

<<幸福女人的芳香生活>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人的芳香生活>>

13位ISBN编号：9787508608945

10位ISBN编号：7508608941

出版时间：2007-5

出版时间：中信出版社

作者：金韵蓉

页数：187

字数：100000

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：<http://www.tushu007.com>

<<幸福女人的芳香生活>>

前言

女人的一生，该用什么来丈量？

用绵长的横亘一生的情感索带，还是用血液里流淌的女性激素？

用每一个生命阶段的喜怒哀乐，还是用岁月年轮刻画的自然印记？

是的。

6岁时，我们急切地试穿妈妈的高跟鞋；12岁时，我们惊恐地发现初潮的到来；18岁时，我们凄美地享受不被祝福的爱情；30岁时，我们惶惑地迎接另一个小生命；50岁时，我们寂寞地告别伴随多年的“好朋友”。

可是，如果这些都是生命历程中无法回避、无处回避又无需回避的必然片段，那么选择如何面对、如何调整、如何克服，如何美妙地活出精彩，却是操之在我的生命智慧。

《幸福女人的芳香生活》的构思即源起于此。

在女人一生中几个重要的荷尔蒙变化阶段里，除了留意身体健康、饮食均衡和持续运动之外，其实还可以从大自然中得到帮助，不管是壮阔的大海、静谧的山峦、广袤的绿野或似锦的繁花，都能让我们敞开胸膛，抛开烦恼，得到身体和心灵的安顿与自在。

谨将这首我非常喜欢的小诗，送给天下所有幸福的女子：活在当下 请让我捕捉这幸福的一刻，把它包裹起来，像秘密一样 藏在心里。

等到明天醒来时，把它打开，送给我的灵魂。

一个像所有女人一样的现代诗人西莉亚·斯特芬斯(CeliaStraus)

<<幸福女人的芳香生活>>

内容概要

有着IFA（International Federation of Aromatherapists）国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表、主任讲师、终身成就会员，《时尚Cosmo》杂志《美丽笔记》专栏作家，北京大学光华管理学院EMBA《女性领导人心理学》课程讲师、电视节目《情感方程式》心理学顾问、《美丽俏佳人》时尚生活专家等诸多身份的金韵蓉女士，以其高度的专业素养和诗意感性的文字，奉献给读者一部极富女性特质的品质生活读本。

书中既有专业芳香疗法、心理学知识、医学常识的传低水平，又有希腊神话、历史传说、动人好诗等人文知识的渗透，还有很具操作性的调油配方、心理测试等知识的展开。

严谨而感性，全面而细致，自然动人。

<<幸福女人的芳香生活>>

作者简介

金韵蓉，曾经在医院从事心理咨询工作十余年，最初为儿童心理和行为治疗；接着是青少年的学校辅导；最后，专职解决婚姻问题。

暂别心理咨询工作之后，转而研习和心理治疗有关的艺术治疗领域。

举凡牵涉到视觉治疗的色彩心理学，和听觉治疗有关的音乐疗法，以及目前投注所有心力

<<幸福女人的芳香生活>>

书籍目录

缘起 入门篇 幸福女人的芳香生活 身体和心灵的芳香传译 大自然的恩赐——纯天然的植物油脂
怎么选购好精油 芳香收藏室 美妙的神奇——体验精油 最适合女性的媒介油 精油篇 紫苏
甘菊 鼠尾草 丝柏 茴香 乳香 天竺葵 生姜 茉莉 杜松 薰衣草 柠檬 马乔莲 香
蜂草 没药 桃金娘 苦橙花 黑胡椒 迷迭香 玫瑰 檀香木 香水树(依兰油) 遗珠之憾
配方篇 青春期 青春痘 头发和指甲的保养 青春期的经期保养 生育期 脸部皮肤
的芳香保养 身体的芳香保养 与情绪和平共处 月经问题的芳香疗法 怀孕期 各种怀孕
前期的症状和芳香疗法 各种怀孕中期症状的芳香疗法 为分娩做准备 用精油做产后保养
更年期 更年期的生理症状 更年期的情绪症状 更年期的芳香疗法 夕阳期 “Aging
gracefully!”的芳香疗法 吸收不良综合症 健康养护 女人香 风过后,还在心中的香 合成
香水 魅惑女人香 天然芳香 精油香水DIY 和香水一样重要的芳香情事 左脑香、右脑香 测
验你的香气EQ

