

<<精油全书>>

图书基本信息

书名：<<精油全书>>

13位ISBN编号：9787540749927

10位ISBN编号：754074992X

出版时间：2011-1

出版时间：漓江

作者：金韵蓉

页数：177

字数：100000

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>

前言

前言 学校毕业之后，我的第一份工作是在一个专门治疗行为异常儿童的心理卫生中心担任心理治疗师，工作得十分辛苦，原因不是体力太累，而是情绪的负荷让我喘不过气来。每天上班，对我来说都是一种严酷的煎熬，看见一对对父母惶惑无助的眼神，一个个本该像小天使却表现得像恶魔般的孩子，我的心时刻都撕裂一样的痛苦难受。

之后，逃到了学校心理辅导体系，专门负责培训初、高中的学校辅导老师。开始我满心以为终于可以比较铁石心肠地面对已经有自理能力的大孩子了，没想到又是另一场炼狱的开始。

老师们带来的个案让我备受挫折，并深感自己能力的渺小。我无力改变升学的压力，无力改变家长对孩子殷切的期望，无力改变荷尔蒙作怪下不安定的灵魂，更无力改变社会环境的诱惑和险恶。

终于有一天，在宣告一个原来成绩顶尖优秀的男孩必须结束心理治疗而转往精神科治疗后，我决定必须转换工作。

我的第三份心理辅导工作是在当时才刚刚萌芽的婚姻辅导中心，也就是所谓的婚姻门诊。在将近五年的婚姻治疗生涯中，我虽然已不再为个案感到椎心刺骨的难过，可以冷静地以专业的角度看待并解决问题，但看见原本相知相爱的恋人，那最初的爱恋和感动被婚姻磨蚀得百孔千疮，甚至必须以离婚悲剧收场时，情绪还是不免受到影响而难以释怀。

我变得越来越不快乐，越来越消极，越来越不相信人间还有纯真美好的事物。我知道是时候了，是该勇敢面对自己的弱点和不足，承认自己不是合格的心理治疗师，无法只以“同理”而非“同情”的专业角度来面对溺水挣扎的个案。于是我选择离开，挥别十多年的心理辅导工作，寻找一个更适合我温柔心肠的专业。

到巴黎学色彩心理学，到伦敦学自然疗法，是我既能延续心理治疗专业，又能转换心情跑道的职业规划。

结果，遇见精油，成为我生命中最美好的事物之一；芳香疗法，也成为我日后得以安身立命的美好选择。

在伦敦启蒙以及之后不断学习和实践的过程里，我一次次见识了精油对身心症状的神奇理疗功能。不管是因紧张繁忙而引起的生理失调，因情绪压力所引致的心理障碍，或因失去所爱而造成的心灵伤害，都能借由萃取自植物的芳香精油，以香气牵动大脑知觉的嗅觉疗法和天然化学成分对生理器官的协调作用，来获得安抚和平衡。

更棒的是，芳香精油还能通过诱发孩提时代的快乐记忆，帮助我们以积极正面的角度看待事情。当我们经历过生命，知道人生的旅途无法天色常蓝、花香常漫；知道世事艰难，无法常晴无雨、常乐无苦。

如此，我们才需要有乐观的眼睛和心情去接受每一个当下，不管处于艰难、处于困苦、处于快乐、处于欢愉，都能有一颗安定而温暖的灵魂，保护我们更勇敢坚强，更温柔快乐。

我很庆幸自己终能找到既结合所学，又符合自己性格的专业，更高兴的是，自2004年开始，我又担任国际芳香疗法治疗师学会（IFA.International Federation of Aromatherapist）在大中华区的教育推广工作，并且将芳香疗法和心理治疗结合在一起帮助了许多有需要的朋友。

因此，这本书的付梓，是我个人对已钻研16年的芳香疗法的研究报告，也希望以此和更多热爱生命的朋友结缘。

金韵蓉

<<精油全书>>

内容概要

《精油全书(当我们爱上芳香第2版)》由国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表金韵蓉女士撰写的，关于芳香疗法的中国最权威读本。

经由作者的引领，我们在本书所描绘的芳香疗法的神奇世界里：
追溯芳香疗法的前世今生；了解芳香疗法在治疗疾病、改善情绪、释放压力、恢复活力等方面的神奇功效；获得数十种草本及精油的使用方法。

阅读《精油全书(当我们爱上芳香第2版)》，深刻地感受到芳香以及精油的迷人魅力。

作者简介

金韵蓉，IFA（International Federation of Aromatherapists）国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表，主任讲师，终身成就会员。资深心理学家。

