

《最新版芳香精油图鉴》

图书基本信息

书名：《最新版芳香精油图鉴》

13位ISBN编号：9787540757335

10位ISBN编号：7540757337

出版时间：2012-6

出版社：漓江出版社

作者：佐佐木薰

页数：223

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

《最新版芳香精油图鉴》

内容概要

精油已经被越来越多的人所喜爱，成为健康、时尚的生活方式不可缺少的一个元素。如何正确地使用精油，也是更多的人关注的话题。本书列举了118种常见的精油和30种基础油，从精油原料植物的产地、特征，芳香类别、对人体的作用、使用注意事项，以及配合使用精油等方面，进行了最详细、最实用、最系统的介绍，带大家进入神奇的精油世界，深刻感受精油的无限魅力。

《最新版芳香精油图鉴》

作者简介

佐佐木熏，AEAJ认证的精油专家。生活之木股份有限公司企划开发经理。作为生活之木Herbal Life Colloge以及其他各种文化学校、社会讲座的讲师，参加各种活动，讲演精油的享受方法、专业知识等广泛内容。主要作品有《精油与草药的教科书——身心一起变美丽》、《佐佐木熏的精油生活》、《DVD简单易懂 初次使用精油》、《草药茶百科辞典》、《草药&精油百科95种——品尝 制作 享受 香氛》等。

书籍目录

序篇 作用于心灵与身体的芳香疗法
什么是芳香疗法？
香味如何发挥功效？
什么是精油？
香味的特征
精油的选购方法
精油的保存方法及使用注意事项
Column1 婴儿按摩，你了解吗？
Part 1 精油图鉴
column2 关注芳香蒸馏水
Part2 流行基础款精油 操作简单的调配方法
column3 尝试参加芳香疗法鉴定吧
column4 来尝试与芳香疗法相关的工作吗？
Part 3 针对身心各种困扰 精油活用图鉴
Part4 基础油&固体油 图鉴
Part5 芳香疗法的享用方式
准备齐全就可方便操作的 工具&材料
精油含有的芳香成分及其特征
关于精油作用的解释

章节摘录

版权页：插图：葡萄柚精油 酸甜清爽的柑橘类别的香味。像它的学名“乐园柑橘类”一样，香味带来阳光乐园般的氛围。从1930年开始作为商品生产，历史不是很长。香味可以促进一种荷尔蒙的分泌，此种成分有助于血液循环、分解燃烧体内脂肪。如今在各种饮料、食品、瘦身产品中使用。刺激淋巴促进废物排出，可以预防浮肿、减少脂肪团，此功效也经常用做精油按摩。还有很好的除臭和抗菌作用，可用在芳香浴、足浴、喷雾中来应对汗液异味。除了从果皮中压榨精油，对果皮和果肉一起使用蒸馏法也可提取精油，但后者的成分中没有了光毒性。学名 Citrus paradisi 科目芸香料 主产地以色列、美国、巴西 提炼方法 对果皮进行压榨法处理 香味特征 柑橘类别/葡萄柚果实的原味。没有橘子的香味那么浓厚，较为清爽。挥发度强 香味强度中~强 主要特征 对心情的作用 提高情绪、唤醒活力福。 改变消沉的心情，恢复精神。对身体的作用 促进体内脂肪燃烧，利尿。 有除臭剂功效，可以抑制汗液的味道。对肌肤的作用 收紧肌肤，提升新陈代谢功能。使用方法 作为消除浮肿的按摩油使用。芳浴 按用途 强化免疫功能、增加内脏机能、促进消化、利尿、去除皮下脂肪、消除水分淤积、抗抑郁、健体、消除炎症、促进血液循环、除臭、灭菌 适合搭配的精油 依兰精油、洋甘菊精油、天竺葵精油、薄荷精油、佛手柑精油、薰衣草精油、玫瑰精油 使用注意事项 具有光毒性，使用后请避免日光直射。 对皮肤具有刺激性，需注意使用剂量。

《最新版芳香精油图鉴》

编辑推荐

佐佐木熏监修的《芳香精油图鉴(最新版)》是最新版、最翔实、最清晰、最美丽的精油图鉴。《芳香精油图鉴》从特征、生产地到使用方法等方面对118种常见的精油进行了详细的介绍。让读者更细致，更深入的了解这一健康，时尚的生活元素。

精彩短评

- 1、书的内容还不错 作为入门很好 但是为啥要有错别字啊 小编和校对都看不出么 可惜了
- 2、包装倒是很精美，不过对初学者入门还是不错的，
- 3、书的印刷很精美，而且非常实用，很适合初学者。
- 4、作为一本精油图鉴，图文并茂，排版合理，是一本不错的精油工具书。唯一需要改善的就是有些字体的配色存在一点小问题，背景颜色和字体颜色有冲突，起不到突出字体内容的效果，反而让读者看着有点费劲。
- 5、里面居然有日本芳香疗法的考试评级和过程 图鉴很不错！配方比较少，不过贵在活学活用
- 6、评价很好的一本精油书
- 7、书很平实,喜欢
- 8、手绘的各种芳香植物，看起来很舒服。
装帧不错，纸也挺舒服的，里面的精油配方还没有机会尝试，以后再说吧!
- 9、图文并茂 可以很好的了解精油
- 10、插图很精美，很有设计感，介绍的也很到位详细！
- 11、每种精油的原料都有图片，便宜初学者的学习，很不错啊！
- 12、对精油的了解始于美丽俏佳人，见得最多的当属茶树精油，薰衣草精油，橙花精油和玫瑰精油。这本书中一共详细介绍了118中芳香精油，很多都没有听说过。
看了这本书才发现，精油除了美容，保养外，还有许多不为人知的治疗功效，丁香精油可以缓解牙痛症状，茉莉精油可以缓解痛经.....
- 这本书带领大家进入了精油的世界，让我们了解了精油植物的前世今生以及它们神奇的功效！
- 13、买了不少芳疗书籍了，感觉这本最实用。排版简洁、清晰，彩色印刷，易于阅读；同时内容简明扼要，并附上了很多简单易行的操作方法，我觉得与其他讲一堆深入的理疗原理，不讲配方，或配方很复杂的书比起来，这本书更适合初学者上手。
- 14、看了不少挂羊头卖狗肉滴书~~这次真滴是鬼子来了~~了解一下人家的做法~~值了~~
- 15、朋友最近迷恋精油，买了n多瓶瓶罐罐。
哈哈，给她买本书，给她一点专业性的指导吧！
- 16、精油的用法很广。味道很香。这套书详细地讲解了各种精油
- 17、精油的介绍太简洁了！
- 18、精油里面大学问《芳香精油图鉴》