<<幸福女人的芳香生活>>

章节摘录

最适合女性使用的植物油 (1) 脸部 荷荷芭油 Jojoba Oil 从荷荷芭果冷压萃取而得，颜色呈浅黄色。

荷荷芭 (Jojoba) 是一种墨西哥原生的植物，虽然目前全球都有栽种，但仍以美墨交界处的沙漠地带最适合它的生长，品质也最优良。

纯天然荷荷芭油是大自然的独特奇迹，所以又被称为“液体黄金”。

它是很完美的护肤与护发天然保养用品，由于富含多种维生素和营养油脂成分，如维生素D和蛋白质，即使不与精油搭配，也可以成为功效良好的芳香疗法用油。

玫瑰果油 Rosehip Oil 萃取自生长于南美洲3000米高的安第斯山脉上的野生玫瑰种籽，其中含有高纯度的防皱物质，它绝佳的渗透滋润作用能帮助细胞加倍留住水分，润泽肌肤，消除干纹，软化死皮，加速皮肤更生，促进肌肤内胶原蛋白的新陈代谢。

但要注意的是，粉刺和油性青春痘皮肤只能以10%的比例添加。

杏核油 Apricot Kernel Oil 高品质的媒介油，由冷压法从杏的果核中萃取制成，色泽呈浅淡黄色。

杏核油含有丰富的矿物质、GLA与维生素A、B1、B2、B6、C，保湿效果强，有帮助舒缓紧绷、软化皮肤的功能，能使疲劳的肌肤恢复生机，适合成熟、干燥脱皮、过敏的肤质以及肤色蜡黄者使用。

酪梨油 Avocado Oil 自酪梨硕大的果核里萃取出的多脂油。

富含维生素A、B和卵磷脂。

酪梨油为深暗绿色，虽然质地浓稠，但非常容易被皮肤吸收，此外它具有滋润的油脂特性，非常适合干性和老化皮肤。

但建议不要单独使用，可以10%~15%的比例和荷荷芭油混合使用。

桃核油 Peach Kernel Oil 清爽纯净的淡黄色液体，冷压萃取自水蜜桃的果核。

是质地绝佳但价格又不贵的媒介油，非常适合脸部肌肤的保养，尤其是比较年轻或偏油性的皮肤。

小麦胚芽油 Wheat Germ Oil 来自冷压的小麦胚芽。

小麦胚芽油含有非常丰富的维生素E，能对抗自由基的活动，适用于成熟、老化、皱纹肌肤。

唯一要注意的是，它的质地浓稠，气味浓厚，因此不适合单独使用，通常只以10%的比例和其他媒介油调和。

(2) 身体 甜杏仁油 Sweet Almond Oil 自开花的杏树果实萃取出来的冷压油，淡黄色液体，具独特的味道，富含矿物质、蛋白质、脂肪酸与维生素A、B1、B2、B6、E。

易吸收，可促进细胞生长，适合干燥、敏感、发炎及无光泽的肌肤，是天然的润湿剂，也是保养皮肤及滋润效果极佳的植物油，适用于各种肤质。

另外，它极为温和，连婴儿都可以使用。

它还能有效地减轻皮肤的发痒现象，消除红肿、干燥和发炎。

对于运动过度引起的肌肉疼痛，若以甜杏仁油按摩可加强细胞带氧功能，消除疲劳与碳酸累积，具有镇痛及减轻刺激的作用。

葡萄籽油 Grape-seed Oil 由葡萄种子提炼而成的质地清爽的媒介油，含有维生素F和亚麻油酸。

可以抵抗自由基，抗老化，帮助维生素E和C的吸收，强化循环系统的弹性，降低紫外线的伤害，改善静脉曲张、水肿，预防黑色素沉淀。

所含原花色素可使肌肤保持弹性和张力，避免皮肤下垂及产生皱纹，还具有保护血管弹性、防止胆固醇在血管壁上囤积及减少血小板凝固等作用。

此外，具有良好的渗透力，油质较轻，黏着性低，用于肌肤感觉清爽舒服，极适合作为身体的按摩油。

圣约翰草油 St. John Wort Oil 圣约翰草在中国又称贯叶连翘、贯叶金丝桃。

研究发现圣约翰草茎部含有多种活性成分，已被证实含有单胺氧化酶(MAO)抑制活性因子，能提高大脑中维持正常心情及情绪稳定的神经递质水平，抵抗忧郁，减轻神经痛，纾缓压力，缓和因忧郁焦