《时尚Cosmo》杂志专栏作家。

北京大学光华管理学院EMBA《女性领导人心理学》课程讲师。

《美丽俏佳人》时尚生活专家。

《香草地图

<<精油全书>>

书籍目录

自序 情凝芳香

第一章 芳香疗法的神奇世界

芳香纪事

芳香疗法的途径

精油是什么

媒介油是什么

精油的萃取方法

精油的类别

第二章 香草花园

精油

媒介油

浸软油

第三章 芳香进行式

芳香泡浴

芳香足浴

芳香手浴

热和冰的芳香敷布法

芳香按摩油

吸嗅法

喷洒法

芳香美学——精油在皮肤美容方面的用途

精油日用保养品

第四章 芳香收藏室

辨识精油的方法

精油的价格

精油的保存与照顾

影响精油品质的因素

安全须知

何谓有机精油

芳香DIY工具

附录

章节摘录

热和冰的芳香敷布法 每个人都一定有过身体某个部位疼痛时，将用力搓热的手掌贴在患部上的经验，或摸着冰块，将冰冷的手按压在发烧的额头上的经验。

这就是通过手，将温热的体温或冰镇的感应慢慢地传导到患部，使疼痛或灼热减轻的自然行为。

将布料浸湿在混合了纯精油的热水或冷水中，敷在某处面积不大的身体部位，是很有针对性的芳香疗法。

为了能加强敷布的效果，布料的选用非常重要，—方面要能留住精油，另一方面要能保持温度，此外，还要能有接触皮肤时的温柔触感。

因此，进行芳香敷布法时，最好的布料是法兰绒、软呢布、棉纱，或无纺布毛巾。

选择热敷或冰敷必须视需要护理的状；况和部位而定 热敷 减轻疼痛，背痛、月经痛、腹痛、风湿痛、耳痛、牙痛，对于子宫症状可将敷布置于背脊下部。

冰敷 用于降温、退烧、消肿、减轻疼痛、头痛、晒伤、灼伤、淤伤、挫伤、扭伤、肿胀及关节炎发炎等各种情况。

热敷布法 在脸盆中放入可浸泡毛巾高度的热水（大约1000毫升）。

滴入6滴（最好是单一精油）适合的芳香精油。

将清洁敷布折叠成小册子状，浸在精油热水里。

如果有比重比水轻的精油浮在水面上，可以用敷布捞起浮在水面的精油油膜，使精油渗透进敷布里。因为精油含有各种化学药理成分，所以务必用敷布尽量将这些油膜捞起来。

扭干敷布时，小心不要烫到手，可先将敷布两端拉离热水。

拿住敷布的两端用力拧干敷布。

如果热敷布的目的是要减缓疼痛，敷布是否温热是很重要的。

在热敷过程中，如果敷布凉了，可以继续将敷布浸入水里再次加热。

敷上敷布后，可以在上面盖上一条大毛巾、毛毯，甚至热水袋，以尽可能地保持敷布的温度。

覆盖热敷布的部位 当热敷布覆盖在皮肤上时，皮肤表面的微血管会因热而扩张，致使药物成分更容易被皮肤吸收。

此外，热力也会帮助肌肉和神经系统温暖而松弛，有助于缓解疼痛的症状。

为了达到更好的效果，将热敷布放在患部或相关的位置，使之直接接触引起问题的关键，对缓解神经性疼痛会很有效。

肩膀酸痛 颈筋和肩膀。

腰痛 腰椎。

泌尿系统感染 肾脏和下背部位。

生理痛 下腹部或尾椎骨（在尾骨稍微上面的部分）。

头痛 颈后部或额头。

消除眼部疲劳的薰衣草热敷布 持续阅读细小文字或长时间盯着电脑画面，会很容易出现眼睛干涩、有异物感、红血丝或酸疼的缺水现象。

这个时候可以使用薰衣草温热敷布，来缓解眼睛的疲劳，减轻眼压。

薰衣草精油具有镇静和舒缓眼睛疲劳的作用，它的刺激性小，非常安全，可以用在眼脸上。

将5滴薰衣草精油滴入200毫升的热水中。

将敷布拧干，甩动一会儿使它稍微冷却，接着折成适当大小。

覆盖在闭着的眼睛上。

敷布温度消失后，再浸入热水。

重复这个动作至少3~4次，就可立刻消除眼睛疲劳。

恢复宿醉的热敷布 饮酒作乐的隔日宿醉，或在花粉嚣张的季节，早晨起来鼻子严重堵塞、头疼欲裂，都可以单一或调配使用薰衣草、黑胡椒、欧薄荷以及桉树等精油，滴在温热的水里制作成热敷布，敷在胸口或腹部，10分钟后，就有舒缓神经的神奇效果。

