

# 《优质营养全书》

## 图书基本信息

书名：《优质营养全书》

13位ISBN编号：9787806558232

10位ISBN编号：7806558233

出版时间：2005-12

出版社：广州出版社

作者：刘飞龙

页数：223

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《优质营养全书》

## 内容概要

本书科学地介绍了各种营养成分的作用和百余种常用事务、饮品的事务特性、营养功效、应用和饮食宜忌。

## 书籍目录

第一篇 掀起芳疗的盖头来--话说芳疗 广义的芳疗 现代芳香疗法 芳香疗法疗效分类 芳香疗法传达途径 什么是精油? 植物精油的萃取 精油的化学成分 安全使用精油 萃取植物精油的副产品——精露 芳香疗法不可或缺的角色——植物媒介油 按摩油的调配 调制复方精油 自助芳疗的基本方法 芳疗常备辅助工具

第二篇 芳疗演练场 Aromatherapy to spirit 焦躁 忧郁 沮丧 惊吓 失眠 头痛 增强记忆力 缓和精神压力 舒缓紧张 消除疲劳 Aromatherapy to body 感冒 咳嗽 气喘 支气管炎 鼻子过敏 鼻窦炎 消化不良 胃不适 胃肠炎 反胃 便秘 痔疮 神经痛 关节炎 肌肉酸痛 扭伤 龟头炎 膀胱炎 前列腺炎 阳痿 更年期障碍 经前症候群 痛经 阴道炎 增强免疫力 Aromatherapy to beauty 油性肌肤 干性肌肤 敏感性肌肤 肌肤松弛 皮肤粗糙 皮肤老化 皱纹 眼袋与黑眼圈 橘皮组织 毛孔粗大 斑点 美白 护手 青春痘 粉刺 伤口与疤痕 妊娠纹 烧烫伤 疱疹 湿疹 荨麻疹 香港脚 油性发质 干性发质 掉发 润泽保养 头皮屑 头皮痒 苗条瘦身 健胸美胸 下半身肥胖 水肿 简易芳香DIY 柔肤水 乳液 润肤霜 黏土面膜 家庭喷雾剂 清洁剂

第三篇 精油汇览 快板 尤加利 月桂 快乐鼠尾草 豆蔻 罗勒 玫瑰草 安 洋甘菊 茶树 柠檬 柠檬草 莱姆 莳萝 葡萄柚 薄荷 中快板 马鞭草 芫荽 苦橙叶 迷迭香 茴香 黑胡椒 橘子 马郁兰 天竺葵 牛膝草 丝柏 百里香 红柑 杜松 松 欧芹 胡萝卜种子 香蜂草 桃金娘 绿花白千层 樟树 中慢板 花梨木 依兰依兰 乳香 茉莉 玫瑰 橙花 薰衣草 慢板 丁香 广藿香 肉桂 安息香 没药 雪松 檀香

第四篇 附录 精油与皮肤类型对照表 精油英文名称索引 精油功效总览

## 章节摘录

**大黄** 本草真相 别名：生大黄、生川军、黄良。 大黄为蓼科多年生草本植物掌叶大黄、唐古特大黄或药用大黄的根和根茎。掌叶大黄和唐古特大黄称北大黄，主产于青海、甘肃等地。药用大黄称南大黄，主产于四川。秋末茎叶枯萎或次春发芽前采挖，除去须根，刮去外皮，切瓣或段，绳穿成串干燥或直接干燥即可。 功效 味苦，性寒。归脾、胃、大肠、肝、心包经。泻热毒，破积滞，行瘀血。有良好的泻下作用，通常口服大黄6~8小时后才发挥作用，且仅作用于大肠，对小肠无明显影响；大黄对大多数革兰氏阳性及部分阴性细菌有抗菌作用，对白喉、枯草、炭疽、伤寒、副伤寒及痢疾杆菌有明显的抑制作用；另外，大黄能抑制肿瘤的生长，还能调节血压。 活用宝典 治便秘、腹中胀满、大小便不通；女性经血不通、赤白带下或崩漏不止也可使用大黄；其抗菌、抑菌作用则在治疗泄痢久不愈方面效用明显。临床上还用于血小板减少症及止血，治疗口腔炎、口腔溃疡、毛囊炎及烫伤等。另外对肠胀气、小儿蛔虫性肠梗阻也有不错的效果。 血虚气弱，脾胃虚寒，无实热、积滞瘀结，以及胎前、产后或久病年高之人，均应慎用； 《药性论》：“忌冷水。恶干漆。” 药管家 以外表黄棕色、锦纹及星点明显、体重、质坚实、有油性、气清香、味苦而不涩、嚼之发粘者为佳。 于木箱或缸内密封保存，注意防潮、防蛀。

## 精彩短评

- 1、缺乏权威性，可当参考随便翻翻
- 2、这本书非常实用，值得一买，通俗易懂，而且介绍比较详细是一本非常好的一书。有兴趣的朋友一定要看看。我帮许多朋友都买过了。
- 3、里面可以帮助初学者很清晰的自主了解芳香的疗法
- 4、还是买来自己慢慢研究吧
- 5、此书当中介绍了精油的的来历和使用。由精油的萃取方法讲述到精油的使用性质和作用原理，从而再详细介绍了精油的使用，更各方面都介绍精油品种的特性，从而另使用者更进一步了解到精油中的精油对人体的好外。此书列出现今社会上人们经常遇到的症状可利用精油疗法解决，取自大自然的物质用于其人身，有效果之余更安全。另外在介绍每种精油的同时，更加插了此种精油的最佳使用方法。适合初使用精油的人士阅读！
- 6、刚拿到这本书的感觉一个字——旧不知道为什么当当会卖这么旧的书，虽然里面的内容还可以，但整个封面已久发黄、发旧了，希望以后不要用这样的书坑骗我们。

# 《优质营养全书》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)