

我的第一本 中医精油宝典 最新修订

(日)有藤文香 著 刘尔瑟 译

我的第一本 中医精油宝典

最新修订

(日)有藤文香 著 刘尔瑟 译

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本中医精油宝典 / (日) 有藤文香著 ; 刘尔瑟译 . — 南京 : 江苏科学技术出版社 , 2014.8

(含章 · 速查超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3121-6

I . ①我… II . ①有… ②刘… III . ①香精油 - 保健
- 基本知识 IV . ① R161 ② TQ654

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 083554 号

HAJIMETE NO CHU-I AROMATHERAPY by Ayaka Arito

Copyright©2009 Ayaka Arito

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Ikeda Shoten Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Ikeda Shoten Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Shinwon Agency Co. Beijing Representative Office, Beijing.

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2014-216 号

我的第一本中医精油宝典

著 者 (日) 有藤文香
译 者 刘尔瑟
责任编辑 樊明 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 13
字 数 230千字
版 次 2014年8月第1版
印 次 2014年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3121-6
定 价 45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

我的第一本中医精油宝典

目录

- 开始体验中医芳香疗法吧 / 010
- 中医芳香疗法的五行应用图 / 011
- 本书的魅力之处 / 013
- 按五行分类的体质类型检测表 / 014
- 你是什么类型 / 016
- 为心爱的人按摩 / 018

CHAPTER 1 芳香治疗的精油疗法 019

- 一起来学习芳香疗法的知识吧 / 020
- 基础油的各种知识 / 024
- 精油的选择方法和使用方法 / 028
- 精油的混合方法 / 030
- 从中医学角度看女性的一生 / 032

CHAPTER 2 利用中医学知识辨别体质 033

- 一起来了解一下中医学的理念吧 / 034
- 中医是一门平衡医学 / 040
- 阴阳和气、血、津液的精油分类 / 050
- 根据月经周期选择精油 / 052

CHAPTER 3 根据五行选择芳香精油 053

- 五行学看身心 / 054
- 两者皆是100%天然物质 / 062
- 按五行分类精油一览 / 066
- 从中医学角度看男性的一生 / 068

CHAPTER 4 五行体质类型的相应疗法 069

- CHAPTER 4 的使用方法 / 070
- 需要您经常按压的脸部穴位 / 076
- 有益健康的足底反射区 / 077
- 如何利用中药店 / 078

肝 079

您属于哪种类型 / 080

入门向导

看起来很有主心骨，其实很单纯 / 081

提高肝脏机能是消除压力的捷径 / 082

肝是心之母、肾之子、脾脏之监督 / 083

肝型的经络 / 084

【肝型·基本辅助精油】

甜橙 / 086 西柚/柑橘 / 088

佛手柑 / 087 德国洋甘菊/罗马洋甘菊 / 089

专为指尖美人设计的小按摩 / 090

倾向与对策按摩

能够改善视力的小按摩 / 092

有效缓解经期不适的小按摩 / 094

有效缓解肩膀酸痛的小按摩 / 096

专为经常饮酒的女孩儿设计的小按摩 / 098

能够消除忧郁心情的小按摩 / 100

- 肝型美眉的轻松养生法 / 102
- 从五行学角度看人际关系 / 104

心 105

您属于哪种类型 / 106

入门向导

热情的行动派，但是有一点点感伤 / 107

心灵的平静是养生的关键 / 108

心是脾之母、肝之子、肺脏之监督 / 109

心型的经络 / 111

【心型·基本辅助精油】

薰衣草 / 112 依兰香/茉莉花 / 114

迷迭香 / 113 突厥蔷薇/苦橙花 / 115

能够改善气色的小按摩 / 116

倾向与对策按摩

寒性体质的女孩儿改善血液循环的小按摩 / 118

有效提高睡眠质量的小按摩 / 120

能够稳定情绪、集中注意力的小按摩 / 122

能够旺盛精力的小按摩 / 124

预防苦夏的小按摩 / 126

- 心型美眉的轻松养生法 / 128
- 利用五行学知识塑造自己的风格 / 130

脾

131

- 您属于哪种类型 / 132
- 入门向导
坚实的沉稳者，但是害怕湿气和寒证 / 133
保持胃肠健康正常，减肥也能获得成功 / 134
脾是肺之母、心之子、肾脏之监督 / 135
脾型的经络 / 137

