

芳療實證全書



[芳療實證全書 下载链接1](#)

著者:溫佑君

出版者:野人

出版时间:2015-11-18

装帧:平装

isbn:9789863840718

亞洲重量級芳療專家溫佑君

全新推出專業終極版芳療聖經

芳療科學完整理論×精油植物能量詳解×全方位生活應用指南

★獨家收錄新發現植物精油20多種★

【本書特色】

◆史上最完整植物精油指南：250種單方精油 + 20種純露 + 20種植物油詳解，其中還包括最新發現的精油20多種！

◆超過百種身心問題芳療處方籤：以身體症狀系統性地分類，方便檢索，且還有美容專題與其他生活相關芳療處方，是本居家必備的健康指南！

◆最豐富的芳療基礎理論：從芳療歷史、植物精油的成因、精油的萃取方法、精油在人體的路徑與作用方式，到精油的藥學屬性和安全性等，更有一般芳療書欠缺的完整植物科屬與化學分子解說。

◆精美手繪插畫詳圖解：搭配深入淺出的文字，讓讀者輕鬆進入芳香療法的世界！

全書分成三大篇，從基礎的芳療理論、單方植物精油的介紹

到最實際的生活應用處方等，一應俱全。

然而，專業的內容讀來卻不艱澀，作者以淺顯易懂的方式切入，

即使複雜難記的植物科屬或化學分子，

都能藉由活潑的比擬，輕鬆轉化成腦裡的活知識！

不論是芳療新手或老手，只要翻開這本書，相信都能得到滿滿的收穫！

作者介绍:

溫佑君、肯園ANIUS

溫佑君

亞洲重量級芳療專家，從她身上能發現的寶藏，卻不僅止於芳香療法。東吳大學社會系、英國肯特大學哲學所、英國倫敦芳香療法學校畢業，現為ANIUS肯園負責人。勇於想像更積極開創，在台灣拓展出一條獨樹一格的香氣之路，期許香氣能成為一種文化與美善的生活風格。著有芳香療法專書《精油圖鑑：150種全球最佳芳療精油圖解指南》、《香氣與空間》、《植物人格全書》，和以美容探索自我的《芳療私塾XBEAUTY》、散文集《溫式效應》、親密關係指南《性．愛的九種香氣》等。其中《溫式效應》一書更入圍金鼎獎，被南方朔譽為開啟近代「香氣書寫」或「嗅覺書寫」的新型態創作。

肯園ANIUS

由溫佑君老師成立於1998年，開創「ANIUS」精油品牌、SPA療程空間「香覺戲體」、教學推廣的「香氣私塾」，以及複合式香氣概念體驗空間「小聚場」，並規劃國內外香氣之旅，除了讓人們認識芳香療法「科學」與「醫學療效」的一面之外，更帶領大家親身體驗流動於世界的氣味饗宴。肯園是一座實驗林，希望能實驗出一種生活態度，增進對自身以及對世界的敏感度和理解力，藉由香氣讓世界更美好。

