

<<芳疗百科>>

图书基本信息

书名：<<芳疗百科>>

13位ISBN编号：9787510022920

10位ISBN编号：7510022924

出版时间：2010-7

出版公司：世界图书出版公司

作者：克莉西·怀伍德

页数：424

译者：牛尔

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>



## <<芳疗百科>>

### 内容概要

本书讲述了芳疗的历史及未来·认识精油·基础油及精油的调制诀窍。

精油的选购及保存·精油的安全性。

孕妇使用精油·婴儿的芳香疗法，从头到脚的芳香疗法·心灵芳香疗法，按摩原理以及各种按摩技巧。

皮肤美容保养·香水及爱情精油。

宠物芳香疗法·居家及庭园的芳香疗法·57种精油各论。

芳香疗法是一种全方位的治疗艺术，借由运用芳香植物所萃取出的天然植物精油来促进身体健康以及心灵的平衡。

全书分为7个部分。

第1部分，芳香疗法的理论基础。

包括芳香疗法的历史、萃取方法、复方精油的调配以及初学者入门。

第2部分，芳香治疗。

包括对皮肤、呼吸系统、循环系统、内分泌系统等各大系统的芳香疗法。

第3部分，身心灵。

芳香疗法讲求身体和心灵的平衡，全面性的治疗。

第4部分，按摩。

包括运动按摩，产妇、婴儿和儿童按摩，情侣的芳香按摩疗法。

第5部分，芳香美容按摩疗法，包括美容以及教读者调制专属的个人香水。

第6部分，居家及庭院的芳疗用途。

第7部分，植物精油各论，对每种精油从植物的分布地、萃取方法，到精油的特性、主要成分、功效特性、芳疗用途等内容逐一介绍。



## &lt;&lt;芳疗百科&gt;&gt;

## 书籍目录

- 推荐序一 一座芳香博物馆
- 推荐序二 一本不可或缺的芳疗百科
- 译者序 一段芳疗机缘
- 简体中文版发行序
- 导读
- 前言
- 第一部 芳香疗法的基础理论
  - 第1章 芳香疗法的历史
  - 第2章 关于植物精油
  - 第3章 萃取植物精油
  - 第4章 植物精油的安全性
  - 第5章 芳香疗法初学者入门
  - 第6章 调配复方精油
- 第二部 芳香治疗
  - 第7章 进行居家芳疗之前的准备工作
  - 第8章 皮肤
  - 第9章 呼吸系统
  - 第10章 心脏和循环系统
  - 第11章 消化系统
  - 第12章 泌尿系统
  - 第13章 肌肉和骨骼系统
  - 第14章 内分泌系统
  - 第15章 神经系统
  - 第16章 免疫系统
  - 第17章 女性生殖系统
  - 第18章 婴儿与儿童的芳香疗法
- 第三部 身心灵
  - 第19章 全面治疗
  - 第20章 发展自我治愈的潜能
  - 第21章 神秘的气味和想像
- 第四部 按摩
  - 第22章 按摩的治疗艺术
  - 第23章 运动按摩
  - 第24章 产妇, 婴儿和儿童按摩
  - 第25章 情侣的芳香按摩疗法
- 第五部 芳香美容按摩疗法
  - 第26章 芳香美容疗法
  - 第27章 调制个人香水
- 第六部 居家及庭院
  - 第28章 甜蜜的家
  - 第29章 宠物的芳香疗法
  - 第30章 芳疗花园
- 第七部 植物精油各论
  - 第31章 精油指南
- 医学专有名词解释

