

零基礎學漢方芳療



[零基礎學漢方芳療 下载链接1](#)

著者:唐金梅

出版者:大樹林

出版时间:2018-7-13

装帧:平装

isbn:9789866005787

穴道為通往五臟六腑的捷徑，
將精油配方塗在穴道上，消除病痛快速見效！

日本中醫芳香療法協會認證中醫芳療師

研發最適合你的體質的精油處方。

一、零基礎也能學會中醫理論，原來這麼好用

學「陰陽學說」→處理皮膚問題

學「八綱辨證」→了解感冒類型

學「觀察舌頭」→判斷氣血狀態

學「五行學說」→找情緒壓力源

二、漢方芳療施行步驟

步驟1：見聆詢及

本書特色：提供豐富的症狀勾選表單，蒐集你的體質現狀情報。

書中範例：輕微發熱、關節疼痛、不太流汗、肩膀僵硬、畏寒、透明鼻水、頭痛

步驟2：辯證

本書特色：本書透過實例症狀解說八綱辨證、氣血津液、五行辯證等方式，讓你判斷要優先診療的症狀位置。

書中範例：依照以上症狀，判斷為「風寒感冒（寒性感冒）」。

步驟3：論治

本書特色：根據你的症狀，選擇適合的保養方式。

書中範例：用「辛溫解表」的方法：設法盡快讓身體變得溫暖、加速出汗，都會有助於感冒的快速退散。

步驟4：君臣佐使

本書特色：除了症狀的療效，也必須平衡配方的香氣。「君臣」請挑選2種對症的精油，「佐使」則從你喜好的香氣中挑選能夠和「君臣」香氣調和得宜的精油。

書中範例：

【君臣】於「肆、漢方效能的解說和適用精油」中查詢有「解表」效果的精油種類，並參考「35種精油的性味對照表（表3-4）」中挑選性味「辛溫」的1～3種精油。

→具解表效果的辛溫精油：松針、馬鬱蘭、尤加利、羅文莎葉。選擇：羅文莎葉

【佐使】選擇你喜歡的香氣，把三種精油握在一起試聞香氣是否搭配。

→選擇：薑、紅桔

【調配濃度】2%以下

步驟5：手技按摩保養

本書特色：透過對證相應的經絡、穴位、耳穴做按摩，或是針對肌肉、淋巴按摩來調理

書中範例：

【精油配方】

- 羅文莎葉精油 1滴
- 薑精油 2滴
- 紅桔精油 3滴
- 牛奶或蜂蜜一匙

【方法】全身泡澡

【飲食】黑糖薑母茶、蒜頭雞

三、針對13種病痛提出不同證型的對策

頭痛、失眠、肩頸痠痛、腰痛、生理痛、疲倦、腸胃不適、便秘、瘦身、經前症候群、虛冷症

像是「頭痛」就分成五種證型：（一）血瘀型頭痛、（二）氣滯型頭痛、（三）血虛型頭痛、（四）氣虛型頭痛、（五）陽虛型頭痛。

◎血瘀型頭痛：因為血液循環不良所形成。

症狀：肩頸痠痛、長時間頭痛、皮膚顏色暗沉、臉部容易生成斑點、頸部僵硬、女性生理痛、經血呈現深色塊狀，或有血塊

◎建議精油處方

- 迷迭香精油 1 滴
- 永久花精油 1 滴
- 佛手柑精油 2 滴
- 基底油 10ml

◎建議按摩處方

頭痛時可以按摩位於頭頂部的「百會穴」；此外，後頸部正下方凹陷處、斜方肌外側凹處的「天柱穴」，以及耳朵後方的「風池穴」，和耳後骨頭隆起處下方的「完骨穴」等，皆可以和緩頭痛的症狀。

