

<<植物精油养生>>

图书基本信息

书名：<<植物精油养生>>

13位ISBN编号：9787110070796

10位ISBN编号：7110070794

出版时间：2009-6

出版时间：科学普及出版社

作者：王有年，谷继成 主编

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<植物精油养生>>

前言

“养生”一词，最早见于先秦、战国时期的《黄帝内经·灵枢·本神》。

书中谈到：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”

可见，养生是指通过精神调养、食疗药膳、养生功法等整体综合措施，以达到增强体质、防治疾病、防止衰老、延长生命的目的。

在养生学中强调“治未病”，防重于治，提出了“天人相应”的整体疗法理论。

植物精油养生是众多整体疗法养生的一个新兴分支。

一、植物精油养生的内涵植物精油养生，是一种以预防、保健及调理为主的自然整体疗法，它是利用不同功效的植物精油（Essentialoil），通过专业人士针对性的特殊调配，采用相应的方式，比如香熏、按摩，在身体不排斥的状态下吸收，最终使影响人们身体、精神健康的一些不适状况得到改善，从而达到身心健康的目的。

同时，它也是一门使用植物治疗和预防疾病的科学和艺术。

二、植物精油养生的特征植物精油养生的最大特征就是在改善身体，甚至皮肤状况时，着重于“心理”的调整和改善。

植物精油养生的前身是药草学，药草学可以说是人类历史上最古老的防病治病及调养身体的基本方法。

在精油蒸馏技术尚未出现前，几千年来，人们一直重视采用能萃取精油的植物作为药材以预防和改善患者的病情。

可以说，植物精油养生吸收了东方医学“身心一致”的思想，是中国医学与印度医学理论融合的一种表现。

<<植物精油养生>>

内容概要

本书由农业部都市农业（北方）重点开放实验室组织编写。

主要介绍植物精油与芳香疗法的基本知识，植物精油与基础油的提取工艺，常用单方精油与基础油的概况，以及植物精油在家庭日常生活和美容院的应用。

书中还简单介绍了家庭栽培香草的技术和植物精油的一些研究成果等内容。

全书内容丰富，知识新颖，技术实用，语言通俗，对植物精油的应用，指导性和可操作性强。

可供居家精油养生者、美容院等休闲会所从业者学习使用，也可供相关专业的师生阅读参考。

<<植物精油养生>>

书籍目录

一、植物精油基础知识 (一) 植物精油概念 (二) 植物精油的应用历史 (三) 植物精油发展历史的重要阶段 (四) 植物精油的价值及传播 (五) 植物精油的成份 (六) 植物精油的功效举例 (七) 植物精油的伴侣——基础油 (八) 植物精油的购买与贮藏二、植物精油养生与芳香疗法 (一) 芳香疗法的概念 (二) 芳香疗法与草药医术的区别 (三) 芳香疗法的医学性 (四) 芳香疗法的生理学效应 (五) 芳香疗法与脑电波 (六) 芳香疗法的心理作用三、植物精油与基础油的提取方法 (一) 原料采集 (二) 植物精油蒸馏方法 (三) 植物精油压榨方法 (四) 植物精油溶剂萃取方法 (五) 基础油冷榨法四、常用单方植物精油 (一) 柑橘类精油 (二) 花类精油 (三) 草类精油 (四) 樟脑味类精油 (五) 辛辣味类精油 (六) 树脂类精油 (七) 木本类精油 (八) 根系类精油五、常用单方植物基础油 (一) 木本果仁类基础油 (二) 木本果肉类基础油 (三) 草本果仁类基础油 (四) 草本其他器官类基础油 (五) 其他基础油六、植物精油安全性 (一) 植物精油与皮肤问题 (二) 植物精油与不同人群 (三) 植物精油与孕妇 (四) 植物精油与患者 (五) 植物精油毒性与安全七、植物精油在家庭日常生活中的应用 (一) 稀释方法 (二) 洗浴 (三) 香熏 (四) 做皮肤护理剂八、植物精油在芳香按摩中的应用 (一) 芳香按摩常识 (二) 芳香按摩手法 (三) 复方精油的调配原则 (四) 复方精油调香的注意事项 (五) 单方精油的香味分级 (六) 常用复方按摩油九、植物精油在情绪调节中的应用十、植物精油在身体调理中的应用十一、植物精油与香草植物栽培十二、植物精油的研究进展参考文献

章节摘录

插图：一、植物精油基础知识（一）植物精油概念植物精油，简称“精油”，是从各种植物材料中获得的一类挥发性物质。

它不仅来源于草本、灌木、亚灌木和木本植物的花朵，也来源于它们的其他各种器官。

这里突出和强调的“植物”精油，是与化学合成精油相区别的。

本书所谈的精油均是植物的提取物。

1. 几种植物精油（1）固体精油把要萃取的材料放在盛有溶剂的蒸馏器中，然后缓慢加热，所加热量刚好能够使溶剂保留在混合物中（这种溶剂可以反复使用），而植物材料中的挥发性物质也不会散发掉。

当把溶剂转移出去后，所剩的物质接近于固体，成蜡状，我们称其为“固体”精油。

（2）树脂状精油把含有树脂的植物材料使用上述方法进行萃取，所分离出来的物质就称为“树脂状”精油。

（3）完全精油先把固体精油用酒精加热溶解，然后搅动。

完全精油或一些蜡质精油、不易挥发的油和脂肪都会溶解在酒精中。

然后，把这种酒精混合物在真空状态下蒸馏：去除酒精，所剩下的物质就是“完全”精油。

完全精油的香味最浓，也是最贵的，主要用于香水工业。

2. 植物精油的特性及应用注意事项（1）精油不是油，而是一种挥发性物质精油是根据植物材料性质采取不同的提取方法从植物材料中获取的有着很浓香味的液体。

精油与其他油（如橄榄油）的不同点在于精油具有挥发性，当暴露在空气中时：就会挥发掉。

<<植物精油养生>>

编辑推荐

《植物精油养生》由科学普及出版社出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>