

# 我的第一本中医精油宝典



[我的第一本中医精油宝典 下载链接1](#)

著者:(日)有藤文香

出版者:

出版时间:2011-9

装帧:

isbn:9787543059214

《我的第一本中医精油宝典》内容简介：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《我的第一本中医精油宝典》(作者有藤文香)，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。

## 作者介绍：

### 目录: 前言

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 1 芳香治疗的精油疗法

芳香疗法的预备知识

一起来学习芳香疗法的知识吧

基础油的各种知识

精油的混合方法

CHAPTER 2 利用中医学知识辨别体质

一起来学习一下预防医学的理念

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 3 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100%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&资格考试

不妨去沙龙体验一下吧

CHAPTER 4 五行体质类型的相应疗法

CHAPTER 4 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

肝型

精油解说

甜橙

佛手柑

西柚/柑橘

德国洋甘菊/罗马洋甘菊

倾向与对策按摩

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

肝型美眉的轻松养生法

心型

精油解说

薰衣草

迷迭香

依兰香/茉莉花

突厥蔷薇/苦橙花

倾向与对策按摩

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

心型美眉的轻松养生法

脾型

精油解说

薄荷

甜马郁兰

香馥草/柠檬

乳香/白檀

倾向与对策按摩

能够提高减肥效果的小按摩

有效改善脸部松弛的小按摩

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

脾型美眉的轻松养生法

肺型

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

倾向与对策按摩

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

肺型美眉的轻松养生法

肾型

精油解说

天竺葵/花梨木

杜松梅/生姜

肉桂/雪松

倾向与对策按摩

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  
肾型美眉的轻松养生法  
不同症状对应疗法的索引  
· · · · · (收起)

[我的第一本中医精油宝典](#) [下载链接1](#)

## 标签

精油

芳疗

中医

健康养生

日本

按摩

精油芳療

健康

## 评论

Totally make sense!  
我买的是台版，不知道简体的排版怎样。简单易懂实用，终于搞清楚各经络穴位的分布了~~

看外国人怎么理解中医

书的质量真的很好，内容也不错。

漂亮又好读

很不错的精油书哦

有中医经络图。精油的基本用法，也有按摩手法，很全面

编辑真的太用心了！！！！完全教科书加参考书！！！

用中医的理念解释精油的使用，很新颖，但是精油的种类有点少

正在看，内容似乎很实用，书的构架比较好驾驭

找小白鼠！

半中半洋，两样都沾，两样都浅=。=

不太喜欢。。

算是精油入门了吧 比较简单

图书精美，送精油

写作上十分细腻、排版有创意并且看起来十分舒服，内容亦精彩

好书！

[我的第一本中医精油宝典 下载链接1](#)

## 书评

精油被称为是植物的灵魂，各种美丽芳香的植物不仅能够对身体有好处，更主要的是对精神也有很多效果，而我国从古代就有熏香的传统和习惯。发展到现在的各种芳香精油成百上千种。而各种精油的组合使用方法更是能够带来不同的效果。

欢迎来七夕鹊精油网交流学习 [【http://qixique.c...](http://qixique.c...)

[我的第一本中医精油宝典 下载链接1](#)