

高雄榮總圖書館主題書

10806 主題：芳香療法



芳療植物圖鑑聖經：113種芳療植物介紹&48款生活香氛配方

作者：佐々木薫監修;鄭純綾翻譯

ISBN：9789865665258

索書號：418.52 8674 2015

條碼號：0000056430

進入芳療植物富含深度&美感&療癒的世界

§—療癒系的綠色能量—§

「芳香精油療法」是以活用植物天然香氣的「精油」，與其生命力源頭「植物油」的美容、健康、舒壓之療癒法。

每一種【植物的本身】或是【萃取的精油】，都有他的魅力、特色以及相關的小故事，本書將深入介紹，這些充滿天然、純淨正向能量的植物，當我們深入了解後，就會對大自然、植物、生命等產生更多的親密感，也會對這些繽紛、多變的香味，產生更多的喜愛與興趣！

本書特色

◎113種芳療植物彩繪圖鑑詳解

含植物的正式學名、產地、樣子、歷史典故、民間故事等皆作詳細的介紹。
而植物精油的萃取部位、萃取法、香味調性、成份、使用方法、顏色、級別，以及身、心、靈三方的療癒部位、心情轉換，還有適合搭配使用的各種精油等都有分區標示、說明。

◎33種植物油&油脂&乳化臘說明

含植物油&油脂&乳化臘的正式學名、產地、萃取部位、萃取法、香味描述、使用方法、適用肌膚等皆作詳細的介紹。

◎4大芳香療法運用介紹

【芳香浴】、【沐浴】、【精油蒸汽吸入&精油濕布】、【精油按摩】
四種圖文搭配、說明貼心，且適用於生活各種狀況的精油運用方法介紹。
更附錄芳療師考取證照的說明！

◎15 項芳療 DIY 小物教作

一起來製作生活芳療用品吧！

本章節仔細說明會使用到的調配用具，

以及貼心教學，可在家自行 DIY 的芳療手工品：

皮膚化妝水、乳霜、護唇膏、黏土面膜、空間噴霧、精油清潔粉……

並教導正確的基礎肌膚保養常識。

◎48 款生活香氛配方收錄

本章節特別針對：

【心情調整】、【身體症狀】、【肌膚美容】、【空間氛圍轉換】

四大類別依據不同症狀，搭配最適合的香氛復方，

讓你能夠隨時隨地都能擁有芳香好心情！

<書籍簡介取自[金石堂網路書店](#)>



芳香精油魔法：120 種舒緩身體和心靈魔藥配方

作者：苑田美穗作。

ISBN：9570452528

索書號：418.997 8656 2004

條碼號：0000042385

用令人愉悅的香氣，讓身體舒緩、放鬆！

什麼是芳香療法？

我們的生活中，到處充滿著各種香氣。我們會覺得品嚐食物時特別地美味，漂亮的花朵看起來更加地美麗，都是因為我們同時聞到了它們所散發出來的香氣。

在我們嗅到各種香氣後，連帶地就會喚起我們身體裡的各種生理作用。上街時若是聞到飄來的陣陣咖啡香，就會不自覺地被吸引過去，肚子餓了時，若是聞到了炒菜的香味，口中就會開始分泌唾液，肚子也會咕嚕咕嚕地叫了起來。想必這是大家都有過的經驗吧？「芳香療法」，就是種使用「芳香」(香氣)的療法。藉由萃取自植物的精油所產生的香氣，來舒緩、純淨身心，為我們的生活上帶來助益的一種自然療法。