●本書特製拉頁海報（全身穴道圖＋十二經絡圖），讀者可清楚了解經絡和穴道的全身分布。

本書特色

◎透過圖文搭配，精確說明漢方芳療的施作流程。

◎從書中透過症狀勾選表單來確認你的證型，並提供對症處方。

◎本書教你用陰陽學說處理月經週期的皮膚問題；教你用八綱辨證區分你是哪一種感冒；教你看舌質判別身體循環狀態；教你五行學說找出情緒的根源。

◎從漢方角度詳細分析35種常見芳香精油的分類、對應的中西醫效能，讓讀者可以配合自己的身體狀況選用適合自己的精油進行芳療。

◎學會選用適合自己的精油後，也要能會調配為自己量身訂做的「獨家特製款」精油。

◎書中不只教你如何調配，還教你如何使用特製精油來進行按摩，讓你能夠紓解不適症狀，並達到身體保健的作用。

名人推薦

審訂 | 周軍（日本中國傳統醫藥學會理事）、李道明（台灣同慶中醫醫院院長）、唐怡婷（日本中醫藥膳食品調理師）

推薦 | 宋靖鋼（日本漢方研究中心所長）、中本多紀（日本NARD芳療協會芳療顧問師）、羅伯·愛伯荷特 博士（歐洲芳療專家）

作者介绍:

作者簡介

唐金梅

日本中醫芳香療法協會認證中醫芳療師

日本中醫芳香療法家庭治療師

日本中醫芳香療法學校沙龍芳療師

日本耳朵掃除／耳穴療法專業認證

認為「漢方療法（Traditional Chinese Medicine Therapy）」能為「芳香療法（Aromatherapy）」開創出新的領域，因此將其對漢方的熱愛運用於SPA的領域中，將「漢方芳療（Traditional Chinese Medicine Aromatherapy）」，融合多年來面對客戶所累積的經驗，設計成為一門專業的保養課程，並深入研究與推廣，深受年輕顧客喜愛。且主張台灣要有屬於台灣特色的SPA療法，因而致力於將在地傳統療法的獨特專業手技，結合歐美SPA所重視的氛圍享受，發展成具有在地特色的服務體驗，更積極將SPA產業推升為機能型SPA保養，被業界稱為「SPA的軟體設計師」。著有《最快速、最有效！捏耳排毒法》等書。

her spa官網：www.herspa.com.tw

ear spa官網：www.earspa.com.tw

審訂人簡介

周軍

1983年 北京中醫藥大學中醫學系卒業

1983年 北京朝陽中醫病院內科醫師、講師

1992年 日本中醫振興協會講師

1998年 日本中醫藥研究會中醫學專家、專任講師

2015年 新日本漢方株式會社代表取締役

世界中醫藥聯合會生殖醫學學會理事

日本中國傳統醫藥學會理事

北京中醫藥大學日本校友會理事

北京中醫藥大學日本校講師

本草藥膳學院中醫學講師

日本漢方推進會講師

中醫臨床研究會講師

李道明

現任

同慶中醫醫院院長，國家中醫師考試及格，前臺北市立中醫醫院中醫師、前華夏中醫醫院執業醫師、前華陽及樺陽聯合中醫院院長、前日安堂及合安堂中醫院院長。

唐怡婷Rebecca Tang

國立台北護理健康大學 運動保健系研究所

日本中醫藥膳食品調理師

現任：

國立台北護理健康大學 運動保健系 講師

樹人醫護管理專科學校 美容保健科 講師

推薦人簡介

宋靖鋼

日本漢方研究中心所長

世界中醫藥聯合會治未病分會常務理事

日本比較統合醫療學會理事兼中醫分會會長

中本多紀

NARD芳療協會芳療顧問師

株氏會社BBcompany代表取締役

一般社團法人JEB JAPAN EAR BEAUTY協會代表理事

羅伯・愛伯荷特 博士

歐洲芳療專家

維也納自然資源及應用生命科學大學

土木工程暨水資源管理碩博學位／理工博士

目录: 拉頁——全身穴道圖 & 十二經絡圖

本書聲明

推薦序一

推薦序二

推薦序三

作者序

Part1: 漢方芳療是機能型SPA保養

壹、認識漢方與芳香療法

一、中醫學

二、芳香療法

貳、中醫學 芳香療法＝漢方芳療

參、漢方芳療的進行方式

一、見聆詢及

二、辨證論治

三、君臣佐使

四、養性生息

Part2: 一學就會的漢方芳療基本概念

壹、陰陽學說與芳香療法

一、什麼是陰陽學?

二、陰陽學說與月經週期對皮膚影響

(一) 生理週期四階段與肌膚狀態

(二) 配合生理週期來進行肌膚保養

(三) 「陰」與「陽」和生理週期的關係變化

(四) 配合生理週期四階段學習中醫美容的保養祕訣

貳、八綱辨證與芳香療法

一、什麼是八綱辨證?

