

<<芳香保健DIY>>

图书基本信息

书名：<<芳香保健DIY>>

13位ISBN编号：9789861204178

10位ISBN编号：9861204172

出版时间：商周文化

作者：吕秀龄 著

页数：288

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>

<<芳香保健DIY>>

前言

推薦序 邁向樂活保健的人生 趙磐華 「樂活」一詞是由英語「Lifestyles of Health and Sustainability」的縮寫「LOHAS」音譯而來，從中文字面去詮釋，「樂活」可說是——生活上的一切作為，均以符合「快樂的生活」與「健康的人生」為依止。

本書作者呂秀齡老師以其豐富的學識，已取得國內、外頒授芳香療法與藥學等多項專業技術合格認證，以及累積二十多年在前該領域之實務操作、證照教學、分享專題講座與擔任政府機構所舉辦各級技術證照檢覈裁審監評委員……等豐碩閱知與經驗，再加上自身紮實的藥學素養學歷背景，以跨越中、西醫之生理、藥理、美容化妝、精神與保健等不同學術領域，針對目前一般人在日常生活裡經常發生的需求項目，包括：精神、胃腸、呼吸道、居家生活與上班族之保健，以及女性生理、銀髮族照護，加上芳香魅力、美顏美髮美體、社交禮貌（儀）等身心與性靈建議，從多重角度詮釋，解決五十個切身困擾與疑難。

全書分成十個篇章，以深入淺出、生動易懂的文字，說明其成因、功能、預防、調復與相關應用，各篇章娓娓道來，配合作者精心編繪的圖示與照片，實乃一本極適合一般普羅大眾閱讀的好書。

本書不僅是值得您擁有與珍藏的保健養生寶典，也是引領大家邁入樂活生活、優雅人生的重要書冊。

全書標榜著綠能的生活、天然的飲食營養、親近青山綠地的休憩活動，與政府刻正推動符合綠能減碳之「生活農業」、「生態農業」與「生機農業」之「三生農業」相與謀合，故樂予為序。

（本文作者為行政院農業委員會參事） 推薦序 每個家庭都應擁有的好書 黃金蓮
從事護理工作這麼久，凡是能幫助緩解痛楚、有益於身心健康的事物，我都賦予肯定，這幾年在台灣特別盛行的精油芳香照護，便是其中之一。

精油的運用帶給照護者更多選擇，這是很棒的一件事。
我的好朋友呂秀齡對精油有多年研究，還有用不完的創意，每每帶給我莫大的驚喜。
她的妙點子很多，大家可以隨喜好與需求自行選擇，生活也變得浪漫有趣。

礙於氣候和環境，台灣人普遍呼吸道較弱，其中最令人頭疼的是咳嗽。
秀齡在書中教大家如何用精油製作空間噴霧劑，以便淨化空氣、預防感冒；至於夜咳、有痰咳不出的頑固性咳嗽，或是吸菸過多造成的喉嚨不適，都有不同配方的精油能派上用場。

又好比上班族常見的腕隧道症候群，開刀與否令人猶豫，秀齡教大家用精油製作香氛泡手錠，簡單易學，卻可以活絡局部血流，促進手指末端循環，真是實用的好方法。

秀齡還教導大家如何用精油疼惜長輩。
銀髮族常有退化性關節炎，在季節變化時，會覺得關節緊痛、不敢運動，這時如果用月桂精油加熱水熱敷疼痛部位，便可緩解不適；照顧失智老人，以熱帶羅勒、薑、黑胡椒等精油，使用噴霧水氧機擴香，製造出來的芳香氛圍有助於訓練老人的專注力。

這本書是每個家庭都應擁有的好書，能協助我們照顧家庭所有成員。
我向來主張每個人應學習疼愛自己，現在只要您願意，請跟隨秀齡老師，用芳香保健呵護全家人吧！

（本文作者為國立台灣大學附設醫院護理部前副主任） 推薦序 醫病關係之外的另一種福音 孫海倫
精油是從芳香植物萃取出來的，以天然為貴，近年來廣受歐美人士喜愛，進而推展至全世界。