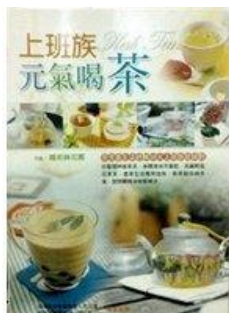
滿足妳第一次的精油體驗

書中有詳盡精油的介紹，包括：成分、選擇、使用須知、保存方法…，如何應用：芳香浴、薰香壺、

沐浴鹽、護膚油的作法；還有 10 種基礎油的介紹、按摩保養的基本技巧、40 種精油的完整事典…等。

更傳授 30 種複方精油魔力配方：感冒/流感/花粉症/肩膀酸硬/神經痛/關節炎/風濕痛/胃不適/胃腸炎/便秘/頭痛/生理痛/經期不順/更年期障礙/手腳冰冷/增強免疫力/水腫/苗條塑身/妊娠紋的預防及改善/胸部上提/青春痘/皮膚粗糙/皮膚老化/護手/去頭皮屑、護髮/失眠/憂鬱/精神壓力/舒緩精神/提振精神/促進親密關係…，歡迎您進入舒緩身體和心靈的芳香療法世界！

<書籍簡介取自 [博客來網路書店](#)>



上班族元氣喝茶 = Herb tea

作者：葛莉絲花園作。

ISBN：9578295626

索書號：418.914 8665 2003

條碼號：0000042448

經職場研究調查，「過度勞累」、「工作壓力太大」已成為台灣上班族的普遍現象。所以，每天在職場上努力打拼的你，一定要從現在開始善待自己，不要讓工作上的壓力惡性循環，吞噬你的健康與活力。

在西方，飲用香草茶已是輔助醫學的自然療法之一。比方說當感到精神不濟時，可以喝杯清涼的薄荷茶提神醒腦；當長時間在電腦前工作時，喝杯菊花茶可消除眼部的疲勞；當生理不順而影響工作效率時，玫瑰花茶有助於舒緩疼痛…。

除了針對上班族最常見的 30 種症狀，提供 60 種內服的紓解茶方，書中更提供空間與身體上的生活應用，如讓休息時間更放鬆的芳香午睡枕、泡澡減壓的薰衣草沐浴包、用薰香提振精神的芳香果凍蠟燭…。更專訪最專業的登琪爾 SPA，提供您最健康的精油按摩居家療法，讓身心靈同時得到紓解。

循著書頁，用香草讓身體充滿活力，做個元氣上班族！

<書籍簡介取自 [博客來網路書店](#)>



精油大全：圖說&應用

作者：卓芷聿作

ISBN：9789570403930

索書號：418.995 8655 2013

條碼號：0000071212

芳香療法是目前最流行的輔助療法以及自然療法之一。

透過精油，搭配各式外用、內服方法，達到身心靈氣療癒的目的。

澳洲芳香治療師、同時也是台灣各安寧病房芳療教學的講師卓芷聿，這次她將多年豐富詳盡的芳療知識，完整地呈現在本書中，以實用的經驗和知識，文圖並茂的提供精油的愛好者，自學精油的脈絡，輕鬆有效的體驗精油的各樣效果。

本書章節以常見的 77 種精油的化學，作為分類的基礎，論述精油化學的由來，並區分為 12 類別，每一類別給予同類精油相似的特質，作用及臨床效應。

◇ 12 類別 77 種精油，都有不同的顏色。

分別為：酯、苯基酯、單帖醛、酮、倍半帖烯、倍半帖醇、內酯與香豆素、氧化物、單帖烯、單帖醇、酚及酚醚。

◇ 把芳療老師帶回家

每一種精油都可以找出其化子成分及比例，再根據法國 Dr.Daniel Penoel 及 Rosemary Caddy 的教學資料，將彩虹的顏色依精油化學成份的激勵或平衡或鎮定的特質，依此原理，將這 12 類別的化學，給予不同的顏色。透過顏色分布的視覺化效果，讓精油的特質更明白的攤在眼前，也就應該更能把握精油的運用了。

