音译便是“蜜斯”。

贴心叮咛

薄荷精油气味强而有力，要小心使用剂量。最好是浸泡使用，不太适合用于按摩，但是局部也无妨。很可能会刺激皮肤和黏膜组织，一定要避开眼部四周，怀孕及哺乳期间避免使用。

橙花



科名：芸香科。

产地：法国、摩洛哥。

精油颜色：浅黄色至深黄色，黏稠。

精油味道：带有苦味、药味。

萃取方法：以蒸馏法从花朵中萃取。

精油成分：橙花醇、芫荽油醇、松油醇。

适合肤质：滋养皮肤，减少皱纹，尤其对干性皮肤最有效果。

橙花精油萃取自橙树的花朵，橙树的种类主要包括酸橙、苦橙、塞维尔橙树等。传说中，橙花精油是由罗马公主安玛利亚（尼奥里公主）在西西里发现的。由于橙花的香气绝妙，馥郁芬芳，有甜润的柚子香，又带着一股淡淡的苦味和草花香，公主便把橙花精油推荐到上流社会，使用橙花精油成为上流社会的时尚，因此橙花精油也以尼奥里（Neroli）公主的名字命名。

威尼斯人非常重视橙花精油的医疗功效，他们用橙花预防瘟疫和各种热病，用橙花来泡茶喝，用橙花蒸馏的副产品——橙花纯露涂抹身体，一天两次。现在橙花香水还成为纯洁爱情的象征。

使用心得

将1滴橙花精油、2滴花梨木精油、3滴天竺葵精油混入15毫升荷荷芭油中，每日取出涂抹腹部，可以避免怀孕时产生的妊娠纹。

贴心叮咛

由于橙花精油的香味很浓，所以每次使用1～2滴就足够了。需要注意的是，橙花精油十分珍贵，不太容易买到高品质精油，请在购买的时候一定要确定品质才可以。

檀香



科名：檀香木科。

产地：印度。

精油颜色：黏稠，淡黄至黄棕色。

精油味道：异国情调香型，细致的木质香、香甜，黏稠而浓郁。

萃取方法：以蒸馏法从树干中萃取而得。

精油成分：檀香醇。

适合肤质：适合各种皮肤，能够滋润肌肤，改善干燥脱皮的情况，还可以抗菌消炎，对治疗痘痘也有功效。

檀香独特的安抚能力对冥想很有帮助，因而被广泛运用到宗教仪式中，特别是印度和中国，对檀香的需求一直都没有减少过。檀香精油有多种治疗用途，也是香水中的重要原料。可惜的是，檀香木越来越少，价格也越来越昂贵。

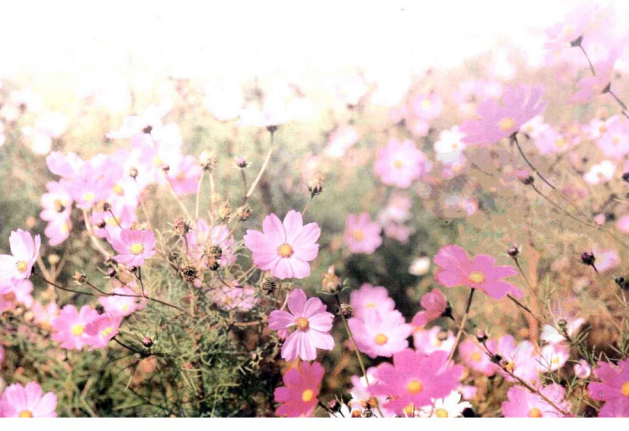
使用心得

将檀香精油存放在18～25℃的室温下，精油会用得越久越香。不过，如果你已经将檀香精油同其他精油混合调配了，还是应在两个月内尽量用完。

贴心叮咛

处于情绪低潮时，请不要使用檀香精油。

第三篇
芳香美颜让你魅力无极限



平衡油脂

为什么肌肤油腻腻?

早上画好妆，一会儿的工夫就成了油光满面的花脸猫，总是频繁地使用吸油纸，又累又气！为什么别人的皮肤看起来清爽湿润，我的却是油腻腻的呢?

其实，油性肌肤并不是因为摄入过多脂肪或是用错了化妆品而造成的，主要是因为遗传和激素分泌的原因，也可能是你所居住地方的气候问题。当然，女性特有的生理周期也会影响到皮肤油脂的分泌。如果你的皮肤皮脂分泌多，毛孔又粗大，容易生痤疮和粉刺，那么你的皮肤就是油性肤质了。

虽然油性肤质的保养不是一件简单的事，但是油性肤质也有优点，例如：不易过敏、不易长皱纹。但随着年龄的增长，油脂的分泌也会逐渐减少，有的甚至会转变成为中性皮肤。所以总的说来，学会保养自己“油腻腻”的皮肤才是关键。



洁肤关键

油性皮肤的护理关键是通过清洁工作来平衡油脂。

·最好能保持每天用温水洗3次脸，并用冷水冲洗，收缩面部血管，减少皮脂分泌。

·早晨洗脸后先用柔肤水，再擦清爽的护肤乳液。

·晚上洗脸时要注意以按摩画圈的方式清洁，这样可以去掉毛孔中的污垢。

·在面部油脂分泌旺盛的地方多擦些爽肤水，最后涂上乳液。适合油性皮肤的精油：鼠尾草精油、 桉树精油、 熏衣草精油、 薄



荷精油、 玫瑰精油、迷迭香精油、 茶树精油、广藿香精油、紫檀精油、安息香精油、苦橙花精油、橙叶精油。

按摩：油性肤质并不适合过度的面部按摩，因为这会增加皮肤的负担，让油脂分泌得更加旺盛。所以，你只要在洁面的时候用手指在面部（尤其是出油较多的部位）长时间轻轻画圈就可以了。

熏蒸：准备好适合油性肌肤的精油，一个不锈钢或瓷盆，一条大毛巾。选择1～3种精油滴于热水里，总数不超过6滴，将精油充分搅匀。将脸靠近盆边，将毛巾盖在头上，遮住脸和盆之间的空隙。在洁面前，利用热水蒸发让精油挥发出来，能够促使毛孔畅通，毛孔内的油脂也较容易排解出来。

推荐配方

- 柠檬香茅精油2滴+天竺葵精油1滴+熏衣草精油2滴
- 快乐鼠尾草精油1滴+熏衣草精油1滴+佛手柑精油1滴+杜松精油1滴
- 依兰精油3滴+天竺葵精油3滴+柠檬精油2滴

敷面：将3～6滴有控油作用的精油加入冷水（冷敷）或热水（热敷）中，均匀搅动后，浸入一块毛巾，再把毛巾拧干，敷在脸上，并用双手轻轻按压盖在面部的毛巾，使带有精油的水分能尽量渗入皮肤内，重复以上步骤5～10次。身体部位按敷时，水和精油的比例约为200毫升冷水或热水加5滴精油。

洁面宝贝 DIY

控油洗面奶

上面我们已经知道，清洁是平衡油脂最关键的步骤，所以，当你使用的洗面奶如果没有抑制油脂分泌的成分，就可以在洗面乳里加入熏衣草精油或尤加利精油1滴，以打圈的方式做面部的深层清

洁，这样可以起到平衡油脂分泌的功效。

当然，如果你认为这个方法的技术性不够强的话，不妨试试下面的配方，自制葡萄柚茶树油洗面奶。

制作材料：葡萄柚1个、透明皂125克、水200毫升、淀粉1茶匙、茶树精油2滴。

制作方法：葡萄柚榨汁，把透明皂用水融化，边煮边搅拌，然后熄火加入淀粉勾芡使液体浓稠，冷却后加入葡萄柚汁水和茶树精油2滴（茶树精油主要起抗菌的作用），充分搅拌装入瓶中，记得要在较短时间内用完，用后要放入冰箱保存。

控油面膜

柠檬和番茄具有清除老化细胞、深层清洁、收敛肌肤的作用，对黑头粉刺和油性肌肤特别有效，还有清洁、美白、镇定作用。

制作材料：番茄半个、柠檬3片、面粉少许。

制作方法：将番茄与柠檬片打成泥，加少许面粉后搅拌均匀即成。

使用方法：涂于脸上，覆上面贴膜约30分钟洗去。

爽肤水

熏衣草具有平衡油脂，消炎杀菌的功效，尤加利有改善阻塞皮肤，还有集中注意力、增加活力、冷静头脑的作用。

制作材料：海洋深层矿泉水100毫升、熏衣草精油6滴。

制作方法：将海洋深层矿泉水倒入干净的玻璃瓶内，加入以上两滴精油，盖上瓶盖，上下摇匀即可。

使用方法：清洁肌肤（或敷面膜）后，将脸上水分擦干，再将化妆水摇匀，均匀倒在化妆棉上，再轻拍脸部肌肤，让肌肤完全吸收爽肤水即可。

贴心叮咛

需要平衡油脂的你平时要注意补充维生素C，多吃富含维生素C的瓜果蔬菜，注意补充水分，少吃甜食和油腻的食物，带有刺激性的食物如咖啡、酒、辣椒等也要尽量少吃。

保湿润肤

为什么肌肤总是干干的?

在暖暖的夏日，白皙、细腻的干性肌肤一定是美女们羡慕的焦点。秋日的浪漫与和煦，干性肌肤也是有恃无恐。但是，每当到了冬日，干干的肌肤就成了大问题。

干性皮肤形成的原因有内因和外因之分。内因：先天性皮脂活动力弱，后天性皮脂腺和汗腺减少，皮肤血液循环不良及营养不良、疲劳等。外因：烈日曝晒、寒风吹袭、皮肤不洁、乱用化妆品以及洗脸次数过多。

干性皮肤的女性，都拥有一个美丽青春期，年轻时脸上的皮肤多半又白又嫩。但干性皮肤就像花期一样，美丽娇艳却很短暂，容易长皱纹，衰老的快。因此最应该注重及早做面部护理和皮肤保养。干性皮肤的朋友估计一年365天都要给皮肤适度的滋润。

洁肤关键

干性皮肤的保养比较常规，关键在清洁、营养补水和防晒。

·在干燥寒冷的冬季应尽量减少洗脸次数，一般早晚各一次，最好洗完脸半个小时后再外出。

·洗脸时不要用过热的水，热水一方面会刺伤皮肤，另一方面油脂冲洗干净后若不及时护肤，则皮肤容易干裂。

·一周去一次角质，即使是在寒冷的冬季也是不能偷懒的。具有较强滋润作用的磨砂胶是干性肌肤选择的第一要点。

·干性皮肤对外界的抵抗力较差，所以夏防暴晒、冬防严寒十分重要。

适合干性皮肤的精油：橙花精油、玫瑰精油、依兰精油、洋甘菊精油、天竺葵精油、茉莉精油、甜橙精油等性质较为温和的精油。

按摩：选择合适的按摩油进行适度的面部按摩是护理干性皮肤的每天工作第一步。

· 每天早上按摩5分钟，晚上按摩10分钟左右。按摩的作用：一是给皮肤更多的营养，二是可以刺激皮脂腺的活动，使其分泌较多的油脂。

· 在按摩过程中，对眼角、嘴角、额头等有皱纹处，可用除皱乳霜，通过加速血液循环使有效成分渗入皮肤。

· 同时还可重点按摩面部的倾阳穴、迎香穴、攒竹穴、印堂穴、地仓穴、听宫穴、太阳穴等。

· 按摩后应该施以收缩水，增加皮肤弹性。众所周知爽肤水最重要的一个作用就是补水，而这一点正适合干性肌肤。

洁面：清洁面部时，如果你的洗面乳没有滋润成分，或是洗面后感觉面部比较干燥或紧绷，可以在洗面奶里加入2滴保湿润肤的精油（复方精油），或在脸盆里加入半盆热水，滴入2～3滴玫瑰精油或熏衣草精油，将精油充分搅匀。用大毛巾将整个头部及脸盆覆盖，闭上眼睛，避免精油香味及水蒸汽刺激眼睛。用口、鼻交替呼吸，维持5分钟，再洗面，效果会意想不到的好。