目录: 目次

PART I 芳香療法的基礎理論

Chapter 1 芳香療法的歷史

Chapter 2 精油的形成

2-1 精油從何而來？

2-2 精油藏在何處？

2-3 植物為何要製造精油？

Chapter 3 精油的萃取

3-1 壓榨法

3-1-1 海綿吸取

3-1-2 碗刺法

3-1-3 遠心分離機

3-1-4 果汁副產品

3-2 蒸餾法

3-2-1 蒸汽蒸餾

3-2-2 水蒸餾

3-2-3 循環水蒸餾（迴圈式）

3-2-4 滲透蒸餾

3-2-5 印度attar蒸餾法

3-3 脂吸法

3-4 溶劑萃取法

3-5 超臨界二氧化碳萃取法

3-6 超音波萃取法

Chapter 4 精油的兩把鑰匙之一：植物科別

4-1 松科

4-2 柏科

4-3 橄欖科

4-4 樟科

4-5 桃金娘科

4-6 菊科

4-7 脣形科

4-8 繖形科

4-9 芸香科

4-10 豆科

4-11 禾本科

4-12 薑科

4-13 馬鞭草科

4-14 杜鵑花科

4-15 敗醬草科

Chapter 5 精油的兩把鑰匙之二：化學分子

5-1 單萜烯

5-1-1 檸檬烯

5-1-2 松油烯

5-1-3 水茴香萜

5-1-4 對繖花烴

5-1-5 月桂烯

5-1-6 樟烯

5-1-7 檜烯

5-1-8 萜品烯

5-1-9 羅勒烯

5-1-10 δ -3-萜烯

5-2 倍半萜烯

5-2-1 丁香油烴

5-2-2 母菊天藍烴

5-2-3 金合歡烯

5-2-4 沒藥烯

5-2-5 大根老鸛草烯

5-2-6 香樹烯

5-2-7 蛇床烯

5-2-8 古芸烯

- 5-3 單萜醇
 - 5-3-1 沉香醇
 - 5-3-2 萜品烯-4-醇
 - 5-3-3 牻牛兒醇 & 橙花醇
 - 5-3-4 薄荷腦
 - 5-3-5 龍腦
 - 5-3-6 α -萜品醇 α
- 5-4 倍半萜醇
 - 5-4-1 金合歡醇
 - 5-4-2 橙花叔醇
 - 5-4-3 岩蘭草醇
 - 5-4-4 廣藿香醇
 - 5-4-5 檀香醇
 - 5-4-6 桉葉醇
 - 5-4-7 【附錄】雙萜醇
- 5-5 單萜酮
 - 5-5-1 側柏酮
 - 5-5-2 樟腦
 - 5-5-3 松樟酮
 - 5-5-4 香芹酮
 - 5-5-5 馬鞭草(烯)酮
 - 5-5-6 薄荷酮
 - 5-5-7 胡薄荷酮
- 5-6 倍半萜酮
 - 5-6-1 素馨酮
 - 5-6-2 大馬士革酮
 - 5-6-3 紫羅蘭酮
 - 5-6-4 印蒿酮
 - 5-6-5 大西洋酮
 - 5-6-6 纈草酮
 - 5-6-7 【附錄】雙酮 & 三酮
- 5-7 醛類
 - 5-7-1 脂肪族醛
 - 5-7-2 洋茴香醛
 - 5-7-3 肉桂醛
 - 5-7-4 苯甲醛
 - 5-7-5 小茴香醛
 - 5-7-6 香草醛
 - 5-7-7 檸檬醛
 - 5-7-8 香茅醛
 - 5-7-9 纈草醛
 - 5-7-10 金合歡醛
 - 5-7-11 中國橘醛
- 5-8 酯類
 - 5-8-1 歐白芷酸異丁酯
 - 5-8-2 乙酸沉香酯
 - 5-8-3 乙酸龍腦酯
 - 5-8-4 乙酸牻牛兒酯
 - 5-8-5 乙酸橙花酯
 - 5-8-6 乙酸萜品酯
- 5-9 苯基酯
 - 5-9-1 苯甲酸苄酯
 - 5-9-2 肉桂酸甲酯
 - 5-9-3 水楊酸甲酯

- 5-9-4 鄰氨基苯甲酸甲酯
- 5-9-5 乙酸苻酯
- 5-10 內酯
 - 5-10-1 土木香內酯
 - 5-10-2 堆心菊素
 - 5-10-3 薺草素
 - 5-10-4 香豆素
 - 5-10-5 繖形酮
 - 5-10-6 莨菪素
 - 5-10-7 七葉樹素
 - 5-10-8 萊姆素
 - 5-10-9 香柑油內酯／佛手柑內酯
 - 5-10-10 佛手柑素
 - 5-10-11 瑟丹內酯
 - 5-10-12 藁本內酯
 - 5-10-13 貓薄荷內酯
- 5-11 酚類Phenol
 - 5-11-1 百里酚
 - 5-11-2 香荊芥酚
 - 5-11-3 丁香酚
- 5-12 醚類
 - 5-12-1 甲基醚萜葉酚
 - 5-12-2 洋茴香腦
 - 5-12-3 肉豆蔻醚
 - 5-12-4 芹菜醚
 - 5-12-5 欖香脂醚
 - 5-12-6 細辛醚
 - 5-12-7 黃樟素
 - 5-12-8 甲基醚丁香酚
- 5-13 氧化物類
 - 5-13-1 桉油精（醇）
 - 5-13-2 沉香醇氧化物
 - 5-13-3 玫瑰氧化物
- Chapter 6 精油在人體的旅程
 - 6-1 精油在體內的路徑
 - 6-2 精油離開身體的途徑
- Chapter 7 精油的藥學屬性定義
 - 7-1 止痛
 - 7-2 消炎退燒
 - 7-3 抗菌
 - 7-4 抗凝血
 - 7-5 去淤、消血腫
 - 7-6 促進傷口癒合
 - 7-7 養肝
 - 7-8 利尿
 - 7-9 消除黏液
 - 7-10 抗腫瘤
 - 7-11 心臟血管養護
 - 7-12 鎮靜助眠
 - 7-13 興奮提神
 - 7-14 促進消化
 - 7-15 去脹氣
 - 7-16 調節內分泌
 - 7-17 催情