芳香療法是一種自然療法，以按摩、薰香、嗅吸、沐浴等不同方法，透過皮膚或呼吸道吸收精油，讓壓力釋放、精神放鬆，使身體逐漸達到平衡。

然而，精油是很新式的科技產物嗎？
並非如此。

早在西元十世紀，波斯人便發現可以用蒸餾法來萃取精油；到了十一世紀，阿拉伯醫生進一步發明水蒸餾法，成功取得高品質的大馬士革玫瑰精油。

至於使用芳香植物，更是古老的智慧。
在西方，幾千年的古巴比倫帝國就燃燒柏木驅逐瘟疫，古埃及在祭典上使用大量的乳香，古希臘醫學之父希波克拉底記載了三百種以上的草藥藥方，還發現白楊木具有止痛和對抗瘟疫的療效。

<<芳香保健DIY>>

十三世紀的義大利波隆納醫學院把精油製成的麻醉劑應用在外科手術上；第二次世界大戰中，法國醫生珍·瓦涅用精油來治療傷兵……。

東方也不遑多讓，我們有神農氏嚐百草，到了明代，李時珍的《本草綱目》中，光是植物藥材就多達一千種以上，提到茉莉便清楚指出「蒸油取液，作面脂頭澤，長髮潤燥香肌」，提到薄荷則說「辛能發散，涼能清利，專於消風散熱」；在古印度阿輸吠陀醫學中，則把檀香視為養生保健之物……。

上蒼造物自有其理，箇中奧妙值得探索，每種芳香植物的成分和功效不同，倘若鑽研有得，有利於身心保健，未嘗不是醫病關係之外的另一種福音。

呂秀齡老師是我多年益友，這位聰慧的女士以擅長芳香療法而聞名，對於精油瞭若執掌，在經絡按摩方面多有研究，常受邀於企業、學校、社團，教導各年齡、各階層的民眾如何將精油應用在生活中。

欣聞呂老師大作即將出版，我衷心祝福每位讀者可以跟隨她的腳步，充實芳療知識、學習巧妙的用法，並關注自己和家人的健康，以精油呵護身心靈，享受精油帶來的更多樂趣。

（本文作者為中山醫學大學醫學系助理教授） 推薦序 簡單的魅力，你也做得到！

柯澍馨 幾年前，德國知名作家徐泗金的小說《香水》流行時，學生曾經問過我：「老師，嗅覺不是五官知覺中，最容易被忽視的嗎？

為什麼香水和精油會那麼盛行？

還會繼續流行下去嗎？

」 我給學生的答案是肯定的。

隨著生活的精緻化，香氛不僅會繼續盛行，更會被發揚光大，成為一門顯學。

嗅覺之所以常被忽視，在於它稍縱即逝，不易被描述和保存；然而，它的影響力不容小覷，越來越多腦科學專家透過實驗在證明這件事。

如今，香水和精油已成為感性、浪漫的代名詞，更是仕女、型男的必備之物，尤其近年來廣受世人喜愛的精油，正式進入我們的生活，在無數醫藥界、美容界菁英投入研究後，證實精油對你我的生活能有更大的貢獻，提供我們另一種保健的選擇。

在許多歐美家庭，當孩子輕微發燒、當運動時不慎扭傷、當深夜臨時牙痛、當女性經痛或更年期不適，他們會搬出家庭保健箱，以精油配合各種使用方法來緩和不適，也在這個過程中，益發了解自己和家人的健康。

呂秀齡老師擁有醫藥學識背景，佐以多年的美容和精油專業，她不僅是精油芳療的權威，更是生活美學的專家，當我得知她在商周出版公司的邀請下決定出書，不禁額手稱慶，因為大家有福了。

這本書，跨越了一般人對於精油的既定用法，統合了保健、營養、芳療和生活創意，讓人耳目一新。

以現代工作人飽受困擾的頭痛問題為例，書裡扼要解釋了頭痛的類型，提供飲食調理原則、私房茶飲，然後提供精油配方，教大家如何用按摩和冷敷緩和頭痛——作者捨棄了深奧的理論，無須準備特別的工具，輕輕鬆鬆就把保健和芳療導入生活，而且每個人都能跟著做——這種特性，我稱之為「呂老師的簡單魅力」。

