

当都市人忙着用药物对抗失眠、用屏幕填补空虚时，芳疗师阚珮在玻璃滴管里找到了更温柔的答案。她发现，封存在植物中的精油，既能调成口红抹在唇间，也能化作幽香落在肩头。这些会呼吸的液体告诉她，治愈，或许就始于一缕让人回想起童年的香气。



阚珮(左一)分享精油手作。

当精油成为生活解药 一位芳疗师的植物治愈之旅

记者 干敏 本版图片均由受访者提供



精油蜡烛。

01

从茶树精油开始的新世界

阚珮是上海人，多年来一直在银川生活，2019年她第一次接触到精油，没想到这会成为她人生的转折点。那是一次偶然的机会，她闻到茶树精油独特的草木香气，清冽中带着一丝药草香，整个人仿佛被拉进一片静谧的森林。

“当时只觉得香味令人沉浸，后来发现茶树精油还能治口腔溃疡。”她笑着回忆说，当时丈夫熬夜后嘴里长泡，她试着用棉签蘸上茶树精油涂抹，没想到两天后溃疡消失了。这让她对精油产生了强烈的好奇：“植物里藏着多少我们不知道的密码？”

2020年，阚珮开始系统学习芳疗知识。随着了解的不断深入，她发现这个领域远比想象中更加辽阔：植物在地球上生长了35亿年，而人类学会萃取其中精华不过几千年的历史。“就像打开了一本活的百科全书，每一滴精油都是植物用生命写成的答案。”她常常对着满柜子的精油瓶感慨。从消炎杀菌的尤加利，到安抚情绪的薰衣草，再到提神醒脑的薄荷，每一种植物都在用气味诉说自己的故事。

02

用手作体验芳疗的温度

如果说学习理论是打开认知的大门，那么动手制作精油手作，则让阚珮真正触摸到了芳疗的温度。她尝试制作精油口红，称量蜂蜡时电子秤要精确到0.1克，调配色粉时得像画家调色般耐心，最后滴入橙花或天竺葵精油封存香气。“看着这些原料在自己手里变成独一无二的口红，就像见证魔法诞生。”阚珮举起一支玫瑰色口红对着阳光说，“这里面有精油的能量，也有制作者当下的心意。”

03

气味纽带打破人际隔阂

在阚珮看来，精油不仅是私人疗愈工具，更是打破人际隔阂的“气味语言”。

她讲起某个工作日的下午，同事因家事情绪低落，她默默地在同事手心滴了几滴野菊精油。“她闻到后眼泪瞬间就下来了，说想起小时候外婆家后院的白野菊。”这种跨越语言的共鸣让阚珮震撼，“气味像把钥匙，能打开心里锁着的房间。”

这种连接在家庭中更显珍贵。“现代人连和父母拥抱都别扭，更别说肢体接触了。”成为芳疗师后，阚珮每周会给家人做全身按摩。最难忘的是第一次给丈夫做足部抚触：“他脚底全是

如今她的工作室摆满各种手作：刻着松木纹理的香皂、嵌着干花的香薰蜡烛、用檀香精油浸润的随身香牌……最让她着迷的是制作过程中的“心流体验”：“称量、搅拌、塑形的时候，那些烦心事自然就被过滤掉了。”阚珮说，有一次朋友带着工作焦虑来找她，两人边做香膏边聊天，等柑橘调的香气弥漫开来的时候，朋友忽然说：“好像那些压力跟着精油一起蒸发了。”



用芳香疗愈生活。

茧，我当时鼻子一酸。”温热的甜杏仁油混合着雪松精油，随着她的指尖在皮肤上晕开，“那个瞬间我突然意识到，所谓爱情不只是心动，更是心疼。从那时起我就下定决心，要好好学习芳香疗愈，及时缓解家人身体的疲惫和不适。”

04

从闻到用的生活哲学

如今的阚珮依然保持着学习者的姿态，定期参加国际芳疗课程。她发现精油的应用远比想象中丰富：用尤加利缓解鼻炎，为熬夜族调配“养肝三剑客”（柠檬+元气+迷迭香），在瑜伽课上用杜松精油配合拉伸动作。“在植物力量的辅助下，身体真的像是打开了阀门。”她形容自己在参加芳香瑜伽课后，整个后背像被注入温热的泉水。

对于想尝试精油的新手，阚珮的建议简单却充满诗意：“选个能让你想起某个美好场景的香气。”她说，比如柑橘调爱好者可以用甜橙精油DIY空气喷雾，或许会回想起剥橘子皮的美好记忆；职场人则可以在电脑旁放瓶薄荷精油，困倦时嗅闻就像“给大脑泼了杯冰水”。她常对学员说：“不用追求复杂配方，生活里的治愈，往往就藏在你闻到某款精油时，心头轻轻‘啊’了一下的那个瞬间。”

在这个充斥着电子屏的时代，阚珮和越来越多的都市人选择回归最原始的治愈方式——借一缕草木香气，触摸三十五亿年的生命智慧，在调香、按摩、深呼吸的日常仪式里，重拾对生活的温柔耐心。正如一句话所说：“让植物说话，让时间开花。”这就是她爱上精油的最好的理由。



制作精油口红。