7-18 節育

Chapter 8 精油的安全性

8-1 口服毒性

8-2 肝毒性

8-3 神經毒性

8-4 致癌性

8-5 肌膚刺激性

8-6 特殊時期或病症

Chapter 9 精油的基本應用

9-1 經皮膚吸收

9-1-1 按摩

9-1-2 精油敷包

9-1-3 塗抹

9-2 經黏膜吸收

9-2-1 陰道塞劑

9-2-2 肛門塞劑

9-2-3 擴香吸聞

9-2-4 臀浴

9-2-5 全身泡浴

9-3 經腸胃吸收

9-3-1 直接口服

9-3-2 膠囊口服

9-3-3 錠片口服

Chapter 10 純露概論

10-1 什麼是純露？

10-2 純露的功效

10-3 純露的使用方式

Chapter 11 植物油概論

11-1 好油？壞油？

11-2 認識脂肪酸

11-3 脂肪伴隨物

11-4 如何挑選好的植物油？

PART II 精油．純露．植物油指南

Chapter 1 精油指南

1-1 松科Pinacea

1-1-1 歐洲赤松（相關精油：黑松、科西嘉松、白松）

1-1-2 歐洲冷杉

1-1-3

膠冷杉（相關精油：西伯利亞冷杉、喜馬拉雅冷杉、巨冷杉、高貴冷杉、落磯山冷杉）

1-1-4 黑雲杉（相關精油：紅雲杉、白雲杉、藍雲杉）

1-1-5 大西洋雪松（相關精油：喜馬拉雅雪松、維吉尼亞雪松）

1-1-6 濱海松

1-1-7

其他松科精油（道格拉斯杉、落葉松、加拿大鐵杉、矽卡雲杉、挪威雲杉、塞浦路斯松）

1-2 柏科Cupressaceae

1-2-1 絲柏（相關精油：澳洲藍絲柏）

1-2-2 杜松漿果（相關精油：高地杜松）

1-2-3 檜木

1-2-4 其他柏科精油（暹羅木／福建柏、刺柏木／刺檜、腓尼基柏、側柏）

1-3 橄欖科Burseraceae

1-3-1 乳香（相關精油：印度乳香）

1-3-2 沒藥（相關精油：紅沒藥）

1-3-3 其他橄欖科精油（欖香脂、祕魯聖木、墨西哥沈香）

1-4 樟科Lauraceae

1-4-1 芳樟（相關精油：樟樹）

1-4-2 桉油樟／羅文莎葉（相關精油：洋茴香羅文莎葉、芳香羅文莎葉）

1-4-3 錫蘭肉桂（相關精油：中國肉桂、肉桂葉、印度肉桂）

1-4-4 月桂（相關精油：西印度月桂／香葉多香果）

1-4-5 花梨木

1-4-6 山雞椒

1-4-7 其他樟科精油（蘇剛達／灰葉樟、莎羅白樟）

1-5 桃金娘科Myrtaceae

1-5-1 藍膠尤加利（相關精油：澳洲尤加利、史密斯尤加利、史泰格尤加利）

1-5-2 薄荷尤加利

1-5-3 多苞葉尤加利

1-5-4 檸檬尤加利

1-5-5 茶樹（相關精油：沼澤茶樹）

1-5-6 綠花白千層（相關精油：白千層）

1-5-7 松紅梅（相關精油：卡奴卡）

1-5-8 香桃木（相關精油：檸檬香桃木）

1-5-9 丁香花苞（相關精油：多香果、香葉多香果）

1-5-10 其他桃金娘科精油（檸檬細籽、芳枸葉、昆士亞）

1-6 菊科Asteraceae

1-6-1 西洋蓍草

1-6-2 龍艾

1-6-3 艾草（相關精油：苦艾）

1-6-4 義大利永久花（相關精油：頭狀永久花、苞葉永久花）

1-6-5 土木香（相關精油：大花土木香）

1-6-6 德國洋甘菊

1-6-7 羅馬洋甘菊

1-6-8 摩洛哥藍艾菊

1-6-9

其他菊科精油（野洋甘菊、南木蒿、印蒿、銀艾、一枝黃花、萬壽菊、夏白菊、雅麗菊、薰衣草棉、岬角甘菊、岬角雪灌木、加拿大飛蓬）

