

# 《摩利夫人的芳香疗法》

## 图书基本信息

书名：《摩利夫人的芳香疗法》

13位ISBN编号：9787508626819

10位ISBN编号：7508626818

出版时间：2011-5-1

出版社：中信出版社

作者：[法] 玛格丽特·摩利

页数：177

译者：朱慧媛

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](http://www.tushu000.com)

# 《摩利夫人的芳香疗法》

## 内容概要

摩利夫人的这本名著初版是在1961年以法文问世，书名是《青春的财富》，1964年被译成英文。第二次世界大战以来，摩利夫人便一人独撑大局，重建芳香疗法在法国的地位；由于当时人们只重视正统的医学，因此本书并未获得大众的青睞，更遑论得到应有的好评了。

时至今日，芳香疗法的地位已受肯定，堪称家喻户晓，人们也对本书重新评估，它是一本极具价值的参考文献，内容包罗万象——健康、美容、饮食、烹饪、植物、精油及理疗。芳香疗法的从业人员及学生，还有那些因芳香疗法而受益的人们都应该人手一册以便随时查阅。

# 《摩利夫人的芳香疗法》

## 作者简介

# 《摩利夫人的芳香疗法》

## 书籍目录

### 第一篇

#### 第一章 衰老

细胞的生命与衰老的过程

男性的衰老

女性的衰老

两人共同体

早衰

#### 第二章 现代的返老还童术

#### 第三章 源头活水

印度医学

中医学

中国的西藏医学

#### 第四章 血液

#### 第五章 芳香物质

一些常用的精油及它们的特性

#### 第六章 个人身心的诊断

#### 第七章 找出适合的芳香疗法

#### 第八章 个案研讨

放松——有利也有弊的武器

被判定无药可救的病人

女主管

男性的精神压力

### 第二篇

#### 第九章 精油在医疗上的运用

辅佐医学的治疗法

#### 第十章 芳香疗法在顺势疗法上的运用

#### 第十一章 营养学

小型宴会的食谱

### 第三篇

#### 第十二章 青春再来

回春虽晚不嫌迟的女人

旅行冒险记

文笔活泼的老妪

两个孩子

造化弄人重生记

渡到彼岸

双重建设

悲者的资粮

现今的回春术

#### 第十三章 问答

# 《摩利夫人的芳香疗法》

## 章节摘录

第一篇 第一章 衰老 我们不是要探讨衰老的本身、其已成事实的状况，而是要一窥其起因，为何它能出其不意地袭击我们。因此，注意力将着重在衰老过程中所需要的架构，这是战争的第一阶段，是全副身心与老迈的交战。衰老是件极度因人而异的事情，衰老的方式也不一而足。我们的身体、遗传、体质、心智，最后甚至于进化，都会影响到我们衰老的状况。一个人可依自己的体力和身体的节奏来做最佳的防护，然而这种反击衰老的方式往往令人不快。为了替“老化”下个定义，我们先得反观生命的本身。活着意味着运动、进化，依照身心的炼丹术，转化自身与物质。时间是个人身体的节奏，是细胞更新的时序，在正常情况下，这种过程是既不会变更也不会停止的，我们应长保自身的节奏并尊敬它。变老就是生理节奏自主或非自主性地慢下来，直到整个节奏停摆为止。因此，首要任务是保持这种生理的韵律，不疾不徐，切勿加速或不当地减速。每个人都有自己的节奏，请予以尊重，千万不要刻意勉强。当新陈代谢的节奏减速时，就是老化的开始，它通常是在不知不觉中悄悄到来。我们很少会记下这种警讯，因为这个过程是渐进的，更糟的是，我们竟对其本质和情况一无所知。但是，我们应意识到这是初期的征兆而加以留意，当下采取对策。那么，在日常生活中就可看到且须加以注意的第一个外在的衰老迹象是什么呢？

&hellip;&hellip;

# 《摩利夫人的芳香疗法》

## 媒体关注与评论

《摩利夫人的芳香疗法》读起来像故事书一样，比较写实，记录了作者作为医生和病人之间在芳香疗法方面的临床经验以及实践总结，首次将“芳香疗法”用于美容回春上，并把芳香疗法传入英国。从这个带入点而言，这本书的经典性不容置疑。——牛尔 可以毫不夸张地说，精油是上帝赐予女人最珍贵、最美好的天然礼物。我是一个电视节目主持人，是一个女人，还是一个妈妈，从开始接触并了解芳香疗法开始，我的生活就发生了很大的变化。