熏蒸：在用蒸汽熏面之前，先在面部敷上一些营养霜，然后用电热杯或脸盆，加水，并加入适量适合干性皮肤的精油，待蒸汽上升时，将面部置于蒸汽上方熏蒸，以面部潮红为度，每次 5～10 分钟，一般每周可进行1次。熏蒸可以加快面部血液循环，补充干性皮肤所必需的水分和油分。

推荐熏蒸配方

· 乳香精油3滴＋檀香木精油2滴＋鼠尾草精油1滴
· 罗勒精油1滴＋迷迭香精油1滴＋香橙精油3滴
· 罗勒精油1滴＋玫瑰精油1滴

洁面宝贝 DIY

按摩油

适合的基底油：月见草油、甜杏仁油、蔓越莓油、荷荷芭油。

适合的精油：乳香精油、檀香精油、广藿香精油、罗马洋甘菊精油、甜橙花精油、玫瑰精油。

制作方法：将基底油5毫升配上5滴的精油，以此比例制作脸部按摩油。

使用方法：取按摩油轻柔地按摩脸部，按摩后洗掉或用面纸拭去脸上多余的油脂，即可保有长时间的保湿效果。

保湿面膜

制作方法：鲜奶1盒、蛋黄一个、甜杏仁油10滴、檀香精油1滴（也可以用玫瑰精油1滴）。

制作方法：将鲜奶、蛋黄和甜杏仁油混合，再加入檀香精油或玫瑰精油，打至起泡。

使用方法：用混合液敷面，约15分钟洗净、每周做1～2次。

玫瑰面膜

制作材料：玫瑰花瓣25～50克，水100毫升。

制作方法：将玫瑰花瓣浸入水中，2个小时后，捣成糊，将面贴膜浸泡其中。

使用方法：将浸泡后的面贴膜敷在脸上。适用干性皮肤，但过敏性皮肤慎用。

椴树花面膜

制作材料：椴树花适量。

制作方法：将椴树花磨碎，加入冷开水调成粥状，加热到60～70℃后凉置。

使用方法：待温度降到37～40℃时，将面膜涂在脸上，加盖面

贴膜，保持15～20分钟后清洗干净。滋润干性皮肤、使皮肤细腻光滑，富有弹性。



保湿精华液

制作材料：矿泉水100毫升、橙花精油6滴、玫瑰精油4滴。

制作方法：将矿泉水倒入干净的玻璃瓶内，加入以上两种精油，盖上瓶盖，上下摇匀即可。

使用方法：清洁肌肤（或敷面膜）后，将脸上水分擦干，再将化妆水摇匀，均匀倒在化妆棉上，再轻拍于脸部，让肌肤完全吸收保湿水即可。

深层滋润晚霜

制作材料：檀香精油10滴、熏衣草精油10滴、天竺葵精油5滴、胡萝卜浸泡油20毫升、芦荟胶50克。

制作方法：将上述精油混入胡萝卜浸泡油和芦荟胶中，一同搅匀。

使用方法：睡前洁面后将晚霜涂抹于面部，并轻轻按摩，帮助肌肤吸收晚霜中营养物质。

贴心叮咛

干性皮肤的你除了需要注意保养，在饮食中还要注意选择一些维生素、脂肪含量高的食物，如牛奶、鸡蛋、猪肝、黄油、鱼类、香菇、南瓜及新鲜水果等。在秋冬干燥的季节，要随时补充水分，防止皮肤干燥脱屑，延缓皮肤的衰老。

呵护水润



中性皮肤是最好的肤质吗?

中性皮肤是一种比较理想的皮肤，其表面光滑细腻，既不干燥，也不油腻，汗腺、皮脂腺排泄通畅，对外界风吹日晒等刺激有一定的耐受性。但是，虽然说中性肤质的保养是最轻松的，不过天生好皮肤，后天不好好保养的话，中性皮肤也会变成偏干或偏油的肌肤。所以如果你总是仗着自己天生丽质，而忽略了保养，好肤质也会悄悄弃你而去的。



洁肤关键

中性皮肤的保养关键是随着气候、环境的变化适当选择护肤品。通常在夏季应选择乳液型护肤霜，以保证皮肤的清爽光洁，秋冬季节可选用油性稍大的护肤用品来防止皮肤的干燥粗糙。

·中性皮肤选择洁面产品的范围比较大，水凝胶、固态或者液态的洁面乳都可以，不过以亲水性的洁面乳洗脸为最好。

·将洁面乳用手以画圆圈的动作涂抹于脸上，一定要冲洗干净，否则皮肤上的残污会影响保养品渗透入角质层。

·护肤时，用棉片蘸湿润肤水，轻轻地擦净皮肤。润肤水的作用在于除去剩余的洁肤乳残渣，润泽以及平衡皮肤的酸碱值。中性皮肤可以使用含有5%～10%的酒精成分的润肤水。

·晚上一定要用眼霜或眼部凝胶，以指尖轻轻地将眼霜搽上，再由外而内围着眼周，轻柔地作圆形的滑动。晚霜可以选择较为清爽的乳液状产品。

适合中性皮肤的精油：熏衣草精油、橙花精油、玫瑰精油、佛

手柑精油、茉莉精油、洋甘菊精油、乳香精油、天竺葵精油、鼠尾草精油、岩兰草精油、花梨木精油等。

按摩：面部按摩的时间宜适度，不可太长或太短，必须视肤质、皮肤的状况和年龄来定。一般来说，中性皮肤的你通常每个星期按摩为10～15分钟就够了。

·按摩的动作，基本上是要依据皮肤组织的生长方向，进行规则性的按摩。也就是把握“由里而外”、“由下往上”原则，手指微微弯曲，以中指与无名指的指腹接触皮肤。切记不可使用指尖按摩，因为指尖无法控制压力程度，容易抓伤皮肤。

推荐按摩油配方

- 薰衣草精油1滴＋佛手柑精油1滴＋茉莉精油2滴＋甜杏仁油10毫升
- 洋甘菊精油2滴＋橙花油2滴＋玫瑰精油1滴＋甜杏仁油10毫升
- 乳香精油1滴＋德国洋甘菊精油1滴＋薰衣草精油1滴＋天竺葵精油1滴＋玫瑰精油1滴＋10毫升榛果油
- 天竺葵精油3滴＋花梨木精油3滴＋甜杏仁油5毫升
- 薰衣草精油5滴＋花梨木精油5滴＋玫瑰精油2滴＋荷荷芭油25毫升

熏蒸：准备好适合中性肌肤的精油，如玫瑰精油等，选择1～3种精油滴于热水里，总数不超过6滴，将精油充分搅匀。将脸靠近盆边，将毛巾盖在头上，遮住脸和盆之间的空隙。

推荐熏蒸配方

- 玫瑰精油＋洋甘菊精油
- 薰衣草精油＋佛手柑精油＋茉莉精油

敷面：选择中性皮肤的面膜敷面15～20分钟，每周1次，能令你的皮肤散发更加柔和迷人的光泽。

你可以把一大汤匙微温的蜂蜜同一小茶匙柠檬汁混合，搅匀后涂在脸上，保留30分钟或更久一些，然后用温水洗净。

洁面宝贝 DIY



美肤乳霜

制作材料：檀香精油、熏衣草精油、天竺葵精油、乳化剂、芦荟萃取液（或蒸馏水）。

制作方法：取檀香精油、熏衣草精油各20滴，天竺葵精油、乳化剂各10滴，混入100毫升芦荟萃取液或蒸馏水中摇匀。

使用方法：用棉棒均匀涂抹在脸上即可。该配方也可以将檀香精油和熏衣草精油换成雪松精油及丝柏精油（或杜松精油）各20滴，效果也不差。

洋甘菊面膜

制作材料：鲜牛奶30毫升、洋甘菊精油1滴、橄榄油5～8滴、面粉适量。

制作方法：将鲜牛奶、橄榄油、洋甘菊精油和面粉一起搅拌均匀。

使用方法：把搅拌后的糊糊涂在脸上，20分钟后洗净。每周使用1次，此法长期使用，可增加皮肤的活力弹性，使皮肤变得清爽润滑，细腻洁白。

贴心叮咛

中性皮肤的你也要注意饮食，例如补充皮肤所必需的维生素和蛋白质等，水果、蔬菜、牛奶、豆制品等更是不能少。还有，为了你的好皮肤能长久地陪伴你，请记得保持心情舒畅，避免过多地使用化妆品，适量地做一些户外运动，皮肤会更加健康、自然，充满青春活力。

补水控油

皮肤干，T字区却是油腻腻的，这是为什么？

如果你的两颊皮肤很干，但下巴、T字区却经常出油，无疑你就是混合性皮肤了。混合性皮肤的人额头、鼻子、下巴，即脸部的T字部位属于油性皮肤；而两颊、眼睛四周属于干性肤质。一张脸上同时具有干性皮肤及油性皮肤的特点，而这些部位也很容易产生干性或油性皮肤相同的问题。

洁肤关键

混合性皮肤保养起来要费些心思，方能保持不错的肤质。

·选择去污力强的洗面奶，重点清洁额头、鼻部及下颌部位的油性皮肤处，而面颊部位只是一带而过即可达到综合清洁的效果。

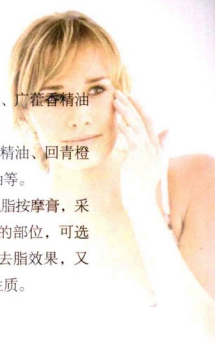
·洁面时，还可采用冷热水交替洗脸，可用温热水将“T”字部位清洗干净，再用冷水将整个脸部清洗干净。

·针对不同部位，使用两种不同的柔肤水。有爽肤作用的轻拍在T字区附近，将保湿滋润的柔肤水用棉片抹在较为干燥的两颊。

·在干燥的季节里，整个脸部都要使用保湿乳液，尤其是两颊部位，可以着重涂抹。然后再用纸巾擦去油性部位多余的乳液。而对于干性皮肤，以补充营养及水分为首要，即选用营养滋润的产品，比如营养胎盘膏涂抹在脸颊部位。

适合混合性皮肤的精油：

1. 毛孔严堵塞，毛孔粗大：首选[illegible]精油、迷迭香精油、丝柏精油等，将其调配，可用茶树精油直接擦于暗疮部位上。



2. 炎症后期恢复：首选尤加利精油、熏衣草精油、广藿香精油等，稀释后按摩吸收。

3. 补水保湿：天竺葵精油、马丁草精油、花梨木精油、回青橙精油、茉莉精油、熏衣草精油、洋甘菊精油、玫瑰精油等。

按摩：在美容院做护理时，油性皮肤的部位可用脱脂按摩膏，采用治疗痤疮的点穴位按摩手法进行按摩。而干性皮肤的部位，可选用营养胎盘膏或按摩油进行面部按摩，这样既达到了去脂效果，又可给干燥的部位增加营养，互相调节之中改善皮肤的性质。

推荐精油配方

- 熏衣草精油1滴＋佛手柑精油1滴＋葡萄籽油5毫升

熏蒸：将适合混合性肤质的精油滴入脸盆中。一定要热水才行，精油分子非常小，溶于水后随着水进入我们的皮肤，释放它的功效。200毫升的水需要放3～5滴的精油。

推荐精油

- 熏衣草精油
- 甜橙精油

敷面：在选择面膜时，要根据不同的需要进行选择，在额部、鼻部，及下颌部位可使用干性皮肤专用面膜，比如水果蔬菜面膜等。

洁面宝贝 DIY

毛孔收敛面膜（适合偏油的混合性皮肤）

番茄含有大量的维生素C及果酸，可预防肌肤粗糙，并能有效收敛脸部毛孔，使皮肤细致。熏衣草精油可促进细胞再生、平衡皮脂分泌、改善粉刺、痤疮，杀菌消毒，去除疤痕都有非常好的作用。

