

<<精油芳疗养生事典>>

图书基本信息

书名：<<精油芳疗养生事典>>

13位ISBN编号：9787810367745

10位ISBN编号：7810367749

出版时间：2005-9

出版单位：汕头大学

作者：三采文化

页数：260

字数：250000

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>

## <<精油芳疗养生事典>>

### 内容概要

安抚身心的精油芳疗是最享受的养生方式！

润泽灵魂的香氛不只具有迷人的香气，更有改善疾病、减轻不适、舒缓压力的功效，进而平衡身心，使身体得到更全面的呵护，且可以提升免疫力，使体质更强健！

本书介绍了最常使用的50种精油，在使用之前，让你更了解精油，无论是功效、保存、注意事项，或是适合共同调配的精油等等，都有详尽的剖析，更有200多种的各式精油使用配方；还有，针对经常出现的80多种身体常见之不适症状，介绍可供使用的芳香疗法。

全书使用深入浅出的文字，既适合入门者阅读使用，对精油已有基础认识者也很合适，是一本十分实用、便利的书籍！

本书的六大特色：

- 1.介绍50种常用的精油。

如玫瑰、薰衣草、迷迭香等，详述其基本资料、功效、注意事项、保存方法、适合共同调配的其他精油等使用前的必备知识。

- 2.症状馆可帮助改善不适症状。

选择了一般人在日常中容易出现的症状，提供严选的精油配方，能改善不适情况！

- 3.按照笔画分类索引。

对哪一种精油特别有兴趣吗？

笔画查询让你快速找到！

- 4.每种精油均有5-8道的使用配方。

提供256道的配方与使用，使用方式也十分多元，如熏香、按摩、做成保养品等！

- 5.使用之前，要知道的注意事项！

虽然精油很天然，但其浓度很高，也不宜使用过度，这些注意事项，必须要了解喔！

- 6.版面设计清楚好用，让查询阅读更便利！

无论是想要多了解精油，还是应用时的查询，版面都十分轻松好阅读！

<<精油芳疗养生事典>>

书籍目录

审订推荐序第一篇 芳香清油乐园 使用前，必备知识！

什么是精油？

源远流长的精油！

精油的应用历史 精油入门课程！

精油的萃取方式 迷人又有疗效的精油！

精油对身体有何益处？

小兵立大功！

精油中的珍贵成分！

成为精油选买高手！

如何选购精油？

有趣多样的应用魔法！

精油的应用方式 我们就是要在一起！

精油最佳媒介——基础油 精油使用的必备课程！

如何调制按摩油？

香气魔法师 如何调制复方精油？

妥善保存，功效满分！

如何保存精油？

不可不知的使用守则！

精油使用禁忌！

体验芳香，精致生活！

精油芳疗工具篇第二篇 精油芳疗馆 2画 丁香 3画 马郁兰 广藿香 4画 尤加利

牛膝草 天竺葵 月桂 5画 丝柏 6画 安息香 百里香 肉桂 7画 茺蓂

佛手柑 快乐鼠尾草 没药 豆蔻 杜松子 花梨木 8画 茉莉 岩兰草 玫瑰

玫瑰草 依兰 乳香 松 苦橙叶 欧芹 罗勒 9画 姜 茶树 香蜂

草 茴香 胡萝卜、种子 洋甘菊 迷迭香 柠檬 柠檬香茅 柠檬马鞭草 10画

莱姆 苜蓿 11画 甜橙 雪松 绿花白干层 12画 黑胡椒 葡萄柚 16画 橙花

橘子 薄荷 17画 檀香 薰衣草第三篇 症状馆 情绪心灵 头痛 压力 失眠 沮

丧 焦躁 惊吓 忧郁 增强记忆力 消除疲劳 缓和紧张 集中注意力 烦闷不安 呼吸

系统 气喘 喉咙痛 支气管炎 咳嗽 感冒 扁桃腺炎 鼻窦炎 鼻子过敏 消化道

腹泻 胀气 消化不良 便秘 痔疮 呕吐 反胃 口臭 肌肉骨骼系统 肌肉酸痛 扭

伤 关节炎 痛风 泌尿生殖系统 阳萎 前列腺炎 膀胱炎 龟头炎 经痛 经前症候