没少听说过精油，只是没用过，知道精油可以按摩，可以熏香，感觉和香水类似，别的就不太清楚了。这本书的作者是日本人佐佐木薰，呵呵名字就带一个薰字，看来和精油有缘分啊。佐佐木薰竟然是认证的精油专家，精油还有专家，看来在西方和日本精油也是一门大学问啊。

既然学问这么大，就要好好看看，首先要弄清楚到底什么是精油，看了介绍，就是从植物中提取出来的芳香成分就是精油，那精油和香水到底有什么区别呢？书里面没说，只能自己解释一下了，我感觉香水很多都是用多种香味合成的，有很多还加入了化学成分，还有动物成分，而精油就是天然植物中提取出来的比较纯的香水，呵呵不知道理解得对不对。

精油的提取方法有蒸馏，溶剂，还有压榨，蒸馏和压榨容易理解，使用溶剂来提取，不知道是不是会发生化学反应，这本书也不是专业介绍精油的，主要是介绍精油的种类。当然因为我们都不很了解精油，所以还是要科普一下，介绍一下精油的选购，精油的挥发，精油的保存方法还有使用中的注意事项等等。

这本书叫做图鉴，所以重要的内容就是介绍各种精油，首先介绍的是118种常见精油，配上漂亮的插图还有文字的介绍，图很漂亮是手绘的，要是再有一些照片就更好了。第二部分介绍的是流行精油操作简单的调配方法，里面有调配室内香水，调配保湿水，调配按摩精油，调配润肤水，调配面膜，调配香皂，还有唇膏，室内喷雾等等，看来只要有了精油，就可以自己动手可以做很多东西呢。不过要

达到这个水平，家里得有很多种精油，还要加上各种配料，工程量可不小，出发发烧级别，否则普通人可玩不了。第三部分是针对身心各种困扰的精油活用图鉴，也就是芳香疗法，用香味来对身体进行治疗，这个不错，看来精油的作用真不小，不过这种治疗也不是很简单的事情。第四部分是基础油和固体油图鉴，这还真不懂，看了才明白，纯精油对人体是有毒的，所以要稀释，基础油就是用来稀释精油的，在常温下一半呈固体状态，所以也叫固体油。第五部分是芳香疗法的享用方式，有香薰，有精油加热器，有手帕，有马克杯，有香薰灯，有蜡烛，有洗浴等等。种类很多啊，这芳香疗法的价格算起来可不比买药便宜。

19、图例很生动，内容直观，对初学者很有用

20、对于精油初次涉及的很适合购买，是精油的基础知识

21、这本书总的来说写的还不错，对于一般初学者了解精油有一定作用，但有些精油的原产地写的与其它书有出入，比如广藿香、没药、茉莉等。

22、精油感觉是近十年开始流行起来的，现在人们更注重自己的生活质量，化妆保养大多崇尚纯天然的东西。精油好像成了女人精致生活的所追求的时尚，之前看过金韵蓉老师的《幸福女人的芳香生活》，那本更感性，这本《芳香精油图鉴》更加的专业实用

23、说实在话，我现在还没到那种用纯精油的级别，也就用精油香皂，效果可能就差精油不是一点半点了。传统上一直认为精油只用来泡澡和按摩，阅读了这本书之后才明白，精油的用法不止这些，当然，每种精油都有自己的用法，不善的用法也会带来负面的效果，而且纯精油由于纯度高，直接的使用还会对自己造成伤害。这本书，极其适用于精油知识的初级入门者，它给我们解答了一些精油使用的误区和对于精油的一些误解，最重要的是，图鉴中七种类型200多种精油都有概论，起码给初级学习者扫盲了，至于精油知识的深入研究，那还有待深入。书中还介绍了28种精油的调配方法，有专司沐浴的精油，比如依兰精油和花梨木、佛手柑、荷荷巴油调配的这一款，就主要用来沐浴。依兰精油的最主要用途是抗抑郁、抗菌和消毒；花梨木精油主要的作用是镇痛、除臭，而佛手柑精油的气味很淡，几种精油的主要作用都是抗抑郁和杀菌消毒，是比较适合搭配在一起用于沐浴，缓解人疲劳的，这几种精油的气味都是淡到中度，比较适合安抚情绪。甜橙和薰衣草精油搭配调制的精油，比较适合做室内香水。甜橙的味道本身就很甜美，薰衣草更是有种遥远的淡香。室内用气味不浓郁，也可以起到安神稳定情绪的作用。

精油的用处很多，特比是在今天，人们都在追求高质量生活的同时，芳香疗法也越来越被更多的人接受，这本精油图鉴，绝对是初级入门者了解精油的一本不错的教材书。

24、让我了解了精油的前世今生，不仅是一些精油配方，还有好多的精油植物.....

25、被封面吸引买了，但翻开里面内容挺失望的，精油的陈列，没有特别有用的东西

26、日本的东西，有些精油不是很常见。

27、精油这几年大热，可能是人们生活越来越追求情调了，所以不光精油产品便多了，连介绍精油产品的书籍也变多了。我也随流买了不少书籍和精油，虽然没有天天研究使用的毅力，但有空时翻翻还是很让人觉得舒心的。不可否认的是，这些书都让人看着赏心悦目，即使良莠不齐。很多书随意看看还好，但用于学习或者收藏确实不太适合，而且很多书的内容大同小异，既然要用于收藏，还是要看书的全面性和导读性。这套书很特别，因为是图鉴，而且书籍确实不负图鉴两个字。前面没有太多关于精油历史的冗长介绍，简单入题，上来就是百种精油的详细介绍，包括图画、植物的产地根茎叶的详细介绍、萃取方式、使用方法等，最特别的是还写了香味的前调后调。书籍介绍的所有配方也很特别，根据一种症状介绍两种精油调配方法，或者熏香泡浴等不同精油使用方法，而且很贴心的用图片记录了所有的过程。本书介绍的基地油是所有精油类书籍里面最全的，品类多，使用方法也多。书籍还很实用的介绍了诸如婴儿按摩、精油器具等其他精油类书籍不涉及的内容，让人看起来有新鲜感，而且都配了图片。