制作材料：熏衣草精油1滴、番茄半个、鸡蛋清1个、玉米粉1茶匙、蜂蜜1小匙。

制作方法：将番茄榨汁，将番茄汁与以上材料调和拌匀即可。

使用方法：每周1～2次，脸部清洁后，取适量面膜均匀敷在面部，安静休息15～20分钟后，再将微干的面膜去掉，用清水将脸洗净即可。

保湿面膜

牛油果含丰富的维生素E，有助皮肤抗氧化，而牛油果中的油分是水果中油分与人体油分结构最相似的，容易被皮肤吸收，润而不腻。对混合性皮肤的干燥部位还可以起到很好的保湿作用。

制作材料：成熟的牛油果（较易捣烂）半个、熟香蕉半条、天竺葵精油1滴。

制作方法：将水果捣烂，加天竺葵精油搅拌均匀成糊状。

使用方法：敷面约15分钟，再以微温水洗脸抹干。天气干燥时可以一周两次，用剩余的面膜敷在手上，对手部的护理也能起到很好的滋润效果。



贴心叮咛

在日常生活中，混合性皮肤的你要多注意饮食平衡，可大量食用富含维生素A、维生素B、维生素C的水果蔬菜，少食高脂肪类及辛辣刺激性食物，多喝白开水，对皮肤的调理有着良好的辅助作用。



消除敏感

皮肤很容易过敏，为什么？

敏感性皮肤容易因饮食、情绪或所用的美容用品，导致皮肤表面干燥、发红、起斑点、眼肿、脱皮或生暗疮等。又痒又干又痛通常是敏感性皮肤常见的烦恼，一进入气候干燥温度低的冬季，情况更加严重，若护肤品选用不当，更会引起皮肤红肿、发炎等感染。

洁肤关键

· 对于敏感肌肤而言，请选择性质温和或专为敏感肤质而设的卸妆乳液。在卸妆的时候不要大力按摩，否则很容易引起过敏反应。卸妆后可以用暖毛巾热敷，以便带走脸部油垢。

· 爽肤水对于敏感皮肤来说也非常重要，因为它可以提供肌肤大量水分。但爽肤水绝对不可以含有酒精，否则会引起过敏。含天然香花成分如金菊、熏衣草的爽肤水对敏感肌肤有舒缓作用。

· 敏感皮肤最怕缺水。应尽量选择不含油分而高度补湿的配方。在洁面和爽肤后涂上润肤霜，但要注意尽量避免在T字区位置涂抹，因为那里的天然油脂可提供足够的滋润。

· 如果肌肤太干燥的话，就用少量的乳霜从面额轻轻推至T字位。最后用以植物精华成分为主的眼霜，为同样脆弱的眼部肌肤提供滋润。

· 一般来说敏感肌肤的女性不敢轻易尝试去角质。由于皮肤较薄和容易对外来物产生敏感的缘故，过度用力的按摩及粗大的磨砂粒子均会对敏感皮肤造成伤害。如果敏感皮肤的你需要去除多余角质，请选择性质较温和的去死皮膏，两周进行一次就可以了。

适合敏感性皮肤的精油：

1. 红肿热痛：可用洋甘菊花水冰冻后，直接敷面，然后用洋甘菊精油稀释后，按摩吸收。

2. 毛细血管充血、扩张：可将洋甘菊精油、丝柏精油稀释后，按摩吸收。

3. 补水保湿：洋甘菊精油、花梨木精油、熏衣草精油、橙花精油、茉莉精油等。

按摩：每天早晚在洁面和爽肤后，涂上精华液加以轻轻按摩。虽然很多人都认为敏感肌肤人士不太适宜化妆，但情况不太严重的话，轻微的化妆可有助遮盖由于皮肤敏感而出现的小瑕疵。

推荐精油配方

- 洋甘菊精油2滴+熏衣草精油1滴+橙花精油1滴+ 10毫升荷荷芭油
- 洋甘菊精油2滴+熏衣草精油1滴+檀香木精油1滴+甜杏仁油10毫升
- 熏衣草精油2滴+橙花精油2滴+尤加利精油1滴+甜杏仁油10毫升
- 德国洋甘菊精油2滴+熏衣草精油2滴+丝柏精油1滴+橙花精油1滴+10毫升荷荷芭油
- 洋甘菊精油3滴+茉莉精油2滴+甜杏仁油7毫升+月见草油3毫升

敷面：给自己的敏感肌肤进行“敷面”时，可以预备一盆热水，将3～6滴适合你的精油加入其中，均匀搅动后，将湿毛巾绞干，脸对着脸盆，相距15～20厘米，用毛巾包住脸与脸盆边缘，如此熏10～15分钟。

推荐精油配方

- 玫瑰精油2滴 +洋甘菊精油4滴
- 洋甘菊精油
- 熏衣草精油



洁面宝贝 DIY

洋甘菊橙花润肤露

制作材料：罗马洋甘菊精油2滴、橙花精油1滴、荷荷芭油5毫升。

制作方法：将罗马洋甘菊精油、橙花精油与荷荷芭油一同混合摇匀。

使用方法：进行皮肤护理时将混合液涂在敏感的肌肤上，轻轻按摩直到吸收即可。

滋养露

制作材料：德国洋甘菊精油1滴、洋甘菊纯露100毫升。

制作方法：将德国洋甘菊精油滴入洋甘菊纯露中摇匀。

使用方法：每天清洁皮肤后用爽肤水收缩毛孔，然后涂抹该滋养露，以画圈方式轻轻按摩皮肤，直到皮肤全部吸收为止。

贴心叮咛

敏感皮肤需要多摄入一些维生素，可以有效止痒，如维生素A、维生素B_2、维生素B_6等。同时为了避免刺激，应注意少吃辛辣刺激性食物，如辣椒、胡椒、大蒜、葱、芥末、生姜等，少饮酒及咖啡，不吸烟。敏感肌肤时你在饮食上要注意清淡，少吃高脂肪食物，避免吃鱼、虾、蟹等海产品。

含维生素A的食物有：动物肝脏、蛋黄、胡萝卜、油菜、青菜、杏、黄花菜等。

含维生素B_2的食物有：麦麸、马铃薯、豌豆、白菜、牛肝、猪、蔷薇等。

含维生素B_6的食物有：黄豆、酵母、动物肝脏、香蕉等。

击败老化

为什么年纪还轻，皮肤却开始老化了？

年轻不代表皮肤不会老化，因为除了年龄的因素，水分减少也会造成皮肤的老化，尤其是在整日面对电脑以及干燥的天气中，皮肤老化的现象就更容易发生。除此之外，真皮组织中的胶原蛋白在皮肤被紫外线损伤后大量流失，其中的水分已逐渐被掏空，由于皮肤储水量减少，锁水能力降低，无法源源不断给表皮供水，从而导致皮肤变得干燥、瘙痒、掉皮屑、暗淡无光泽，开始老化。

洁肤关键

老化性皮肤的保养非常重要，因为皱纹一旦形成，极难去除，因此应重点放在预防和保养上。在清洁、护理过程中要注意下面几点：

· 不要使用过热的水洗脸、过度的按摩、使用劣质的化妆品、过度的去角质等，这些方式都会使皮脂含量减少，角质层受损，丧失对皮肤的保护和滋润作用，皮肤老化更快。

· 老化皮肤的油脂分泌已不足，因此清洗时间应稍短，力度要轻柔，水温不要过高或过低。洁面乳应选保湿且油脂成分较多的乳剂，洗面次数不宜过多。

· 老化皮肤的油分、水分都不足，洗面后立即用双重保湿水滋养，由于老化皮肤的胶原蛋白开始变硬，结缔组织逐渐失去储水功能，细胞再生速度变慢，油脂分泌不足。所以，在选择护肤品时应考虑一些功能性的化妆品，同时还应特别注意防晒。

适合老化皮肤的精油：肉桂精油、香茅精油、香橙精油、乳香精油、丝柏精油、茉莉精油、玫瑰精油。

按摩：在出浴后做一下按摩，对促进血液循环、改善皮肤弹性有很好的效果。

· 将拇指放于耳朵上端，中指按在头顶正中，两指同时稍用力按压。

· 将中指或食指指肚轻轻按额头正中发际线处，向面部中心缓缓按压。

· 将双手食指按在耳垂后的深陷处，让下颌有受到压力的感觉即可，不能用力太重。

· 先从双颊开始，用整个手掌轻轻打圈按摩，再用中指指肚在鼻翼两侧上下按摩，然后用指肚在额头以螺旋形指法从中间向外侧按摩。按摩不要太用力，否则会给肌肤带来负面影响。

· 从下颌到双颊，用双手十指从下至上轻推按摩，然后轻柔地在眼睛下方左右按摩，最后以按压太阳穴结束。这样不仅可以消除肤色暗淡，还可有效缓解肌肉松弛现象。

推荐配方

· 乳香精油1滴 + 肉桂精油1滴 + 玫瑰精油1滴 + 橄榄油10毫升

· 茴香精油4滴 + 乳香精油4滴 + 熏衣草精油3滴 + 橙花精油2滴 + 玫瑰果油25 毫升

· 甜橙精油6滴 + 乳香精油4滴 + 天竺葵精油3滴 + 玫瑰果油25 毫升

· 玫瑰精油3滴 + 肉桂精油1滴 + 茉莉精油1滴 + 橄榄油10毫升

· 玫瑰精油2滴 + 檀香精油1滴 + 天竺葵精油1滴 + 依兰精油1滴 + 荷荷芭油7毫升 + 玫瑰果油3毫升

熏蒸：熏蒸虽然有助于肌肤恢复弹性，但使用过于频繁，也会给娇嫩的皮肤细胞造成损伤，所以正确的做法是每周在专业美容院里做一次熏蒸。

推荐精油配方

· 乳香精油2滴 + 岩兰草精油1滴 + 檀香木精油1滴



洁面宝贝 DIY

按摩油

制作材料：橙花精油、熏衣草精油、天竺葵精油、葡萄籽油。

制作方法：将橙花精油2滴、熏衣草精油5滴、天竺葵精油3滴，混于10毫升的葡萄籽油中摇匀。

使用方法：睡前按摩，停留5分钟后洗净。

酸奶草莓面膜

制作材料：酸奶100毫升、草莓6颗。

制作方法：将草莓捣烂，酸奶混合调成糊状。

使用方法：涂擦面部，保留20分钟后洗去。此法可防止皮肤干燥、老化，使皮肤光泽、湿润、细腻。

柠檬面膜

制作材料：鲜柠檬1个，水适量。

制作方法：将鲜柠檬榨汁后加一倍的水。

使用方法：将面贴膜用稀释后的柠檬汁浸泡后敷在脸上，15～20分钟取下，洗净脸部。每天一次，7天为一个疗程。此面膜具有收敛作用，可使皮肤清爽、润滑、细嫩，长期坚持能延缓皮肤衰老（敏感肌肤慎用）。

贴心叮咛

番茄含有大量的茄红素，能充分发挥保护肌肤的功能，所以建议爱美的女性多吃番茄可以让肌肤充满弹性。

收缩紧致



皮肤为什么会松弛?

