

<<家庭中醫芳療全書>>

图书基本信息

书名：<<家庭中醫芳療全書>>

13位ISBN编号：9789866285868

10位ISBN编号：9866285863

出版时间：2010-5-9

出版时间：商周出版

作者：有藤文香

页数：288

译者：蔡青雯

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>

## <<家庭中醫芳療全書>>

### 前言

中醫學與芳香療法的相遇 每個人都會感到身體微恙，或是煩惱美容問題。

透過自己的雙手進行舒緩或治療的嶄新家庭醫學，稱為「中醫芳香療法」，簡稱「中醫芳療」。

中醫芳療融合西方的芳香療法，以及東方的中醫等兩大植物療法。

這項療法，其實在英國已經是屬於預防醫學的一種，只是日本目前還不知道而已。

這項治療方法是以中國自古相傳的傳統醫學思考為本，選擇使用適合體質和症狀的精油，輕柔按摩穴道和經脈，藉由人體本身具備的自然治癒力，恢復身心的健康。

我在英國學習中醫芳療，在日本學習中醫，現在以一位藥劑師、芳香治療師的身份，在島根縣出雲市的自己老家藥局，以及東京吉祥寺的老字號中藥舖中，開設中醫芳療沙龍。

大學畢業之後，我曾任職於某家製藥公司，在一些因緣巧合之下，我跨進了中醫芳療的世界。藥物雖然能夠治療疾病，但是卻潛藏著藥物副作用的危險性。

如果使用方式錯誤，甚至會導致最糟糕的結果。

任職於製藥公司時，我常常煩惱憂心這類情況，不知不覺之中，身心失調，造成生活混亂無章，無法好好過著正常人或正常女性的日子。

虛胖、皮膚嚴重粗糙，經期大亂&hellip;&hellip;。

我的母親是一位藥劑師，她實在看不下去了，於是推薦我服用中藥。

母親推薦的中藥是專為治療面皰的處方藥。

服用了半年之後，不僅是面皰，便秘的問題也獲得解決，月經恢復正常，體重甚至也減輕了！

當時，我覺得真是不可思議，彷彿所有的一切都是魔法奇蹟。

不過，這就是我和中醫的相遇契機。

這大概是在我23歲時的事情。

心動不如馬上行動，於是，我立刻出發前往英國，學習以中醫為本的芳香療法。

在英國，我獲得實際實習的機會，體驗到「中醫芳療」的驚人效果，深受衝擊。

返回日本之後，我正式拜師學習中醫。

我才瞭解並驚訝日本的中醫水準竟然如此精湛高超，對於中醫老師的熱情和使命感，我更是感銘在心。

因此，我重新體認結合中醫和芳香療法的這門新預防醫學，必須在日本推廣發展的重大意義。

不過，儘管我衷心希望能夠促使更多人健康快樂，青春美麗，每天愉快生活，畢竟一個人的能力有限，每天我最多只能為四個人進行芳香療法。

因此，我希望中醫芳療能夠讓每個人都得以實踐，就如同母親在家輕鬆料理一般，於是撰寫了本書。

我相信，如果，每個家庭都能有一位「中醫芳療師」，無論是大人或小孩，都能預防疾病於未然，每天就能過著健康愉快的生活。

疲累、身體不適、擔憂煩惱時，當自己親愛的人輕撫身體時，心情就會獲得舒緩和安心，煩憂鬱悶似乎就能立刻煙消雲散。

幫忙自己重要的人進行治療時，一定滿懷著愛情和「氣」。

相較於任何手法精鍊的按摩師或芳療師，更具絕佳效果。

請摸摸對方身體，聽聽對方身體的聲音。

或許，您會聽見身體已經在發出哀嚎了。

當您獲知對方的痛苦時，或許您會擔心難過；但是，只有在身邊的您，才能夠最堅強地面對。

中醫認為人體是大自然的一部份，再藉由百分之百從天然植物萃取而得的精油自然力量，恢復身心最初始的狀態。

為了您所愛的人。

為了努力加油的您。

## <<家庭中醫芳療全書>>

### 內容概要

《家庭中醫芳療全書》特色第一本以中醫觀點出發，結合精油等芳療方式的預防醫學。

有大量彩色的穴道標示與詳細的按摩手法介紹。

當中醫遇見芳香療法用陰陽、四氣、五行、八綱辨正的方式，搭配植物療效的精油穴道按摩，找到治本保養的最佳方式。

透過體質快速確認表，日常生活中自我保養解決浮腫、倦怠無力、食慾不振、壓力、失眠、肩頸酸痛、憂鬱、感冒、異位性皮膚炎、便秘、頭痛、眼睛疲勞、高血壓、經痛、更年期障礙、減重等的問題

## <<家庭中醫芳療全書>>

### 作者簡介

有藤文香 (Ayaka Aritou) 生於1979年，出身島根縣出雲市。  
藥劑師、國際中醫師、芳香療法專家。  
於星藥科大學畢業之後，任職於外資製藥企業，擔任醫藥專業行銷人員 (Medical Representative)。  
在面對各種病症實例之後，重新體認預防醫學的重要性。  
於是，她赴英學習蘊含東方醫學的芳香療法。  
歸國後，她鑽研中醫，通過國際中醫師考試。  
她融合中醫與芳香療法，並加以體系化。  
目前，她正著手建立芳香療法品牌Xiang，開發並銷售五行芳香精油。  
此外，她還指導營運美容沙龍，致力普及中醫芳香療法。

譯者簡介 蔡青雯 日本慶應義塾大學美學美術史系學士。  
目前專職口譯與筆譯工作。

譯作：藝術大師世紀畫廊《尤特里羅》、《霍爾班》、《福拉哥納爾》(閣林出版)；《藝術與城市 - 獨立策展人十五年的軌跡》(田園城市出版)；《圖說西洋建築史》(臉譜出版)；《美學企業力》(商周出版)；《說建築-10位頂尖建築師、設計師、創意人的10項簡報》(臉譜出版)等。

## <<家庭中醫芳療全書>>

### 書籍目錄

第一章 芳香療法的複習第二章 初學者也能了解的中醫第三章 中醫芳療的對症下藥處方第四章 中醫芳療的穴道經絡療法&mdash;身體各部位的按摩法第五章 病症、體質別的30個治療方法&mdash;1.小小不適2.家庭常見症狀3.女性的症狀4.小孩問題5.穴道一覽第六章 中醫芳療推薦的精油 \* 10個從體內產生元氣的小專欄

<<家庭中醫芳療全書>>

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>