群 更年期症候群 阴道炎 阴道瘙痒 性冷感 催情 不孕 肌肤问题 青春痘 香港脚

烧烫伤 疤痕 橘皮组织 泡疹 蚊虫咬伤 荨麻疹 湿疹 伤口 美体 窈窕瘦身

健胸美胸 水肿 下半身肥胖 紧实肌肉 提臀 美容 皱纹 黑眼圈 眼袋 油性肌肤

干性肌肤 敏感性肌肤 斑点 肌肤松弛 粉刺 美白 毛孔粗大 排毒 头发

油性发质 干性发质 头皮屑 预防掉发 滋养 头皮痒 促进头发生长 乌黑头发 其

他 驱虫 抗菌 消炎 除臭第四篇 附录索引 常见症状适用精油索引 精油科别及英文名索引

教你聪明买精油！

精油资讯集合！

各类型肌肤适用的精油索引

## 章节摘录

随着芳香疗法的日渐风行，百货公司专柜、专门贩售精油的厂商，甚至是夜市摊贩，精油选购点愈来愈多样，你是不是对怎样选购品质佳的精油感到很头大？买便宜的，怕是廉价化学合成的不纯精油；买贵的，又怕当了冤大头而不自知！所以，这些选购时的注意事项，你一定要知道！

选购高手高手的七大秘诀！  
秘诀1：看产地 精油萃取于植物，而植物通常有其优良产地，可以从产地来辨别其品质优劣，如全世界最好的檀香产地在东印度，如果你的檀香精油瓶身上的标示产地不在此，那品质可能不佳；还有薰衣草的最佳产地在法国普罗旺斯，要买就要选购产于此地的才好！  
秘诀2：看包装 品质好的纯精油都会用深色玻璃瓶盛装，通常会标示“100% Pure Essential Oil”，若标示为“Aromatherapy Oil”、“Fragrant Oil”、“Environmental Oil”、“Scent Oil”等时，有可能是稀释或合成精油。

秘诀3：看颜色 印象中的精油似乎都是淡黄色，但实际上并非如此，如没药是赭红色、而洋甘菊为蓝色或绿色等，并不是所有的精油都是淡黄色喔！  
秘诀4：选价格 不同的精油随着其产量多寡、萃取的难易等，有不同的价格，例如要很大量的玫瑰才能萃取出一点点的玫瑰精油，所以玫瑰精油的价钱自然十分昂贵！如果你所到的购买地点其贩卖的精油为均一价，其品质就需小心辨别！  
秘诀5：闻味道 纯精油的味道应是清新而不刺鼻的，且如果闻过纯精油的气味，就很容易辨别哪些是化学合成的！  
秘诀6：选厂商 信誉良好的厂商会提供极佳的专业咨询及售后服务！  
秘诀7：看评价 其实精油的厂商品质都有其使用者的评价，购买前可以询问使用过的人。

## <<精油芳疗养生事典>>

### 媒体关注与评论

本书的六大特色： 介绍50种常用的精油。

如玫瑰、薰衣草、迷迭香等，详述其基本资料、功效、注意事项、保存方法、适合共同调配的其他精油等使用前的必备知识。

本书中还有调配按摩油或复方精油的方法，可以根据自己的需求，按照比较，调配出专属于你的精油自制品。

症状馆可帮助改善不适症状。

选择了一般人在日常中容易出现的症状，提供严选的精油配方，能改善不适情况！

比如突然失眠了，用精油熏香来帮助入睡吧！

加班加得腰酸背痛，快快使用精油按摩油，可以舒缓一下喔！

按照笔画分类索引。

对哪一种精油特别有兴趣吗？

笔画查询让你快速找到！

每种精油均有5-8道的使用配方。

提供256道的配方，使用方式也十分多元，如熏香、按摩、做成保养品等！

使用之前，要知道的注意事项！

虽然精油很天然，但其浓度很高，所以不宜使用过度。

另外大部分精油都不适合直接使用，如果想透过肌肤吸收，就必须以基础油稀释使用。

鉴于每种基础油都有不同功效，本书特别收录了最齐全的基础油使用指南，你可以选择最适合自己的喔！

<<精油芳疗养生事典>>

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>