【脾型·基本辅助精油】

薄荷 / 138 香馥草/柠檬 / 140
甜马郁兰 / 139 乳香/白檀 / 141

- 倾向与对策按摩
能够提高减肥效果的小按摩 / 142
有效改善面部松弛的小按摩 / 144
有效缓解肠胃疲劳的小按摩 / 146
专为身体倦怠的女孩儿设计的小按摩 / 148
有效解决便秘的小按摩 / 150
让您舒适度过梅雨季节的小按摩 / 152
- 脾型美眉的轻松养生法 / 154
 - 中医芳香疗法的学校及资格考试 / 156

肺

157

- 您属于哪种类型 / 158
- 入门向导
有点顽固的白皙美人类型 / 159
通过养生来增强免疫力，保持美丽肌肤 / 160
肺是肾之母、脾之子、肝脏之监督 / 161
肺型的经络 / 162

【肺型·基本辅助精油】

蓝桉 / 164 南欧丹参/丝柏 / 166
茶树 / 165 白树/欧洲赤松 / 167

- 倾向与对策按摩
能够解决皮肤粗糙问题的小按摩 / 168
能够解决皮肤干燥问题的小按摩 / 170
有效预防感冒的小按摩 / 172
有效缓解花粉症的小按摩 / 174
能够提高人体免疫力的小按摩 / 176
能够缓解季节交替时身体不适的小按摩 / 178
- 肺型美眉的轻松养生法 / 180
 - 不妨去沙龙体验一下吧 / 182

- 您属于哪种类型 / 184
- 柔软灵活的女性气质是最大的魅力 / 185
- 小心寒证和新陈代谢的减弱 / 186
- 肾是肝之母、肺之子、心脏之监督 / 187
- 肾型的经络 / 189

【肾型·基本辅助精油】

- 天竺葵 / 190 杜松梅/生姜 / 192
- 花梨木 / 191 肉桂/雪松 / 193

- 能够让您青春常驻的小按摩 / 194
- 有效祛除色斑皱纹的小按摩 / 196
- 有效消除水肿的小按摩 / 198
- 有效预防脱发和改善发质的小按摩 / 200
- 能够缓解腰痛的小按摩 / 202
- 能够驱走冬日寒意的小按摩 / 204
- 肾型美眉的轻松养生法 / 206
- 不同症状对应疗法的索引 / 208



我的第一本 中医精油宝典

最新修订

(日)有藤文香 著 刘尔瑟 译

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本中医精油宝典 / (日) 有藤文香著 ; 刘尔瑟译 . -- 南京 : 江苏科学技术出版社 , 2014.8

(含章 · 速查超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3121-6

I . ①我… II . ①有… ②刘… III . ①精油 - 保健 - 基本知识 IV . ① R161 ② TQ654

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 083554 号

HAJIMETE NO CHU-I AROMATHERAPY by Ayaka Arito

Copyright©2009 Ayaka Arito

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Ikeda Shoten Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Ikeda Shoten Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Shinwon Agency Co. Beijing Representative Office, Beijing.

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2014-216 号

我的第一本中医精油宝典

著者	(日) 有藤文香
译者	刘尔瑟
责任编辑	樊明 葛昀
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	13
字 数	230千字
版 次	2014年8月第1版
印 次	2014年8月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-3121-6
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



当身体变得更加健康美丽时，心灵也会随之充满阳光与活力。

让我们一起亲手创造更加积极快乐的自己吧！





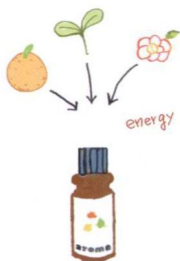
简单优雅时光的开始

我常常觉得，自己并不是一个合格的治疗师。不仅仅是因为自己在作为一名治疗师以及学校讲师时存在着一些技术方面的不足，更是因为我自己的健康管理状况时常不尽如人意。每当我意识到这一点时，那种强烈的“失败感”就会浮上心头。而且，我偶尔也会因为身体状况不佳，而无法顺利地实施治疗或完成教学工作，但我心里很清楚原因何在，总是会有意无意地以“忙碌”为借口，吝啬于空出那么一点点的时间来让自己的身体休养生息。

你是否想试着放松心情，真正地享受一下人生，以此恢复愉快健康的身心状态，让自己闪耀动人吗？如果能看到那样充满活力的你，那么身边的人也能够为你感到高兴。

如何才能变得更健康、更美丽呢？这其实是一件很简单的事情，并不需要复杂的程序。试着感受空气中蔓延的香气，轻柔地抚触自己的身体吧！你一定会渐渐聆听到自己内心深处传来的各种声音。贴近更加真实的自己，只有当你勇敢地面对自己脆弱的一面时，你才能够发现自己的弱点，才有可能静下心来好好思考如何战胜自己的软弱。

