

# 五行芳香本草浴（二版）



[五行芳香本草浴（二版） 下载链接1](#)

著者:鄧焱

出版者:崧燁文化

出版时间:2018-7-20

装帧:平装

isbn:9789575632922

本書蒐集整理了「中國歷代藥浴方劑」和「芳香精油浴的配方」，提供都市人簡便、快捷的美容保健法，讓你輕鬆在家SPA DIY，保持健康活力、青春美麗。百餘種芳香本草浴配方，從上到下——頭髮、臉部、身體肌膚，從外到內——止癢、驅風、祛濕、清火，於早洗漱晚洗浴之間，讓你保持健康活力。

「五行芳香本草浴」，源於中華，以太極美容保健的道理「調理陰陽、平調臟腑、疏通經絡、調和氣血」，並結合芳香療法，可以收到「補氣活血、清熱解毒、驅濕化毒、吸毒消炎、消腫止痛、驅腐生肌、殺蟲止癢、軟化角質、美容減肥」等功效。

本書適合：工作緊張忙碌的人，壓力大的人，關注簡便易行的保健方法實效的人，追求生活品質的人。

作者介绍:

目录: 前言

第1章 東西方芳香花草浴 / 0 0 1

- 一、中華藥浴
- 二、日本聖水——溫泉
- 三、西方「活力之水」
- 四、現代鹽浴

第2章 五行本草浴的常用藥物 / 0 1 2

- 一、解表藥
- 二、芳香開竅藥
- 三、芳香化濕藥
- 四、驅風濕藥

第3章 五行本草浴的宮廷秘方 / 0 3 1

- 一、養顏沐浴秘方
- 二、驅風除濕秘方
- 三、止暈秘方
- 四、化風清上秘方

第4章 五行本草浴的民間療法 / 0 3 5

- 一、單方
- 二、複方

第5章 五行本草浴DIY / 0 3 9

- 一、促進體內液體循環代謝
- 二、養顏美容
- 三、生理保健

第6章 五行芳香本草浴的常用精油 / 0 5 1

- 一、羅勒 Basil
- 二、佛手柑 Bergamot
- 三、洋甘菊 Chamomiles
- 四、胡蘿蔔籽 Carrot Seed
- 五、快樂鼠尾草 Clary Sage
- 六、絲柏 Cypress
- 七、尤加利 Eucalyptu
- 八、乳香 Frankincense
- 九、葡萄柚 Grapefruit
- 十、茉莉 Jasmine
- 十一、杜松 Juniper
- 十二、薰衣草 Lavender
- 十三、檸檬 Lemon
- 十四、檸檬香茅 Lemon Grass
- 十五、香蜂草 Meliss
- 十六、甜橙 Orange
- 十七、廣藿香 Patchouli
- 十八、薄荷 Peppermint
- 十九、玫瑰 Rose
- 二十、迷迭香 Rosemary
- 二十一、檀香 Sandal Wood
- 二十二、茶樹 Tea Tree
- 二十三、依蘭（香水樹） Ylang-Ylang

## 第7章 五行芳香本草浴DIY／0 7 5

- 一、五行芳香本草浴DIY很簡單
- 二、五行芳香本草浴的適用範圍
- 三、五行芳香本草浴的機理與方法
- 四、五行芳香本草浴的注意事項

## 第8章 五行芳香本草浴的建議配方／0 8 7

- 一、舒緩身心的五行芳香本草浴配方
- 二、調養健康的五行芳香本草浴配方
- 三、美顏的五行芳香本草浴配方
- 四、純淨保養體膚的五行芳香本草浴配方
- 五、問題肌膚的五行芳香本草浴配方
- 六、保養美化髮質的五行芳香本草浴配方

## 第9章 五行芳香本草浴——減肥塑身DIY／1 1 1

- 一、肥胖的類型與常見原因
- 二、五行芳香本草浴——減肥
- 三、五行芳香本草浴——塑身
- 四、五行芳香本草浴的其他配合方法
- • • • • [\(收起\)](#)

[五行芳香本草浴（二版）\\_下载链接1](#)

## 标签

芳療

植物

## 评论

-----  
[五行芳香本草浴（二版）\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[五行芳香本草浴（二版）\\_下载链接1](#)