1-7 脣形科Lamiaceae

1-7-1 真正薰衣草（相關精油：高地薰衣草、喀什米爾薰衣草）

1-7-2

醒目薰衣草（相關精油：超級醒目薰衣草、葛羅索醒目薰衣草、亞碧拉醒目薰衣草）

1-7-3 穗花薰衣草

1-7-4 頭狀薰衣草

1-7-5 快樂鼠尾草

1-7-6 鼠尾草（相關精油：狹長葉鼠尾草、三裂葉鼠尾草、薰衣草鼠尾草）

1-7-7 沈香醇百里香

1-7-8

側柏醇百里香（相關精油：百里酚百里香、牻牛兒醇百里香、檸檬百里香、龍腦百里香、野地百里香）

1-7-9 熏陸香百里香

1-7-10 樟腦迷迭香、桉油醇迷迭香、馬鞭草酮迷迭香（相關精油：龍腦迷迭香）

1-7-11 胡椒薄荷（相關精油：米契爾胡椒薄荷、美洲野薄荷）

1-7-12 檸檬薄荷

1-7-13 綠薄荷（相關精油：娜娜薄荷）

1-7-14 甜羅勒（相關精油：熱帶羅勒、神聖羅勒、辣羅勒、檸檬羅勒）

1-7-15 馬鬱蘭（相關精油：西班牙馬鬱蘭）

1-7-16

野馬鬱蘭（相關精油：摩洛哥野馬鬱蘭、西班牙野馬鬱蘭、希臘野馬鬱蘭、墨西哥野馬鬱蘭）

1-7-17 牛膝草（相關精油：高地牛膝草）

1-7-18 香蜂草
1-7-19 廣藿香（相關精油：左手香、藿香）
1-7-20 其他脣形科精油（冬季香薄荷、希臘香薄荷、巖愛草）
1-8 繖形科Apiaceae
1-8-1 歐白芷根（相關精油：印度白芷、中國當歸）
1-8-2 茴香（相關精油：洋茴香、八角茴香）
1-8-3 小茴香（相關精油：黑種草）
1-8-4 芹菜（相關精油：水芹）
1-8-5 芫荽
1-8-6 胡蘿蔔籽
1-8-7 蒔蘿
1-8-8 圓葉當歸
1-8-9 其他繖形科精油（阿密茴、藏茴香、印度藏茴香、海茴香、白松香、歐芹）
1-9 芸香科Rutaceae
1-9-1 苦橙（相關精油：甜橙）
1-9-2 橙花
1-9-3 苦橙葉
1-9-4 紅桔
1-9-5 桔葉
1-9-6 葡萄柚
1-9-7 佛手柑（相關精油：FCF佛手柑、佛手柑葉）
1-9-8 萊姆
1-9-9 檸檬（相關精油：檸檬葉）
1-9-10
其他芸香科精油（日本柚、泰國青檸葉、克萊蒙橙、咖哩葉、卡塔菲、岬角白梅、圓葉布枯、竹葉花椒、印度花椒）
1-10 豆科Fabaceae
1-10-1 零陵香豆
1-10-2 銀合歡
1-10-3 古巴香脂
1-10-4 其他豆科精油（鷹爪豆、祕魯香脂、香脂果豆木）
1-11 禾本科Poaceae
1-11-1 檸檬香茅（相關精油：爪哇香茅）
1-11-2 玫瑰草（相關精油：蜂香薄荷）
1-11-3 岩蘭草
1-12 薑科
1-12-1 薑（相關精油：大高良薑、泰國蔘薑）
1-12-2 豆蔻
1-12-3 薑黃
1-13 馬鞭草科Verbenaceae
1-13-1 檸檬馬鞭草（相關精油：爪哇馬鞭草）
1-13-2 貞節樹
1-13-3 其他馬鞭草科精油（馬纓丹） 335
1-14 杜鵑花科Ericaceae
1-14-1 芳香白珠（相關精油：黃樺）
1-14-2 髯花杜鵑（相關精油：杜鵑花原精）
1-14-3 其他杜鵑花科精油（格陵蘭喇叭茶）
1-15 敗醬草科Valerianaceae
1-15-1 穗甘松（相關精油：中國甘松）
1-15-2 纈草（相關精油：印度纈草）
1-16 牻牛兒苗科Geraniaceae
1-16-1 波旁天竺葵（相關精油：玫瑰天竺葵）
1-16-2 大根老鸛草
1-17 花香類Floral scented oils