◇ 精油照護的 4 個層面：

- 1.治療的：不只症狀緩解，還可治癒，例如感染、發炎的問題。
- 2.預防的：西醫著重有病治病，沒病少來醫院，精油著重在重建身心靈的平衡與預防疾病發生。你知道精油可以吃嗎？芳香療法的運用重心在植物萃取物---精油（Essential oil）。精油本身是藥性植物不溶於水的小分子結構，容易透過呼吸、消化及皮膚系統進入人體。其中最直接、快速、廣泛地影響身心的使用法，便是內服法。
- 3.安寧的：當精油無法給予病人進一步的身體療癒時，精油還是可以照顧病人心靈，陪伴病人至生命的最後一刻，因為心靈的照顧與身體照顧同樣重要。
- 4.自然的生活：使用芳香植物，是為了追求生命更美好的感覺，也就是說：I'm fine, but I want to feel better。

<書籍簡介取自 [博客來網路書店](#)>



實用芳療按摩

作者：黃宜純著

ISBN：9789867825698

索書號：418.995 8337 2008

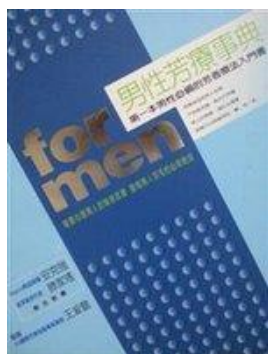
條碼號：0000056858

本書的主要特色是以醫護理論支持美容技術，並以系統圖解方式改善傳統師徒相授的技術性授課方式之教材，是一本融合芳療理論與實用按摩技術的芳療師工具書，由國內唯一芳療保健學術組織團體——臺灣芳療保健學會創會理事長親自編寫，作者以創新務實的系統教學內容，讓學習者能透過系統的引導，規

劃適合顧客所需的芳療按摩課程，以達美容舒壓、促進身心健康的目的。本書有別於坊間翻譯式編排的大眾書，特別針對身體各部位的按摩技巧，以圖片傳達按摩技術的步驟，以達成精油應用在按摩層面的全方位學習。

本書適合學校授課使用，在芳療教師教授技術課程時，提供完整身體系統的療程服務，有別於片段性的技術圖片教導，使學生能透過本書反覆練習按摩手法，而達到技巧純熟的目的，並培養規劃顧客服務療程的能力。

<書籍簡介取自 [博客來網路書店](#)>



男性芳療事典 for men：第一本男性必備的芳香療法入門書

作者：王爰懿文字資料提供。

ISBN：9789868202047

索書號：418.611 8493 2006

條碼號：0000055433

朵琳第一本男性芳香療法入門專書

不用威而鋼 免去打肉毒

男人的青春、強壯&健康照樣可以經營的有「聲」有「色」

第一本男性必備的芳香療法入門書誕生了

寵愛心愛男人的秘密武器 愛惜男人羽毛的必殺絕技

誰說精油是女人的專利？本書打破傳統迷思，從男性的入門芳香療法開始，簡介精油的種類與用法，並針對生理上（如頭痛、肩痛、高血壓等）與心理上（如失眠、精神不振）的煩惱，一一列舉發生原因、症狀及可以使用的精油種類，讓你自己在家當芳療師。本書附錄芳香療法 Q&A 與男性必備精油表，一次解開讀者心中所有的芳療疑惑。想給自己或是另一半健康美麗的人生？從這本《男性芳療事典 for men》開始。

本書特色

一、第一本專為男性設計的芳香療法入門書

芳香療法是不分男女的，有鑒於市面上很少有專門介紹男性芳療的書籍，本書提供男性清楚的芳療知識，並使用芳療來解決男性常見的身心問題，是一本男性必備的芳香療法入門書。

二、第一本教你如何利用芳香療法完全療癒男性的身心煩憂

工作壓力大的總是讓你無法放鬆、眼睛疲勞就差沒瞎，憂鬱、焦慮等討厭感怎麼也揮之不去，到底為什麼會頭痛、口臭、香港腳...種種解似迷像霧的解答，都將透過芳香療法完全療癒。

三、第一本介紹男性必備精油並介紹其主要功能用途

介紹各種身心病症的必備精油並說明其主要功能用途，更透過貼心表格對照方式，讓你第一時間詢求答案不求人。



芳香小護士：生活居家與急救用品 DIY

作者：黃立文著.