造成皮肤松弛的原因很多，如细胞与细胞之间的纤维随着时间而退化，令皮肤失去弹性；皮下脂肪流失，令皮肤失去支持而松垂；支持皮肤的肌肉松弛，令皮肤也随之松弛。下颌肌肉松弛就是一个典型例子，这就是我们通常所说的双下巴；除了皮肤老化引起肌肤松弛，其他因素比如地心引力、遗传、精神紧张、紫外线照射及吸烟也会使皮肤结构变化，最后使得皮肤失去弹性，造成松弛。

洁肤关键

开始松弛的皮肤保养是需要全方位来进行的。

· 皮肤毛孔变大会导致肤质变粗，使肌肤失去弹性。所以，一定要善待你面部的毛孔，才能让肌肤恢复健康和弹性。

· 洁面时，一定要清洁彻底，去除污垢，要注意选择清洁、触感较好的蒸汽毛巾进行熏蒸，并使用具有良好收敛作用的化妆水。

· 在日常保养的过程中加入具“紧肤”功效的保养品，提高肌肤的弹力、胶原纤维的生产力；或刺激纤维细胞源源不断地生产大量优质的弹力胶原纤维，帮助肌肤紧实、有弹性。

· 维生素C可保护细胞不受紫外线伤害以及消除自由基，有助于合成胶原蛋白，改善皮肤皱纹及松弛现象。

· 90%以上的皮肤提早老化都是因为阳光过度曝晒造成的，所以你一定要随时做好防晒措施。

适合松弛皮肤的精油：橙花精油、依兰精油、乳香精油、熏衣

草精油、天竺葵精油。

按摩：按摩可以增强眼部细胞血液循环，改善眼部皮肤松弛下垂，令眼睛明亮有神。洁面后，将精油在眼部周围轻柔打圈按摩，直至精油全部被皮肤吸收。

推荐精油配方

· 玫瑰精油、洋甘菊精油、乳香精油、天竺葵精油等。

敷面：敷面可以达到保湿、紧实肌肤的目的。但是，在选择敷面产品时一定要选择适合你的肌肤特质的类型。一般来说，具有高保湿作用及营养成分的敷面剂比较适合用来达到紧实肌肤的目的。对于毛孔过大的女性可以尝试一下紧肤面膜，但要注意的是，干性和敏感性肌质的女性不建议使用。

推荐敷面精油

· 洋甘菊精油、橙花精油、依兰精油。

洁面宝贝 DIY

按摩油

制作材料：天竺葵精油、迷迭香精油、葡萄籽油。

制作方法：将天竺葵精油3滴、迷迭香精油2滴，调和于5毫升的基底油中摇匀。

使用方法：可以作为每天起床后与沐浴前的清洁护肤按摩油，可达到深层清洁与紧实肌肤的目的，之后再用中性沐浴乳洗净。

蛋清面膜

制作材料：鸡蛋1个、新鲜柠檬汁。

制作方法：将蛋清打入碗内（去蛋黄）搅拌至起白色泡沫后，加入新鲜柠檬汁6～8滴，搅拌匀。

使用方法：将面贴膜用上面做好的液体浸泡敷在脸上，具有收敛皮肤、消炎抗皱的作用，还可以黏除污垢，紧实皮肤。如果在化妆前做，还可以起到延缓脱妆的效果。

熏衣草紧致面膜

制作材料：高岭土1大匙、甘油1/2小匙、熏衣草精油4滴、罗勒精油2滴、矿泉水少许。

制作方法：将高岭土、甘油混合少许矿泉水，加入精油搅拌成泥状。

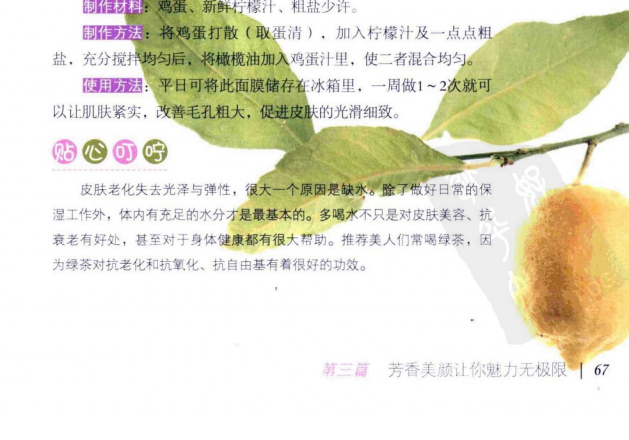
使用方法：把面膜涂在脸上，避开眼睛和嘴唇，10～15分钟后用温水洗净。这个面膜可以使肌肤更加紧实，改善皮肤松弛的情况。

鸡蛋橄榄油紧肤面膜

制作材料：鸡蛋、新鲜柠檬汁、粗盐少许。

制作方法：将鸡蛋打散（取蛋清），加入柠檬汁及一点点粗盐，充分搅拌均匀后，将橄榄油加入鸡蛋汁里，使二者混合均匀。

使用方法：平日可将此面膜储存在冰箱里，一周做1～2次就可以让肌肤紧实，改善毛孔粗大，促进皮肤的光滑细致。



贴心叮咛

皮肤老化失去光泽与弹性，很大一个原因是缺水。除了做好日常的保湿工作外，体内有充足的水分才是最基本的。多喝水不只是对皮肤美容、抗衰老有好处，甚至对于身体健康都有很大帮助。推荐美人们常喝绿茶，因为绿茶对抗老化和抗氧化、抗自由基有着很好的功效。

除皱抗衰



皮肤出现了皱纹，好难过！

皱纹的出现是肌肤老化的重要标志。这主要是因为随着年龄的增长，皮肤中的胶原蛋白丢失，从而使皮肤逐渐失去柔软和弹性。另外，人过中年以后，面部皮下组织的脂肪也会逐渐减少，皮肤失去脂肪的支撑也会松弛下垂形成皱纹。水分的丢失也是皱纹出现的重要原因之一，人的年纪越大，身体各组织所含的水分子比例就越小，而且皮脂腺和汗腺的活动逐渐变慢，皮肤变得越来越干燥，于是面部的皱纹不可避免地出现了。



洁肤关键

当皮肤，尤其是眼角出现了小细纹，不要惊慌失措，要知道亡羊补牢，为时不晚，只要你现在开始重视起皮肤的养护，还是可以避免更大损失的。

· 避免使用碱性的肥皂和洗面奶。不要用过热的水、过冷的水洗脸，最好使用温水。

· 选择适合自己的化妆品，避免浓妆，就寝前彻底洗掉彩妆。

· 不要长时间呆在干燥的环境或室内，如空调房间。

· 使用眼霜，给眼周肌肤特殊的关照，可以延缓皱纹的出现。如果你已经出现了眼角皱纹、眼袋、黑眼圈等，就要使用相应的抗衰老、抗眼袋等有特殊功效的眼霜。

· 除了每天使用眼霜外，还要做特别护理，使用眼贴。它能给眼睛以特殊的护理，有的含有优质温泉水，有的含有特效中草药，这些大都具有一定的对抗眼周皮肤衰老的功效。

护脸小动作

脸部是肌肉运动最多最频繁的地方，尤其是嘴角部位的肌肉收缩非常频繁，很容易产生肌肉松弛的现象。下面就教你几个小动作，帮你紧致唇周的皮肤。

· 练习紧实唇周的运动要张大嘴巴才会有效果。重复10～15次。

· 接着再利用拇指的力量来按压嘴角，嘴巴尽量放轻松，施力的力道不需要太重，重点是要刺激紧实嘴角两旁的肌肉。

· 由中间三指往两侧开始按摩，到嘴角时按压3次，能够有效地消除嘴角的紧张带，达到放松肌肉的效果。

适合皱纹皮肤的精油：乳香精油、玫瑰精油、紫檀木精油、依兰精油。

按摩：面部皮肤是有一定纹理的，错误的按摩方法只会增加皮肤的皱纹，而正确的按摩手法则可促进肌肤对眼霜的吸收，从而预防和减少皱纹。首先在眼睛四周点上薄薄的一层眼霜，然后按照内眼角、上眼睑、眼尾的顺序轻轻按摩，直至肌肤完全吸收。在按摩过程中，轻压眼尾、下眼眶、眼球，你会感到格外舒服。

当然，如果有条件，你可以到美容院享受专业眼部护理。让专业的美容师按摩你的眼周肌肤。她在眼眶、眼角的特殊按摩手法，真能给你皱纹被抚平的感觉。

推荐精油配方

· 乳香精油1滴+玫瑰精油3滴+依兰精油1滴+小麦胚芽油10毫升

· 檀香精油2滴+玫瑰精油2滴+葡萄籽油10毫升

洁面宝贝 DIY

混合按摩油

制作材料：熏衣草精油、橙花精油、乳香精油、檀香精油、甜杏仁油。

制作方法：将黑云杉精油3滴、橙花精油3滴、乳香精油3滴、檀香精油3滴，加入10毫升的甜杏仁油中摇匀。

使用方法：睡前按摩，停留5分钟后用温水洗净。

紧致按摩油

制作材料：橙花精油2滴、乳香精油1滴、荷荷芭油5毫升。

制作方法：将橙花精油、乳香精油与荷荷芭油充分混合，摇匀。

使用方法：将调和好的精油涂抹于面部，以由下往上的方向，按摩面部肌肤。这样可以实现紧致肌肤的效果。

芳香按摩油

制作材料：檀香精油2滴、玫瑰精油1滴、天竺葵精油2滴、甜杏仁油20毫升。

制作方法：将檀香精油、玫瑰精油、天竺葵精油与甜杏仁油一同混合，摇匀。

使用方法：在做肌肤保养的时候每次取出适量的按摩油，由下往上轻轻按摩颈部和面部即可。

除皱滋润露

制作材料：乳香精油4滴、安息香精油4滴、荷荷芭油20毫升。

制作方法：将乳香精油、安息香精油与荷荷芭油一同混合，摇匀。

使用方法：护肤时取适量混合液涂抹于面部即可。

橘子面膜

制作材料：新鲜橘子、酒精、蜂蜜。

制作方法：将新鲜的橘子带皮一起捣烂，浸入酒精内，加入少许蜂蜜，放置一周。

使用方法：取出涂面，盖上面贴膜，干后洗去。能收敛、平滑肌肤、去皱。

苹果蜜面膜



制作材料：苹果、蜂蜜、面粉。

制作方法：将苹果捣成泥，加入蜂蜜和面粉，搅拌成糊状。

使用方法：将糊糊涂于脸上，盖上面贴膜。经常使用这个面膜可以消除皱纹、增加皮肤弹性。

牛奶、橄榄油面膜

制作材料：鲜牛奶、面粉、橄榄油。

制作方法：用鲜牛奶一汤匙，加4～5滴橄榄油，混入适量面粉。

使用方法：将面贴膜浸泡在上面制好的液体中敷在脸上。此法长期使用，可增加皮肤的活力和弹性，使皮肤变得细腻。

酸奶面膜

制作材料：酸牛奶、奶油各等份。

制作方法：将酸牛奶、奶油混合调匀。

使用方法：用调好的酸奶面膜敷面，保留20分钟，然后用清水洗去。此法具有收敛肌肤作用，长期坚持可消除面部皮肤上的皱纹，使皮肤润滑。

贴心叮咛

饮食得当也可以帮助女性抵抗皱纹的来临。富含软骨素的食物：猪骨汤、牛骨汤、鸡皮、鸡骨汤等，可增强皮肤的弹性；富含核酸的食物：鱼、虾、牡蛎、蘑菇、银耳、蜂蜜等，能延缓衰老，阻止肌肤产生皱纹；富含胶原蛋白的食物：猪皮、猪蹄、甲鱼等，可以增加皮肤贮水的功能，滋润皮肤，保持皮肤组织细胞内外水分的平衡。



除螨战“痘”