28、简单的图鉴，适合初学者了解！

29、呢本书讲述内容丰富全面

30、太理论了。。。

31、很好的书，有插图很方便

32、对于入门来讲还可以，如果再深入点这本书感觉就不太够了

33、为了多学习一些精油的知识，选了好几本书，每一本都有自己的特点，还没来得急全部看完，但

是印刷确实是很OK的

34、还不错，比较实用，当然是对菜鸟级来说

35、入门书很漂亮

36、因为最近的兴趣是在研究精油，所以这本书感觉来的正是时候，是比较全面的解读各种精油的作用等的实用手册，适合我这种初学者，我想也应该适合专业人士作为一种专业参考资料。挺不错的。

37、只有精油介绍，没有配方，想要配方的同学可以绕道了，而且一些地方的日文翻译的不是很到位…

38、真的是入门必备，喜欢

39、主要是介绍各种精油的特性的 还教做些护肤品 但是不是精油的 什么都有

40、喜欢植物图鉴。

41、东西绝对是正版，尤其是对具体每一种精油的味道都有很精确的描述。这帮助很大。

42、时代在日新月异，美容养生也在精益求精。不可否认的是，我们现在会越来越多地在时尚生活中听闻一个名词的出现。那就是精油！其实我以前并不是很了解这个东西或者认同它的功效。毕竟小小的几滴油又如何能起到健康养生的功效呢！然而，一次精油按摩的经历让我开始对这个小小的玩意产生了好奇和好感。使用过后的感受就是精油实在太神奇了。

带着这份好奇，我也比较关注这方面的话题了。而这次，我比较有幸地读到了由漓江出版社推出的一本名为《最新版芳香精油图鉴》书作。与其说是关于精油的介绍，倒更不如说是让更多大众的人群来了解和认知关于这个产品的相关讯息。

尽管我们平时的使用认同精油的妙处，然而更多的人其实还是不知道关于精油背后的相关知识和内容。所以说，为了有一个更好的使用操作，我们值得也有必要来学习和研究研究这个比较新式潮流的产物。无疑，在这本书中我们可以收获到相关详细的知识。真是不看不知道，一看吓一条。书中居然介绍了有118种不同品种的常见精油产品。可想而知其背后有着更多我们所不为熟知的精油讯息了。全书的序篇便是直截了当地带领着读者进入认知这种关于心灵和身体的芳香疗法。一系列的设问，却更是在设问之后讲解分析相关的精油常识，类似于芳香疗法的解释，发挥功效的方法，精油的定义，香味的特征，选购的方法，保存和使用的注意事项。跟随着这本书，我们这些门外汉也可以一睹精油背后的独到常识。学习的过程，更是让我们也在逐步踏入精油的神秘府第。了解基本原理，学习掌握使用方法，并可以参考运用实际操作于平时。

相信很多的人们都在接受精油的按摩，养生之法，但是我们绝对应该没有特别地深入了解其中的原理和常识。但是，本书却是让我们这些原本并不专业的普通人士也可以有一个直接接触和面对精油知识的机会。让原本迷茫的使用转换成有目的，有想法的运用，让原本的茫然无知逐步转化为对阵下药的调理。我觉得此书的真正用意或许更是在此中得以显现。解读精油的同时，更是我们了解自我身体机能的过程。而在学习运用精油的同时，也是我们提高生活品质，建立良好健康时尚生活方式的过程。毫无疑问，学一点精油的知识无疑会对我们的生活大有裨益的。

换言之，如果对精油有兴趣的话，不妨也来看一看这本《最新版芳香精油图鉴》。让自己可以真正认识和了解精油的秘密所在。

43、女为悦己者容，逛街都买一些丝巾，但却不知道怎么你能围出自己的风格，有了这本书就让我那些压箱底的丝巾们重新登台了！百变的丝巾让自己也增色不少啊！

44、买过一本精油书，但是已经搁置不读了。这本虽然还没看，但是刚翻了几页，感觉就很不错。而且纸张很好，内容的布局和排版都很不错的.喜欢ing.

45、同时买了三本精油类的书籍，这本一般，实用性和书籍本身，都不是太满意

46、还没仔细翻阅，浏览下来还是满意的。

47、不错哦，准备在家研究精油，自己调配！

48、很多植物不是本土的，但看着长长见识也挺有趣。

49、之前有朋友从欧洲回来带了几瓶精油送给我老婆，但是不太知道该怎么用。

哈哈，其实我就听过用精油做香薰和泡澡。

所以买了本书，来学习一下。内容介绍还挺详细的，里面有很多精油配方，教你如何使用。如何调制精油面霜，洗发水，磨砂膏……看来我又要继续出血了，还有许多相关的东西要买

50、这是一本知识性比较强的一本精油书，从内容到排版我都很喜欢，一大半的篇幅都在介绍各类的芳香植物，绝对是对得起他这个“芳香精油全书”这个名字了。

现在粗略得看了一下，配方部分我就要上手实践一下啦！

51、了解精油很有帮助的一本书

52、不错，我想要的信息都有

53、有图，资料齐全，很好！

54、书很好，很详细，我很喜欢，速度特快

55、很好的书，很全，很实用，入门不错

56、这东西只能靠自己实践了。

57、芳香精油图鉴是本不错的精油百科全书。适合新手入门了解，内容清晰详实。方便查阅是本不错的精油工具书

58、因为看过这个系列的另一本《精油的益处》，读本书时就不由自主地作比较。那一本出自法国人之手，这一本来自日本，具有两个国家在使用精油上的不同风格。比较而言，那一本像词典，这一本书作得更活泼，有图有表，全彩，看着养眼。

我随手翻开，恰好是《婴儿按摩，你了解吗？》，立即被几幅可爱的手绘婴儿图片给吸引住了，真的很好玩。这几幅图是示意怎么给宝宝按摩的，粉红的底纹，漂亮的宝宝，新妈妈们肯定喜欢的。按摩的手法简单易学，适用的精油只有基础油类。所谓基础油，可以翻到书的第190页去了解。其实这个婴儿按摩的图解还没有加入书的正题呢，看来作者相当喜欢小宝宝的，应该是为女性吧。成年人的自我按摩也有，不过放到最后一部份了。

按摩只是精油使用的方法之一，其它的还有香薰、泡浴等等，能够用于人类的精油之类很多，书里介绍了118种精油加基础油。稍有精油知识的人都知道，大多数精油必须稀释到基础油里才能使用。由于来自日本，所以我们可以看到一些日本独有的精油品种，日本扁柏、日本杉树等，很有日本特色。日本特色还表现在，这本书标示了日本芳香环境协会主办的芳香疗法鉴定（笔试）的考核的部分内容，对于准备参加这一考试者有参考价值。