<<幸福女人的芳香生活>>

虑所产生的不安、失眠和疲劳，是作用于中枢神经系统的良好媒介油。
由于质地浓稠、价格较贵，可以10%~15%的比例和其他媒介油混合使用。
……

<<幸福女人的芳香生活>>

媒体关注与评论

传说中的芳香疗法 / 著名主持人李静 假如你知道什么叫做芳香疗法，那你就是离美丽最近的人，假如你已经能够非常娴熟的享用芳香疗法，那你肯定就是一个充满魅力的女人……我是这样想的，而在金老师的新书《幸福女人的芳香生活》中，藏着更多关于芳香疗法的奇特秘密，绝对值得每一位爱美的女性爱不释手。

经常出现在我们节目中的顾问金韵蓉老师，总是能给大家带来非常多的神奇方法，也就是我们通常所说的小窍门。

假如这样看来，《幸福女人的芳香生活》就是一本藏满了窍门的美丽宝藏。

因为它不仅带你进入神秘的精油王国，同时也让你能够悠游其中建立属于自己的美丽领地。

虽然精油有许多高深的学问，但它最吸引人的地方就在于，每个人和它碰触的体验是不一样的，而且每个人身上所呈现出来的魅力也是各有特色的。

《幸福女人的芳香生活》书中就介绍了一种叫桃金娘的精油，里面还藏着一个美丽的传说，在古代希腊的神祇中主管爱和美的女神阿弗罗狄蒂，也就是维纳斯的前身，是由大海中的纯白色泡沫冲击诞生的。

她诞生时，赤裸着身子踩在一只荷叶般的贝壳之上。

她的身形修长而健美，体态苗条而丰满，所有生灵万物都因为她的诞生而满心欢欣，但她自己却没有觉察到自己的美好。

有一天，她又踩着海水到了海边玩耍，遇见一位英俊的猎人，维纳斯羞怯的躲在灌木丛后面，但却阻止不了猎人发现她的美丽……而那个维纳斯用来遮掩身体的灌木就叫做桃金娘。

这样美丽的故事在书中比比皆是，同时它又淋漓尽致的展现了桃金娘精油神奇的魔力——它能让看不见自己美丽的女子重新认识并且喜欢上自己，让那些老是觉得自己眼睛小、鼻子塌、个子矮、身子胖、处处不如人的女孩，发现自己的优点，从而欣赏自己的美丽。

最棒的是金老师在书中还教给了女孩子们获得这个神奇魔力的办法，只需要简单的将桃金娘精油滴在媒介油或者纯净水里，每天早上或晚上当作保养油使用，你将会在桃金娘的香气中，像维纳斯一样勇敢的走出灌木丛。

除此之外，桃金娘精油对于各种性质的皮肤都有平衡皮脂和水分的功效。

金老师说，她在临床上总是给那些自卑、不满意自己相貌的青春期的女孩用桃金娘精油做化妆水，同样这也适用于寂寞的更年期女性。

总之，这是一本适合女人每个生命周期的书籍，在书的封底金老师写了这样一段话：「是的。6岁时，我们急切地试穿妈妈的高跟鞋；12岁时，我们惊恐地发现初潮的到来；18岁时，我们凄美地享受不被祝福的爱情；30岁时，我们惶恐地迎接另一个小生命；50岁时，我们寂寞地告别伴随多年的“好朋友”……」。

就在这样的人生年轮中，美丽是什么？

我总是希望能够通过自己的《美丽俏佳人》节目，带给女性朋友们更多关于美的心得，而这次能够读到金老师的这本《幸福女人的芳香生活》，却恰是为我内心的美丽松开了心结。

朋友们都不愿意过30岁的生日，而当我们周围越来越多人迈过那个年龄坎的时候，心态也就成为美丽最核心的原动力了。

我很喜欢在阅读的时候看到浪漫的插画，很高兴金老师的书中充满了淡淡的味道，令阅读成为一件身心愉悦的事情。

《幸福女人的芳香生活》是一本关于美丽的手册，同时也是一本关于心灵抚慰的良方。

它需要你为自己营造片刻的安静，解开短暂的束缚，做一个纯粹的自己，跟着芳香的脚步，进行一次身心之旅，你会发现，芳香疗法真的很适合自己，适合每一个人，因为女人本身就应该芳香迷人的。这是一种习惯，更是一种自然而然的生活方式……。

