

精油基础知识相关问题探讨

孙杰

铁岭卫生职业学院

[摘要]精油是从植物的根、茎、叶、花、果实、种子、树皮、树脂等部位提炼出来的挥发性很强的芳香物质。芳香疗法以芳香精油为物质基础,通过特殊的器材、配品以及专业的手法使芳香精油以不同的方式作用于人体,起到镇静、舒缓、保健安神的功效。近年来,随着人们生活水平的提高、生活压力的增大,芳香疗法越来越被人们所青睐。精油是物质基础,要想科学合理地使用精油,了解精油的基础知识是至关重要的。本文综述了精油的特性、功效、芳香疗法的实施方法、精油的保存、精油使用的注意事项及如何选购好的精油,为医学美容技术工作者提供一定的理论参考。

[关键词]精油;特性;功效;实施方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.1483

一、什么是精油?

精油又叫做植物精质或者植物挥发油,它是从植物的根、茎、叶、花、果实、种子、树皮、树脂等部位提炼出来的挥发性很强的芳香物质。具有浓厚的气味,纯度很高,属于天然植物精华。研究显示,精油可以吸引昆虫授粉,具有防虫、防菌的功效,是保护植物生存的极为重要物质。因此,精油还被称为“植物的激素”“植物的血液”,甚至是“植物的灵魂”。在自然界中,植物进行光合作用后,分泌出植物精华。这种植物精华可以存储在产生它的细胞中,或者通过导管存储,比如叶毛的存储管中;木质或树皮内植物纤维中的导管;柑橘皮的存储囊内。而植物的分泌细胞或存储囊越多,那么精油的产量也就越多,价格也比较便宜,反之亦然。

二、精油具有哪些特性?

第一,渗透性。精油的分子特别细小,能够迅速而且有效地被吸收至人体毛囊之中,之后与皮脂互相融合,进而扩散至血液、淋巴以及组织液中,运送至全身,发挥其治疗功效。但不同的精油吸收速度也是不同的,百里香精油和尤加利精油吸收速度最快,半小时就可被吸收至血液,薄荷精油和芫荽精油吸收速度最慢,需要2小时。

第二,挥发性。精油是一种易挥发的天然物质,几乎所有的精油都有在常温下易挥发得特性。大多数纯精油会散发在空气中,而不会在纸上留下油渍。这也可以作为鉴别精油真假的方法。精油根据其挥发性可分为三种,即高度挥发油、中度挥发油、低度挥发油。高度挥发油挥发快、渗透快,具有一定的刺激性,功效以提神为主,又称为“心灵的油”;中度挥发油挥发中等,具有一定的稳定、镇静的作用,又称“内脏器官的油”;低度挥发油挥发较慢,具有按抚、镇静、放松的功效,效果持续。

第三,杀菌消炎性。所有的精油都有不同程度的杀菌、消炎的功效,比如茶树精油、尤加利精油、百里香精油,防止细菌对人体的侵害。茶树精油和大蒜精油还能够抗病毒,但由于大蒜精油气味不佳,通常情况下不用于芳疗按摩,仅仅是摄取它的胶囊来保健身体。

第四,有气味。精油具有强烈而特殊的芳香气味。如果初次接触,有些味道会感觉刺鼻、难闻甚至是恶心,这是由于人的嗅觉经验中没有这个嗅觉记忆的原因,多闻几次后会逐渐适应并喜欢它的味道。

第五,亲油抗水性。精油可溶解于油脂中,所以调配精油最好以油为媒介物。但不溶于水,必要时可加入天然乳化剂、牛奶、蜂蜜等物质用来稀释精油。

第六,浓度高。精油的功效约为原形植物的70倍,因此,在使用时多以“滴”来计算。并且,除茶树精油、薰衣草精油、洋甘菊精油外,其余精油必须稀释后才可用于皮肤上。

第七,光学活性。大多精油都具有较高的折光率,有光学活性。因此,精油一般都保存在深色玻璃瓶中。

第八,协同作用。调和数种精油的功效远大于只使用单精油,即精油具有较强的协同作用。这为精油的选择和调配提供了理论指导。

三、精油的功效

精油的功效体现为以下几个方面:

1. 调节呼吸系统。在呼吸系统方面,精油最常发挥的是抗菌、解痉及祛痰的功效。精油经深呼吸进入鼻腔,精油分子会被带到嗅觉细胞,通过嗅觉阀传递到大脑的嗅觉区,最后到达周围的丘脑下部和下垂体。比如佛手柑精油可以破坏白喉杆菌;肉桂精油、百里香精油对呼吸道感染有功效;百里香精油、鼠尾草精油能够明显提高肺活量,有直接解痉的作用。