59、书的质量还是不错的，里面介绍精油挺多，我想找的精油基本都能找到，但是觉得对精油的说明内容有点太过简单，如果介绍的再详细一点就好了

60、有图有真想，当当购书很给力

61、我对精油背后的那些植物很感兴趣！

这本书的彩色插画很舒服，把那些可爱的精油植物都话了出来。说实话我之前别好奇没药是个什么玩意，记得在上大学的时候“仙四”里面就提过这种香料

62、还没看，最近比较忙，过段时间再看，先囤着，看评论不错，希望不会失望，当当买的书包装都不错，也很快到。

63、翻起赏心悦目

64、如果图是清晰的照片就更好了

65、书很精美，写的东西也很多

66、送客户反馈好，都说简单易懂

67、说实在的，对于我这样一个特别爱好精油的人来说，这样一本书用来入门确实很不错，各方面都有一定的涉及，但是呢，有一个个人觉得很不好，内容确实丰富但是却不详细，很多的东西都是一概而论，入门来说，是本好书，但是对于对精油有了一定了解的人来说，这样一本书就显得有些不够用了，画册还是很精美得，都是彩页，还是很喜欢，介绍得精油种类比其他很多书都要多，还是很推荐大家买，毕竟精油几百种，不可能永远都局限于曾经得那几种精油啊，精油最好得功效，也不在于护肤，在于对心灵得调节，然后促使我们的身体感受到愉悦，自然带动了细胞的活跃，

68、我很喜欢精油，也看了一些精油书籍，如《精油配方宝典》《芳香疗法大百科》，精油带给了我太多，不但是美丽健康，还有自我的成长。总之，一切都更更好了。我想，我要成为懂芳疗的美丽女子。喜欢精油的姐妹，来小香网，是精油交流论坛，百度下就看到了，论坛有很多的精油爱好者和芳疗师。也可以关注小香网的微信公众号：小香真精油 或微信号 mooxiang，还经常有送精油的活动。

- 69、正在看，介绍的还比较详细
- 70、这本书还不错，我买了很多这方面的书，这本书写的还算不错，值得购买
- 71、这本书一看就给人很专业的感觉。
专业的配图和讲解，没有夸张的疗效，所有禁忌和功能都很客观的展现在你面前，真的对我很有帮助
- 72、内容较少，基本都包含在《芳疗百科》里，胜在插图可爱，趣味性更强一些
- 73、里面的图画和内容都很丰富！不错！
- 74、不错，送给同事的书
- 75、这本排版很好，方便查阅
- 76、很精美，配有插图，易懂
- 77、里面介绍的都挺好的，植物图片也很不错。要好好仔细学习。
- 78、书的质量不错。内容主要是全方位为我们阐述了各种精油的由来、萃取、特质、作用、运用.....简单易懂。本书比较适合初出接触精油知识，又很喜欢这一方面，并希望运用简单的精油知识为生活增添乐趣和令自己身心放松愉悦的朋友阅读。同类读物还有《精油全书》、《精油芳疗养生手册》、《精油图鉴》.....我都买了，形式相当，书友们可选择购买。
精油的魅力是无穷无尽的，但芳疗的道路还很长，需要知识的沉淀，我正努力！
- 79、有空试试看
- 80、内容比较全面，插画也很好看，适合初学者
- 81、内容挺翔实的，不错，就是记不住。。。
- 82、这一次的打折力度很给力，所以了五折再满50-10。不断地下单下单。
- 83、爱好精油的人看看不错。
- 84、非常好的书，文字精炼，图片优美，适合随时阅读，很好的参考书
- 85、好好的一本书。让我想把所有的精油都买回来，好香哦。
- 86、对于精油，我是一个地地道道的门外汉，甚至在阅读本书之前，一直将“精油”划分为较为昂贵的化妆品类型里面。但是已经是三十几岁的人了，自我感觉活得也应该有点儿质量了，所以最近对这些东西开始产生兴趣，至少我希望了解一下，而这本《精油的益处》恰好可以满足了我的需要。
- 87、很实用的一本，不错，能学到好多知识.....
- 88、对于芳香疗法和精油种类很精通的人，此书是个不错的选择。但对于初学者来说，不建议选择。
插图虽然精美，可惜不是照片、无法知道精油的准确信息。
- 89、精油已经被越来越多的人所喜爱，成为健康、时尚的生活方式不可缺少的一个元素。
前一段在宿舍里做手工皂对精油产生了兴趣，就买了一本相关书籍来借鉴，里面有很多有意思的配方，自己可以利用精油做洗发水、浴油、身体乳.....感兴趣的朋友可以自己慢慢实践一下
- 90、全面，精美
- 91、是一本入门级的书，不错。好教材。
- 92、第一次在当当买书，真心挺不错的
- 93、发货速度很快，很喜欢。
- 94、封面给人的感觉很清新，上面画着好多的芳香植物，很好看

书中每种芳香植物都给了详细的介绍，后面还用很多实用的精油配方，绝对是精油爱好者必收的一本书！

- 95、还行，要是在详细点就好了
- 96、图片上看很厚很大，实际上书是正常厚薄，内容的确很详实，对初学者认清各种精油和基础油非常有帮助
- 97、这本可以当做参考书用，涵盖面广介绍仔细。
- 98、本书是学习芳香疗法的基本工具书，手边有这本书，对专业人员来说，可以随时查阅各种精油的属性，事半功倍；对普通爱好者来说，如丝的蛋型理论，把精油神秘的面纱揭开，让你清清楚楚用油，至少不会被各种所谓“配方”忽悠。
- 99、这是鬼子写的一本书，还挺好，介绍的精油挺全的，有很多很少见的精油介绍，但有个缺点是没有精油搭配，书后有几页DIY精油制品的挺好，也推荐吧，爱好精油的朋友推荐一个卖精油的淘宝店；

