

<<芳疗养生>>

图书基本信息

书名：<<芳疗养生>>

13位ISBN编号：9787505726420

10位ISBN编号：7505726420

出版时间：2009-12

出版时间：中国友谊出版公司

作者：温佑君,张锡宗

页数：157

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>

## &lt;&lt;芳疗养生&gt;&gt;

## 前言

2009年5月，我受邀到北京做芳疗讲座，就在出发前两天，极少感冒的我突然开始狂咳。当时体能良好，并未着凉受寒，也没接触什么感染源，所以完全咳得莫名其妙。忧心忡忡中的我赶紧用了许多止咳平喘的冷杉精油，咳嗽却只是愈演愈烈。就在搭机前~晚，我做了一个梦，梦见自己用犀利的言辞和~位哲学教授进行一场唇枪舌剑，梦醒后不禁哑然而笑。

那趟旅程除了讲座以外，其他的邀约全都临时生变，还给我一种哑巴吃黄连的感觉。

这个梦境提示了我，咳嗽是要给那些不吐不快的情绪一个出口。

冷杉属的精油，不单对呼吸道有益，利于沟通也有帮助，它们特别能让人站在超越自我的高度掌握大局。

于是我心平气和地启程，敞开心胸迎向未知，结果收获之大远超过预期，成了一次愉快的意外之旅。

这样有趣又饶富深意的用油经验，15年来在我的芳疗工作中俯拾皆是，有时来自学生与个案，有时来自亲友和自身。

和其他养生之道相比，芳疗的舒适度与便利性更高，也更能因应现代社会的复杂性所带来的身心压力。

不过大众对芳疗的了解仅止于一些商品化的信息，难以认真看待；而专业人士钻研所学不能自拔，又把芳疗的门槛拉得太高。

有关精油与嗅觉的科学研究，尚处方兴未艾的阶段，传统中有关芳香药用植物的知识与经验，则多成断简残篇。

所以，除去学术性的著作，一般芳疗书籍的内容“重叠性”极高。

当中国友谊出版公司表示有兴趣出版芳疗的入门套书时，我就期许自己用不同于过往的体例和素材，呈现一个“你所不知道的”芳疗世界。

决定了架构和方向以后，我找来得意门生一起分工合作，学生在台北分头撰述前半段的生理事实与心理背景，我在阿姆斯特丹独力编写后半段的经验、用法、小传、文献。

多年前曾有出版社找我做芳疗入门书，我当时敬谢不敏，出版社的老板开玩笑说，“温老师只对史诗感兴趣，没时间应付小品”。

如今，在“史诗”出了好几本之后再写这类“小品”，它们在我心目中的分量却更胜那些大部头教科书。

因为“入门书”不能长江大河地通论，更需要字斟句酌、精挑细选，把这个领域中最精彩的一面呈现出来，其实挑战更多。

希望读者在翻阅之际，能分享我们受精油滋养教化的幸福感，也能尝试在自己的生活中身体力行。

## &lt;&lt;芳疗养生&gt;&gt;

## 内容概要

2009年5月，我受邀到北京做芳疗讲座，就在出发前两天，极少感冒的我突然开始狂咳。当时体能良好，并未着凉受寒，也没接触什么感染源，所以完全咳得莫名其妙。忧心忡忡中的我赶紧用了许多止咳平喘的冷杉精油，咳嗽却只是愈演愈烈。就在搭机前一晚，我做了一个梦，梦见自己用犀利的言辞和一位哲学教授进行一场唇枪舌剑，梦醒后不禁哑然而笑。那趟旅程除了讲座以外，其他的邀约全都临时生变，还给我一种哑巴吃黄连的感觉。这个梦境提示了我，咳嗽是要给那些不吐不快的情绪一个出口。冷杉属的精油，不单对呼吸道有益，利于沟通也有帮助，它们特别能让人站在超越自我的高度掌握大局。于是我心平气和地启程，敞开心胸迎向未知，结果收获之大远超过预期，成了一次愉快的意外之旅。这样有趣又饶富深意的用油经验，15年来在我的芳疗工作中俯拾皆是，有时来自学生与个案，有时来自亲友和自身。和其他养生之道相比，芳疗的舒适度与便利性更高，也更能因应现代社会的复杂性所带来的身心压力。不过大众对芳疗的了解仅止于一些商品化的信息，难以认真看待；而专业人士钻研所学不能自拔，又把芳疗的门槛拉得太高。有关精油与嗅觉的科学研究，尚处方兴未艾的阶段，传统中有关芳香药用植物的知识与经验，则多成断简残篇。所以，除去学术性的著作，一般芳疗书籍的内容“重叠性”极高。当中国友谊出版公司表示有兴趣出版芳疗的入门套书时，我就期许自己用不同于过往的体例和素材，呈现一个“你所不知道的”芳疗世界。决定了架构和方向以后，我找来得意门生一起分工合作，学生在台北分头撰述前半段的生理事实与心理背景，我在阿姆斯特丹独力编写后半段的经验、用法、小传、文献。多年前曾有出版社找我做芳疗入门书，我当时敬谢不敏，出版社的老板开玩笑说，“温老师只对史诗感兴趣，没时间应付小品”。如今，在“史诗”出了好几本之后再写这类“小品”，它们在我心目中的分量却更胜那些大部头教科书。因为“入门书”不能长江大河地通论，更需要字斟句酌、精挑细选，把这个领域中最精彩的一面呈现出来，其实挑战更多。希望读者在翻阅之际，能分享我们受精油滋养教化的幸福感，也能尝试在自己的生活中身体力行。