一旦你有了这样的决心，说不定连自己的性格都可以改变。无法善待他人，有时并不是因为性格不好，而是因为身心状态不佳。比如说，女性



在月经前期总会感到烦躁不安，甚至迁怒于身边的人。这其实并不是性格问题，而是疲劳的身心在尖叫着发出抗议。如果你能够准确地接收这些来自身体的信息，并且耐心地一个个给予解决的话，或许不久之后你便能够掌握待人接物之道了。当身体变得更加健康美丽时，心灵也会随之充满阳光与活力。本书所介绍的中医芳香疗法，是一种基于中国传统中医的理论基础上，结合西方的芳香疗法进行的预防医学。这种疗法，可以借助植物的天然力量来提高人体的自然治愈力。身为女性，只要能够保持健康美丽的身心状态，即使年龄在不断增长，也一定能够愉快地生活，完全不必将年龄视为禁忌甚至死敌。

对于你来说，什么才是人生最重要的财富呢？能够在这独一无二的自然循环中生存的成就感；善待自己和他人，尽情享受生命中各种奇妙经历的充实感。毕竟，每个人一生的长度是有限的，但是人生的宽度，却可以通过我们自己的双手来开拓。我坚信，这种神奇的中医芳香疗法，能够帮助你深爱的家人和恋人保持健康愉快的身心状态。而我也会努力不输给大家，和你们一起利用点点滴滴的宝贵时光来善待自己。

[日]有藤文香 著



我的第一本中医精油宝典

目录

- 开始体验中医芳香疗法吧 / 010
- 中医芳香疗法的五行应用图 / 011
- 本书的魅力之处 / 013
- 按五行分类的体质类型检测表 / 014
- 你是什么类型 / 016
- 为心爱的人按摩 / 018

CHAPTER 1

芳香治疗的精油疗法 019

- 一起来学习芳香疗法的知识吧 / 020
- 基础油的各种知识 / 024
- 精油的选择方法和使用方法 / 028
- 精油的混合方法 / 030
- 从中医学角度看女性的一生 / 032

CHAPTER 2

利用中医学知识辨别体质 033

- 一起来了解一下中医学的理念吧 / 034
- 中医是一门平衡医学 / 040
- 阴阳和气、血、津液的精油分类 / 050
- 根据月经周期选择精油 / 052

CHAPTER 3

根据五行选择芳香精油 053

- 五行学看身心 / 054
- 两者皆是100%天然物质 / 062
- 按五行分类精油一览 / 066
- 从中医学角度看男性的一生 / 068

CHAPTER 4

五行体质类型的相应疗法 069

- CHAPTER 4 的使用方法 / 070
- 需要您经常按压的脸部穴位 / 076
- 有益健康的足底反射区 / 077
- 如何利用中药店 / 078

肝 079

您属于哪种类型 / 080

入门向导

看起来很有主心骨，其实很单纯 / 081

提高肝脏机能是消除压力的捷径 / 082

肝是心之母、肾之子、脾脏之监督 / 083

肝型的经络 / 084

【肝型·基本辅助精油】

甜橙 / 086 西柚/柑橘 / 088

佛手柑 / 087 德国洋甘菊/罗马洋甘菊 / 089

专为指尖美人设计的小按摩 / 090

能够改善视力的小按摩 / 092

有效缓解经期不适的小按摩 / 094

有效缓解肩膀酸痛的小按摩 / 096

专为经常饮酒的女孩儿设计的小按摩 / 098

能够消除忧郁心情的小按摩 / 100

倾向与对策按摩

○肝型美眉的轻松养生法 / 102

○从五行学角度看人际关系 / 104

心 105

您属于哪种类型 / 106

入门向导

热情的行动派，但是有一点点感伤 / 107

心灵的平静是养生的关键 / 108

心是脾之母、肝之子、肺脏之监督 / 109

心型的经络 / 111

【心型·基本辅助精油】

薰衣草 / 112 依兰香/茉莉花 / 114

迷迭香 / 113 突厥蔷薇/苦橙花 / 115

能够改善气色的小按摩 / 116

寒性体质的女孩儿改善血液循环的小按摩 / 118

有效提高睡眠质量的小按摩 / 120

能够稳定情绪、集中注意力的小按摩 / 122

能够旺盛精力的小按摩 / 124

预防苦夏的小按摩 / 126

倾向与对策按摩

○心型美眉的轻松养生法 / 128

○利用五行学知识塑造自己的风格 / 130

脾

131

- 您属于哪种类型 / 132
- 入门向导**
- 坚实的沉稳者，但是害怕湿气和寒证 / 133
 - 保持胃肠健康正常，减肥也能获得成功 / 134
 - 脾是肺之母、心之子、肾脏之监督 / 135
 - 脾型的经络 / 137