《最新版芳香精油图鉴》

纽约花开，都是美国原装精油，点分类里的精油即可找到，精油很多，很全的，在这个急功近利的时代，还是买原装精油有保障的。推荐一下，真的不错呢

100、作为初学者，刚接触，感觉还不错。就是价格不优惠。

1、精油里面大学问《芳香精油图鉴》没少听说过精油，只是没用过，知道精油可以按摩，可以熏香，感觉和香水类似，别的就不太清楚了。这本书的作者是日本人佐佐木薰，呵呵名字就带一个薰字，看来和精油有缘分啊。佐佐木薰竟然是认证的精油专家，精油还有专家，看来在西方和日本精油也是一门大学问啊。既然学问这么大，就要好好看看，首先要弄清楚到底什么是精油，看了介绍，就是从植物中提取出来的芳香成分就是精油，那精油和香水到底有什么区别呢？书里面没说，只能自己解释一下了，我感觉香水很多都是用多种香味合成的，有很多还加入了化学成分，还有动物成分，而精油就是天然植物中提取出来的比较纯的香水，呵呵不知道理解得对不对。精油的提取方法有蒸馏，溶剂，还有压榨，蒸馏和压榨容易理解，使用溶剂来提取，不知道是不是会发生化学反应，这本书也不是专业介绍精油的，主要是介绍精油的种类。当然因为我们都不很了解精油，所以还是要科普一下，介绍一下精油的选购，精油的挥发，精油的保存方法还有使用中的注意事项等等。这本书叫做图鉴，所以重要的内容就是介绍各种精油，首先介绍的是118种常见精油，配上漂亮的插图还有文字的介绍，图很漂亮是手绘的，要是再有一些照片就更好了。第二部分介绍的是流行精油操作简单的调配方法，里面有调配室内香水，调配保湿水，调配按摩精油，调配润肤水，调配面膜，调配香皂，还有唇膏，室内喷雾等等，看来只要有了精油，就可以自己动手可以做很多东西呢。不过要达到这个水平，家里得有很多种精油，还要加上各种配料，工程量可不小，出发发烧级别，否则普通人可玩不了。第三部分是针对身心各种困扰的精油活用图鉴，也就是芳香疗法，用香味来对身体进行治疗，这个不错，看来精油的作用真不小，不过这种治疗也不是很简单的事情。第四部分是基础油和固体油图鉴，这还真不懂，看了才明白，纯精油对人体是有毒的，所以要稀释，基础油就是用来稀释精油的，在常温下一半呈固体状态，所以也叫固体油。第五部分是芳香疗法的享用方式，有香薰，有精油加热器，有手帕，有马克杯，有香薰灯，有蜡烛，有洗浴等等。种类很多啊，这芳香疗法的价格算起来可不比买药便宜。

2、《芳香精油图鉴》这本书，也是搁置了蛮长时间了。这几天翻来读了一遍，倒是觉得很有意思。之前也买过类似的，但与本书一加对比，便俨然逊色了许多。本书主要有几个特点：一．内容详实，精油的品种相当多，竟然达到118种。虽然很多精油我估计这辈子也没有机会接触，但也大大丰富了精油的知识面。而且每一种精油，都配有手绘的植物彩图，精美而真实，是我非常喜欢的样式。因此一看便深深被吸引了。二．说明清晰。每一样精油，从植物的产地、学名、分类，以及提炼方式、效果、作用，都有详实充足的说明。包括注意事项，也都一一罗列，这样的就免去了所有的隐患，也不会让读者在不知情的情况下滥用精油导致问题发生。三．对基础油和固体油的介绍远远比我读过的其他类似书籍丰富了很多。照片+彩绘图案+说明，把所有常用的基础油都一网打尽，也免去了读者需要另外寻找基础油知识的麻烦。四．各种简单方便的精油使用方法，使精油不再离我们很远。我是很怕麻烦的人，假如要我买一大堆精油来自己搭配，那指定是不可能的。一来也用不完，二来成本又太高。本书就很好的解决这个问题，只用数种（不超过五种）精油，再加上基础油或者膏状体，就可以做成可以保存较长时间的美容品，既新鲜又好用。在看完本书后，我把自己放了一段时间的瓶柑橘+薰衣草精油拿出来，滴了两滴在床尾，整个中午午休的时候，便闻到整个房间里，都有着淡淡的幽幽的清香，在看看本书，仿佛书上也充满了清香的味道，于是心情真的觉得好起来了。

3、开启芳香之旅精油这个词，在我的生活中是很陌生的。因为我从来没用过精油，也不知道精油竟然有那么多的功效。日籍精油专家佐佐木薰监修的《最新版芳香精油图鉴》带我走上了精油的芳香之旅。这本书在序篇里为读者介绍了精油的历史，并详细阐释了精油的提取方法，香味特征、挥发速度、和精油的选购、保存及使用注意事项。接下来分五大部分，分别为“118中常见精油图鉴”“流行基础款精油操作简单的调配方法”“针对身心各种困扰精油活用图鉴”“基础油和固体油图鉴”“芳香疗法的享用方式”并附有关于精油作用的用语解释。每一页都有精美的插图，让我们真切了解到每一种精油提取的原料植物，提炼方法香味特征、挥发度、香味强度。让我们了解到每一种精油对身心的作用、使用方法注意事项及适合搭配的精油种类。值得一提的是，本书针对人们身心的各种困扰而介绍了精油解决这些困扰的功效。长期以来，我一直处在亚健康状态，睡眠不好，本书介绍的薰衣草精油就有促进睡眠的作用。说到此处，我忽然想到，去年朋友去新疆旅游，带回来一小瓶薰衣草精油。由于不懂怎么用，那瓶精油一直闲置着。后来成为了宝宝的玩具。现在想想，真是暴殄天物！佐佐木薰详尽地给我们介绍了这样一种时尚精品，让我这样的下里巴人也领略到了精油的魅力。那就让我

们开启精油的芳香之旅，做一个懂得珍爱自己的人！

4、我对于香道很感兴趣，连带的也关注些精油方面的知识，以我个人的观点，一向一窝蜂一拥而上惯了的大陆之所以近几年来精油能够流行，其实是托个各种劣质洗浴护肤用品的福，越来越多的不合格甚至对人皮肤有害的东西被曝光，催生了人们对过去猪胰子加甘油的最简单的护肤模式的向往，当然，更实际一点的说起来，其实是人们意识到了在中国，城市并不让生活更美好。芳香精油的书我买过好几本，但却一直懒于实际操作，一来是因为精油，真正的精油耗资不菲，二是我常常研究各类手工皂，以我难登大雅之堂又不是特别糟糕的皮肤来说，有这些精油皂的打理就足够了，我个人的生活习惯尚好，还不用要精油来挽救的地步，第三点就是因为精油的配比使用其实并不像人们所想象的那么简单。《香水——一个谋杀犯的故事》中的小男孩配香水就令香水师无法忍受——简直是亵渎，而实际上，精油的调和正如香水一样需要严格的科班学习，师傅们并没有危言耸听，不仅是比率，顺序也极为重要，当然，如果你受人蛊惑坚信月桂油有百利而无一害的话，你就尽管的买那些所谓月桂油含量高达90%的阿勒颇古皂好了，至于我，还是很在意自己的这条小命的。佐佐木薰的这本精油图鉴不仅详细的为我们展现了精油的萃取与使用方式，更重要的是图鉴这两个字名副其实，其中提到了三样除了尼轰外他地区所没有的精油植物，令人大开眼界，不过还是希望此书再版的时候能够把所有配图都换成照片，这样更为直观。