我誠摯地推薦本書，歡迎大家一起走入呂老師的健康世界！

（本文作者為中國文化大學生活應用科學系副教授，暨海外青年技術訓練班美容SPA科主任）

自序 將芳療帶入你我的生活中 我很喜歡一個浪漫的說法，曾有人說，精油是植物的靈魂。

那麼有幸接觸精油，用芳療呵護家人的你我，就是用愛擁抱植物的靈魂吧！

請珍視你與每一朵花的緣份 由於先生職務的關係，我曾在淡水居住四年多。

在搭乘捷運，往返於台北、淡水之間，我常抱著愉悅的心情欣賞各種植物，感激它們用美好的姿態豐富我的視覺。

坐看春去秋來，靜賞花開花謝，植物更迭之美，令我不由得讚嘆大自然的奧妙。

曾在初春之際，讓我幸運見到難得一見的馬拉巴栗果實，那青芒果似的模樣有種羞澀的可愛，令我不禁微笑以對。

它和我平日愛吃的糖炒栗子，其實是同屬不同種的親戚；也令我聯想到課堂中，常談及對人體健康很重要的植物油。

植物油的萃取大都源自果實、種子、果仁等，每一滴油的來源，皆是眾人辛勤的成果。

<<芳香保健DIY>>

我殷殷叮嚀著學生，每一滴油都應善加珍惜；當打開精油時，更要珍視你與每朵花的緣份，好好品味它的芳香。

芳療，提供了生活更多選擇 曾經有人質疑，精油除了提供香氛浪漫之外，焉能對健康發揮作用，進而質疑芳療的效果。

經過長時間的考驗，芳療被證實具有獨特的效果。

如今在法國，芳療已與傳統的醫藥結合，醫師可以專攻芳香療法；英國人則針對需做特別護理的老年病患、身心障礙者，以芳香療法做為輔助療法，幫助病患放鬆心情。

在歐洲和澳洲更廣泛使用精油，且發現其芳香照護的功效極佳。

站在芳療教學的第一線，我深深體悟到，芳療興盛後，提供人們更多的選擇。

做為女人，我很理解女性朋友身受經痛折磨的痛苦，以往除了抱熱水袋、喝黑糖薑茶或紅豆湯，更多人選擇吃止痛藥，但止痛藥吃多了又怕傷身。

當我在芳療課程中介紹，將快樂鼠尾草、羅馬洋甘菊、薰衣草等精油和基底油、月見草油調勻，輕揉按摩腹部和後背，或把上述精油滴在毛巾上熱敷腹部。

女性學員無不趨之若鶩，甚至有男性學員告訴我：「老師，謝謝您，我老婆說經痛的感覺真的減輕了！」

用精油疼惜自己、守護家人 我從事的工作是成人教育，芳療是其中很重要的一門課程，因授課的關係，學生會回饋給我很多經驗個案。

我最高興聽到學生說：「呂老師，我姊常熬夜，黑眼圈很嚴重，我照老師說的方法調油幫她按摩，現在姊姊的黑眼圈幾乎看不見了！」

「老師，我媽媽的便秘困擾，因為調油做淋巴按摩有很大的改善！」

這些見證，讓我深信這是一份利他也利己的好工作。

人難免有病痛，當親友住院，我都會熱心提醒，記得用檸檬和杜松漿果來淨化病房空氣，如果需要幫臥床的病人處理大小便，別忘了在口罩內灑佛手柑和檸檬精油，便能蓋過不佳的氣味，這樣，也能顧慮到照護者的心情。

當我獨處時，總會換上舒適的拖鞋，替自己泡杯薄荷茶飲，播放最愛的自然音樂，同時用大西洋雪松擴香——它的氣味讓我覺得自己像坐在廣大森林中，整片大地與我同在，參天雪松是我的依靠，所有的紛擾迷惘都逐漸沉澱，我的心，得到安頓自在——這是我疼惜自己的方法。

我的家人也因我接觸精油而得到更好的照顧。

有一回，父親的小腿不小心撞到鐵片，嚴重的瘀血令他老人家痛得整晚難以入眠。

我用永久花、薰衣草和岩玫瑰調聖約翰草油，請他睡前塗抹。

隔天一早，老爸爸很興奮地打電話給我，說他昨晚一夜好眠，早上起床後發現腿上的瘀青也消退許多。

精油的使用，是藝術，是科學，也是哲學。

透過這本書，歡迎所有的同好、學員與我一起把精油的美好發揮到極致，將芳香保健帶入你我的生活中。

能順利出書，當然要感謝商周編輯團隊的群策群力，用心與專業；更要感謝好友們的付出，包括文字整理、校對，以及提供寶貴的意見和在攝影現場的協助 余陽輝先生、士傑、素貞、益欣、...等諸位老師和卡爾儷團隊的右偵、Jenny.....等，他（她）們在各自領域都非常專業。

