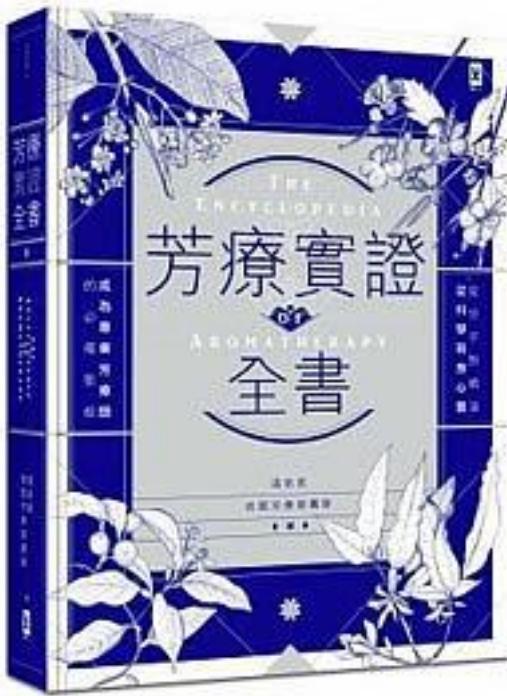


# 芳療實證全書



[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！

作者介紹：

溫佑君、肯園ANIU

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ANIU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×BEAUTY》、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ANIU

由溫佑君老師成立於1998年，開創「ANIU」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。

目錄: 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 蒷品烯

5-1-9 羅勒烯

5-1-10  $\delta$ -3-蒈烯

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 大根老鶴草烯

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 畫品烯-4-醇  
5-3-3 牝牛兒醇 & 橙花醇  
5-3-4 薄荷腦  
5-3-5 龍腦  
5-3-6  $\alpha$ -萜品醇 $\alpha$   
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 繡草酮  
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 繡草醛  
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 乙酸苄酯  
5-10 內酯  
5-10-1 土木香內酯  
5-10-2 堆心菊素  
5-10-3 薑草素  
5-10-4 香豆素  
5-10-5 繖形酮  
5-10-6 菟菪素  
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 藟本內酯  
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 醣類  
5-12-1 甲基醚蔓葉酚  
5-12-2 洋茴香腦  
5-12-3 肉豆蔻醚  
5-12-4 芹菜醚  
5-12-5 檸香脂醚  
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Pinaceae

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、維吉尼雅雪松)

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、芳拘葉、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 時蘿

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、泰國蓼薑)

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 鬚花杜鵑 (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 穩甘松 (相關精油：中國甘松)

1-15-2 繸草 (相關精油：印度纸草)

1-16 牝牛兒科 Geraniaceae

1-16-1 波旁天竺葵 (相關精油：玫瑰天竺葵)

1-16-2 大根老鶴草

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 便祕  
3-10 糖尿病

3-11 肝臟養護  
3-12 嘔吐／暈車

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

-----  
这算不算是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](#)