ISBN：97898612482

索書號：418.997 8336 2007

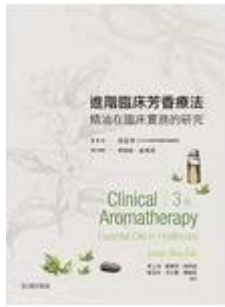
條碼號：0000051617

有一次我接受某美容雜誌記者的來電詢問，想知道玫瑰籽油、雷公根油、沙棘油分別有什麼功效、要如何使用，在我詳細解釋完之後，這位記者接著問了一個令我傻眼的問題：「那麼你的意思是，精油跟植物油是不一樣的東西囉？玫瑰籽油不是精油，只能拿來擦？這些油裡面都沒有精油？」在芳香療法、精油香氛等概念充滿著報章雜誌、看起來似乎很盛行的今天，從這位記者的反應看來，恐怕還是有很多人，對於由精油、植物油、純露構成的芳香療法是一知半解，只停留在「精油可以薰香、保養」這個概念裡，對於其他的應用方式、植物油和純露並不熟悉，這是非常可惜的一件事。

另一方面，在我 2006 年開設的「芳香小護士 DIY 課程」中，我意外地發現，報名參加的同學裡，有幾乎一半以上的人已經受過超過三十堂課的基本芳療訓練，既然已經有了那麼多專業的芳療知識，為什麼還會想要來參加這門簡單的居家應用課程，照理說課程裡的內容他們應該都會了才對不是嗎？我想，答案是這樣的：理論與知識固然是芳香療法的基礎，但若是能夠從生活裡常見的小毛病應用起，再配上 DIY 學到的各種表現方式，會更容易深化到周遭朋友家人身上，讓芳療知識能夠以一種有趣的角度的，襲染到自己以及家庭中，成為實踐美好生活的開始，延伸出其他可能。

所以，寫這本書的目的就在於，提供給不太懂芳香療法的人，一個簡單但正確的方式，輕鬆地開始芳香生活；也提供給已經有豐富芳療知識，但時常只停留在調油與薰香使用的學員，擴大應用範圍。為了避免「DIY」這件事流於一時興奮，讓讀者斥資買了很多工具和材料之後，在家做個一兩次就束之高閣；又或是製作手續與配方太複雜，稍一閃神就會失敗，從此樂趣和信心大減，書中的作法與道具都盡量朝簡單好記與沒有危險性的方向設計，希望大家都能夠很快就能夠上手，並深化到日常生活裡，成為無法取代的一部份。

當你可以迅速地製作出各式油膏、乳霜與噴劑，並在家人感冒，扭傷，或是被腳臭、口臭等問題困擾時，成功地運用這本「芳香小護士」替他們解決這些不適與惱人的問題，我想這勝過任何芳療師國際認證考試與太多宣揚自然生活的文章與行動，這就是芳香療法最真切、最實際的存在了。



進階臨床芳香療法：精油在臨床實務的研究

作者：Jane Buckle 原著；高上淨等翻譯

ISBN：9789869266765

索書號：418.995 855 2016

條碼號：0000073199

利用芳香療法來促進病人照護！

取得博士學位並接受博士後研究訓練的護理師執筆，再經由專家進行同儕審核，本書特別強調芳香療法增進病人照護的方法及健康照護專家所應扮演的角色。它檢視進行芳香療法的重點所在及關鍵事實、在不同情況下如何應用，並以整體而謹慎的方式治療病人。本書章節將深入討論芳香療法如何治療失眠、感染(包括持續感染)、噁心、嘔吐和疼痛。此書乃全新的版本，每一章都有新的圖表，而參考資料則多於原來兩倍以上。增加包含芳香療法與整合健康照護、心理健康以及徒手治療—「M」手法等多個新的章節。

