

<<亚健康芳香调理>>

图书基本信息

书名：<<亚健康芳香调理>>

13位ISBN编号：9787513200721

10位ISBN编号：7513200726

出版时间：2010-8

出版时间：李菁菁 中国中医药出版社 (2010-08出版)

作者：李菁菁

页数：128

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>

## &lt;&lt;亚健康芳香调理&gt;&gt;

## 前言

医学朝向健康已是不争的事实了，健康是人全面发展的基础。

在我国为实现“人人享有基本医疗卫生服务”的目标，提高国民健康水平，促进社会和谐发展，必须建立比较完善的覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度和服务网络，推动卫生服务利用的均等化，逐步缩小因经济社会发展水平差异造成的健康服务不平等现象。

有鉴于我们是发展中的人口大国，是穷国办大卫生，长期存在着有限的卫生资源与人民群众日益增长的医疗保健需求之间的矛盾，医疗卫生体系面临着沉重的压力。

为了缓解这种矛盾和压力，国家提出了医疗卫生保健工作“重点前移”和“重心下移”的发展战略，以适应新时期大卫生的根本要求。

中医药是整体医学，重视天人相应、形神一体，以辨证论治为主体，以治未病为核心，在医疗卫生保健过程中发挥着重大的作用。

毋庸置疑，亚健康是健康医学的主题之一，致力于亚健康专门学问的系统研究，厘定亚健康的概念，规范亚健康防治措施与评价体系，编写系列教材培育人才，对于弘扬中医药学原创思维与原创优势具有重要的现实意义，确是一项功在千秋的大事业，对卫生工作重点移向维护健康，重心移向广大人民群众，尤其是九亿农民，从而大幅提高全民健康水平也有积极的作用。

回顾上个世纪西学东渐，知识界的先辈高举科学民主的旗帜，破除三纲五常，推进社会改革，无疑对国家民族的繁荣具有积极意义。

然而二元论与还原论的盛行也冲击着传统的优秀的中华文化，致使独具深厚文化底蕴的中医药学随之停滞不前，甚而有弃而废之的噪声。

幸然，清华与西南联大王国维、陈寅恪、梁启超、赵元任等著名学者大师虽留学国外，然专心研究哲学文史，大兴国学之风，弘扬中华文化之精髓，其功德至高至尚，真可谓“与天壤同久，共三光而永光”，令吾辈永远铭记。

中医中药切合国情之需，民众渴望传承发扬。

当今进入新世纪已是东学西渐，渗透融合儒释道精神，以整体论为指导的中医药学，其深化研究虽不排斥还原分析，然而提倡系统论与还原论的整合，将综合与分析、宏观与微观、实体本体论与关系本体论链接，共同推动生物医药科学的发展，为建立统一的新医学、新药学奠定基础。

晚近，医界学人与管理者共识：治中医之学，必当遵循中医自身的规律，然则中医自身规律是什么？

## <<亚健康芳香调理>>

### 内容概要

亚健康芳香调理属芳香疗法，它是自然疗法学领域的一部分。

本教材是在充分遵循中医学基本理论的基础上，介绍了芳香疗法的基本理论、制作方法以及在亚健康调理方面的应用，内容注重系统全面，突出实用性，适合作为亚健康专业的教学用书，同时也可作为亚健康事业机构以及各中医养生保健和美体美容机构的培训教材使用。

## <<亚健康芳香调理>>

### 书籍目录

第一章 绪论 第一节 芳香疗法概述 第二节 芳香疗法的作用原理 第三节 芳香疗法的历史沿革第二章 芳香疗法的理论基础 第一节 芳香疗法的中医学理论基础 第二节 芳香疗法的“通调养”三步养生法 第三节 精油对人体各器官系统的疗效第三章 关于植物精油的基础知识 第一节 概述 第二节 植物精油的分类 第三节 植物精油的作用及特性 第四节 植物精油的萃取方法 第五节 植物精油的鉴别方法 第六节 有机精油 第七节 花水第四章 精油的植物属性 第一节 四气 第二节 五味 第三节 归经 第四节 毒性第五章 精油的使用方法以及注意事项 第一节 精油的使用方法 第二节 精油使用的注意事项第六章 常用单方精油第七章 芳香疗法配方学基础 第一节 精油的调配 第二节 常用基础油介绍 第三节 亚健康芳香疗法配方举例第八章 精油的美容作用 第一节 衰老性皮肤的精油美容法 第二节 敏感性皮肤的精油美容法 第三节 痤疮性皮肤的精油美容法第九章 精油与情绪养生 第一节 情绪与健康 第二节 精油调节情绪第十章 芳香疗法中常用的按摩方法 第一节 美容塑身按摩 第二节 足部反射区保健按摩手法 第三节 循经按摩法 第四节 淋巴排毒按摩法

## &lt;&lt;亚健康芳香调理&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：十六世纪中叶，法国凯萨琳女王从意大利引进穿戴另类手套的风尚，使得当时人们习惯戴一种含有薰衣草及当地各种药草的香料手套，结果意外地发现这些有戴香料手套的人对于当时一些流行疫疾的抵抗力比一般人高。

1928年法国化学家盖特福塞惊奇地发现薰衣草精油有神奇的促进细胞再生的功效，从此对植物精油开展深度的研究，并正式提出“芳香疗法”一词，因此盖特福塞被后辈赞誉为“芳香之父”。

1964年，玛格丽特·摩莉女士更加努力地要将植物精油推广应用于精神、生理及皮肤方面的疾病，将精油以特定的按摩手法应用于人体皮肤之上，以求达到植物精油外用的最大功效，从而使芳香疗法的应用范围得以扩展且广为人知，并获得普遍肯定与认同。

对欧美人士而言，芳香疗法是一种生活态度及方式，因此在他们的生活中，充满了许多芳香植物与精油产品，精油成为日常消费品，芳香疗法则成为人们追求自然、健康、舒适的一种方式。

芳香疗法对欧美社会就如同中药对于中国一样，随着现代科技日新月异，虽然制药科学已经非常发达，但因药物易产生较强的副作用，许多崇尚自然生活的人们在遇到身体不适时，反而会寻求芳香治疗师的协助，因为芳香疗法是一种自然、舒适的治疗方式。

二、芳香疗法在中国的应用历史芳香疗法在中国也有着悠久的历史。

勤劳智慧的中华民族在几千年前就已经认识到天然植物对于人体疾病的治疗作用，大量的历史典籍中记录了运用芳香类植物来避邪、防病、保健、疗伤的经验，如古代皇室中广泛运用各种花卉和植物泡浴、净身美容或治病；《本草纲目》中记载了多种芳香类植物对人体的功效。

随着国外芳香疗法的日益发展，我国在改革开放后人民生活水平逐渐提高，人们对于美容保健的需求不断增长，促进了芳香疗法引入我国。

进过几十年的发展，芳香疗法已经成为我国辐射面积最广、渗透力最深、发展最稳定、潜力最大的美容疗法。

目前主要的亚健康芳香疗法项目有芳香肾部保养、芳香卵巢保养、芳香子宫保养、芳香温脐养元、五行经络导引、能量冥想等。

<<亚健康芳香调理>>

编辑推荐

《亚健康芳香调理》：亚健康专业系列教材。

<<亚健康芳香调理>>

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>