和热敷法相同，只是以10~15的冰水，来代替热敷法时的热水，热水袋则以冰袋或冰枕来代

<<精油全书>>

替。

日晒后的冰敷法 暴晒阳光后如果不立即处理，很容易就会有脱皮、灼痛、敏感或产生黑斑等的后遗症。

因此，日晒后，当皮肤还在微微发烫时，可以制作一个芳香冰敷布，来镇定敏感燥红的皮肤，预防日晒后的伤害。

精油 可以单一使用薰衣草（促进细胞再生）、天竺葵（柔化肌肤）或德国甘菊（消炎镇定）或混合这3种精油一起使用。

方法 外出回家后，立刻在冰水里滴入精油，将冷敷布浸湿后，覆盖在整个脸上。敷布的过程中深呼吸几次，还能让精油通过嗅觉，清凉一下昏胀的神经。

防暑降温的薄荷毛巾 出门前，先在冰水中滴上几滴欧薄荷或绿薄荷精油，将敷布在里面完全浸湿后，放在拉缝严密的塑胶袋里，放入冰箱冷藏。

回家后，就能立刻享受清新冰凉的冰敷布了。

薄荷精油不仅能提神醒脑，对于预防热伤风、中暑、头疼、头晕、空气污染都有很好的理疗效果。

夏天也可用这个方法制作薄荷冰毛巾，给来访的客人使用，绝对宾主尽欢，赢得客人的赞美。

对抗头痛的精油敷布法 根据统计，在中国，每天有数以百万计的人在喊头痛。

此外，15岁以下的孩童，有75%之多曾经历过明显的头痛而且原因不明。

引发头痛的原因很多，但专家认为，头痛人数与日俱增，与现今生活压力指数升高有关。

疲劳、压力逐日累积，从肌肉紧绷到关节错位，甚至压迫血管神经，影响血液循环，头痛症状所宣告的是“身体已经透支”的事实。

其实，大部分的头痛，只要找出原因，多半是可以解决的。

有可能引起头痛的原因有 压力性头痛。

经常在傍晚头痛的上班族，因为疲劳累积到下午，身体已经负荷不了，建议不妨中午小睡一下，或许可改善头痛情况。

另外常见的紧张性头痛，因为姿势不良或肌肉紧张等造成的头痛，只要远离引起头痛的原因，譬如食物、压力，通常都能获得缓解。

还有就是因情绪而造成的头痛，这在学习压力和人际压力大的孩童身上发现最多。

冰敷热敷，舒缓紧绷神经，化解肌肉痉挛僵硬 姿势不正引发肌肉僵硬、痉挛而造成的头痛，几乎每个人都曾有过，尤其是以肩颈部的肌肉僵硬最为常见。

例如，颅骨下方的颈部，左右各有四条小肌肉，当长时间盯着电脑屏幕不动时，不但眼睛疲惫，引起弥漫性的头痛，而且只要压到痛点，痛就会像通电一样传到头部。

而肩颈部分的大块肌肉僵硬，则经常引发同侧头痛。

利用精油敷布法来解除头痛的效果是非常好的。

冰敷 可以减少痉挛性头痛，如偏头痛、太阳穴有搏动性的疼痛。

用冷敷或冰敷稍微压迫一下，可以缓解血管痉挛。

热敷 对局部血液循环不好所引起的慢性头痛极具效果。

适合肩颈部。

肩颈酸痛不适合冰敷，冰冷会使肌肉紧绷，反而会引发更剧烈的头痛。

· · ·

<<精油全书>>

编辑推荐

《精油全书：当我们爱上芳香（第2版）》为国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表金韵蓉女士编著。

不管是因紧张繁忙而引起的生理失调，因情绪压力所引致的心理障碍，或因失去所爱而造成的心灵伤害，都能在芳香中获得安抚和平衡。

芳香令我们——以积极正面的角度看待事情，用乐观的眼睛和心情去接受每一个当下，不管处艰难、处困苦、处快乐、处欢愉，都能有一颗安定而温暖的灵魂，保护我们更勇敢坚强，更温柔快乐。

<<精油全书>>

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>