

《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

出版社：汕头大学

作者：三采文化

页数：260

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《精油芳疗养生事典》

内容概要

《精油芳疗:养生事典》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。

《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 我们就是要在了一起！ 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 芫荽 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 莳萝 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 阳痿 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 疱疹 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，其品质就有需小心辨别！
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。

媒体关注与评论

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。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。
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！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！
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，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，所以不宜使用过度。另外大部分清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！

精彩短评

- 1、送同学的。翻了翻感觉不是很吸引我。
- 2、很好的一本书,同事看了都说用处大,最近又帮朋友买了一本。
- 3、不错,对初次使用精油的人非常有帮助,里面的各种配方的内容和效果都写得很详细,值得一拿到书就迫不及待的看了,感觉是很适合初学者的书,还是很不错的。
- 4、对于初学者,很有帮助!
- 5、感觉比较系统,挺全面的。尤其是症状这块挺实用的
- 6、可以算得上是一本比较实用的书。
- 7、不错的书.很详细.
- 8、是很优惠的价格,比另一版本尺寸略小,纸张相对轻薄,拿着比较轻松,内容并没有减少,全彩的,图文并茂。比较简单,系统全面,很容易看,非常适合我这样的初学者,入门啊!
- 9、很不错适合我们初级用,并且到一本工具书挺好的
- 10、封面基本是一样的阿,出版社也素一样滴~~~
- 11、对精油的介绍很全面,有名称,科别,萃取部位,挥发性,价格水平(用高中低形容的),和主要产地。最喜欢的是加入了香味特征这一项,虽然描述比较概括,但是觉得对网上购物还是有一定帮助的。
嗯~~也提供了材料的图片,给出身心和美容方面的总体作用以及具体的使用方法,在附录最后还有各类肌肤适合精油索引的小表格。
- 12、作为入门的读物,看起来简单方便,配方也不复杂,推荐给初学者
- 13、对于我这种入门者,还是不错的并不是要多么系统的了解芳疗,不过是给生活增添一些色彩罢了编的不错,配方的话,还没来得及实行。
- 14、对于刚接触精油的人来说,可以很快的瞭解到精油的用处,療法,而且書上的目錄索引很好。可以從各個方面尋找自己所需要的精油。很好,非常好。
- 15、到货很快,这本数内容也还不错,害我忍不住败了好几瓶精油回家。不过介绍还不够全面,有些冷门的精油没有怎么提到,比如辣椒精油,另外配方的介绍比较简单!
- 16、推荐给精油爱好者,买了一定不会让你后悔哦~
- 17、对精油有了初步了解
- 18、基础实用易懂即使对精油全然无概念者也能了解此书
- 19、对于精油的爱好者来讲,这是一本非常实用书。
- 20、如果你有钱买上那么多精油,那么是很有用的书,你可以照着做。

如果你有闲心去调配,那也是不错的,用精油来养身。

如果你对芳香疗法好奇,也可以读读。

我自己是看了书之后用了茶树精油治疗我的豆豆,茶树精油的确有用的。

- 21、一般,适合刚入门的人看,写得不够深入.台湾还有很多很好的芳疗这方面的书啊,希望大陆也能快点引进来.
- 22、配方挺实用
- 23、对于想简单了解的人来说是本好书
- 24、比较喜欢,书本非常精致,内容也比较丰富,讲了很多用法,对入门有很大帮助,但是如果要想更好的掌握少数若干种精油的用法,则本书似乎欠详细,深度不够.
- 25、本着着了解的态度,选了这本书,对于我这种第一次了解精油的人来说,比较实用
- 26、很适合作为初学者的入门手册,以及满足日常生活中的简单需要。
- 27、讲解的很详细.
- 28、非常经典和难得的一本好书,我推荐了很多朋友购买

- 29、内容易懂实用性强实际操作容易
- 30、挺好的一本书，画册很漂亮，也很适合初学者使用
- 31、送给老婆一本，她很喜欢，已经开始试用了
- 32、没仔细看呢。觉得写的乱七八糟的，一看就晕。印刷还不错~！
- 33、对于感兴趣的入门者来说能轻松阅读，检索方便。配方也提供了不少。
- 34、纸张好，虽然不是很厚实，但拿起来就是好书的质量内容好，很适合我们这样初入门的同学排版好，介绍知识的形式挺特别，简单明了又生动最主要的是，它便宜啊~~~呵呵
- 35、这本书的设计很合理，方便查阅，内容通俗易懂，是很好的精油入门书。书的印刷质量也不错，图片也很美，值得推荐初学者！
- 36、看了这本书,促使我想买所有系列的精油.哈哈
- 37、仔细研读。第一次购入茉莉蔻玫瑰按摩油。
- 38、姐姐喜欢
- 39、还可以
- 40、精油还是挺昂贵的
- 41、讲的挺多的，分类也很详细
- 42、包装很精美~~内容也很多~~~对于初记者~~很实用哦~~~~
- 43、内容比较基础，印刷什么的也很精美，适合入门者。
- 44、8号当当网发的货，12号就收到了，现在当当是越来越快了，这本书非常不错，适合新手看，但是对于我这样十分好学的新手内容密集度还是不够，希望汕头出版社能够出更加完善的第二版，热心期待中！
- 45、提供了不少配方，但还是期望能有更全面的精油书
- 46、只是对各种精油进行了简单的介绍，不太深入
- 47、我非常喜欢这本书，不过操作起来好麻烦啊，我还没实践过呢
- 48、同意楼下的楼下的观点，这本书对精油入门者来说很全面很具体了，堪称入门宝典！
- 49、书的质量不错，就是送货速度太慢，快递都要十几天才收到，和淘宝没得比呀，淘宝的话最多2-3天就到了。
- 50、跟其它这类的书很多内容都差不多。
- 51、内容很详细，图片也很美丽
- 52、作为普及精油基础知识的书籍是一本值得一看的书。

《精油芳疗养生事典》

精彩书评

- 1、封面基本是一样的阿，出版社也素一样滴~~~对精油的介绍很全面，有名称，科别，萃取部位，挥发性，价格水平（用高中低形容的），和主要产地。最喜欢的是加入了香味特征这一项，虽然描述比较概括，但是觉得对网上购物还是有一定帮助的。嗯~~也提供了材料的图片，给出身心和美容方面的总体作用以及具体的使用方法，在附录最后还有各类肌肤适合精油索引的小表格。
- 2、如果你有钱买上那么多种精油，那么是很有用的书，你可以照着做。如果你有闲心去调配，那也是不错的，用精油来养身。如果你对芳香疗法好奇，也可以读读。我自己是看了书之后用了茶树精油治疗我的豆豆，茶树精油的确有用的。

《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：www.tushu000.com