第一图书网, tushu007.com

<<最爱精油 芳疗百科>>

图书基本信息

书名：<<最爱精油 芳疗百科>>

13位ISBN编号：9787534595240

10位ISBN编号：753459524X

出版时间：2012-7

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：庄瑞珍,李家雄　著

页数：192

字数：120000

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

内容概要

《最爱精油·芳疗百科（汉竹）》立足于介绍精油和精油的使用方法，详细介绍30种最常见精油的特性、使用方法以及禁忌等内容，从美容问题、亚健康状况、瘦身问题等方面出发，以精油爱好者和美容院的学习生为主要读者，做一本精油芳疗百科全书.《最爱精油·芳疗百科（汉竹）》将精油使用与中医按摩手法相结合，方法更适合我国受众，效果更明显，同时也扩大了受众范围.《最爱精油·芳疗百科（汉竹）》大胆的缩小了单方精油的数量，删去了不常使用的精油，将最常见、最有效的品种呈献给读者，减少了读者在选择上的迷茫。

作者简介

庄瑞珍，中国台湾忆依整体造型美容学院董事长芳香疗法照护协会中国台湾省台南市常务理事电视台美容专栏现场直播call in
美容专家广播节目美容现场直播call in
美容专家江苏恒泽堂首席美容顾问李家雄中国台湾知名中医内科医师、针灸推拿指导老师，现为李家雄中医诊所所长及负责人，以及各大报章杂志养生专栏执笔、电视广播节目主讲。

书籍目录

Part1 初识精油,走近芳疗芳疗的灵魂——精油
精油是什么
精油的萃取来源
不一样的精油特性
认识精油的种类
高品质才有好疗效
精油芳疗的好处多多
克服身体亚健康
使身、心、灵平衡与和谐
精油最佳搭档——基础油
什么是基础油
常见的基础油介绍
延长基础油保存期的方法
基底油的浓度和精油滴数的基准
如何成功调配复方油
调制复方油需要哪些工具
精油与基础油的适当比例
精油DIY 的小秘诀
精油的使用方法
熏香法
按摩法
泡澡法
漱口法
冷、热敷法
洗发法
吸嗅法
精油的使用禁忌
遵循的基本原则
精油使用需注意
精油的选购与保存
如何选购精油
如何储存精油
Part2 庄老师推荐的30种精油
罗勒BASIL
欧白芷ANGELICA
佛手柑BERGAMOT
洋甘菊CHAMOMILE
快乐鼠尾草CLARYSAGE
尤加利EUCALYPTUS
茴香FENNEL
天竺葵GERANIUM
意大利永久花IMMORTELLE
茉莉JASMINE
杜松JUNIPER
熏衣草LAVENDER

柠檬LEMON
橙花NEROLI
薄荷PEPPERMINT
玫瑰ROSE
迷迭香ROSEMARY
檀香SANDALWOOD
茶树TI-TREE
伊兰YLANG-YLANG
姜GINGER
丝柏CYPRESS
乳香FRANKINCENSE
葡萄柚GRAPEFRUIT
柠檬香茅LEMONGRASS
马郁兰MARJORAM
甜橙ORANGESWEET
红桔MANDARIN
花梨木ROSEWOOD
百里香THYME
Part3 芳香精油,天然的美容保养品
基础护肤
干性皮肤的护理
油性皮肤的护理
综合性皮肤的护理
预防皱纹
消除雀斑
防止老化松弛
赶走暗沉肤色
软化角质
锁水保湿
湿疹
黑眼圈
油性发质的护理
干性发质的护理
掉发、头皮屑、分叉
Part4 当芳香精油遇上中医按摩,病病痛痛轻松祛
神经系统
头痛
紧张、压力
全身无力
烦闷不安
失眠
焦躁
兴奋
忧郁
惊吓
强化注意力
消除疲劳

呼吸系统
气喘
支气管炎
感冒
咳嗽
喉咙痛
扁桃体炎
鼻窦炎
消化系统
反胃
腹泻
胀气
口臭
痔疮
打嗝
消化不良
呕吐
关节系统
痛风
风湿
关节炎
皮肤系统
脓疮
脚气
水泡
瘀青
烧烫伤
橘皮组织
疤痕
疱疹
蚊虫叮咬
牛皮癣
伤口或割伤
泌尿生殖系统
膀胱炎
前列腺炎
尿道炎
睾丸炎
滴虫感染
阴道炎
经前综合征
痛经
经血过多
经血过少
更年期综合征
骨盆炎
阴道感染

白带异常
Part5 调配对适合的精油,让身体享受一场芳香盛宴
脸部芳香按摩
胸部精油护理
瘦小腹
瘦小腿
瘦大腿
消除运动后的疲劳
Part6 天然精油保养品,自己做
面部保养品
茶树控油洁面摩丝
橄榄油控油洁面乳
芦荟舒缓面膜
伊兰活肤焕彩面膜
秀发保养品
佛手柑控油洗发乳
百里香保湿洗发乳
迷迭香护发调理水
迷迭香修复护发素
身体保养品
罗马洋甘菊滋养油
荷荷巴油简便身体乳
手足护肤品
乳香护手精华
薰衣草足浴油
Part7 香熏精油,点燃芳香世界
平静情绪
改善记忆力
改善失眠
增强自信
告别忧郁
驱逐蚊虫
提振精神
消毒杀菌
卧房香熏
客厅香熏
办公室香熏
情人节香熏
附录:常见芳香植物功效与注意事项

章节摘录

版权页： 插图： 永远带给人阴郁天气印象的英国，却是一种植物的乐土，它就是薄荷。
薄荷原产自欧洲，喜爱潮湿的生长环境，细长方形的茎上有对生的叶子，茎和叶子上都有细小的绒毛覆盖。
就在这细小的绒毛下面，深藏着丰富的油脂，当你用手轻轻地揉捏它的叶片时，便会有清凉醒脑的香气传来。
这可不是普通的香气，它可以帮助改善呼吸道的问题。
古罗马人和古希腊人都很喜欢薄荷的味道，在节庆时，他们还会把薄荷编织成花环佩带在身上；并且还懂得用它来解毒，在宴会结束的时候人们会给客人送上薄荷，帮助客人解酒。
古埃及人则有把一包包薄荷与大茴香、小茴香一起充当赋税的做法。
美洲印地安人则会用薄荷来治疗肺炎。
拿泡过茶的薄荷叶片敷在眼睛上，会感觉到清凉，能顿时消解眼睛的疲劳。
据说薄荷也有“眼睛草”的别称，可以用于治疗眼疾。
薄荷与历史 在希腊神话中，薄荷是海精灵曼茜的化身。
相传，冥王哈迪斯爱上了美丽善良的海精灵曼茜，这引起了冥王的妻子佩瑟芬妮的嫉妒和怨恨。
为了使哈迪斯忘记曼茜，佩瑟芬妮使用魔法将曼茜变成了一株不起眼的小草，长在路边任人踩踏。
可是内心坚强善良的曼茜变成小草后，她身上却拥有了一股令人舒服的清凉迷人的芬芳，越是被摧折、踩踏，这香味就越浓烈。
最后，曼茜虽然被变成，一株小革，但是她却被越来越多的人所喜爱，而这株小草也被人们亲切地称为薄荷。

编辑推荐

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