(一) 表證與裡證

(二) 寒證與熱證

(三) 虛證和實證

二、學會八綱辨證分辨感冒的性質

(一) 寒性感冒

(二) 熱性感冒

(三) 溼性感冒

(四) 燥性感冒

(五) 避免感冒的日常照顧三撇步

參、氣血水辨證與芳香療法

一、什麼是氣、血、水?

(一) 「氣」對人體的影響

(二) 「血」對人體的影響

(三) 「水」對人體的影響

二、學會氣、血、水辨證看舌質進行日常保養

(一) 一日工作中「補氣」

(二) 一日工作中「理氣」

(三) 一日工作中「補血」

(四) 一日工作中「活血化瘀」

- (五) 一日工作中「補陰」
- (六) 一日工作中「利溼」
- 肆、五行學說與芳香療法
- 一、什麼是五行學說？
- 二、五臟六腑辨證
 - (一) 「肝」的特質辨證與芳香療法
 - (二) 「心」的特質辨證與芳香療法
 - (三) 「脾」的特質辨證與芳香療法
 - (四) 「肺」的特質辨證與芳香療法
 - (五) 「腎」的特質辨證與芳香療法
- 三、以五行學說跟著四季節氣做保養
 - (一) 春天的漢方芳香療法
 - (二) 梅雨的漢方芳香療法
 - (三) 夏天的漢方芳香療法
 - (四) 秋天的漢方芳香療法
 - (五) 冬天的漢方芳香療法

Part3：精油的基本常識

壹、精油藥性如同食材與中藥材

- 一、四氣
 - (一) 寒性精油
 - (二) 涼性精油
 - (三) 平性精油
 - (四) 溫性精油
 - (五) 熱性精油
- 二、五味
 - (一) 酸味精油
 - (二) 苦味精油
 - (三) 甘味精油
 - (四) 辛味精油
 - (五) 鹹味精油
- 三、歸經
 - (一) 肝經精油
 - (二) 心經精油
 - (三) 脾經精油
 - (四) 肺經精油
 - (五) 腎經精油

貳、精油的吸收與代謝

- 一、精油的吸收方式
 - (一) 經由穴位到經絡
 - (二) 經由皮膚吸收
 - (三) 經由鼻子到肺部
 - (四) 經由鼻子到腦部

二、精油的代謝方式

參、漢方芳療使用精油的方式

- 一、用於經絡按摩
- 二、用於穴道按壓
- 三、滴在手帕、口罩
- 四、蒸氣噴霧吸入法
- 五、精油沐浴法
- 六、精油溼布法
- 七、手作精油乳液、保養品
- 八、精油噴霧
- 肆、漢方效能的解說和適用精油

一、安神養心
二、化癥
三、化痰
四、活血
五、利溼
六、解表
七、健脾
八、散寒
九、止咳
十、潤肺
十一、清熱
十二、通便
十三、平肝
十四、補陰
十五、補氣
十六、補血
十七、補腎
十八、補陽
十九、明目
二十、理氣
二十一、衛氣
二十二、通經
二十三、補益肺氣
二十四、疏肝
二十五、止癢
二十六、止痛
二十七、固攝
二十八、止嘔
二十九、和胃
三十、祛風
三十一、行水
三十二、排毒
三十三、解毒
三十四、消腫生肌
三十五、舒筋活絡
三十六、破氣消積
三十七、疏肝解鬱
三十八、平喘
伍、精油的調配
陸、安全注意事項

Part4：從漢方的角度認識常見的三十五種精油

01歐白芷 (Angelica)
02佛手柑 (Bergamot)
03雪松 (Cedarwood)
04羅馬洋甘菊 (Roman Chamomile)
05快樂鼠尾草 (Clary Sage)
06絲柏 (Cypress)
07尤加利 (Eucalyptus)
08茴香 (Fennel)
09乳香 (Frankincense)
10德國洋甘菊 (German Chamomile)
11天竺葵 (Geranium)
12薑 (Ginger)