## <<芳疗养生>>

### 作者简介

温佑君，肯园香气私塾负责人，芳香疗法讲师、作者。  
个人著作《香气与空间》《精油图鉴》（商周出版）等。

张锡宗，中央大学物理学系毕，曾任编辑、录音师、意大利料理厨师、剧场工作者。  
现任肯园教育训练、疗程研发与香气私塾专任讲师、学学文创约聘讲师，曾任经国管理学院妆品系兼任讲师、交大瑜伽社按摩课程指导老师 个人著作： 《在香氛中排毒按摩》（与杨涵云、杨秋玉合着）（圆神出版）《香气与空间》（执笔）（商周出版）《植物人格》（执笔）（商周出版）

专业认证： 德芳亚太研究发展协会（FORuM EssENZIA）国际专业芳疗师认证。

德国自然疗法协会交互式整体脊椎治疗师认证。

澳洲凯龙能量治疗学院凯龙能量疗法一阶结业。

Hans de Back颂钵工作坊结业。

## &lt;&lt;芳疗养生&gt;&gt;

## 书籍目录

如何阅读本书芳疗养身静心的十个先修问题神经与免疫系统1 头痛、偏头痛2 失眠、作息失调3 精神涣散、记忆力差4 躁郁、焦虑、歇斯底里5 沮丧、忧郁症6 慢性疲劳症候群7 过敏(气喘、花粉热、过敏性皮炎)8 疱疹、神经痛9 念珠菌感染肌肉与骨骼系统10 骨关节炎、类风湿性关节炎11 肌肉酸痛、背痛12 黏液囊炎、拇囊炎肿、腕隧道症候群, 13 抽筋、痉挛14 痛风15 坐骨神经痛16 运动伤害、扭伤、挫伤17 落枕、僵硬、气血不通18 骨质疏松消化与代谢系统19 牙龈发炎、鹅口疮20 胃溃疡、胃炎、十二指肠溃疡21 消化不良、胃口差、胀气22 肠炎、腹泻、肠躁23 便秘、大肠息肉、肠漏症、排毒24 肝炎25 胆结石、胆绞痛26 糖尿病保养27 厌食、暴食、饮食无度呼吸与循环系统28 感冒29 鼻炎、鼻窦炎30 支气管炎、肺炎31 喉咙痛、扁桃腺炎32 耳炎、耳鸣33 静脉曲张、痔疮34 重大手术愈后35 手脚冰冷、冻疮、雷诺氏症36 高血压、心悸生殖与泌尿系统37 性机能障碍38 孕妇保养、怀孕症状处理39 经前症候群, 更年期问题40 乳癌与其他女性肿瘤之愈后41 生殖区感染、分泌物与瘙痒42 膀胱炎43 经痛(子宫内膜异位、子宫肌瘤) 44 子宫脱垂、坐月子、助产45 助孕附录 精油的使用方式芳疗养生索引植物油简表植物科属快速索引资料链接

## &lt;&lt;芳疗养生&gt;&gt;

## 章节摘录

**心理背景** 疱疹常于累积的压力过大、负荷过重时发作，惨状的皮肤像是一种呐喊，希望旁人善待我！

它也提醒习惯过度付出的人，多把焦点移回自己身上。

有时候，溃烂的皮肤像是一种警告，别人不敢靠近，因此多了安全距离和缓冲空间，让患者从过重负担中解脱，有充裕时间从紧绷调回平静的状态。

潜伏在神经中的病毒，其实是一位心战喊话的高手！

它很清楚宿主受到哪些情绪创伤，又被什么扭曲了身心。

因为情绪与神经是最直接连接的，所以它很懂得火上加油的时机，尤其当宿主产生自卑、不安、或自我惩罚时，马上现身说起丧气话来，连带宿主体内的神经传导讯息都受到坏影响最后变得很悲观。

既然疱疹病毒是终身潜伏，又能拿它怎么办呢，对治之道，是宿主要放弃结果论，真正明白“过程远比结果来得重要”的道理，才能摧毁病毒的击心战术！

痛觉，是用来自我保护的警告系统，常关连到危险讯息，所以总会盖过其他感觉。

止痛或许能暂时转移焦点，却没处理真正问题，长久下来还会越来越容易心生恐惧。

解决之道，唯有去正面迎向，接收疼痛讯息，聆听背后要传达什么？

**温老师的芳疗经验** 大麻科、藤黄科、莎草科、毛茛科精油蛇麻草、大麻、莎草、黑种草、圣约翰草最佳选择：上述精油各4滴，加入10ml圣约翰草浸泡油，混合均匀。

第二选择：圣约翰草精油20滴，加入甜杏仁油，混合均匀。

**建议用法** 在患部涂抹调油，两小时一次。

同时大量饮用圣约翰草纯露，一杯水加一瓶盖，一天喝8杯。

<<芳疗养生>>

编辑推荐

阅读芳疗专家温佑君的“新观念芳疗”，感受身体、心理、精油之间的奥妙关系。

<<芳疗养生>>

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>