2. 调节神经系统。精油对神经系统具有双向调节的作用,根据个体的需要来发挥镇静或者兴奋的作用。精油中的化学物质可以触发机体内与神经系统相关的神经化学物质的形成和释放从而发挥作用。

3. 调节内分泌系统。植物精油对腺体的分泌有影响。例如,蛇麻花中的雌二醇会造成女性采集者的月经不调,而茴香精油、小茴香精油具有雌二醇的活性。精油可通过刺激腺体,使内分泌常态化;利用植物激素;通过影响情绪或神经系统等方式影响内分泌。

4. 调节消化系统。精油可刺激消化液和唾液的分泌,加强肠道的收缩、蠕动,在肠胃痉挛不适的时候,利用舒缓且深入的按摩手法并配合精油能起到镇定、缓和痉挛的作用。

5. 调节循环系统。第一调节血液循环:一些精油及精油化合物具有循环刺激作用,通常在大剂量使用时发生。比如一些精油通过提高局部血液循环而影响内部组织器官和肌肉;一些通过刺激局部皮肤使缓激肽等化学物质形成,引起血管舒张;另一些可以通过收缩或扩张血管而产生高血压或低血压。第二调节淋巴循环:精油能激发人体防御机制。如佛手柑精油、薰衣草精油、柠檬精油都可以有效刺激白细胞的生成,而有些精油还能刺激巨噬细胞的吞噬作用。

6. 调节生殖系统。佛手柑精油和檀香精油对淋病等传染病的治疗作用较明显。含有侧柏酮或芹菜脑的精油可以刺激子宫,使骨盆中血管充盈、子宫痉挛、肝脏退化性变化而引起堕胎效应;杜松精油和茉莉花精油因刺激催产素的产生,引起子宫收缩,而具有催产作用;还有些精油有催情作用,如依兰精油、茉莉精油、快乐鼠尾草精油等。

7. 调节泌尿系统。精油可以有效治疗金黄色葡萄球菌引起的泌尿道感染,如檀香精油、杜松精油、百里香精油。檀香精油对由肾功能障碍引起的血尿有功效;甘菊精油和天竺葵精油在溶解肾结石方面功效显著。

8. 调节皮肤肌肉组织。精油能刺激并调节皮肤真皮及皮下组织,使皮肤局部温度升高,促进毒素的排出,对于长时间紧张与压力导致的肌肉疲劳疼痛、僵化以及萎缩现象有较好效果。滋养皮肤、祛除老化角质、刺激皮肤的新陈代谢、维持皮肤的年轻活力,使肤色靓丽健康。

四、芳香疗法的实施方法

“芳香疗法”一词是在20世纪中期被正式提出。但我国早在五千年前就已应用香料植物驱疫避秽。古埃及、古希腊、古罗马人也早就运用一些芳香植物起到镇定、止痛、振奋精神的作用。芳香疗法是一种辅助性的疗法,与中国传统医疗相似,但并不能取代传统医疗的疗法。芳香疗法以芳香精油为物质基础,通过特殊的器材、配件以及专业的手法使芳香精油以不同的方式作用于人体,起到镇静、舒缓、保健安神的功效。芳香疗法可以通过嗅觉、视觉、触觉来刺激大脑皮层,解除身心及精神上的压力,令人身心舒畅。根据精油进入身体的途径,可分四种方法,即嗅觉吸收法、按摩吸收法、敷抹法、香薰沐浴法。

(一) 嗅觉吸收法

1. 熏蒸法。这是一种最简单、最流行的方法。将1-3滴精油滴于盛有八分满纯净水的香薰炉盛水器中,点燃蜡烛放置在香薰炉内,加热使精油受热挥发,可发挥芳香、除臭、杀菌、除虫等功效。调配不同的精油滴入香薰炉中,可得到不同的效果,有助于制造出不同的环境气氛。

2. 吸入法。该方法对呼吸道感染,提神,改善情绪最快速有效。运用时在容器中装入沸水,选择1-3种精油滴入,总数不超过6滴,用口、鼻交替呼吸,维持5-10分钟。

3. 喷洒法。把蒸馏水放入喷雾器中,滴入数滴精油,随时喷洒在衣服上、床上、家具上、地毯上等处,可起到消毒除臭,改善环境的作用。

4. 其他方法。如手帕法,将精油滴在手帕或面巾纸上;手掌摩擦法,将精油滴于手掌中,摩擦生热,再吸入等。

(二) 按摩吸收法

将精油作为按摩油,涂抹在一定部位进行按摩,从而达到放松身心、舒缓压力的一种方法。刚洗完澡、身体微湿时操作效果最好。按摩力道可视需要而有不同,较重、较快的按摩可提振精神;轻柔的抚触、按压可帮助睡眠。刮痧法即属于此法。