- 13肉桂 (Cinnamon)
- 14葡萄柚 (Grapefruit)
- 15永久花 (Immortelle)
- 16茉莉 (Jasmine)
- 17杜松 (Juniper Berry)
- 18薰衣草 (True Lavender)
- 19檸檬 (Lemon)
- 20紅桔 (Mandarin)
- 21馬鬱蘭 (Marjoram Sweet)
- 22香蜂草 (Melissa)
- 23橙花 (Neroli)
- 24甜橙 (Orange Sweet)
- 25廣藿香 (Patchouli)
- 26薄荷 (Peppermint)
- 27松針 (Pine Needle)
- 28羅文莎葉 (Ravintsara)
- 29迷迭香 (Rosemary)
- 30玫瑰 (Rose Otto)
- 31花梨木 (Rosewood)
- 32檀香 (Sandalwood)
- 33茶樹 (Tea Tree)
- 34百里香 (Thyme)
- 35伊蘭 (Ylang Ylang)

Part5: 依體質訂做常見問題的保養處方帖

壹、常見的按摩招式一學就上手

- 一、輕擦法
- 二、揉捏法
- 三、輕敲法
- 四、強擦法
- 五、指壓法

貳、體 (Body Care)

一、肩頸痠痛

- (一) 肩頸痠痛的類型檢測
- (二) 針對「肩頸痠痛」的漢方芳療與生活建議

二、頭痛

- (一) 頭痛的類型檢測
- (二) 針對「頭痛」的漢方芳療與生活建議

三、虛冷症

- (一) 虛冷症的類型檢測
- (二) 針對「虛冷症」的漢方芳療與生活建議

四、腰痛

- (一) 腰痛的類型檢測
- (二) 針對「腰痛」的漢方芳療與生活建議

五、便秘

- (一) 便秘的類型檢測
- (二) 針對「便秘」的漢方芳療與生活建議

六、生理痛

- (一) 生理痛的類型檢測
- (二) 針對「生理痛」的漢方芳療與生活建議

七、胃腸不適

- (一) 胃腸不適的類型檢測
- (二) 針對「胃腸不適」的漢方芳療與生活建議

八、水腫

- (一) 水腫的類型檢測

- (二) 針對「水腫」的漢方芳療與生活建議
- 九、經前症候群
 - (一) 經前症候群的類型檢測
 - (二) 針對「經前症候群」的漢方芳療與生活建議
- 十、疲倦
 - (一) 疲倦的類型檢測
 - (二) 針對「疲倦」的漢方芳療與生活建議
- 十一、眼睛疲勞
 - (一) 眼睛疲勞的類型檢測
 - (二) 針對「眼睛疲勞」的漢方芳療與生活建議
- 十二、失眠
 - (一) 失眠的類型檢測
 - (二) 針對「失眠」的漢方芳療與生活建議
- 十三、瘦身
 - (一) 肥胖的類型檢測
 - (二) 針對「瘦身」的漢方芳療與生活建議
- 參、心 (Mental Care)
 - 一、五行情緒壓力類型檢測
 - 二、針對「五行情緒壓力」的漢方芳療與生活建議
 - (一) 五行：肝
 - (二) 五行：肺
 - (三) 五行：心
 - (四) 五行：脾
 - (五) 五行：腎
- 肆、進行居家保養的注意事項
 - 一、舒適的空間營造
 - (一) 營造出「大家都想在這裡相聚」的客廳環境
 - (二) 適時地讓房間維持一定的昏暗感
 - (三) 調整房間的顏色
 - (四) 選用「香氣」較為柔和的木材、素材
 - (五) 將房間保持舒適的溼度及溫度
 - (六) 使用鬆軟舒適的寢具幫睡眠品質加分
 - 二、按摩時的注意事項
 - (一) 穿著舒適的衣服
 - (二) 注意按摩時的方向
 - (三) 控制適當力道
 - (四) 使用按摩油（依正確比例調配後的精油按摩油）
 - (五) 配合身體狀況進行
 - (六) 按摩時間控制
 - (七) 維持按摩環境空氣流通
 - (八) 按摩環境的五覺
- 附錄 精油配方速查表
 - • • • • [\(收起\)](#)

[零基礎學漢方芳療_下载链接1](#)

标签

芳療

植物

评论

[零基础學漢方芳療_下载链接1](#)

书评

[零基础學漢方芳療_下载链接1](#)