脸上总是有小痘痘，是因为我是油性皮肤吗？

肌肤出油与痘痘并没有非常直接的联系。很多油性皮肤的女性虽然面部油脂分泌旺盛，但却没有长痘痘的烦恼；而一些女性即使皮肤干得会脱皮，却还是会长红红的痘痘。不过，油性皮肤的女性由于肌肤大量出油而没有被彻底清洁干净，会使过多的油脂堆积在毛孔里导致毛孔阻塞，污物无法及时排出，所以要比其他肌肤类型更容易引起粉刺及痘痘的产生。另外，如果你喜欢吃油腻食物或是熬夜、生活无规律的话，那么痘痘很可能就很容易光顾你的脸庞了。

洁肤关键

痘痘型皮肤需要注意清洁工作。但是也不要用清洁性能过强的产品，如果皮肤本身的油脂被清掉了，肌肤自卫机能就会再分泌更多的油脂，从而导致油腻，让痘痘更加猖獗。长了痘痘的肌肤在清洁时需要注意下面几个问题：

· 卸妆、洁面必须分别进行，因为只有含油分的卸妆液才能彻底清除同属油性的化妆品。

· 用洁面乳或性质温和的磨砂膏彻底清洁肌肤。注意最好使用暗疮皮肤专用的洁面乳。不含皂基和酒精的成分，不会对暗疮再造成刺激。而且不能过度清洁皮肤。因为清洁过度会刺激细胞分泌更多油脂，形成恶性循环。

· 把洁面液在手心揉搓出泡沫，再用专用海绵使泡沫增加；把海绵从脖子、嘴部四周、下巴、脸颊、鼻梁等处依次轻轻擦洗，最

后用温水冲走泡沫，再用冷水拍脸。

适合痘痘皮肤的精油：丁香精油、紫檀木精油、肉桂精油、鼠尾草精油、尤加利精油、天竺葵精油、熏衣草精油、柠檬精油、广藿香精油、茶树精油。

按摩：长痘痘的皮肤是不可以随便进行按摩的，因为有可能会将痘痘挤破，造成感染，给皮肤留下可怕的疤痕。

敷面：敷面对痘痘肌肤的你来说是件重要的事情，不可忽视。你可以在洁面后，取适量的控油祛痘面膜均匀涂敷于全脸。

洁面宝贝 DIY

芳香精油收敛水

适合皮肤油脂分泌旺盛，有黑头粉刺，但尚未出现青春痘的护理。

制作材料：纯净水、熏衣草精油。

制作方法：准备一个用酒精消毒后完全干燥、干净的玻璃瓶，先装入50毫升的纯净水，接着再滴入10滴熏衣草精油，充分摇匀后即可。

使用方法：把它当作每天早晚洗完脸后的收敛润肤水使用。最好的方法是将熏衣草水倒在手掌心，轻轻拍按皮肤。

芳香精油理疗水

这种理疗水最适合对已经长出青春痘的肌肤的护理。

制作材料：纯净水、熏衣草精油、杜松精油。

制作方法：准备干净的玻璃瓶，放入50毫升的纯净水，在里面滴入10滴熏衣草精油、5滴杜松精油，充分摇匀即可。

使用方法：当作每天早晚洗完脸后的洁净水使用，但最好用大片的棉花片敷在脸上，让精油接触皮肤的时间长些，可以起到充分杀菌和愈合的功效。





去痘精油

制作材料：纯茶树精油

制作方法：只需要品质良好的纯茶树精油和棉花棒。

使用方法：用棉花棒蘸着纯茶树精油，“点”在青春痘上。请注意，一定要用棉花棒而不是手指头。

去黑头粉刺水

制作材料：熏衣草精油

制作方法：取片干净的棉花片或化妆棉，先充分地打湿，接着在上面滴上2滴熏衣草精油。

使用方法：这个方式只适合小面积、情况恶劣部位的护理，如鼻头、下巴上，不可以满脸都贴，如果整个脸都有黑头的困扰，就使用第一种芳香收敛水，慢慢调理。

熏衣草滋养乳

制作材料：熏衣草精油10滴、茶树精油5滴、橄榄油70毫升、荷荷芭油10毫升、椰子油起泡剂30毫升。

制作方法：将熏衣草精油、茶树精油同荷荷芭油一起在小型器皿中混合均匀。将椰子油起泡剂同橄榄油混合，在大器皿中混合均匀。再将小器皿与大器皿中的混合液放在一起搅拌均匀。

使用方法：在进行皮肤保养的时候，取少许混合液涂抹在脸上。这个滋养乳有很好的清洁作用，能够减轻痘痘的化脓现象。

贴心叮咛

肌肤长了痘痘，在饮食方面要尽量避免油炸食物。如果你的皮肤对激素较敏感，还要减少含碘食物的摄入，如紫菜和海苔等。烟和酒更要避免，因为这两种东西摄入过多，体质容易向酸性体质发展，对于身体和肌肤都是极为不利的。

美白靓肤



别说皮肤黑是健康，就是要一白遮百丑！

从前西方人热衷日光浴，追求小麦色肌肤，以示自己经常有闲暇度假、地位很高。而在东方，深色皮肤是劳苦大众的标志，有钱人则白白胖胖。近些年来，由于日晒可能导致皮肤老化、雀斑、黑斑、皮肤癌等等，吓得西方女性也不敢再大肆曝晒。美白靓肤又成了一致的审美标准。

洁肤关键

想得到一张白白嫩嫩的面孔不太容易，你的皮肤需要你持之以恒的保养和护理，从现在开始，一点懒也偷不得哦。

·首先要以清洁为第一目标。你可以先用含美白成分的洗面乳将脸洗干净。洗脸时，可用双手指腹轻轻柔柔以画圆的方式在脸上按摩，再将之冲洗干净，这样做可以有助于脸部的血液循环。

·为肌肤加一层呵护：擦美白化妆水，将化妆水倒在化妆棉上，然后在脸上轻拍或按压，轻拍或按压的动作有助于肌肤吸收化妆水的滋润成分。注意避开眼睛和嘴唇四周敏感脆弱的肌肤哦。

·擦美白精华液。精华液通常都是浓缩的保养品，所以使用的量不用太多，2～3滴在手掌心就可以了，然后再均匀涂抹于整个脸部。

·为了让肌肤维持应有的滋润度与水分，所以美白乳液也不可少。将乳液倒一些在手掌心上，再均匀抹于整张面部就可以了。

如果为了达到更出色的美白效果，可以在敷面这一环节上下工夫，定期使用清洁面膜、并且定期使用美白面膜。



有美白作用的精油：马郁兰精油、鼠尾草精油、薰衣草精油、柠檬精油、橙花精油、玫瑰精油；肤色暗淡，去黄气：首选胡萝卜籽精油、天竺葵精油、橙花精油、茉莉精油。



按摩：在化妆水之后使用美白按摩油，轻揉脸部约1分钟，直到按摩霜完全渗透至肌肤中为止。按摩能有效促进老化角质的排出，加强美白成分高渗透效果；可净化细胞，使肌肤变得健康有活力，并且愈来愈白皙。

推荐精油配方

- 马郁兰精油1滴+鼠尾草精油1滴+玫瑰精油1滴+小麦胚芽油10毫升
- 马郁兰精油1滴+鼠尾草精油1滴+橙花精油1滴+小麦胚芽油10毫升
- 柠檬精油2滴+薰衣草精油2滴+茉莉精油2滴+荷荷芭油10毫升
- 柠檬精油3滴+鼠尾草精油1滴+玫瑰精油（橙花精油）1滴+小麦胚芽油10 毫升
- 柠檬精油2滴+玫瑰精油1滴+橙花精油1滴+乳香精油1滴+甜杏仁油7毫升+玫瑰果面油3毫升

熏蒸：在熏蒸前记得先洁面，以免污垢妨碍蒸汽渗透皮肤。熏蒸用的热水温度要在90℃以上，用毛巾包好头发，闭目俯身。脸和脸盆要保持10厘米左右的距离，如果感到气闷，可抬头用干软毛巾轻轻吸干面部水珠，休息片刻再换热水继续熏蒸，如此反复2～3次，每次5～7分钟。熏蒸后，及时用温水冲洗面部，以凉水拍面，擦干后再进行基础皮肤护理，如涂上营养霜。

做熏蒸可以减少或消除面部皮肤中的黑色素沉着，防治面部色斑，使面部皮肤柔滑、白嫩。一般油性皮肤每周熏蒸1次；普通皮肤

每10天熏蒸1次；干性皮肤每15天熏蒸1次即可。

推荐精油配方：柠檬精油2滴+佛手柑精油2滴+甜橙精油2滴

洁面宝贝 DIY

按摩油

制作材料：芹菜精油2滴、玫瑰籽油5毫升。

制作方法：将芹菜精油与玫瑰籽油充分混合，摇匀。

使用方法：将混合液直接涂抹在脸上，轻轻由下往上进行按摩即可。这个配方可以淡化黑色素，坚持使用，能够恢复肌肤的白皙透明。

美白润肤乳

制作材料：熏衣草精油2滴、胡萝卜籽精油2滴、玫瑰籽油3毫升、荷荷芭油3毫升。

制作方法：将熏衣草精油、胡萝卜籽精油与玫瑰籽油、荷荷芭油充分混合，摇匀。

使用方法：直接将混合精油涂抹在脸部，再用热毛巾热敷，加速肌肤吸收精油的速度，大约10分钟即可。

除斑面膜

制作材料：熏衣草精油2滴、芹菜精油3滴、高岭土1大匙、甘油1/2小匙、矿泉水少许。

制作方法：将高岭土、甘油混合矿泉水后，再加入熏衣草精油和芹菜精油，充分搅拌成泥状。

使用方法：将面膜涂在脸上，避开眼睛和嘴唇，10～15分钟后

用温水洗净。这个面膜可以帮助你淡化黑色素，减少斑点的产生。

柠檬面膜

制作材料：苹果1个、柠檬精油1滴。

制作方法：将苹果去皮切块，捣成泥状，滴入1滴柠檬精油。如果是干性过敏性皮肤，可加适量鲜牛奶或甜杏仁等植物油，油性皮肤宜加些蛋清。

使用方法：将面膜敷在脸上，15～20分钟后用热毛巾洗干净即可。隔天一次，一个疗程为20天。这个面膜具有使皮肤细滑、滋润、白嫩的作用，还可消除皮肤暗疮、雀斑、黑斑等症状。

番茄玫瑰面膜

制作材料：番茄、牛奶适量、玫瑰精油（或乳香精油）1滴、面粉少许。

制作方法：先将番茄压烂取汁，加入适量牛奶（蜂蜜也可以）和玫瑰精油，加少许面粉调成膏状。

使用方法：将调好的面膜涂于面部保持15分钟左右取下，用温水洗净，具有使皮肤滋润、白嫩、柔软的作用，长期使用还具有祛斑除皱等功能。

贴心叮咛

虽说肤色不同主要取决于遗传，但也和后天的保养息息相关，例如饮食，就是你能否拥有白皙皮肤的很关键的一个方面。若想拥有白皙皮肤，你需要减少摄入富含酪氨酸的食物，因为酪氨酸是黑色素的基础物质，如马铃薯、红薯、动物肝脏、肾、牡蛎、螃蟹、豆类、桃、黑芝麻以及葡萄干等。另外维生素C能中断黑色素生成的过程，多吃酸枣、鲜枣、新鲜绿叶蔬菜、番茄、橙子、柠檬等都可以起到美白的效果。