(三) 敷抹法

将3-6滴芳香精油滴入冷水或热水中,搅动均匀后,浸入毛巾,再将毛巾拧干,敷在需要部位,或将精油稀释后直接涂抹于身体需要处。

1. 冷敷法。可缓解、安抚肌肤,镇定安神,适用于感冒、发热、扭伤等急性病症。如选薰衣草精油、洋甘菊精油、薄荷精油等。

2. 热敷法。可促进血液循环,有助于排除体内毒素,增加精油对皮肤的渗透力,适用于关节炎、肠胃痉挛、减肥等慢性病症。可选迷迭香精油。

3. 涂抹法。如蚊虫叮咬、外伤、烫伤、皮肤病等。一般将10-15滴精油加入50ml基础油中稀释后涂抹,薰衣草精油可直接涂抹于皮肤上。此外,精油还可作为日常护肤品与基础油调配使用。

(四) 香薰沐浴法

行香薰沐浴法时,盛水的器具最好选用不锈钢材质,避免与精油发生化学反应。

1. 蒸汽浴。将适量适用精油混入热水中,随着水蒸气蒸发,精油香气徐徐散出。

2. 足浴。感冒、双脚冰冷、劳累导致的足部浮肿等均可利

用4-6滴精油泡脚来缓解症状。

3. 坐浴。用一个可容纳臀部的不锈钢盆或瓷盆,盛半盆温水,滴入1-2滴精油,搅拌均匀,进行坐浴。此方法适用于痛经、阴道炎或生理期因卫生巾不透气而造成外阴皮肤瘙痒等。

4. 漱口法。将2-3滴精油或复方精油2滴滴入30ml温水的杯中混合均匀,漱口10秒钟。此方法可保护牙齿、清除口腔细菌、保持口气清新、减少喉炎,达到香口美容的目的。

此外,香薰沐浴法还包括淋浴法、灌洗法等。

五、精油的保存方法

1. 精油要密封保存在阴凉、干燥处,避免接触阳光及强光照射。

2. 要存放在深色的玻璃瓶中,禁用塑料瓶存放精油。

3. 精油适宜存放温度为18-30℃,最佳温度约25℃,不可放在冰箱内。

4. 避免与药物、茶叶、活性炭等存放一起。

5. 避免强烈的震动,防止使精油变质。

六、精油使用的注意事项

1. 除薰衣草精油、茶树精油、洋甘菊精油外,其余精油必须经过稀释才可直接使用。

2. 除专业医疗的建议,否则不可将精油用于口腔、直肠及阴道中。

3. 皮肤敏感或过敏体质者,初次使用精油时,应先用基础油进行皮肤测试,确定是否适合使用。

4. 剧烈运动后、饱餐后半小时内禁止做芳香护理。

5. 肌肤敏感者,妊娠期妇女、婴幼儿、炎症期、哮喘、高血压、癫痫、糖尿病等患者,要慎用或禁用。

6. 精油不可滴入眼睛、鼻孔、耳朵、口腔等敏感部位。

7. 精油剂量是安全的关键,并非剂量越高效果越好。

8. 同种单方精油连续使用不要超过3周,同种复方精油连续使用不要超过3-4个月。

七、怎样选购好的精油

1. 好的精油可以提供GC-MS(气相色谱分析法)色谱图。GC-MS检测法可根据精油中不同成分的挥发度的差异,测量其在精油中的含量,经过此法可检测精油样品中的成分,方法特别靠谱。

2. 看品牌标签是否翔实有效。专业的精油产品能提供精油的俗名,植物拉丁文名,产品品种,产品剂量,产地信息,保质期,INCI名称(国际化妆品原料命名)等详细的精油产品信息。

3. 闻味道。由于精油来源于纯植物,所以多数精油味道柔和、醇正,有一种自然植物的味道。如果将1滴精油滴在掌心,揉搓开,再罩在鼻处呼吸,好的精油会通过鼻腔渐渐散去,并不会引起不舒服的刺鼻感。而用香精调配的精油由于与人体没有亲和度,那么气味就容易堵在鼻腔,味道略刺鼻。

4. 观看包装。精油通常会保存在密封、深色玻璃瓶内,以防止阳光及氧气渗入,这样才不易挥发及变质。

参考文献:

[1]孙晶,蔡成功,申芳芳.美容护肤技术[M].武汉.华中科技大学出版社,2019.

[2]熊蕊,陈丽君.面部护理技术[M].武汉.华中科技大学出版社,2018.

[3]张丽宏.美容实用技术[M].北京.人民卫生出版社,2020.