- 1-17-1 大馬士革玫瑰（相關精油：摩洛哥玫瑰、白玫瑰）
- 1-17-2 阿拉伯茉莉（相關精油：摩洛哥茉莉、印度茉莉）
- 1-17-3 黃玉蘭（相關精油：白玉蘭）
- 1-17-4 晚香玉
- 1-17-5 依蘭
- 1-17-6 紫羅蘭葉
- 1-17-7 香草
- 1-17-8 其他花香類精油（桂花、紅花緬梔、水仙、鳶尾草、粉紅蓮花、波羅尼花）
- 1-18 其他 Others
- 1-18-1 安息香
- 1-18-2 岩玫瑰
- 1-18-3 肉豆蔻
- 1-18-4 黑胡椒（相關精油：巴西胡椒、加州胡椒）
- 1-18-5 檀香（相關精油：澳洲檀香、阿米香樹）
- 1-18-6 其他精油（熏陸香、蛇麻草、莎草、菖蒲、蘇合香、聖檀木、古芸香脂、香脂楊）

Chapter 2 純露指南

- 2-1 大馬士革玫瑰
- 2-2 橙花
- 2-3 香蜂草
- 2-4 矢車菊
- 2-5 羅馬洋甘菊
- 2-6 杜松
- 2-7 金縷梅
- 2-8 永久花
- 2-9 鼠尾草（相關純露：快樂鼠尾草）
- 2-10 真正薰衣草
- 2-11 岩玫瑰
- 2-12 德國洋甘菊
- 2-13 月桂
- 2-14 香桃木
- 2-15 馬鬱蘭（相關純露：野馬鬱蘭）
- 2-16 馬鞭草酮迷迭香
- 2-17 胡椒薄荷
- 2-18 檀香
- 2-19 茴香
- 2-20 歐洲赤松

Chapter 3 植物油指南

- 3-1 南瓜籽油
- 3-2 大麻籽油
- 3-3 橄欖油
- 3-4 向日葵油
- 3-5 椰子油
- 3-6 月見草油
- 3-7 大豆油
- 3-8 沙棘油
- 3-9 芝麻油
- 3-10 黑種草油
- 3-11 山金車浸泡油
- 3-12 聖約翰草浸泡油
- 3-13 金盞菊浸泡油 2
- 3-14 瓊崖海棠油
- 3-15 雪亞脂
- 3-16 荷荷芭油

- 3-17 甜杏仁油
- 3-18 昆士蘭堅果油
- 3-19 鱷梨油
- 3-20 榛果油

PART III 常見身心問題芳療處方箋

Chapter 1 神經 & 免疫系統

- 1-1 頭痛
- 1-2 偏頭痛
- 1-3 慢性疲勞症候群
- 1-4 憂鬱／躁鬱症
- 1-5 胸悶心悸
- 1-6 失眠
- 1-7 過動／自閉 7
- 1-8 口脣皰疹
- 1-9 帶狀皰疹
- 1-10 長期壓力衍生症
- 1-11 僵直性脊椎炎
- 1-12 紅斑性狼瘡

Chapter 2 呼吸系統

- 2-1 感冒（傷風）
- 2-2 流行性感冒
- 2-3 夏季暑溼型感冒
- 2-4 中暑
- 2-5 中耳炎
- 2-6 鼻過敏
- 2-7 鼻竇炎
- 2-8 喉嚨痛／咽喉炎
- 2-9 支氣管炎／肺炎
- 2-10 咳嗽／祛痰