5、使用精油有很长一段时间了，家里大大小小瓶瓶罐罐也着实有很多，但是对于专业一点使用的方法、搭配以及各种精油的使用要义，我还是根本模糊的。其实如我一样使用精油，但根本不了解精油的使用要义、保存方法以及选购、使用和保存过程中注意事项的人很多很多，不过看过本书，相信对精油使用有所期待的人，在读过以后都会有豁然明朗的感觉，以后再面对那些可以带给我们健康与美丽的精灵天使们的时候，显出一片茫然了。这是一本集专业性和通俗性于一体的实用精油读本，它不仅介绍了精油产生的历史，118种常见精油和30种基础精油的原料植物、主要特征、使用方法、适合搭配精油和注意事项，还隆重介绍了每种精油芳香的程度和类别对于调节身体状态、舒缓情绪和恢复精神等功效，即将精油挥发快慢不同的精油混合，和将符合自身健康需求的各种功效精油混合……还有基础油的选购、使用、芳香疗法的推荐和介绍以及精油之于按摩的种种介绍和推荐等等，可谓一网打尽了精油的所有相关知识。这是一本关于精油之于人类健康灵睿调配的美丽读本，读本书对我帮助最大的是，作者推荐的精油组合方法令我很是受益，首先我根据面部精油熏蒸的方法，给一直被痘痘困扰的女儿调制一盆添加了茶树精油的熏蒸水，接着又尝试给自己也做了一个“取一条棉手帕，滴入薰衣草和苦橙叶精油放到枕头下”的优质睡眠……说实话，在使用（更确切地说，是尝试）的过程中，我最大的感觉就是首先收获了很多意料之外的快乐和趣味，然后就是即将到来的令人期待的身心的逐渐疗愈。

6、很精致的一本书，有精油的基础知识介绍，如化学分类、提取方法、香味特征、挥发、选购方式、也有保存及使用注意事项。上次朋友送了一个试用小样版，这次正好学习。书中有108款常见精油详细介绍。图鉴二字得来名副其实。这些精油编排紧凑，排版合理，除了精美手绘原油植物，还有植物介绍、主要特征、使用方法及注意事项。条目清晰，主次分明。以前看精油书，也没仔细研究，多是用到时随手查阅。这本书比上次看过的那本多的一个优点是介绍更仔细。比如欧白芷精油，被称做“不安与力量的精油”，在不安而烦恼时或情绪低落时，能令人平心静气，并给予勇气和力量。而欧白芷在古代欧洲也被叫做“精灵的根”，被看作是神圣之物。从这些有趣的介绍里，也能收获许多精油之外的乐趣。书中除了图鉴，还有调配方法的介绍。看着这些介绍步骤，打算有空去购置些材料，有空试验一下。书中有一章节是针对身心各种困扰精油的介绍，也可针对不同情绪状态搭配使用不同的精油，治疗像花粉症、抑郁、痘痘疹子色斑美白等等。真是值得好好一学。

7、因为看过这个系列的另一本《精油的益处》，读本书时就不由自主地作比较。那一本出自法国人之手，这一本来自日本，具有两个国家在使用精油上的不同风格。比较而言，那一本像词典，这一本书作得更活泼，有图有表，全彩，看着养眼。我随手翻开，恰好是《婴儿按摩，你了解吗？》，立即被几幅可爱的手绘婴儿图片给吸引住了，真的很好玩。这几幅图是示意怎么给宝宝按摩的，粉红的底纹，漂亮的宝宝，新妈妈们肯定喜欢的。按摩的手法简单易学，适用的精油只有基础油类。所谓基础油，可以翻到书的第190页去了解。其实这个婴儿按摩的图解还没有加入书的正题呢，看来作者相当喜欢小宝宝的，应该是为女性吧。成年人的自我按摩也有，不过放到最后一部份了。按摩只是精油使用的方法之一，其它的还有香薰、泡浴等等，能够用于人类的精油之类很多，书里介绍了118种精油加基础油。稍有精油知识的人都知道，大多数精油必须稀释到基础油里才能使用。由于来自日本，所以我

们可以看到一些日本独有的精油品种，日本扁柏、日本杉树等，很有日本特色。日本特色还表现在，这本书标示了日本芳香环境协会主办的芳香疗法鉴定（笔试）的考核的部分内容，对于准备参加这一考试者有参考价值。

8、时代在日新月异，美容养生也在精益求精。不可否认的是，我们现在会越来越多地在时尚生活中听闻一个名词的出现。那就是精油！其实我以前并不是很了解这个东西或者认同它的功效。毕竟小小的几滴油又如何能起到健康养生的功效呢！然而，一次精油按摩的经历让我开始对这个小小的玩意产生了好奇和好感。使用过后的感受就是精油实在太神奇了。带着这份好奇，我也比较关注这方面的话题了。而这次，我比较有幸地读到了由漓江出版社推出的一本名为《最新版芳香精油图鉴》书作。与其说是关于精油的介绍，倒更不如说是让更多大众的人群来了解和认知关于这个产品的相关讯息。尽管我们平时的使用认同精油的妙处，然而更多的人其实还是不知道关于精油背后的相关知识和内容。所以说，为了有一个更好的使用操作，我们值得也有必要来学习和研究研究这个比较新式潮流的产物。无疑，在这本书中我们可以收获到相关详细的知识。真是不看不知道，一看吓一条。书中居然介绍了有118种不同品种的常见精油产品。可想而知其背后有着更多我们所不为熟知的精油讯息了。全书的序篇便是直截了当地带领着读者进入认知这种关于心灵和身体的芳香疗法。一系列的设问，却更是在设问之后讲解分析相关的精油常识，类似于芳香疗法的解释，发挥功效的方法，精油的定义，香味的特征，选购的方法，保存和使用的注意事项。跟随着这本书，我们这些门外汉也可以一睹精油背后的独到常识。学习的过程，更是让我们也在逐步踏入精油的神秘府第。了解基本原理，学习掌握使用方法，并可以参考运用实际操作于平时。相信很多的人们都在接受精油的按摩，养生之法，但是我们绝对应该没有特别地深入了解其中的原理和常识。但是，本书却是让我们这些原本并不专业的普通人士也可以有一个直接接触和面对精油知识的机会。让原本迷茫的使用转换成有目的，有想法的运用，让原本的茫然无知逐步转化为对阵下药的调理。我觉得此书的真正用意或许更是在此中得以显现。解读精油的同时，更是我们了解自我身体机能的过程。而在学习运用精油的同时，也是我们提高生活品质，建立良好健康时尚生活方式的过程。毫无疑问，学一点精油的知识无疑会对我们的生活大有裨益的。换言之，如果对精油有兴趣的话，不妨也来看一看这本《最新版芳香精油图鉴》。让自己可以真正认识和了解精油的秘密所在。