经由芳香，抵达幸福 / 《时尚健康》杂志主编孙雅君 再次有一种声音唤醒了我们内心沉寂的感知，在这本带着瑰丽色彩的187页中，浓缩了一个女人一生的甜蜜时刻。

它像一个生命的侍者安静地带着我们穿越20岁的灵动、30岁的惶恐、50岁的从容……你会发

<<幸福女人的芳香生活>>

现，原来用心是幸福最好的一剂良药，因为生命其实是如此容易被打动和感染。

“小时候，我们喜欢下雨天，喜欢在雨后踩着水洼弄得一身泥巴。

曾几何时，童年的乐趣被烦躁的生活所取代，我们不再喜欢雨滴，不再踩水，不再为弄得满身的泥巴而开心……”这样的文字简单而细腻，你很难想象即将上演的是一堂堂荡漾着智慧的芳香之课。

关于芳香疗法，我们也邀请金老师开过Workshop，有机会亲身体会这一疗法后，很多读者因此迷上了芳香的神奇魅力，更是再三吁请金老师能系统的，从入门到精油再到配方都能详尽道出，以便大家可以照方抓“香”，把这种幸福体验延续到自己的生活中。

于是有了《幸福女人的芳香生活》。

金老师还是一贯地以在我们杂志中的文字一样，用缓慢而优雅的笔调带来了专属于女人的幸福下午茶，只是这一次更加完善、更加充分。

为那些成天忙碌于都市快节奏的OL们提供了一片愉悦呼吸的部落格。

也许这更是应该被女人们随时查阅的手册，藏着疗法、配方还有一些神秘的“女人香”。

其实，每个女人都该拥有属于自己的味道，伴随着身体的温度逐渐的散发出来。

所以在“精油篇”中，三十余种精油的介绍，再次展现了精油的神奇魅力。

例如：呈淡黄色液体的紫苏，是非常好的调经精油，尤其是能减轻年轻女孩行经量少、行经不顺的不舒服症状。

不仅如此，书中还介绍，紫苏精油是所有精油中最好的脑神经营养剂，如果你睡觉时老是做梦，早晨起床后还对梦的情景历历在目，甚至第二天晚上接着上集剧情，那么你可以用紫苏精油调式自己疲惫的神经。

方法很简单，只要简单的滴一滴在棉花球下，把它塞进枕头底下、胸罩里、上衣口袋或袖口里……一旦它通过鼻腔进入呼吸道、进入大脑、进入主管情绪知觉的大脑边缘系统，就能够发挥神奇的滋养疗效了。

也许对于这个习惯了失眠的时代，上面的方法的确值得一试，但实际上这只是这本《幸福女人的芳香生活》里面很小的一个部分。

而且最迷人的一点就在于，金老师将这种纯知识和技能性的精油知识完美地融进了美学的艺术当中。

所以，当我们有幸能安静下来，翻阅这本芳香丛书的时候，你或许会觉得是找到了一把开启心灵的钥匙，而不单纯是为了学习枯燥的精油知识。

当你选择在某个午后或者清晨小品一章的时候，你会有一种身心重生的澄明之感。

当然，我们都并不期待自己都能成为芳香治疗师，但我们却都在不知不觉间习惯了被芳香呵护的感觉。

也许就是这样的自然而然，才让我们第一次感觉到一本书的分量很重，但阅读起来却是如此的轻松，甚至芳香宜人。

金老师把芳香精油称作是植物的灵魂。

因为植物精油不仅可以改善体质、调节生理功能、更美妙之处在于从内在对人的心理、情绪、心灵的改善作用，最棒的是它能提高我们“对幸福的感受能力。

那些借着香气来“唤醒”我们心灵深处那些沉淀已久的美好记忆，真的会令我们重新学习如何“舍得”、如何“悦纳”、如何“宽恕”、如何“身心安顿”……也许说到这里，精油的价值已经远不仅仅是对于身体的治疗，更多是对于心灵的释怀和绽放。

假如你能用心读懂《幸福女人的芳香生活》，就一定会发现用芳香梳理人生的幸福秘密。

<<幸福女人的芳香生活>>

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:<http://www.tushu007.com>