——李静 许多年轻孩子问我：怎样才能学习好或运用好这么神奇的大自然的赠与？现在，当中信出版社把这几位大师的经典著作集结成套，翻译成深入浅出既适合专业学习者又适合一般消费者的中文之后，我想，那些曾经辛苦查字典的学生们终于可以卸下重担，并开始真正享受与大师们同行的快意了！——金韵蓉

# 《摩利夫人的芳香疗法》

## 编辑推荐

再创生命活力与青春的魅力之源。  
销数百万册。

芳香疗法临床运用先驱。

芳香疗法必备经典，全球畅

# 《摩利夫人的芳香疗法》

## 精彩短评

- 1、别浪费时间和精力，要读就读这种经典的书
- 2、草木皆有情，真正的芳香疗法，远超美容层面。
- 3、有塑封，总体较好
- 4、摩利夫人的芳香疗法
- 5、没多少内容，just for fun
- 6、偏空洞
- 7、姜也入选了~
- 8、书手感很好，内容通俗易懂，讲了一些芳疗的基本知识和作者的临床案例。具体配方较少
- 9、坐在书店看完的。对aromatherapy的理解，又深入了一个层次。
- 10、其实没看完，其实看这种书会被科学少年喷死吧...这事实上也没有讲芳疗技术上的知识，都是些或真或假的个人案例故事，蛮有意思的，有点像在看知音故事会...
- 11、这本书不实用呢，倒像是为芳疗做广告的，是不是因为那个时代芳香疗法才刚出现不久啊~~~
- 12、第一本看这个是对的。入门级读物，读完只能对精油芳疗有个大概的认识，如果芳疗师有培训课程，这本应该是导论。
- 13、在图书馆翻出来的，因为看着薄而且字大，就借回来了。最近真是够懒得。
- 14、芳香疗法入门级经典之作，让我们对身体衰老和回春有了新的认识。很庆幸自己是理科生，而且生物不错，里面很多关于生物方面的知识还是能很轻易的理解
- 15、芳香疗法经典系列。。必读。
- 16、不知作者举的例子是个案还是普例，精油真的有这么神奇吗?
- 17、  
毕竟是六十年代的书籍，对于各种流派的医学与芳香疗法的关系做了较大篇幅的描述。更多的是一些案例和对于芳香疗法感觉上的文字。案例说明的也不够详细清晰。
- 18、本来手里有台湾版的，看了很多遍了，精品之作。刚刚又入了一本中信出的，咯咯多引进一些吧。。。
- 19、植物也有灵魂滴~
- 20、专业书籍。
- 21、翻译很一般。为什么没有选温佑君的译本？
- 22、不知道讲什么的



# 《摩利夫人的芳香疗法》

## 精彩书评

- 1、芳香疗法在国内是个新兴行业，但在欧美发展较早，已经比较成熟了。IFA是英国三大芳疗机构之一，拥有较高的权威性和在世界芳疗界的影响力。学习专业的精油与芳疗知识，可以去魔香网看看，是一个交流精油与芳疗的论坛，很多精油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文章，还会有免费送精油的活动。微博也叫魔香网
- 2、看到牛尔的推荐，如下：《摩利夫人的芳香疗法》读起来像故事书一样，比较写实，记录了作者作为医生和病人之间在芳香疗法方面的临床经验以及实践总结，首次将“芳香疗法”用于美容回春上，并把芳香疗法传入英国。从这个带入点而言，这本书的经典不容置疑。才去看的这本书，我本身对芳香疗法就挺有兴趣的，这本书可以说是芳香疗法的必备书目之一。

# 《摩利夫人的芳香疗法》

## 章节试读

### 1、《摩利夫人的芳香疗法》的笔记-第54页

&lt;原文开始&gt;自然对一切都自有安排：植物是一种很被赋予特殊潜在能量的生命体，潜能的运用必须恪守自然规律，一旦违反了这种律法，生物就会很快的受到惩戒。&lt;/原文结束

很久没有写读书笔记了，这本书有点像中国的东西，像中医，或者是哲学之类。总之芳香物质是玄之又玄的。说是不能治病，但是总能产生奇迹。有时候自然界的物质就是这样，总能给你意想不到的惊喜。我记得之前看过一个座谈，有个老太太说精油这宗东西不能乱用，其实不止是我们夺取动物胚胎残忍，从植物身上获得能量就不残忍了吗？生命是一个过程，初生，成长，衰老，这是不可避免的，干嘛要刻意改变？而且是以损害别的东西的生命基础之上。对了，她说精油店里那些按摩师傅多少都有些早衰之类。许是接触精油过多？