<書籍簡介取自[博客來網路書店](#)>



日本銷售第一的芳香療法聖經

作者：和田文緒著；藍嘉楹譯

ISBN：9789866005183

索書號：418.995 8656 2013

條碼號：0000083548

每一滴精油都蘊含著強大的力量。

精油的香味，濃縮了植物的生命力。

藉由一滴的精油，我們也得以進入芳療的世界。

學芳療就像是人生的一種成長訓練。藉由精油芳療，人彷彿與自然更貼近了，人心產生微妙的化學變化，不管再棘手的事情，似乎都有勇氣去面對，植物的力量在心中默默發酵，就像一種信仰。選擇精油，是退一步重新檢視自己的好機會！

一、實用芳療

本書跳脫以往芳療精油百科的艱澀，為了讓芳療新手與資深芳療師都能廣泛應用，將淵博的芳療知識以溫暖淺白的字句呈現，介紹常見的 53 種精油和 19 種基底油的原料植物、學名的語源，從掌握植物的姿態、歷史、用法、栽培地來正確理解精油的功效；每種精油都有選購的重點、選用的時機等說明。

作者也根據在芳香療法中實際使用的經驗，列舉精油對身心兩方面的作用，並提供使用方法和調配建議，作為購買精油的極好參考。

二、獨家配方

針對十大病症，獨家收錄 99 種症狀的獨家精油配方，全家人都適用。不管是抗老回春、頭痛失眠、感冒咳嗽、肩頸僵硬、肌膚調理、高血壓、糖尿病、更年期不適、憂鬱疲勞……等都能有效改善，本書是每個家庭都應該私藏一本的居家保健使用手冊。

根據十大身心症狀，調配獨家舒緩配方，以 3 天為單位，持續下去，就能逐漸改善 99 種身體不適！就算太累或忙到沒時間的時候，暫停芳療也無妨。以下為作者提供的獨家配方：

改善肩膀僵硬蜜蠟乳霜配方

馬鬱蘭 4 滴、薰衣草 5 滴、檸檬草 4 滴、蜜蠟乳霜 30g。

乾燥肌膚適用的化妝水配方

花梨木 1 滴、天竺葵 1 滴、薰衣草 2 滴、甘油 5ml、無水酒精 5ml、蜂蜜 1 小匙、玫瑰水 100ml。

預防膀胱炎的精油泡澡配方

薰衣草 2 滴、花梨木或檀香 2 滴、天然鹽 40g。

三、生活芳療

嬰兒篇

半夜驚醒啼哭的小寶寶怎樣都安撫不了嗎？用精油讓小寶寶安定情緒。

孕婦篇

芳療對舒緩孕吐、浮腫、熟睡困難、腰背部疼痛、便秘等種種不適，效果非常明顯。

寵物篇

平常幫寵物洗澡時，可以單獨使用具備保濕、除臭、去除污垢效果的黏土，代替入浴劑。

四、按摩手法

獨家介紹：居家芳療時，在餐桌上也能進行的按摩手法！

本書提供在餐桌上隨時都能做的芳療，跳脫以往一定要花時間準備的床上芳療。圖解靜止、輕撫、強擦、揉捏、揉按等五種按摩手法，讓你簡單學會從頭到腳的按摩竅門，一一擊破從頭到腳不同部位的煩惱，並貼心解說自我按摩和幫別人按摩的不同方法，讓自己和別人都能獲得身心舒緩，彷彿能放下一切令人緊繃的事物，讓人感到大大解脫。

