

<<精油芳疗百科图典>>

图书基本信息

书名：<<精油芳疗百科图典>>

13位ISBN编号：9787506466950

10位ISBN编号：7506466953

出版时间：2010-9

出版时间：中国纺织

作者：宋丽文//王黎

页数：191

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

第一次接触精油已经是十三年前的事情了，从爱上精油的第一天起至今，不知不觉沉浸在芳香世界里这么长时间了。

温佑君是我的精油启蒙老师，她不只是芳香疗法的先驱，也是华人世界中对芳香疗法贡献最多、地位最崇高的一位老师。

我花了多年时间每晚挑灯夜战拜读她所翻译的每一本精油书籍。

这些书是全球公认最专业的精油书籍，我称它们是“芳疗圣经”。

书中的内容虽然很专业，但密密麻麻的文章却见不到任何的彩色图页，多数人在读这些书时的心情应该可以用枯燥、无趣来形容。

面对堆积像砖头般高的芳疗圣经，我的心里也曾抗拒过，但每当夜深人静时，我总是习惯性地开始静心咀嚼每段文字，并严格督促自己认真地学习、做笔记，那段时间好像又回到了我的学生时代。

读完后，好奇的我开始蠢蠢欲动为探索精油世界的奥妙展开了第二步计划：疯狂采购任何品牌和贸易商来自世界各地的精油；研究每款精油，进而和书上描述的特性做比对……至今我对精油的认识还是来自那一段疯狂研究的岁月里所奠定的基础。

2004年春季，久居北京的我竟然在花卉市场巧遇薰衣草和迷迭香，从此，我再也不必千里迢迢从台湾带种子来北京培育栽植了，我学习精油的第三阶段课业也从巧遇香草植物这天正式展开了……在北京市寸土寸金的水泥丛林里有一方自己的小花园，当个农夫也是一种幸福。

每到春季，我的有机小农场就会种植多种香草植物。

从早期北京花市只能买到2、3种香草到如今可以买到的香草种类已经有20种之多。

这些药草不仅供我学习草本药学，同时也是我厨房重要的新鲜香料来源。

<<精油芳疗百科图典>>

内容概要

让芳香成为你的生活方式，改良肌肤，雕塑身体曲线，善于调动良好情绪的魔法师，与压力“和睦相处”，人体免疫力的补给站。

台湾精油教母邀你乐活、慢活、玩生活、芳香生活。

## 作者简介

宋俪文，台湾资深精油专家，安绮雅珂芳香疗法研究中心创始人，香港香薰治疗师协会会员。  
Chang Live上海橙力生物科技有限公司顾问；中国医疗保健国际交流促进会亚健康专业委员会顾问；  
中央人民广播电台都市之声客座主持人；北京饭店等国内知名五星级饭店之元首套房精油特供商

## 书籍目录

作者简介 达人推荐 作者自序 芳香行动之前的先修问题 了解芳疗、精油、SPA 初识芳香疗法 芳香疗法的历史及盛行 芳香疗法受现代人青睐的原因 认识芳香疗法的主角——精油 精油对人体的好处 如何选购纯质精油 精油及香草的使用方法详解 芳疗家庭中的其他好东东 调配复方精油的原则 精油的萃取方法 常用精油的全球分布和产地圈示 走进SPA的世界精油快速入门 群芳谱——二十种入门单方精油 罗勒 洋甘菊 快乐鼠尾草 尤加利 乳香 天竺葵 葡萄柚 茉莉 杜松 薰衣草 柠檬 柠檬香茅 红桔 广藿香 薄荷 玫瑰 迷迭香 百里香 茶树 依兰依兰 七种常见基础油 甜杏仁油 酪梨油 葡萄籽油 荷荷芭油 玫瑰果油 小麦胚芽油 月见草油 特制基础油——浸泡油 金盏花油 圣约翰草油 胡萝卜油 享受芳香、高效的Home SPA 让秀发楚楚动人-秀发护理 预防脱发洗发水 抗屑洗发液 头发护理热油 胜过焗油膏的头发护理油 享受视觉第一盛宴——面部护理 茶树控油洁面摩丝 薰衣草抗敏洁颜摩丝 甜橙蜂蜜磨砂盐 面膜保养 夜间精华油 迷迭香眼膜 去肿美眼的洋甘菊花水 护肤又塑身——精油身体护理 茶树去角质盐 薰衣草沐浴盐 来一次芳香泡浴 护体乳霜 身体护理油 妈妈宝宝的护理 妊娠霜 小屁屁霜 “品头论足”——手足部的特另目护理 冰冷美人足浴 足部美肤按摩霜 芳香手浴 尝试简单、舒适的芳香精油按摩 按摩前的准备 芳香按摩油的调和 按摩的顺序 各种单方精油的用途与使用方法 脸部芳香按摩 胸部精油护理 瘦身行动 活血按摩 消除运动后肌肉酸痛 舒缓身体疲劳 宠爱自己，活用香熏疗法 香熏疗法的功效及原理 熏香的使用方法 香熏工具的选择 能够恢复情绪的香熏疗法 改善记忆香熏疗法 办公室提神香熏疗法 一夜好眠香熏疗法 增强自信香熏疗法 告别忧郁香熏疗法 驱逐蚊虫香熏疗法 提振精神香熏疗法 强效杀菌香熏疗法 “烹饪春药”——欲望花园香熏疗法 去除异味，用花草打理心情 增添节日气氛香熏疗法——情人节 增添节日气氛香熏疗法——圣诞节 关于口腹那点儿事 美容养生香草茶 AG美人茶 醒酒茶饮 舒缓茶 柠檬香茅茶 洋甘菊薄荷茶 养生茶 薄荷红茶饮 幸福时光茶 镇定促消化茶 芳香调味品 薰衣草糖 风味香草盐 …… 芳香小物DIY，给生活加点“料” 精油教母重磅推荐的世界知名SPA天堂

<<精油芳疗百科图典>>

章节摘录

插图：

### 编辑推荐

《精油芳疗百科图典》编辑推荐：12则精油、芳疗的必修知识，从入门到精通!20款最具芳疗价值的单方精油，不可不知、不可不试!23款居家自制精油护肤品，花小钱享受纯天然、无添加剂的肌肤呵护!12款自制精油按摩方，玩转居家SPA，让身心获得双重惊喜!13套居家香熏配方，能想像吗，仅仅用嗅觉就能改变生活!18道芳疗美食，精油教母亲手烹制，小编团队大饱口福，超级推荐!12种芳香小物，带给你情趣盎然的香香生活创意!11个世界顶级SPA会所推荐，总有一处适合你!

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>