Chapter 3 消化系統

- 3-1 口腔保健
- 3-2 嘴破／口腔潰瘍
- 3-3 脹氣
- 3-4 胃潰瘍
- 3-5 胃食道逆流
- 3-6 暴飲暴食
- 3-7 腸胃炎
- 3-8 腹瀉
- 3-9 便秘
- 3-10 糖尿病
- 3-11 肝臟養護
- 3-12 暈車／嘔吐

Chapter 4 肌肉 & 骨骼系統

- 4-1 落枕
- 4-2 扭傷
- 4-3 挫傷
- 4-4 肌肉痠痛
- 4-5 抽筋
- 4-6 肌筋膜炎
- 4-7 腕隧道症候群／媽媽手
- 4-8 痛風
- 4-9 退化性關節炎
- 4-10 類風溼性關節炎

Chapter 5 循環 & 淋巴系統

5-1 靜脈曲張／痔瘡

5-2 腿部浮腫／水腫

5-3 手腳冰冷

5-4 高血壓

5-5 低血壓

5-6 術後淋巴腫／水腫

Chapter 6 生殖 & 泌尿系統

6-1 外陰部搔癢／發炎

6-2 經前症候群

6-3 經期異常

6-4 子宮內膜異位／經痛

6-5 子宮肌瘤／卵巢囊腫

6-6 更年期症候

6-7 不孕

6-8 雄激素過盛

6-9 女性緊實保養

6-10 男性萎靡保養

6-11 性病預防

6-12 膀胱炎

6-13 腎臟養護

Chapter 7 皮膚系統

7-1 蚊蟲叮咬

7-2 擦傷／開放性傷口

7-3 燒燙傷

7-4 接觸性皮膚炎／過敏

7-5 異位性皮膚炎／溼疹

7-6 富貴手

7-7 脂漏性皮膚炎／頭皮屑

7-8 細菌感染／蜂窩性組織炎

7-9 黴菌感染／香港腳

7-10 病毒感染／疣

7-11 牛皮癬

Chapter 8 孕期／嬰幼兒

8-1 肥胖紋／妊娠紋

8-2 孕吐

8-3 下肢水腫

8-4 腰痠背痛

8-5 分娩前的準備

8-6 產後保養

8-7 尿布疹

8-8 小兒發燒

8-9 小兒感冒

Chapter 9 美容

9-1 青春痘／粉刺

9-2 收斂／縮毛孔

9-3 淡化疤痕

9-4 美白／淡斑

9-5 保溼

9-6 控油

9-7 除皺

9-8 消脂／瘦身

9-9 橘皮組織

9-10 護髮／護甲

9-8 多汗症

- 9-9 禿頭
- Chapter 10 其他
- 10-1 注意力渙散
- 10-2 恐懼
- 10-3 心神不定
- 10-4 失智
- 10-3 銀髮族心靈保健
- 10-4 安寧療護
- 10-5 居家清潔
- 10-6 空間淨化
- • • • • ([收起](#))

[芳療實證全書_下载链接1](#)

标签

芳疗

芳香疗法

精油

身心灵

芳療

花花草草

修行

美学

评论

质量很好，值得收藏。方便在家翻阅查看。

真的太太太喜欢了！！！五星又怎么够！

是芳疗界的本草纲目了！

全世界最完备的芳疗全书，植物图鉴。温佑君老师及肯园芳疗师团队的最新力作，无论是专业的芳疗师还是植物、芳疗爱好者都非常值得拥有的百科全书。

很大一本，终于看完了，非常棒的一本书，内容详尽而不生硬，带有情感和温度，作为自学的教科书我觉得是极好的。

完全没接触的也能看得懂 讲的非常详细 考虑去学习上课了

这算不算类似于芳疗教科书的一本读物呢？又比教科书多一些容易理解的类比和导图记忆。如果想系统学习芳疗，这还真是我能找到的最合适的一本中文芳疗入门读物

这本书比同类书优秀的地方在于，它把精油的危险描述得非常详细。让人用油的时候心里有数。至于配方嘛，大家大同小异。能管事儿就够了。

特别有用

[芳療實證全書_下载链接1](#)

书评

[芳療實證全書_下载链接1](#)