消除黑眼圈

带着熊猫一样的黑眼圈上班，真烦人！

所谓的“黑眼圈”其实也有不同的种类。青色黑眼圈是因为微血管的静脉血液滞留；而茶色黑眼圈，则是因为黑色素生成与代谢不全而产生。

青黑色眼圈经常会找上生活不规律的女性，并通常发生在20岁左右。当你熬夜或是压力大的时候，面部微血管内血液流速缓慢，血液量增多而氧气消耗量提高，缺氧导致血红素大增，从外表看来，皮肤就出现暗蓝色调。由于眼睛周围较多微血管，因此睡眠不足、眼睛疲劳、压力、贫血等因素，都会造成眼周肌肤淤血及浮肿现象，于是便形成了黑眼圈。

茶色黑眼圈的成因则与年龄的增长有关系，长期日晒容易造成色素沉淀在眼周，另外肌肤缺乏水分过度干燥，久而久之都会形成挥之不去的黑眼圈。

护肤关键

适合消除黑眼圈的精油：橙花精油、鼠尾草精油、洋甘菊精油、乳香精油、玫瑰精油。

按摩：按摩似乎可比拟一套最舒服的肌肤健身操，柔和的碰触不仅能改善肌肤微循环，还能引发快乐因子的释放，让眼周的暗淡逐渐远离。

·按摩需用中指和无名指，先由鼻梁处开始，用中指轻柔地按压上眼睑，再至眼梢。

·接着从外眼角起，用中指轻柔地按压下眼睑，由眼尾按至内

眼角，重复5次。

· 眼周干燥时可先涂抹按摩油或眼霜后再进行按摩。

推荐精油配方

· 乳香精油1滴+天竺葵精油1滴+玫瑰精油1滴+葡萄籽油10毫升

· 洋甘菊精油1滴+玫瑰精油2滴+葡萄籽油10毫升

· 玫瑰精油2滴+德国洋甘菊精油1滴+柠檬精油1滴+荷荷芭油10毫升

敷眼：由于血液循环不良造成的黑眼圈，需要用热敷来进行改善；如果是由于熬夜或睡眠不好造成的黑眼圈，就可以采取冷敷处理了。敷眼睛的时候可以将适合的精油滴入放满冷水或热水的脸盆中，将毛巾在水中蘸湿，敷在眼睛上就可以了。

推荐精油配方

· 花梨木精油2滴 + 罗马洋甘菊精油3滴

学习涂眼霜

眼部皮肤很细嫩，如果眼霜使用不当，非但不能减少细纹，而且可能会加深。



· 先用右手无名指蘸取半粒米大小的眼霜，在右眼下方点一下，左手轻轻地将右眼的下眼皮往下拉一点，千万要轻。它主要的作用是把眼部的细纹拉平，让眼霜渗入这些细纹中。

· 用右手无名指从右眼的右下角开始顺时针慢慢地按摩



整个眼圈，直至完全吸收。一般为4~5圈。

·左眼的操作同右眼。最后再用两手的无名指，轻轻地点拍相对应的眼睛，特别是眼袋部分，这样有助于血液循环，减少黑眼圈。

敷眼膜的最佳时期

·生理期后一周，体内雌激素分泌旺盛，代谢增快，吸收能力变好，这时敷最有效。

·泡澡时，边泡边敷，更能加快循环。

·运动后，新陈代谢增快，可以加速吸收。

·睡觉前，敷完好好睡一觉，养分在睡眠中运作，更能发挥效果。

·前晚喝太多水或大哭一场后，眼膜有加速代谢的消肿作用，效果立刻可见。

洁面宝贝 DIY

眼部按摩油

制作材料：檀香精油2滴、玫瑰精油1滴、洋甘菊精油1滴、胡萝卜籽精油1滴、荷荷芭油5毫升、甜杏仁油3毫升、月见草油2毫升。

制作方法：将檀香精油、玫瑰精油、洋甘菊精油、胡萝卜籽精油同荷荷芭油、甜杏仁油、月见草油一同混合，摇匀。

使用方法：取少许混好的按摩油，直接按摩眼部，手法要轻，直到完全被眼周皮肤吸收。

按摩油

制作材料：玫瑰精油2滴、洋甘菊精油1滴、乳香精油2滴、天竺葵精油1滴。

制作方法：将玫瑰精油、洋甘菊精油、乳香精油和天竺葵精油

一同混合，摇匀。

使用方法：洁面后，将精油在眼部周围轻柔打圈按摩，直至精油全部被皮肤吸收，可以增强眼部细胞血液循环，改善眼部皮肤松弛下垂，使眼睛明亮有神。



小黄瓜眼膜

制作材料：小黄瓜1条、洋甘菊精油1滴。

制作方法：将小黄瓜连皮磨成泥后，滴入洋甘菊精油拌匀即可。

使用方法：做好每日的面部清洁后，可用面膜纸或化妆棉剪成半月形，取适量眼膜于面膜纸或化妆棉上，敷在眼睛四周10～15分钟，取下洗净即可。小黄瓜可以消除浮肿，并有解热的功效，洋甘菊精油可以改善干燥皮肤、增加弹性、消除浮肿，促进眼部的血液循环，消除黑眼圈。

眼周滋养露

制作材料：安息香精油3滴、芹菜精油4滴、玫瑰籽油15毫升。

制作方法：将安息香精油、芹菜精油与玫瑰籽油混合后摇匀。

使用方法：每次取适量涂抹于眼周即可。

贴心叮咛

适量的全身有氧运动，可增强心肺功能，促进血液循环，降低黑眼圈形成几率。如果你还不能马上改善自己的运动习惯，可以让眼睛先动起来，也能缓解你的黑眼圈状况。

- 尽量睁大眼睛，持续几秒钟；闭上双眼，到上下眼皮快要接触时再睁开，动作要缓和，连续重复5次。
- 头部保持不动，移动双眼，依次向上、下、左、右各望5秒左右，然后从左至右慢慢转动眼球，重复5次。再从右至左慢慢转动眼球，重复5次。每天抽空重复几次。

滋润嘴唇



嘴唇干裂总想舔，怎么办？

在多风干燥的季节，口唇经常会干裂，如果不注意养护，很可能还会出现红肿和出血的现象。这是因为人体的嘴唇周围一圈发红的区域叫“唇红缘”，它的湿润全靠局部丰富的毛细血管和少量发育不全的皮脂腺来维持。当空气湿度小、风沙大，人体皮肤黏膜血液循环差，如果新鲜蔬菜吃得少，人体维生素B_2、维生素A摄入量不足，就会干燥开裂。

有些女性为了滋润口唇，喜欢用舌头去舔，这是一种非常不好的坏习惯，舔唇只能带来短暂的湿润，当这些唇部水分蒸发时会带走嘴唇内部更多的水分，使你的唇陷入“干—舔—更干—再舔”的恶性循环中，结果是越舔越痛，越舔越裂。所以，嘴唇干裂，不要舔来舔去，要做好养护，涂上润唇膏才行。

洁肤关键

清洁唇部肌肤应该使用唇部专用的卸妆精油清洁自己的唇部，唇部褶纹较深的人，卸妆时要充分清除掉褶纹里残留的唇膏。

· 先将充分沾湿卸妆液的棉片轻轻按压在唇上5秒钟，然后从唇角往中间轻拭，唇纹里的残妆，要用棉花棒蘸取卸妆液细细清除。

· 唇部的角质需要定期祛除。只有彻底清除干燥翘起的唇皮、双唇才会恢复光滑细腻的感觉。可选用针对唇部推出的去角质产品，如清爽的薄荷配方，在清除死皮的同时，又具修护作用，每月1次。

· 去角质后唇部急需滋养保护，而直接敷唇膜或涂抹润唇膏往

往吸收效果不好，先用精油进行按摩渗透可以充分浸润嘴唇皮肤，并能促使嘴唇深度吸收唇膜营养。

·睡觉前，用针刺穿维生素E胶囊，将维生素E溶液挤进适量蜂蜜里，混合搅拌后，用棉棒取一点轻抹在嘴唇上。

·在双唇上涂抹含有金盏草及甘菊精华成分的润唇膏，这两种成分能舒缓干裂的双唇。

·蜂蜜具有很强的保湿嫩肤效果，十分适合唇部的滋润和保护。当唇部感觉干燥时，将蜂蜜轻薄地涂在嘴唇上，保留20分钟。

适合唇部皮肤的精油：天竺葵精油、熏衣草精油、玫瑰精油。

按摩：给唇部按摩时，用食指和大拇指捏住上唇，大拇指不动，动食指以轻柔的画圈方式来按摩；接下来再用食指和拇指捏住下唇，食指不动，轻动大拇指来按摩下唇。然后相反方向有节奏地按摩上下唇，反复数次，这样可消除或减少嘴唇部的横向皱纹。最后需要注意唇角部分，轻轻拍打嘴角部位可以减轻嘴角纹。

推荐精油配方

·熏衣草精油2滴+德国柑橘精油1滴+芳香荷荷芭油10毫升

·玫瑰精油2滴+天竺葵精油2滴+薄荷精油1滴+芳香荷荷芭油10毫升

·洋甘菊精油2滴+熏衣草精油2滴+蜂蜜3毫升

敷唇：在干燥的季节里仅仅用润唇膏来滋润嘴唇是不够的，因为膏状的润唇产品是帮助锁住水分起到柔滑作用的。为了给嘴唇有效的水分滋润，你可以选择合适的唇膜。使用唇膜可以使冬季的唇部得到真正深入地滋润，液体状的唇膜可以比润唇膏更有效地渗入到唇纹中去，更为滋润。



唇膜还有另一种使用方法，用棉片蘸上唇膜敷于唇部，15分钟后揭去，更为滋润，最后再涂上润唇膏。此方法比较适合晚上使用。

洁面宝贝 DIY

润唇蜜

制作材料：牛油果、蜂蜡、甜杏仁油、薄荷油、胡萝卜油、维生素E、玫瑰精油。

制作方法：找一个小玻璃罐，罐底上铺了一层蜂蜡小颗粒，然后倒上油，排名越靠前的量越大。然后在一个小平底锅里，倒点水，玻璃罐放在里面加热。等罐里的东西全部溶解，拿出来晾凉就可以了。注意蜂蜡和油的比例要控制好，拿一根竹签，在熔化完的油里蘸一下，拿出来很快就干，试试看就知道了。当然也可以等晾凉后试用，不满意可以回锅再做。

使用方法：当成润唇膏使用，效果非常好。

贴心叮咛

想让嘴唇保持柔软滋润，平时就要注意多喝水，尤其是长期在空调的环境里上班的女性，更要注意，不要等到口渴了再想起喝水，最好采用少喝多次的方法为妙。还要多吃水果、蔬菜，摄取适量的维生素。另外，少吃辛辣上火的食品，免得双唇起泡。

手部保湿



擦了护手霜还是干干的，怎么办？

手是皮脂腺分布很少的部位，因此最怕干燥。而女性由于平时经常做家务，双手会沾染到各种各样的化学制剂，从而导致皮肤分泌的油脂更加稀少，于是双手便总是干干的了。然而一双纤纤玉手才是女人魅力的体现，如果忽略手部保养，握手的瞬间或是佩戴钻戒，伸出来的是干燥又布满皱纹的手，将使美感失色不少。因此想要让自己从头到脚都很完美的美女千万要重视手的保养。

保养关键

手部的保养重点首先就是保湿，在办公室和手包内要备上护手霜，以便在洗手之后随时给手部补充足够的水分和滋养。

·养护双手，首先需要每星期给手部进行两次深度清洁，可以选择含有蛋白质的磨砂膏混合手部护理乳液，按摩手背和手掌，蛋白质及磨砂粒能帮助漂白及深层洁净皮肤，去除死皮和促进细胞新陈代谢。

·要勤抹护手霜，每进行一次手的冲洗就一定要记得抹上护手霜，外出、睡觉前涂抹护手霜也是必做的事情。护手霜的主要作用在于补充手部皮肤所需油分，对其进行滋润保湿，防止皮肤出现干燥皮裂症状，对手部进行修复保养非常有效果。