【脾型·基本辅助精油】

薄荷 / 138 香馥草/柠檬 / 140
甜马郁兰 / 139 乳香/白檀 / 141

- 倾向与对策按摩**
- 能够提高减肥效果的小按摩 / 142
 - 有效改善面部松弛的小按摩 / 144
 - 有效缓解肠胃疲劳的小按摩 / 146
 - 专为身体倦怠的女孩儿设计的小按摩 / 148
 - 有效解决便秘的小按摩 / 150
 - 让您舒适度过梅雨季节的小按摩 / 152
 - 脾型美眉的轻松养生法 / 154
 - 中医芳香疗法的学校及资格考试 / 156

肺

157

- 您属于哪种类型 / 158
- 入门向导**
- 有点顽固的白皙美人类型 / 159
 - 通过养生来增强免疫力，保持美丽肌肤 / 160
 - 肺是肾之母、脾之子、肝脏之监督 / 161
 - 肺型的经络 / 162

【肺型·基本辅助精油】

蓝桉 / 164 南欧丹参/丝柏 / 166
茶树 / 165 白树/欧洲赤松 / 167

- 倾向与对策按摩**
- 能够解决皮肤粗糙问题的小按摩 / 168
 - 能够解决皮肤干燥问题的小按摩 / 170
 - 有效预防感冒的小按摩 / 172
 - 有效缓解花粉症的小按摩 / 174
 - 能够提高人体免疫力的小按摩 / 176
 - 能够缓解季节交替时身体不适的小按摩 / 178
 - 肺型美眉的轻松养生法 / 180
 - 不妨去沙龙体验一下吧 / 182

您属于哪种类型 / 184

柔软灵活的女性气质是最大的魅力 / 185

小心寒证和新陈代谢的减弱 / 186

肾是肝之母、肺之子、心脏之监督 / 187

肾型的经络 / 189

【肾型·基本辅助精油】

天竺葵 / 190 杜松梅/生姜 / 192

花梨木 / 191 肉桂/雪松 / 193

能够让您青春常驻的小按摩 / 194

有效祛除色斑皱纹的小按摩 / 196

有效消除水肿的小按摩 / 198

有效预防脱发和改善发质的小按摩 / 200

能够缓解腰痛的小按摩 / 202

能够驱走冬日寒意的小按摩 / 204

- 肾型美眉的轻松养生法 / 206
- 不同症状对应疗法的索引 / 208



开始体验中医芳香疗法吧

人类是自然的一部分。因此，借助自然的力量来创造健康美丽的身心，也是一件十分自然的事情。中医芳香疗法，属于一门能够帮助人体恢复身心自然平衡的全新预防医学范畴。



✿ 为了让您保持健康的身心和动人的美丽，我们融合了中西两大植物疗法



中医芳香疗法，属于一门融合了东方的中医学以及西方的芳香治疗这两大代表性植物疗法的全新预防医学范畴。该疗法以中医学理论为基础，以西方芳香治疗中所使用的高纯度植物精油（Essential Oil）代替中药，进行各种各样的治疗。

其实，中医中使用的中药和西医中使用的药草，不管是在植物的种类方面还是在性质方面都非常的类似。中医学和芳香疗法，两者都属于利用100%的天然物质进行治疗和保健的预防医学，并且都是通过家族关系从古流传至今的。如果将两者的优点结合起来，说不定能够发挥出更好的治疗效果。在英国，中医芳香疗法早已作为一种民间疗法得到了广泛的应用。今后，这种疗法在中国，是不是也能够渐渐地传播开来呢？让我们拭目以待吧！

✿ 了解自己的身体状况，亲自为自己治疗，中医学让您受益匪浅

中医芳香疗法最大的优点就是无须花费过多的时间，在家随意调配。无论是您在生活中遇到的美容问题，还是身体上出现的不适，都可以通过芳香疗法轻松解决。因此，如何在小病演变成大病之前，做到防患于未然呢？那么第一步就是要先了解自己是属于哪种体质。