

<<我的第一本中医精油宝典>>

图书基本信息

书名：<<我的第一本中医精油宝典>>

13位ISBN编号：9787543059214

10位ISBN编号：7543059215

出版时间：2011-9

出版时间：武汉出版社

作者：(日)有藤文香

页数：208

译者：:刘尔瑟...

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>

## <<我的第一本中医精油宝典>>

### 内容概要

想要变得更加美丽！

想要变得更加健康！

！

这一定是所有女性的愿望。

但是，健康美丽不仅是在时装和化妆这些外表文章上下的功夫，也请您静下心来仔细倾听一下来自身体内部的声音怎么样？

对待自己时而温柔，时而严酷，在每天繁忙的生活中，一人分饰多角的女性数不胜数，她们既是母亲，又是妻子，同时还是社会的一员，并且都在不断努力着。

想必您也一定在不知不觉之间，尽心尽力地为他人付出心血吧。

身为女人，我们为什么不给自己也创造一个优雅的仅属于自己的时光呢？

打开这本书，通过中医五行知识，配以相应的精油疗法，不仅可以消除岁月带给我们的皮肤问题，重塑一个“S”型身材，更重要的是，我们用精油将自己的体质调整到了一个最佳状态，这不是运用任何一种化妆手法可以轻而易举达成的。

当生理痛、精神紧张、失眠、烦躁不安等女性烦恼统统消失的时候，相信您一定可以重拾信心，更加温柔的善待自己，善待他人！

## <<我的第一本中医精油宝典>>

### 作者简介

有藤文香

1979年生，日本精油第一人，日本最有气质的70后轻熟女，药剂师?国际中医师?芳香治疗师。她在外资制药公司中担任MR，因为想要重新确认预防医学的重要性而辞职。后来赴英国学习，并引进了中国医学的芳香疗法。归国后，参加国际中医师考试并获得合格认证。将中药和芳香疗法的学术融会贯通，并整理出属于自己的一套理论体系，作为芳香疗法治疗师亲自着手开发产品，为了使中医芳香疗法更加普及而不懈努力。同时还是中医芳香疗法学校的领导，东西中医学院的讲师。

<<我的第一本中医精油宝典>>

书籍目录

前言  
contents  
简单优雅时光的开始  
开始体验中医芳香疗法吧  
本书的魅力之处?  
按五行分类的体质类型Check List  
你是什么类型 CHAPTER 芳香治疗的精油疗法 芳香疗法的预备知识  
关于精油 (Essential Oil) 关于基本材料 基础油 (Carrier Oil) 的各种知识 香气散发的物理过程  
精油的选择方法?使用方法  
精油的混合方法 CHAPTER 利用中医学知识辨别体质  
一起来了解一下预防医学的理念吧  
中医是一门平衡医学——阴阳学说和“气”“血”“津液”理论 阴阳和“气”“血”“津液”的精油分类 CHAPTER 根据五行选择芳香精油  
五行学看身心——五行学说和五脏六腑的辩证理论  
两者皆是%天然物质——选择精油与选择中药的方式相同 按五行分类精油一览/ COLUMN 自然魔力  
体验专栏为心爱的人按摩  
从中医学角度看女性的一生  
根据月经周期选择精油  
从中医学角度看男性的一生  
如何利用中药店  
从五行学角度看人际关系  
利用五行学知识塑造自己的风格  
中医芳香疗法的学校&amp;资格考试  
不妨去沙龙体验一下吧 CHAPTER 五行体质类型的相应疗法  
CHAPTER 的使用方法  
需要您经常按摩的脸部穴位  
有益健康的足底反射区  
肝Type 精油解说 甜橙/佛手柑  
西柚/柑橘/德国洋甘菊/罗马洋甘菊 专为指尖美人设计的小按摩  
能够改善视力的小按摩  
有效缓解经期不适的小按摩  
有效缓解肩膀酸痛的小按摩  
专为经常饮酒的女孩儿设计的小按摩  
能够消除忧郁心情的小按摩  
肝Type美眉的轻松养生法  
心Type 精油解说 薰衣草/迷迭香  
依兰香/茉莉花/突厥蔷薇/苦橙花  
能够改善气色的小按摩  
能够帮助寒性体质女孩儿改善血液循环的小按摩  
有效提高睡眠质量的小按摩  
能够稳定情绪集中注意力的小按摩  
能够旺盛精力的小按摩  
预防苦夏的小按摩 心Type美眉的轻松养生法 脾Type 精油解说 薄荷/甜甜马郁兰  
香馥草/柠檬/乳香/白檀 能够提高减肥效果的小按摩  
有效改善脸部松弛的小按摩