总之这本书还是值得一看的，就算不是为了了解精油知识，总有些别的自然规律是相通的。人类总是渺小，在神秘的大自然之下。

### 2、《摩利夫人的芳香疗法》的笔记-第101页

老子的真正意思是“老而少”，这个称呼令人体会到生命的意味深长。

### 3、《摩利夫人的芳香疗法》的笔记-第175页

每个人都有自己的身体节奏，找到这个节奏并且保持它的韵律，是延长青春的不二法门。没有仙丹可以取代自然规律，一个人只有遵守自然规律，才能延年益寿。

### 4、《摩利夫人的芳香疗法》的笔记-第101页

青春蕴藏着生命开花结果的希望，但唯有岁月，才能使它们一一实现。

### 5、《摩利夫人的芳香疗法》的笔记-第114页

青春的本质是向前跃进的。

### 6、《摩利夫人的芳香疗法》的笔记-第100页

预防就是做好的治疗。

### 7、《摩利夫人的芳香疗法》的笔记-第53页

植物在不同的部分制造精油，如根、茎、叶和花在生长发育期，这些精质会转移阵地，进入植物体内，而且成分会改变。。。。精质主要位于植物表皮的油脂腺（或可称为分泌细胞、贮藏组织）中，精油是在植物的原生质中形成的，这种转变必须靠损害核仁才得以发生。

。。。。他们证实了精油生产的活跃期是在植物细小的时候，直至开花前，精油仍会持续增加，但开花时精油便停止生产，因为受精作用几乎已把精油消耗殆尽。

### 8、《摩利夫人的芳香疗法》的笔记-第132页

## 《摩利夫人的芳香疗法》

蘑菇专靠枯死的植物为生，从其中吸取所有它能利用的东西，可以说是天然腐殖土的产物。从它所含的氮来看，它的营养价值非凡，一盘蘑菇的营养和一盘肉不相上下。烹饪时加上马郁兰，会使蘑菇更加鲜嫩多汁而且易于消化。

罗勒，多用应生鲜的罗勒拌蔬菜沙拉，因为它的抗菌力极强，可净化蔬菜所受到的一切污染。此外，它能中止唾液的刺激，帮助肾脏排出废物。

消化不良时，可以马铃薯汤中加入月桂，这样会使胃舒服些。

薄荷，法国人很少用它。它具有很强的防腐功能，因此跟茴香一样适合做鱼和肉的调味料。

胡椒，这是一治疗循环问题和清除阻塞现象的特效药，很适合加在油腻的菜肴中。

### 9、《摩利夫人的芳香疗法》的笔记-第13页

压力不是疲惫，而是一种过度紧张的状态。

### 10、《摩利夫人的芳香疗法》的笔记-第18页

生命是一种律动，时光不能动摇它的节奏。

### 11、《摩利夫人的芳香疗法》的笔记-第1页

一开始读起来感觉有点伪科学的味道，甚至有些读不下去了。由于这本书的名气太大，被称为经典中的经典，才硬着头皮继续往下读。

读到1/3往后，越来越觉得有意思了。理性的想想，那个时候的实验方法，对细胞分子层面的认知还都有限，而且摩利夫人作为芳香物质的使用者，而非专业的理论科研人员。她对各种领域的涉猎及孜孜不倦的好奇心，还是非常值得称道的。她的观念不见得深入或者正确，但是她开拓性的思维方式及研究方法，确是令人敬佩的。她是用她全部的生活去写一本书。

读完这本书，觉得大家对她的看法非常中肯，她是一本不可多得的入门书籍，开拓了我们对芳香疗法的认知，使芳香物质在更多的领域得到使用。而且更加注重芳香疗法作为自然疗法来看待，体现了人与自然，身心合一的境界。她不仅在物理性这个层面讨论芳香物质，更在精神层面认知芳香物质。这是一本值得一读的书！

### 12、《摩利夫人的芳香疗法》的笔记-第94页

一个人对其生存环境所展现的适应力和抵抗力，决定了他的生理、心理与情绪状况。人一出生就必须和环境、世界搏斗，这场战役的结果，取决于我们适应力和抵抗力的速度及敏捷度。此外，如何转化在这场奋斗中所经历的伤痛，则决定了一个人的价值。换句话说，危机及转机，经历风雨而树立信心的人，最后必然能迈向卓越之路。

# 《摩利夫人的芳香疗法》

## 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](http://www.tushu000.com)