在因緣際會下，我們相聚、相惜，共同完成本書的文字和圖片的展現，豐富書的視覺與美學的饗宴。

我個人非常珍愛這本書，希望你（妳）也和我一樣喜歡它。

不過，醫學資訊日日更新，書中若有未盡完善之處，也希望讀者們不吝指教。

寫在最後 樂活女王，Follow Me！

讀完本書，迫不及待想用精油芬芳自己的世界嗎？

在成為樂活女王之前，請容許我再次叮嚀.....

芳療可以和醫療相輔相成 精油是增添生活情趣的完美元素，無論從醫學角度，或從心理、美容、養生方面來看，它都能放鬆緊繃的身心、紓解壓力、激勵情緒、澄清思維，甚至改善肌膚和頭髮的狀況，還能補充元氣——換言之，精油可預防也可療癒，可激勵也可放鬆，可生理也可心理——這

<<芳香保健DIY>>

種全方位的妙用和影響力，令接觸到芳療的朋友深深著迷。

在推崇精油芳香護理的同時，我們絕無貶低醫學在傷病上的貢獻，並深信芳療與醫療是可以相輔相成的兩股力量。

特別利於轉念和覺知自我 傳統以來，人們把「擴香」和「芳療」劃上等號，其實是狹隘的觀念。

我們都知道，想瞭解一個人有許多種方法，想認識一種精油也是同樣的道理，既然精油是植物的靈魂，那麼我們便該相信，擁抱它的方式是多樣且自由的。

「一瓶精油走天下」或「一瓶精油治百病」的觀念已經落伍，每種精油自有其獨特的魅力，複方精油透過正確的調配，達到加成效果。

精油在精神和內分泌方面的成效最為顯著，透過香氛嗅吸和冥想，往往能幫助我們轉念，並覺知自我的存在。

第一次使用必須先做測試 即使是天然的、高純度的精油，第一次使用時，都應有預防過敏的安全概念。

對於未曾使用過的精油種類，不妨先在前臂內側少量塗抹，倘若1至2天之內都沒有不舒服或特殊症狀出現，就代表身體可以接受這種精油，此時再以單方或複方或調油使用。

調好的油請仔細標註成份、比例及日期。

這些朋友要特別小心精油 精油的分子很小，使用在孕婦身上，會透過胎盤進入胎兒體內，因此有些精油，例如：會穿透血腦障壁的精油是必須禁用的，尤其是單 酮類，例如牛膝草、頭狀薰衣草、鼠尾草、綠薄荷、藏茴香、萬壽菊等。

此外，某些精油會引起荷爾蒙波動，甚至有催情、通經的作用，凡是會促使子宮收縮或過度放鬆的精油，使用後都容易導致流產，絕不鼓勵孕婦使用。

至於高血壓、糖尿病、癲癇、氣喘、蠶豆症患者，或是肝、腎、消化、神經、內分泌系統有官能障礙者，還有嚴重貧血、癌症或正接受放射治療的患者，皆須事先請教醫師或專業芳療師，經過一對一面談，專業諮詢後再適當使用精油。

配方的建議劑量有其意義 精油是使用純化的方法，從植物的根、莖、葉、花、果實、種子、樹皮、樹脂、木心之中，萃取出來的一種具揮發性且高濃度的芳香物質。

在精油的世界裡，「天然的尚好」是無上法則。

在讚嘆精油的珍貴之際，請別忘記，高濃度精油只需區區幾滴，就能發揮極大的效用，因此每個配方的建議劑量都具有參考價值，若無把握，請勿任意更改。

精油應被當成寶貝來保存 精油的化學成分非常多樣，以玫瑰精油為例，約可分析出300種以上的化學成分，至於阿拉伯茉莉也有170種以上。

既然如此，遠離熱源和日照，放置在光線無法直射、低溫且恆溫的環境裡，有助於預防變質。

至於精油的瓶身，以深褐、深藍或墨綠色為宜，瓶蓋要能轉緊，外層若能再加上木盒或厚布就更為理想。

請留意使用期限，尤其是芸香科精油開封後應儘量在半年內用完。

成為活用精油的樂活女王 《芳香保健DIY》是我研究精油和授課多年的心血，將個人私房配方進行公開，希望幫助大家學會駕馭精油的力量。

本書所提供的，不只是精油的使用技巧，還將芳香保健延伸到生活層面，透過飲食調理、營養素補充、經絡穴道按摩、芳香小物製作、安全貼心小撇步等，讓每位讀者都能達到樂活人生的目標。