五、精油小物

書中也提供「超簡單！只要攪拌即可完成的精油小物」作法，不管是入浴劑、化妝水、乳霜、精油噴霧、香水、古龍水都能簡單完成。



兒童芳香療法：遠離抗生素!法國藥劑師教你用精油照護孩子的健康

作者：丹妮兒·費絲緹(Daniele Festy)著；劉書綺譯

ISBN：9789866005824

索書號：418.995 8359 2018

條碼號：0000083873

法國 AMAZON 長銷 9 年，植物療法類 No.1 暢銷書！

本書至今已拯救了數萬個 0~10 歲孩子，125 種症狀的精油處方，強化孩子的免疫防禦力！

你也因為小孩常常生病而苦惱嗎？

你也擔心小孩吃太多藥會對身體不好嗎？

小孩在 1 至 6 歲間平均會得 66 次感冒，
並且經常會伴隨支氣管炎，喉炎或耳炎。

既是藥劑師，又是芳療師的丹妮兒，

她也是位媽媽！這本芳療書是所有父母都該備有的精油字典，

不管是蚊蟲叮咬的紅腫，甚至是遇上了孩子得腸病毒、流感、異位性皮膚炎、中耳炎、過動症……等，
都能用純天然的精油解決身體不適，並不會產生副作用！

【注意】請勿使用其它書籍的成人配方減低濃度給兒童使用。這絕非正確方式！

本書將告訴你兒童適用和禁忌的精油，以及提供最安全的精油指南。

【兒童芳療有何益處？】

芳香療法效果迅速且顯著，是立即見效且功效強大的療法。最大的優點在於精油不僅具有療效，也有助提升自然免疫力；對皮膚、消化或神經系統，或支氣管都有良好功效。

重複感染的狀況過於頻繁，造成許多家長的恐懼。芳香療法可避免孩子使用抗生素，而且有助強化體質，防止再次感染，讓孩子健康度過秋冬。

芳療是唯一能夠淨化兒童臥室的方式，讓其他兄弟姐妹不致持續把他們身上的細菌傳染給其他人。精油不僅可抗菌，也具有鎮定效果，有助小寶貝在鼻塞、支氣管炎或過敏時，依然能夠安然入睡。

<書籍簡介取自 [博客來網路書店](#)>



寶貝孩子從按摩做起：溫柔的觸撫,完整的呵護

作者：Mary Atkinson 作；徐中盈，陳韻茹譯。

ISBN：9789861266213

索書號：413.32 8556 2010

條碼號：0000061978

研究顯示接受規律治療性按摩的兒童較能集中注意力，並有較好的溝通能力；在面對壓力的情況時顯現出較好的抗壓性，同時能夠獲得自信。這本實用易讀的指以按部就班的步驟，為您的孩子提供按摩、針灸穴位按摩及反射穴點治療等治療指引。

- 以簡單的技巧緩解常見的身體與情緒問題，從感冒、睡眠問題到焦慮。
- 特別針對孩童在學校或在外而設計的自助治療方式。
- 幫助孩子接受這類接觸性治療並發展為有趣的例行活動之訣竅及建議。

<書籍簡介取自[三民網路書店](#)>



精油瘦身美顏魔法 = Aroma slimming beauty magic

作者：李淳廉(Nico)編著。

ISBN：9570309989

索書號：418.997 8436 2003

條碼號：0000042129

如果你以為精油只單純的用做吸入療法，藉由吸入精油的氣味、來舒緩或提振人們的情緒，那麼你就可小看精油的魔力囉！

本書教導讀者利用 10 大瘦身精油，輕鬆瘦身、雕塑身材，美顏、保養肌膚，補充美麗的情緒能量。

精油按摩就是藉由皮膚吸收與按壓的熱力，促進細胞排水並幫助脂肪細胞代謝；除了可瘦身，更能舒緩緊張壓力、減輕肌肉痠痛，調理身心靈。

每個人都可以針對自己的膚質來調配適合的精油，從每天的清潔卸妝開始一直到按摩、敷臉都使用純精油及植物性基底油，來達成一系列的清潔、護膚、保養、防護的動作。這種在歐美風行已久的芳香療法，讓美顏保養無負擔。

<書籍簡介取自[博客來網路書店](#)>