第一图书网, tushu007.com

<<芳香疗法>>

图书基本信息

书名：<<芳香疗法>>

13位ISBN编号：9787538858273

10位ISBN编号：753885827X

出版时间：2008-10

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：凯瑟琳·斯图亚特 编

页数：173

译者：洪炜飞

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

第一图书网, tushu007.com

前言

在芳香疗法风靡全球的当下，不管你是否亲身体验过芳香疗法，但至少你也会听说过芳香疗法，它常常让人联想起无数美丽芳香的花朵、神奇古朴的香熏炉、香气弥漫的室内或浴缸、从各色精油瓶里缓慢流出来的细腻柔滑的精油……这些美好的事物，以及温馨浪漫的场景无不让人心生向往。

这种备受现代人青睐的疗法是当今的一种生活时尚，是精致生活的代名词。

事实上，它却并不是一种新事物，也不单纯是一种时髦的生活方式，而是一种有着悠久历史的自然疗法。

早在6000多年前，人们就已经意识到天然植物精油的使用价值，并学会了利用天然植物精油来治疗病痛、洁净身体、改善情绪。

在古中国、古埃及、古希腊、古阿拉伯都有着使用精油来治病，以及用于宗教和社交方面的历史记载。

随着社会的发展，人们对于植物治疗功效的认识也在不断进步，并越来越多地将它运用到治疗疾病和平衡心灵方面。

不过，直到20世纪，才首次以“芳香疗法”这个名称出现在世人面前。

20世纪后期，随着一些颇有影响力的介绍芳香疗法的专著问世，更多的人开始认识到芳香疗法对自身的益处，并掀起了芳香疗法的流行时尚。

随着近年来对芳香疗法越来越多的理论研究和实践，人们发现，芳香疗法不仅是一种古老的治疗艺术，而且在现代生活中也突显出不容忽视的价值，成为现代医学疗法的最佳补充，在治疗病痛、缓解症状方面有着非常好的疗效，而且实施起来既简便又安全。

内容概要

《芳香疗法》是由国际著名芳香疗法师编写的芳香疗法全书，被认为是21世纪三大权威芳香疗法著作之一，它以巨大的魅力令全球数百万读者为之倾倒，并掀起了新一轮的芳香疗法热潮。
《芳香疗法》图文并茂，引领读者身心放松地进入一个迷人的芳香世界，了解芳香疗法的前世今生，精油的各种使用方法和调试方法，最常用的数十种精油的名称以及各自的功效、禁忌证，不同年龄不同性别的人群如何选择适合的精油，运用精油治疗常见疾病、释放压力、解除抑郁、改善情绪、恢复活力、焕发精神等。

作者简介

凯瑟琳·斯图亚特，英国著名芳香疗法师，国际芳香疗法师学会会员。
她长期从事芳香疗法研究，著述颇丰，《芳香疗法》为其代表作，这本书被认为是21世纪三大权威芳香疗法著作之一。
本书出版后，受到欧美各大媒体及无数读者热烈追捧，掀起了新一轮的芳香疗法热潮。

<<芳香疗法>>

书籍目录

芳香疗法　原理篇　古老的治疗艺术　精油概论　精油调试法　精油吸入法和沐浴法　精油敷疗法、含漱法和饮用法　日常护理篇　日常皮肤护理　基础美容护理　头发护理　手、脚、指甲的日常护理　日常身体护理　芳香疗法与沐浴　芳香疗法与情爱　芳香疗法与环境　孕期日常护理　孕期芳疗按摩　疾病治疗篇　压力相关性疾病　情绪类疾病　经前综合征　女性常见疾病　孕期症状　产前护理　分娩时的放松疗法　产后护理　更年期症状　更年期情绪问题　老年常见疾病　冥想疗法　冥想放松篇　寻找自我　基本身体姿势和呼吸意识　打开人体灵轮　积极做准备活动　呼吸练习　冥想姿势　冥想姿势的选择　选择冥想时间、地点　意想艺术　意想旅行　日常生活中的冥想　集中注意力

章节摘录

古老的治疗艺术　　早在6 000多年前，人们就已经意识到天然植物油的使用价值，利用它来治疗病痛、洁净身体、改善情绪，还将其用做防腐剂，即便仅仅是天然植物那芬芳的香气也会让人感觉心旷神怡。
现代社会中污染随处可见、生活压力重重、饮食方式不健康、工作繁忙而又久坐不动，所有的这些因素都对我们的身心健康产生了非常不利的影响。
由此我们有必要借助先人的智慧来重新利用芳香疗法这笔宝贵的财富，利用它来恢复和保持健康。
简而言之，芳香疗法就是利用植物精油、花朵精油和树脂精油这些有效的纯精油来刺激人体的嗅觉和触觉，从而恢复与保持身心和谐、平衡的一种物理疗法。
精油的历史　　在古代文明史中能找到精油在宗教、医疗和社交方面的使用历史。
早在公元前4500年，中国人就已经发现了植物显著的医疗价值，但是完全开发利用精油医疗价值的却是古埃及人，也正是古埃及人让芳香疗法闻名于世。
从埃及的象形文字和图画上不难看出，精油是古埃及人祭祀神的祭品。
此外，古埃及人还利用精油和树脂（特别是乳香和雪松）的天然防腐、抗菌功能来保存尸体（为了来世的复活）。
我们现在所发现的保存最为完好的木乃伊大约已有5 000年的历史。

媒体关注与评论

“这本书来自专业的芳香疗法师，它的每一个指导都做到了专业和规范，每一个治疗方案都做到了权威和科学。
通过本书，读者可以循序渐进地学会芳香疗法理论知识与实际操作方法。
”　　——国际芳香疗法师学会　　“《芳香疗法》是出版界和芳香疗法界共同创造的一个奇迹，这本书引领了新一轮的芳香疗法热潮。
”　　——英国《泰晤士报》　　“斯图亚特女士是欧洲各大时尚杂志最受读者欢迎的专栏作家之一，她的书非常值得期待。
在这本书中，作者向我们展现了一个迷人的芳香世界。
并且，她告诉我们应该如何去享受这种芳香疗法。
”　　——美国时尚杂志《Allure》　　“这本书写得很棒，它让我体会到芳香疗法巨大的魅力。
读完本书后，我对所有我认识的人说这样一句话：享受芳香疗法是人生中最幸福的事情之一。
”　　——网上书评

编辑推荐

阅读《芳香疗法》，将是一个奇妙而愉快的旅程，我们将逐渐认识并熟悉那些散发着神秘芬芳的精油，掌握芳香疗法的种种使用秘诀，成为一个芳香疗法高手。
从这里出发，我们的芳香生活正式开始了。

第一图书网, tushu007.com

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