請切記：精油只是我們追求樂活保健的祕密武器，真正的高手要能活用武器。

當你習得這一切，就和我一樣，芳香生活化，身心喜悅，就是真正的「樂活女王」。

<<芳香保健DIY>>

内容概要

獻給女性的保健祕笈！

不僅要寶貝親愛家人的健康，更要好好寵愛自己！

你是三明治族？

家中有長輩和兒女，免不了要為操心家人的健康？

你是職業婦女？

每天拚著健康為公司賣命？

本書提供簡易有效的家庭保健方法，只要利用容易取得的小物，如香草茶、精油，加上簡易的飲食調理和簡易肌肉伸展操，生活上說大不大卻讓人不悅的不適，如：電腦手、眼睛疲勞、肩頸痠痛、感冒、頭痛、失眠、焦慮、口臭、腹痛、消化不良、腸躁症、手腳冰冷、掉髮、生理痛、經前症候群、落枕、暈車、時差、靜脈曲張、更年期不適、長輩照護……等，都能在最短時間內消

<<芳香保健DIY>>

作者简介

呂秀齡 現任美國NAHA / 英國IFPA國際芳療師認證課程考試中心執行長、卡爾儂健康美學顧問公司執行董事、臺北醫學大學進修推廣部 前高階芳療師認證課程.....等美容實務班講師、台北市信義社區大學「經絡美容與芳香照護」、「美容實務DIY」講師、行政院職訓局美容丙級、乙級監評委員。

並應聘台北市社會局及台北縣市扶輪社，紳士協會暨國小、國中、大專院校、婦女團體、外商公司 / 中小企業公司福委會.....等各單位進行專題講座。

著有：《紓壓按摩DIY》、《善變圍巾62招》、《做個健康美人》、《從C到C+ 全方位健康美白法》、《經絡美容與芳香照護 - - 做個健康美人》DVD、《職場女性與誰爭鋒——魔法絲巾72變》DVD。

<<芳香保健DIY>>

書籍目錄

專文推薦 掌握預防醫學的先機 陳旺全 專文推薦 一個後輩學習者的祝福宋奉宜 專文推薦 經絡按摩的新里程碑 黃珊珊 專文推薦 紓壓解鬱自己動手做 朱子斌自序：好好愛自己第一篇 經脈與穴道一、經脈與穴道二、十二經脈與任、督二脈三、十二經絡時辰圖四、取穴法第二篇 關於按摩一、按摩常用手法1.握持2.推法3.按法4.拍打5.捏拿6.啄法7.摩擦法二、按摩注意事項1.按摩穴點的原則2.按摩的禁忌3.按摩前的準備工作4.按摩時的貼心小叮嚀5.按摩後的照護第三篇 紓壓按摩自己動手做一、頭部紓壓：頭皮紓壓、健康髮絲1.認識紓壓穴道2.經絡按摩手技3.輔助工具和其他居家用品之運用4.紓壓精油小配方二、臉部紓壓：美白塑臉、抗老亮顏1.認識紓壓穴道2.經絡按摩手技3.輔助工具和其他居家用品之運用4.紓壓精油小配方三、亮眼紓壓：明眸亮眼、消除疲勞1.認識紓壓穴道2.經絡按摩手技3.輔助工具和其他居家用品之運用4.紓壓精油小配方四、肩頸紓壓：紓壓解鬱、青春抗老1.認識紓壓穴道2.經絡按摩手技3.輔助工具和其他居家用品之運用4.紓壓精油小配方五、背部紓壓：舒活筋骨、活力再現1.認識紓壓穴道2.經絡按摩手技3.輔助工具和其他居家用品之運用4.紓壓精油小配方六、胸部紓壓：健胸緊實、元氣充足1.認識紓壓穴道2.經絡按摩手技3.輔助工具和其他居家用品之運用4.紓壓精油小配方七、腹部紓壓：窈窕塑腰、排毒健身1.認識紓壓穴道2.經絡按摩手技3.輔助工具和其他居家用品之運用4.紓壓精油小配方八、手部紓壓：美化手部、纖細柔美1.認識紓壓穴道2.經絡按摩手技3.輔助工具和其他居家用品之運用4.紓壓精油小配方九、腿部紓壓：消除水腫、健步如飛1.認識紓壓穴道2.經絡按摩手技3.輔助工具和其他居家用品之運用4.紓壓精油小配方附錄：1.紓壓穴點TOP1~18 2.解除各種症狀之便利穴點 3.各部位紓壓穴點 4.具紓壓效果的常用精油 5.18種常見紓壓配方精油