<<芳疗百科>>

芳疗专有名词解释  
植物中文名称索引  
植物英文名称索引

## 章节摘录

版权页：插图：第1章 芳香疗法的历史 上古时代及古埃及时代 古代文明所用的芳香油与现行蒸馏萃取的植物精油其实有很大的不同。

大致说来，一般认为古埃及人是最早发明芳香疗法的民族。

虽然根据考古学家研究，埃及人其实并不懂得用蒸馏法来萃取植物精油，大部分他们所使用的芳香油是将植物浸泡于植物油或是兽脂之中，然后在太阳下放置数星期而成。

这种方式似乎对于已有高度文明的埃及人来说有点奇怪，他们创造金字塔，熟知天文学、数学，并制造木乃伊，却采用如此传统的技术来制造芳香油。

事实上，根据古希腊历史学家迪奥斯科里德（Dioscorides）表示，埃及人的确知道蒸馏的技术，虽然跟后来的蒸馏技术比较起来，埃及当时的蒸馏技术算是相当的原始。

他们将水加入装有芳香植物（例如雪松树树脂）的土瓶中，瓶口盖上羊毛制的纤维，将土瓶加热后随着水蒸气带出的植物精油被羊毛纤维所吸收。

再将羊毛压榨出植物精油，其中雪松精油被埃及人大量使用于医疗、熏香及防腐。

在古代雪松可说是最为昂贵且受欢迎的植物精油之一。

另一种埃及人用来萃取一些外来花朵如莲花等香油的方式，则是采用压榨法。

现在巴黎的罗浮宫还藏有一幅古埃及时代的浅浮雕作品，刻画妇女搜集花朵于布袋当中，两个男士用木棒绑在布袋的两端，然后将木棒互相旋转借此将布袋缠绞，以压榨出花朵中的植物精油。

溯源自更早的上古时代，我们大概能想像祖先们围在燃烧木材及树脂的火堆旁，借由吸嗅燃烧出的植物香气来完成圣洁的宗教仪式。

有些香味据说具有驱除体内邪灵的功效，而在祭坛上熏香也具有平抚天怒与获知神谕的功用，至今这种方法仍然被人们所沿用，而所谓“香水”的英文Derfume，是源自拉丁文per fumen，原意为通过烟熏。

根据科学的研究来解释，这种通过香水或熏香来提升个人精神层次或是其他领域的智慧并非迷信或是原始行为。

这种现象其实属于一种下意识的转移，例如灵魂出窍、极乐状态、宗教狂乐或是性爱高潮。

有此经验者会知道进行一些冥想或是瑜伽会比较的结果，这种感受起源自大脑的边缘系统（limbic system）。

边缘系统在大脑的位置接近嗅觉中枢。

有趣的是，最近德国科学家发现最早被古人用来熏香的乳香树脂，含有一种称为氢化大麻醇

（trahydrocannabinole）的化学物质，这种物质具有神经兴奋的作用，会借由熏烧乳香而被释放出来。

## <<芳疗百科>>

### 媒体关注与评论

“ .....我终于有幸也有能力，能够将这本启蒙我芳疗之路的巨著介绍给喜爱芳疗的朋友们，虽然过了7年，国内的芳疗资讯已经相当的充足，然而，我认为这本书仍有着它不可磨灭的价值，值得大力推荐给喜爱芳疗的朋友们..... ” ——牛尔 “ .....与所有其他相似内容或相近书名的芳疗书籍相比，怀伍德这本书称得上是最名副其实的一本芳疗百科。

对于一般读者来说，这本书真能令他大开眼界，了解到芳疗所涉及的知识领域有多么辽阔。

对于有心深造的专业人员来说，这本书既是敲门砖又是里程碑，足以帮他打下万丈高楼平地起的基石..... ” ——肯园温佑君



<<芳疗百科>>

编辑推荐

《芳疗百科(新版)》由上海世界图书出版公司出版。

## <<芳疗百科>>

### 名人推荐

.....我终于有幸也有能力，能够将这本启蒙我芳疗之路的巨著介绍给喜爱芳疗的朋友们，虽然过了7年，国内的芳疗资讯已经相当的充足，然而，我认为这本书仍有着它不可磨灭的价值，值得大力推荐给喜爱芳疗的朋友们.....”——牛尔“.....与所有其他相似内容或相近书名的芳疗书籍相比，怀伍德这本书称得上是最名副其实的一本芳疗百科。

对于一般读者来说，这本书真能令他大开眼界，了解到芳疗所涉及的知识领域有多么辽阔。

对于有心深造的专业人员来说，这本书既是敲门砖又是里程碑，足以帮他打下万丈高楼平地起的基石.....”——肯园温佑君

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>