·如果手背上的指节部分较粗糙的话，可以选用较油性的护肤霜，从而软化粗糙皮肤及关节位，还能充分滋润防护。

·涂上手膜后，用保鲜纸、热毛巾或棉手套包裹约十分钟，有助巩固皮下组织及深层滋润肌肤。最后涂上防皱润肤霜，加强润

泽，让双手皮肤迅速回复娇嫩柔滑。

· 干燥寒冷的季节里为自己准备好一双温暖的手套，有了手套才不会让你在手部护理上做的功夫前功尽弃。另外做家务时也要戴上橡胶手套，保护双手避免接触刺激物质和水，若是戴手套时间长了，记得脱下，让双手透透气。

适合手部皮肤的精油：玫瑰精油、德国洋甘菊精油、广藿香精油、乳香精油、柠檬精油、甜橙精油、花梨木精油等。

按摩：经常按摩手部皮肤有助于皮肤恢复弹性，保持白皙透嫩。

· 先在手背上涂抹适量护手霜，然后从手指尖到手腕处一直向上揉搓，直到手背充分吸收为止，最好是用德国洋甘菊精油，因为它比较好吸收且能保持持久。

· 一只手平放，另一只半握。用手指的中间关节轻按手背骨并上下移动。用一只手轻按另一只手的大拇指和食指间的合谷穴，以旋转的方式滑动揉捏。用食指和中指关节在手侧上下滑动。

· 打开左手掌后用右手托住，然后用右手大拇指用力推左手手指的根部，之后再从其手腕到大拇指和食指的方向往上推揉。最后用右手握住左手除大拇指以外的四个手指向手背方向拉伸。

· 一只手扣住另一只手的手指间，用力按住空隙的部分并向后扬，用拳轻轻叩击手掌。最后用食指和中指夹住手指，从根部向指尖呈螺旋状旋转拉伸，每一根手指都按摩。

手浴：准备一盆温热水，滴入5～6滴适合手部护理的精油，再将双手浸泡在盆内大约10分钟，可治疗肌肉酸痛，促进血液循环，秋冬季节使用效果更佳。

护手宝贝 DIY

牛奶按摩油

制作材料：鲜奶（或酸奶）、玫瑰精油、花梨木精油、柠檬精油。

制作方法：用鲜奶加少许玫瑰精油混合，再加入5滴花梨木或甜橙精油、3滴柠檬精油，混合均匀。

使用方法：每天将双手浸泡在牛奶精油混合液5分钟后再互相按摩2分钟，最后洗净擦干抹护手霜即可。一星期下来，双手会有明显嫩白效果。

蜂蜜按摩油

制作材料：植物油（香油、色拉油均可）、蜂蜜、鸡蛋、玫瑰精油（或玫瑰花）。

制作方法：在100克植物油中加入50克蜂蜜、2个鸡蛋清、一朵玫瑰花或几滴玫瑰油，放在砂锅中文火加热至皮肤可接受温度。

使用方法：将手泡于在加热后的液体中10分钟，有很好的滋润效果。

黄瓜鸡蛋护手膜

制作材料：黄瓜、蛋黄、橄榄油。

制作方法：将半根黄瓜捣烂，加1个蛋黄、1汤匙橄榄油搅拌均匀。

使用方法：睡觉前将搅拌好的手膜涂在手上，戴上棉质手套，第

二天早晨洗净。经常使用可以改善手部疲劳状态，活化细胞、加速血液循环，促进其对精油中美白成分的吸收，双手皮肤滑爽滋润。

手部保湿乳

制作材料：甜杏仁油、月见草精油、蔓越莓精油、岩兰草精油、乳香精油、广藿香精油。

制作方法：将甜杏仁油5毫升+月见草油3毫升+蔓越莓精油3毫升，加入乳香精油5滴，岩兰草精油3滴，广藿香精油3滴，混合均匀。

使用方法：每晚洗完澡后用上面的混合液涂抹双手并按摩。按摩后戴上棉质的布手套，让双手休息，如需做事情，请在棉布手套外套上塑料手套。都可以让皮肤迅速保湿，不但可以避免皮肤龟裂，还可以让手部恢复白皙柔嫩。

贴心叮咛

女性在做家务的时候双手时常接触水，夏季在干燥寒冷的冬季双手又会暴露在阳光和被污染的空气里，造成油脂水分流失氧化，因此很容易呈现出老化现象。这时你不妨用橄榄油来恢复手的细腻光滑。每周为双手做特别护理时用温热的橄榄油浸泡双手，然后[illegible]。这样做能促进血液循环，加速养分吸收，并能减轻手部浮肿。

滋润双足

夏天穿凉鞋双足变得又干又黑，丑死了！

在穿着一个夏天的漂亮凉鞋后突然发现：经过夏天骄阳残酷的烘晒，再加上平常疏于护理，原本美丽白皙的脚丫已经满是斑驳的黑印和干裂的皱纹了。到了秋冬季，本应该是给双脚休养生息的好季节，结果因为秋冬季节天气干燥，足部比春夏更容易干裂、长茧。再加上夏季足部皮肤长期暴露在外，角质层增厚，逐渐失去弹性，再加上外力牵扯、挤压所以形成裂缝和老茧，足部处于身体底端，支撑整个人的重量，特别容易受到伤害。为了美丽，同时也为了健康，就一定要注重对双足的护理，让双脚无论在什么时候都是美丽白皙。

洁肤关键

美足、护足的第一步自然是清洁，要注意水温：太凉或是太热的水都会影响效果。经常泡足可以很好地舒缓脚部疲劳，不但可以呵护足部肌肤，还有一定的保健作用，因为足部是人的“第二心脏”。

·去除角质前先将双脚浸泡在温水中，软化干硬角质，并有助于促进血液循环。对于皮肤干燥的脚，每次洗脚后要用刷子将脚后跟、脚趾、脚缝等部位刷干净。洗脚后可涂些橄榄油，套上塑料袋，再浸入热水中，待毛孔张开后，营养成分便会被脚部肌肤吸收。

·想让足踝快速恢复细致，最重要的环节便是去角质。女性的脚比较细嫩，因此一旦遇到伤害就会变得比较粗糙。所以建议为了



设法让脚部皮肤恢复弹性，可利用浮石与足部磨砂膏按摩足部，去除角质化的硬皮与硬茧，再涂上滋养霜，套上棉袜即可。

·膝盖、脚踝的肌肤最容易干燥，所以保湿很重要。可以根据肌肤性质来选择产品，用乳液按摩双脚。油性肌肤可选择清爽型乳液，而干性肌肤可选择护肤霜或按摩油。穿鞋前可先喷上保持足部干爽的喷雾，避免因出汗滋生细菌及足部产生异味。

适合足部皮肤的精油：佛手柑精油、鼠尾草精油、熏衣草精油、玫瑰精油、杜松子精油等。

按摩：温柔舒缓地按摩，一方面可以令足部肌肤恢复光滑细嫩；另一方面还可以刺激足部的血管和神经，达到松弛和保健的功效。

·用红茶足部滋养按摩乳以舒缓的动作带动整个足部肌肉运动大约5～10分钟，直至表皮红润发热。

·还可以在按摩乳中加入芳香精油，例如加入迷迭香精油可以促进脚部血液循环，消除足部浮肿；加入柠檬精油可以消除疲劳，美白足部肌肤；加入熏衣草精油可以舒眠止痒，缓解肌肉疼痛；加入姜精油可以温暖活络足部，排除湿气及寒气等。

推荐精油配方

·茶树精油2滴＋熏衣草精油3滴＋天竺葵精油2滴＋葡萄籽油10毫升

足浴：准备一盆温热水，滴入5～6滴佛手柑或鼠尾草精油，再将整个脚掌浸泡在盆内大约10分钟，可治疗肌肉酸痛，促进血液循

环，加入玫瑰精油更可时皮肤滋润，秋冬季节使用效果更佳。



护足宝贝 DIY

足部护理霜

制作材料：熏衣草、茶树、没药、洋甘菊等精油。

制作方法：取上述各种精油共5～6滴，混合均匀

使用方法：将混合油均匀涂抹在双足，并轻轻按摩直至全部吸收。常用此配方护理双足可以温经散寒、杀虫止痒、祛除异味。

双足按摩油

制作材料：蜂蜜、牛奶、柠檬汁（或橄榄油）。

制作方法：将2勺蜂蜜、适量牛奶、加入少量柠檬汁或橄榄油搅拌均匀。

使用方法：洗净双脚后，用热毛巾热敷双脚，将准备好的自制乳液涂在脚丫上，按摩3分钟左右，再用温水洗净，再涂上一层乳液。

贴心叮咛

感到脚部疲劳时，可以用下面的方法消除疲劳：

- 在温水中加入一小杯米醋，泡脚20分钟，然后平衡，脚高于头部半小时。
- 先将双脚浸入烫水（以脚能承受为限）约2分钟，然后再浸入冷水2分钟，交换做一次。

第四篇
芳香料理，女人的食情食趣

放一张舒缓的轻音乐(?)
做一道田园风味的草本料理
让心灵与味蕾同时觉醒
体验芳香料理的食情食趣



芳香粥谱

菊花粥

【准备材料】圆糯米1杯、黄菊花9克、冰糖112克、水适量。

【制作方法】（1）圆糯米洗净，加水浸泡20分钟，移到炉火上煮开，改小火煮至软烂，再加入冰糖调味。

（2）菊花撕开，加水稍微浸泡后加入粥内同煮，拌匀后即可熄火盛出食用。

【美味功效】此粥气味清香，美容保体，抗老防衰，有益于风热头痛、酒醉不醒、膝盖疼痛者。但不能用一般的新鲜黄菊。

玫瑰花粥

【准备材料】红茶、甘草各6克、粳米100克、干玫瑰花蕾、白糖适量。

【制作方法】（1）先将上药煎汁去渣，加入洗净的粳米，同煮；

（2）煮成稀粥，加入适量的小玫瑰花蕾，调入白糖即可。

【美味功效】常食玫瑰花粥，可使人拥有清新体香，使肤色红润、美丽，还有镇静、安抚情绪、抗忧郁的功效。

荷叶粥

【准备材料】新鲜荷叶2张、粳米150克，冰糖适量。

【制作方法】（1）将鲜荷叶洗净煎汤，去渣；再用荷叶汤同粳米、冰糖煮粥。

（2）也可用粳米100克，煮粥熟后加入荷花末(鲜荷花瓣阴干研细)。

【美味功效】此粥清香化痰，清暑宁神，是驻颜轻身的美容佳品。常服荷花粥，能使面色红润，容光焕发，皮肤光滑细腻，延缓

衰老。还可降血压降血脂。

梅花粥

【准备材料】粳米100克、干梅花10克。

【制作方法】（1）将粳米煮粥；

（2）待粥将成时加入梅花，再煮一两分钟即可。

【美味功效】梅花花蕾，含有多种挥发油和维生素。此粥疏肝解郁、美容艳体。不仅芳馨适口，使人开胃，还可美容驻颜。

茉莉花粥

【准备材料】粳米100克、茉莉花3～5克。

【制作方法】（1）用新鲜粳米煮粥；

（2）待粥将好时，放入干茉莉花，再煮5分钟左右即成。

【美味功效】茉莉花含有多种有机物和维生素，有益于人体的营养吸收。茉莉花粥清香、爽口，可解除胸中一切陈腐之气，不但令人神清气爽，还可调理干燥皮肤，具有美肌艳容，健身提神，防老抗衰的功效。