<<芳香保健DIY>>

章节摘录

第一篇 寧為女人【女性生理保健】 寧為女人身，月月有「女子」事！

我的小學同學珍珍在大學時主修日文，畢業後靠著努力和機緣，現在已成為優秀的口譯專員，專為訪日的企業台商提供口譯服務。

長年往返台、日兩地的她，和我分享了一個非常有趣的日本女性辦公室文化。

她說，日本的女性上班族在「好朋友」來訪前幾天，會在辦公桌上擺放一個花瓶，瓶裡插上一朵玫瑰花，像在「昭告」同事：「此後幾天，本人的『好朋友』來訪，情緒難免起伏，若有得罪之處，請多多包涵！

」聽完，我覺得很溫馨。

的確，生理期牽繫著女人大半輩子的身心，在這期間需要更多的包容與關愛，可惜的是，絕大多數女人不太懂得疼惜自己，週遭的人也沒有這種概念。

女性身負著生育大任，生殖系統健康與否攸關終生幸福，很多婦科疾病更與生理週期息息相關，如何安然地度過青春期、生育期和更年期，是每位女性的重要課題。

從經前症候群的水腫與煩躁、經期間的疼痛、月經週期的混亂，甚或停經後的更年期症候群，都可適當運用飲食和芳香護理來照顧自己，不僅能輕鬆擺脫困擾，還能沉浸在美好的香氛中，享受樂趣與自在，很值得大家來嘗試。

<<芳香保健DIY>>

媒体关注与评论

這是一本工具書，分享如何經營自己的健康美麗，同時也是寵愛自己的秘笈寶典，非常實用，我個人非常喜歡，也以溫馨和分享的心情推薦給您。

——前萬芳醫院副院長及臺北醫學大學進修推廣部主任 朱子斌 認真工作、認真愛自己，紓壓美容輕鬆做，這是一本好書，溫馨推薦給您！

——廣播節目 下班女王、週末生活女王 主持人 朱衛茵 終於等到呂老師的大作出版，醫學美容與護理界，乃至於芳香、精油與紓壓按摩的朋友們才算真正找到一本具有實戰經驗的珍貴教材。

——極緻皮膚科診所院長

<<芳香保健DIY>>

编辑推荐

以日常生活中常見的素材（包括市面上可以買得到的各種香草茶、芳香精油等）以及簡易體操，針對生活中可能碰到的各種不適或小病痛，如眼睛疲勞、肩頸痠痛、手指痠麻、頭痛、失眠、暈眩、壓力、口臭、腹痛、生理痛、落枕、暈車、時差、長輩照護……等，提供簡單的保健方式，對於現代人是相當實用的書籍。

作者簡介 呂秀齡 Shereen Leu 現任美國NAHA / 英國IFPA國際芳療認證課程考試中心執行長、卡爾儂實業股份有限公司總經理、台北醫學大學進修推廣部美容 / 乙、丙級認證 / 英國ASET高階芳療師認證……等美容實務班講師、台北市信義社區大學「經絡美容與芳香照護」、「美容實務DIY」講師、行政院職訓局美容丙級、乙級監評委員、中華民國美容美髮專業證照技術鑑定研究學會監事。

著有：《紓壓按摩DIY》、《善變圍巾62招》、《做個健康美人》、《從C到C+全方位健康美白法》、《經絡美容與芳香照護——做個健康美人》DVD、《職場女性與誰爭鋒——魔法絲巾72變》DVD。

<<芳香保健DIY>>

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>