9、这是一本名副其实的精油植物图鉴，图说118种精油+30种基础油，手绘风格赏心悦目，看着就是一种享受。不过，纯正的精油价格不菲，而且精油的配比要求严格，所以对于精油的研究，我只停留在扫盲阶段，远没有金星过实践操作。对于精油的知识，也完全来自于书本指导，所以对我来说，最需要的是一本详尽的精油大全，内容不能枯燥，一定要好看。这本书一共五大部分，序篇之后，正文分为Part1到Part5，最后还有个附录式的“精油用语解释”。序篇是基础知识扫盲区，简要介绍了精油的历史、精油的作用及化学分类、精油的3种提取方法、精油的特征、精油的选购、保存方法等内容，这部分内容几乎是精油类书籍必备的篇章，特别适合给对精油知之甚少的菜鸟扫盲。part 1就是118种常见精油图鉴。每种精油都介绍了学名、科目、产地、提炼方法、主要作用、使用方法等内容，并且给出了相应的使用注意事项。Part 2是流行基础款精油的调配方法，操作简单，容易实现，适合懒人。这是在对精油具备了一定的认识之后的应用阶段，有能力的朋友可以尝试，我就看看热闹算了。Part 3介绍了精油的治疗，针对身心各种困扰，比如说痘痘、疹子、色斑、皮肤暗沉、发质受损、消除压力、唤醒活力、缓解生理痛、预防感冒转化抑郁情绪……都能够通过合理运用精油来实现。有兴趣的可以参照本书尝试一下时尚的芳香疗法，在香氛中实现治疗的目的。Part4是基础油&固体油图鉴，精选了30种富含美容效果的基础油加以推荐，即使我们不自己尝试，多了解一些关于这些产品的知识，在以后购买的时候才能够做到心中有数，不受商家宣传的蛊惑，不花冤枉钱。Part5介绍了香薰、芳香浸泡、芳香按摩等芳香疗法的享用方式，后者又包括全身/半身浴、手浴足浴、坐浴等，还可以通过吸入法或者冷/热毛巾湿敷法给面部皮肤特殊照顾，不过一定要提前确认精油是否对皮肤有刺激，小心过敏哦。这本《芳香精油图鉴》号称“最翔实、最清晰、最美丽”，精油菜鸟和精油达人都适用，自然也能适用于你我。一书在手，精油知识全掌握，纸上谈兵，也好过一无所知。

10、前段时间看汤姆·提克威导演的电影《香水》时，被深深的震撼了，在此之前我很难想象香味对于一个人来说竟然会是如此致命的东西。电影中的主人公让·马普蒂斯特·格雷诺耶出生在巴黎最肮脏不堪的鱼市上，却对于味道有着异于常人的非凡禀赋。尽管他对于香味的追逐与喜爱已经到了痴迷甚至变态的地步，然而那种迷恋中却又带着一种孩子气的天真与热诚，以致于冲淡了他为收集各种不同的味道而杀死众多青春少女，只为猎取少女体香的残酷及血腥味道。尽管《香水》只是一部惊悚电影，

却在某种意义上反映了香味对于人类生活的重要性。而芳香精油的意义同样缘自于此。就象每个女孩都一定有一款能够打动自己的香水一样，也必定有一种芳香精油，是可以令人心醉神迷的，遗憾的是之前对精油不够了解，仅凭着个人视觉及感官的喜爱尝试过薰衣草精油。之所以喜欢薰衣草，是因为那种清雅的味道在闻到的第一时间就会令人心情舒畅，身体放松。前段时间老公买过一个薰衣草香料的枕头放在书房，看书的时候可以顺便治疗他的颈椎病。每次经过书房时，总是会被那丝若有若无的淡香所吸引，原本烦躁无比的心情也会在瞬间变得宁静。看这本《芳香精油手册》时才知道，原来薰衣草精油本身就有缓解紧张不安情绪的作用，另外还可以抑制感冒，防止小痘痘及虫咬呢！这本书的part 1从精油的历史、作用及化学分类、提取方法等方面，对精油进行了非常详细的介绍，对于喜爱精油但却缺乏相关知识的读者而言非常有用。具体到每种精油，介绍了它的学名、科目、产地、提炼方法、主要作用及使用方法等等，同时非常体贴地给出了精油在使用过程的注意事项，比如有些精油对皮肤有刺激性，需严格控制用量，有些精油不适用于婴儿、孕妇及哺乳期妇女，而有些精油则不适合阳光下直晒等等，可以避免盲目及错误地使用精油。Part 2主要是对精油的一些灵活使用，属于精油的延伸使用范畴。比如根据个人喜好使用不同的精油制做一些护肤品或清洁用品，感觉挺实用的，希望能有机会亲自尝试制做其中的部分产品。而Part 3则是利用精油的不同药效治疗各类常见疾病，这种芳香疗法想来一定是令人身心愉悦的一次治疗过程吧！不过，个人觉得在香味的选择上还需注意：不管是哪种精油，也不管它的疗效如何，一定要选择适合自己并且真正能让自己感到舒适和放松的精油。甲之熊掌，乙之砒霜。这或许就象香水之于男人以及烟味之于女人一样。再好的味道，若是不能欣赏，也只能是污染空气的刺鼻废物而已。