桃花粥

【准备材料】桃花2克、粳米100克、红糖30克。

【制作方法】（1）将桃花置于砂锅之中，用水浸泡30分钟；

（2）用淘洗干净的粳米，文火煨粥，待粥将熟时放入桃花；

（3）粥成后，加入红糖拌匀。

【美味功效】桃花含有香豆精、维生素A、维生素B、维生素C等，桃花粥可润泽肌肤，预防和消除雀斑、黄褐斑及老年斑。还可治疗女性因肝气不通，血流不畅所导致的面色晦暗、皮肤干燥无光等现象。

桂花栗蓉糯米粥

【准备材料】栗子250克、糯米50克、糖、桂花若干。

【制作方法】（1）栗子加水煮酥去壳压成泥，糯米煮成粥；

（2）粥内加入栗泥、白糖、稍煮、撒上糖和桂花。

【美味功效】此粥香甜可口，有益肾气之功，使皮肤细腻有致。还可治小便不利、尿频、尿痛等症状。

杏花粥

【准备材料】粳米100克、干杏花5克。

【制作方法】（1）用新鲜粳米煮粥；

（2）待粥将好时，放入杏花，再煮沸即可。

【美味功效】杏花具有补中益气、祛风通络、美容养颜的作用。将杏花熬粥服用，可以借米谷助其药力，让肠胃充分吸收其内所含的有效成分，可以预防粉刺和黑斑的生成。

白兰花粥

【准备材料】白玉兰花2朵、粳米100克。

【制作方法】（1）摘下白玉兰花的花瓣，洗净待用；

（2）入锅加清水、白兰花，煮成浓汁；

（3）粳米淘洗后，煮至粥样时，加入白兰花浓汁、适量蜂蜜，再略煮即成。

【美味功效】此粥能止咳、化浊、补脾，让肌肤娇嫩如花。

月季花粥

【准备材料】月季花3朵、红糖10克、粳米100克。

【制作方法】（1）取月季花脱瓣，用清水洗净；

（2）粳米煮成粥时，加入月季花、红糖，再略煮即成。

【美味功效】此粥能活血调经、化淤止痛，治痛经、跌打损伤疼痛等，月季花还可以消除面部浮肿。

合欢花粥

【准备材料】干合欢花30克（鲜花50克），粳米100克、红糖适量。

【制作方法】（1）取干合欢花、粳米、加水熬至粥稠；

（2）食用时，拌入红糖。

【美味功效】合欢花含有合欢甙、鞣质；合欢花粥香甜可口，有较好的强身、镇静、安神、美容的作用，也是治疗神经衰弱的佳品。

花草茶

馨香洋甘菊茶

【准备材料】洋甘菊3～5克、水适量。

【制作方法】（1）将洋甘菊放入滤茶器中，以开水冲泡；

（2）加盖5分钟左右，依自己喜好调味即可饮用。

【美味功效】此茶馨香爽口，还可以改善眼部疲劳，并能清除你的宿便，缓解压力治疗偏头痛。

馨香洋甘菊茶

【准备材料】天竺葵3～5克。

【制作方法】将天竺葵放入冲茶器中，倒入沸水。

【美味功效】天竺葵能够利尿排毒，强化黏膜组织，净化循环系统，调节荷尔蒙系统的功能，使你轻松当美女。

迷迭香玫瑰茶

【准备材料】迷迭香3克、粉红玫瑰花3克、蜂蜜15毫升。

【制作方法】（1）在一杯热开水中，放入迷迭香、玫瑰花，浸泡5分钟后，取出茶渣。（2）加入蜂蜜，搅拌至溶解即可。

【美味功效】迷迭香可预防胃肠胀气、腹痛、头痛，粉红玫瑰香气比红玫瑰香，可强肝、健胃、养颜美容，调经，活血。

熏衣草蜜茶

【准备材料】熏衣草3克、茉莉花3克、蜂蜜15毫升。

【制作方法】（1）在热开水中放入熏衣草、茉莉花，浸泡5分钟后，取出茶渣。

（2）加入蜂蜜搅拌至溶解，倒入杯中即可。

【美味功效】熏衣草具有舒压、安眠的作用，茉莉花有润肠、通便及减肥的功效。

娇颜桂花奶茶

【准备材料】干燥桂花适量、红茶1包、冰糖、牛奶适量。

【制作方法】（1）将桂花、红茶包放入杯中，以热水冲开；

（2）加入糖及牛奶，搅拌均匀就可以了。

【美味功效】牛奶补充钙质，可预防骨质疏松症；桂花则能舒缓喉咙，养颜美容。

迷迭香柠檬茶

【准备材料】柠檬草1克、马鞭草1克、迷迭香1克。

【制作方法】将柠檬草、马鞭草、迷迭香都放入茶壶中，以热水冲开即可饮用。

【美味功效】此茶可有效消除下半身水肿，减少多余水分滞留；净化胃肠，还能祛斑，减少皱纹，给你换颜新感受。

紫罗兰美颜茶

【准备材料】紫罗兰2克、洋甘菊2克。

【制作方法】将洋甘菊及紫罗兰一起放入茶壶中，注入热水，冲开即可饮用。

【美味功效】消除口臭，清洁肝脏就是它了，洋甘菊还有美白功效，改善你肤色暗黄和便秘的症状，让身体自然地排毒。

魅力香蜂茶

【准备材料】香蜂草3～5克。

【制作方法】将香蜂草放入茶壶内，注入热水，稍泡几分钟即可饮用。

【美味功效】此茶是女性月经期的好伴侣，它可减轻女性生理期疼痛；有安定神经、帮助睡眠的功能，还能治疗忧郁症，让你每一天都很舒适。

净心凝神茶

【准备材料】迷迭香3克、菩提子3克。

【制作方法】将迷迭香和菩提子放入茶壶中，加热水冲泡后，放入适量蜂蜜或冰糖，即可饮用。

【美味功效】此茶可增强活力并纯净体质，还具有瘦身的功效。

粉红甜心奶茶

【准备材料】玫瑰花几朵、鲜奶油、蜂蜜适量。

【制作方法】将玫瑰花朵置入冲茶壶内，加热水冲开；花茶泡开后，加入适量蜂蜜，挤上鲜奶油，即可饮用。

【美味功效】玫瑰可安定神经，舒缓紧张情绪；调理经期，还你红彤彤的好面色。

百里相思茶

【准备材料】百里香3～5克。

【制作方法】将百里香放入茶壶中，注入热水即可。

【美味功效】百里香有帮助消化，利尿之功效；还可解酒、通经，促进细胞再生，并且能改善脱发现象。

飘香茉莉花茶

【准备材料】茉莉花3～5克。

【制作方法】将花茶放入冲茶器中，用沸水冲泡即可。

【美味功效】茉莉花有清除宿便、调整荷尔蒙分泌、祛除色斑的功效。

芳香酒

松竹酒

【准备材料】松叶150克、竹叶75克、蜂蜜90克、白酒1500毫升。

【制作方法】（1）将松叶、竹叶洗净、切碎、晾干，与蜂蜜一起放入60度白酒中，搅拌均匀，加盖密封浸泡。

（2）每隔3～5日搅拌或摇动一次，一个月后取上层清液，即可服用。

【美味功效】竹叶清香透心，气味俱清；松针味苦性温，可祛风燥湿，乌须生发；二者合用可清心利窍，酒性行走全身，祛风利湿，可使人头目清新，身轻体健。



龙眼桂花酒

【准备材料】龙眼肉500克、桂花150克、白糖250克、白酒5斤。

【制作方法】将龙眼肉切碎，与桂花、白糖同放入酒中，密封浸泡6个月以上。

【美味功效】此酒养心安神，使人颜悦口香。



紫苏陈皮酒

【准备材料】紫苏、荆芥各20克、陈皮10克、白酒200毫升。

【制作方法】紫苏、荆芥、陈皮洗干净，放入白酒中密封一个月，即可饮用。

【美味功效】紫苏酒能祛风散寒。用于治疗感冒风寒、发热、胸闷、鼻流清涕、咳嗽等症状。

归圆菊杞酒

【准备材料】当归30克、桂圆肉240克、枸杞子120克、菊花30克、米酒5斤。

【制作方法】（1）将当归切片、桂圆肉、枸杞子、菊花用米酒润透，隔水蒸30分钟，取出候凉。

（2）将其放入广口瓶中，倒入米酒，密封浸泡一个月，便可服用。

【美味功效】此酒能滋补肝肾、养血安神，适用于血虚精亏、妇女产后失血、头晕目眩等症状；还能达到养颜护肤的功效。

芳香冰饮

阳光冰盏花

【准备材料】金盏花3～5克、蜂蜜适量。

【制作方法】将金盏花放入茶壶，倒入热水后，加入蜂蜜，待凉后加入冰块即可。

【美味功效】金盏花能排毒降火气，由于它富含维生素C和矿物质，可以让你的皮肤变得光滑柔嫩。

菩提冰薄荷茶

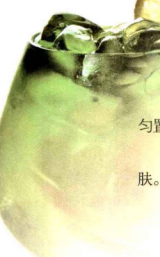
【准备材料】熏衣草2克、菩提子2克、薄荷叶2克、蜂蜜15毫升。

【制作方法】（1）在500毫升热开水中，放入熏衣草、菩提子及薄荷叶。

（2）浸泡5分钟后，取出茶渣，加入蜂蜜搅拌至溶解，倒入杯中待凉，放入冰箱几分钟，或直接加入冰块即可。

【美味功效】菩提子可镇定神经、瘦身，具有预防失眠、关节酸痛的功效，薄荷可祛痰、健胃，治疗头痛、咽喉肿痛，使你美肤的同时拥有甜美嗓音。

夏日冰柠檬



【准备材料】柠檬2枚、冰糖20克、蜂蜜200毫升。

【制作方法】（1）柠檬切片用榨汁机榨汁。

（2）将柠檬汁、冰糖和蜂蜜，同时放入装入保鲜盒内，搅拌均匀置于冰箱保存；饮用时，加冷开水和冰块即可。

【美味功效】酸酸甜甜透心凉，柠檬中的维生素C还能美白肌肤。

紫苏防暑冰饮

【准备材料】紫苏叶3～5张。

【制作方法】将紫苏叶洗净放入杯内，开水冲泡，加白糖。待凉后，加入冰块即可饮用。

【美味功效】在夏天饮用，可增食欲、帮助消化、防暑降温，还可预防感冒，护理夏季晒伤的肌肤。

芳香油

鼠尾草芳香油

【准备材料】橄榄油500毫升、鼠尾草10克。

【制作方法】将收拾干净的鼠尾草，放入橄榄油中浸泡约一个月左右，去渣即可。

【美味功效】此芳香油可以直接用来拌色拉，或者涂在面包上吃；用它按摩，还可以美容护肤。

艾蒿芳香油

【准备材料】艾蒿。

【制作方法】（1）先将艾蒿除杂、筛选，再进行蒸馏；

（2）将艾蒿进行冷却，再进行分离，最后提取精油。

【美味功效】用艾蒿油拌菜或者沙拉，有平喘、镇咳祛疾、消炎的功效。

茴香芬芳油

【准备材料】橄榄油500毫升、茴香10克。

【制作方法】将收拾干净的茴香，放入橄榄油中浸泡一个月，去

渣即可。

【美味功效】此芳香油清香怡人，可用来拌凉菜，真正绿色的油脂，让你远离色斑和皮肤暗黄的烦恼。

紫苏芳香油

【准备材料】紫苏种子。

【制作方法】经压榨后其油色浅淡似茶油，透明且味道芳香。

【美味功效】苏子油含有丰富的不饱和脂肪酸。从古至今，紫苏油一直都是民间饮食用中的调味精品。紫苏油具有抗血栓、降低血压、血脂、胆固醇的作用，对视觉功能具有改善作用，让你真正明眸善睐。