<<我的第一本中医精油宝典>>

有效缓解肠胃疲劳的小按摩  
专为身体倦怠的女孩儿设计的小按摩  
有效解决便秘的小按摩  
让您舒适度过梅雨季节的小按摩 脾Type美眉的轻松养生法  
肺Type 精油解说 蓝桉/茶树  
南欧丹参/丝柏/白树/欧洲赤松能够解决皮肤粗糙问题的小按摩  
能够解决皮肤干燥问题的小按摩  
有效预防感冒的小按摩  
有效缓解花粉症的小按摩  
能够提高人体免疫力的小按摩  
能够缓解季节交替时身体不适的小按摩 肺Type美眉的轻松养生法  
肾Type 精油解说 天竺葵/花梨木  
杜松梅/生姜/肉桂/雪松能够让您青春常驻的小按摩  
有效祛除色斑皱纹的小按摩  
有效消除浮肿的小按摩  
能够有效预防脱发和改善发质的小按摩  
能够缓解腰痛的小按摩  
能够驱走冬日寒意的小按摩 肾Type美眉的轻松养生法 不同症状对应疗法的索引

## <<我的第一本中医精油宝典>>

### 章节摘录

版权页：插图：肺型属于五行中的“金”。

这里所说的金不仅是指“GOLD”的黄金，也包括其他所有的金属。

金属通过熔化和凝固，可以变化成各种形状。

比如说，把金属做成铁格子或盾牌的话，便可以用其防御敌人。

此外，像宝石一样珍贵的贵金属，是需要耗费大量人力和物力打磨而成的。

并且，金存在于土中，金属冷却的时候表面又会凝有水滴，所以金又能生水。

这个类型的人也和贵重金属一样，总是闪耀着纤细的光芒。

就如同宝石一样，只要能经过充分的打磨，日后必定会闪闪发光，美丽动人。

同时，又好像尖锐的刀刃一样，大多数肺型的人，性格都十分果断干脆，心直口快。

另一方面，他们也和坚硬的金属一样，意志比较坚强，有点顽固倔强。

不管是学习还是工作，他们总是能够全身心地投入到一件事情中去，绝不轻言放弃，有着很强的干劲和好胜心。

所以，换句话说，肺型的人，大多数都拥有着很强的执著感。

肺型的人虽然不会出现什么严重的症状，但是可以通过观察头发和肌肤的状况，来判断体质和身体状况的情况。

身体状况良好的时候，头发既有弹性又充满光泽，皮肤也细致滑嫩。

总而言之，大部分肺型的女孩儿都是白皙美人。

但是，一旦身体的机能平衡遭到破坏，就会出现皮肤干燥、细纹增多的症状，同时还会受到花粉症等过敏症状的困扰。

此类型中，呼吸系统和皮肤比较脆弱，以及小时候患过哮喘和遗传性皮炎的人，都需要多加注意。

而且，身体防御机能低下，容易伤风感冒，也是肺型的一大特征。

肺脏和悲伤的感情关系密切，因此这个类型的人的还具有容易悲观地思考事物的特征。

并且，肺型的人一旦身体状况出现变化，就会通过头发和皮肤表现出来，症状相对比较明显，所以被认为是比较容易进行自我管理的类型。

当闷热的夏季结束，渐渐进入空气干燥的秋天的时候，肺型的人比较容易生病，希望大家多多注意。

## <<我的第一本中医精油宝典>>

### 编辑推荐

《我的第一本中医精油宝典》：一次性解决女性所有的身体烦恼！  
简单拥有迷人的“S”型曲线！

！

五行体质检测，60秒看病症，对症下“油”。

日本年度狂销80万册，叱咤亚马逊美容时尚类榜首35周，史上最神奇的60个芳香保养秘方，不化妆也比明星美！

彻底掀起美容健康的新革命。

<<我的第一本中医精油宝典>>

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>