11、几年前，我最初接触精油，当时脸上痘痘多，于是被推荐了茶树精油。因为气味不是太好闻，自己又是油性肌肤，总觉得精油很油，涂在脸上更油腻腻的，所以也没怎么使用。虽然家里有两三瓶茶树精油，但一直属于闲置状态。最近接触了薰衣草纯露，感觉对收缩毛孔有一定效果，之后又使用了薰衣草精油，发现薰衣草精油对痘印很有效果，对精油的热情又上升起来了。精油分单方精油和复方精油，一般来说单方精油不能直接涂抹在皮肤上（薰衣草精油和茶树精油除外），需要用基础油（一般有甜杏仁精油、霍霍巴精油、葡萄籽精油、小麦胚芽精油等）进行调配使用，需要使用玻璃精油瓶（刻度毫升的原因）。不同的精油有不同的效果，也针对不同的人，使用方法也是多种多样的。这本《最新版芳香精油图鉴》介绍了大部分精油，包括常见的和不常见的，配上彩色的插图，显示精油的颜色，植物的外观，详细介绍了精油的主要特征和使用方法，还贴心的注明了注意事项。喜欢这本书是原因之一是精油的数量之多，图说了118种精油和30种基础油，让我明白可以做精油的植物有很多，像常见的姜、茴香、黑胡椒、香菜等香料可以做精油，一些较为名贵的树木，如杉木、雪松、花梨木也可以做精油。不同的精油适合不同的人，作者很细心地在页码的上方标注出哪些适合初学者使用，哪些适合精油达人，哪些适合熟悉后使用。喜欢这本书是原因之二是精油的调配。书在第二、第三部分给出了一些调配使用的用量，方便精油爱好者针对自身情况使用。材料工具使用方法都写的很详细，种类也较多，不仅局限于涂抹，还有吸入、温敷、花露水、面部蒸汽等等。让我认识到不一样的精油用法。这是一本比较全面的精油图鉴，适合初学者认识精油，也适合精油达人把握精油。书中没有很浮夸的介绍，没有很复杂的用法，没有很杂乱的排序，作者用简单明了的语言介绍了精油的特点和用法，拓展了精油植物的历史。

12、我们不如蜜蜂，能从很远的地方敏锐的捕捉到花香；我们也不如小狗，能将千万种气味记忆在脑子里。但是上天在造人的时候给了我们鼻子，让我们在繁乏的世界中去搜寻自己特有的、喜欢的味道。刚开始接触精油，是在高中的时候，如同所有的为了高考而奋斗的学子一样，必须保持足够的战斗力，良好的精神状态，迎接做不完的卷子，数不清的压力。尤其是晚饭之后，坐在窗户前，看着万家灯火到了9点以后相继的熄灭，进入梦乡，这可能是精神最为恍惚的时候。所以，妈妈心疼我，就给我买了个香薰炉，小蜡烛，以及薄荷精油，作为提神之用。其实一直到现在为止，我也只是用精油来香薰。而这本《芳香精油图鉴》并不单单只是在讲用这种精油加热器的香薰，而是几乎现有的方法都有所提。如，马克杯与手帕，蜡烛、沐浴、按摩等等。当然以什么方式来感受精油也并不是本书的重点，所谓图鉴，重点的便是讲解各种香味的精油，从他的来历、特征、用途、使用方法、搭配方式以及注意事项——这都是书中大半的篇幅。讲解精油也会稍提他的历史、以及提炼经过。其实我们在买精油滴液的时候，也大多看过每个包装盒里的一些小纸条，里面也大致的说明了每种香味的用途，比如薄荷是醒脑、雪莲是润肤、檀香是静心等等，却没有这本书中的这么详细，因为是彩页的纸张，所以还将提取的植物分属也做了简短的介绍。书中的很多精油品种类型，在市面的一些精品店里，很少

能见到。看着这些图谱，让我不禁有一种自己去采摘提取的冲动——只是对于这些提取方法，书中只是一笔带过，并没有过多的叙述，让人有些不打过瘾。除了这些简单的竟有介绍外，书中还针对一些常见的身体小问题提出了针对性的疗法——如消浮肿、美容知识、按摩手法等等。这些也是很不错的。对我来说，这本书最大的好处，就是我一直想尝试着将几种精油混合用，却因为对于其用途有些顾忌——看甄嬛传的影响，对安陵容的本领又向往又害怕——这里面有所提及，虽然只是最适合的搭配，没有说具体的比例，却也能够放心的去体验其中的乐趣了。只是对于直接用于按摩或者刮痧的这类精油我还是有所抵触的，我还是希望只停留在香薰的步骤，毕竟现在的精油市场鱼龙混杂，让人不能足够放心。

13、从精油的原料说起，全彩的植物图画，关于植物的前世今生基本上全部包括，当然还有精油的调配，保存，使用，禁忌，简直超全面，绝对是精油爱好者必收的一本书。让我们一起感受精油的奇特魅力吧！

14、精油被称为是植物的灵魂，各种美丽芳香的植物不仅能够对身体有好处，更主要的是对精神也有很多效果，而我国从古代就有熏香的传统和习惯。发展到现在的各种芳香精油成百上千种。而各种精油的组合使用方法更是能够带来不同的效果。欢迎来七夕鹊精油网交流学习【<http://qixique.com>】

15、精油这几年大热，可能是人们生活越来越追求情调了，所以不光精油产品便多了，连介绍精油产品的书籍也变多了。我也随流买了不少书籍和精油，虽然没有天天研究使用的毅力，但有空时翻翻还是很让人觉得舒服的。不可否认的是，这些书都让人看着赏心悦目，即使良莠不齐。很多书随意看看还好，但用于学习或者收藏确实不太适合，而且很多书的内容大同小异，既然要用于收藏，还是要看书的全面性和导读性。这套书很特别，因为是图鉴，而且书籍确实不负图鉴两个字。前面没有太多关于精油历史的冗长介绍，简单入题，上来就是百种精油的详细介绍，包括图画、植物的产地根茎叶的详细介绍、萃取方式、使用方法等，最特别的是还写了香味的前调后调。书籍介绍的所有配方也很特别，根据一种症状介绍两种精油调配方法，或者熏香泡浴等不同精油使用方法，而且很贴心的用图片记录了所有的过程。本书介绍的基地油是所有精油类书籍里面最全的，品类多，使用方法也多。书籍还很实用的介绍了诸如婴儿按摩、精油器具等其他精油类书籍不涉及的内容，让人看起来有新鲜感，而且都配了图片。

16、很精致的一本书，有精油的基础知识介绍。推荐去魔香网看看，是交流精油和芳疗的论坛，很多芳疗爱好者都在魔香网呢。还有个微信公众号：魔香网，可以关注下，每天都发表国内外优秀芳疗师的文章，还会有免费送精油的活动。微博也叫魔香网

《最新版芳香精油图鉴》

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