第一图书网, tushu007.com

<<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：9787508627014

10位ISBN编号：7508627016

出版时间：2011-5

出版时间：中信出版社

作者：金韵蓉

页数：226

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

前言

到2011年3月，我取得IFA（International Federation of Aromatherapists）国际芳香疗法治疗师资格，已满20年；我在国内教授专业芳香疗法治疗师课程，以及到各地宣讲芳香疗法，也已满10年。

如果你问我，经历了这么漫长的岁月，我对芳香疗法的爱恋，有没有丝毫的改变？
对它神奇功效的惊叹，有没有丝毫的减少？
或更尖锐地说，我对它的新鲜感，有没有丝毫的消退？

我很愿意诚恳地回答你。
没有，我对它的感动，没有丝毫的改变、减少或消退。
相反，我在一次次自己的实践和家人、朋友的实践中，不断地惊艳于它的美好和神奇，也不断地更新自己最初和它邂逅时的感动。

2007年，《幸福女人的芳香生活》问世，同一年，我迈人应该“知天命”的50周岁。在这几年间，我经历了令女人闻之而色变的荷尔蒙震荡，应对了空巢期不可不然的空虚失落，也在一次例行的身体检查巾，幸运地及早发现了本可能成灾的病灶，并入院治疗。

2011年，4年后的今天，许多久未谋面的朋友再见到我时，都羡慕我依然神采飞扬。
而我，在骄傲虚荣的谦声中，心里却十分明白地知道，除了我亲爱的家人和朋友之外，是谁在我经历生命的困顿时，伸出那奇妙而温暖的、来自大自然的扶持之手！

第一图书网, tushu007.com

<<幸福女人的芳香生活>>

内容概要

《幸福女人的芳香生活（升级版）》是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”。

作者简介

金韵蓉，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；资深心理学家；《时尚Cosmo》杂志专栏作家；北京大学光华管理学院EMBA《女性领导人心理学》课程讲师；《美丽俏佳人》时尚生活专家；《香草地图》《美丽笔记》《幸福女人的芳香生活》《先斟满自己的杯子》等畅销书的作者；为多家国际企业举办员工“顾客心理学”、“减压管理”、“潜能开发”以及“表达技巧”的培训课程。

第一图书网, tushu007.com

<<幸福女人的芳香生活>>

书籍目录

再版序
缘起
入门篇
精油篇
配方篇
　青春期
　生育期
　怀孕期
　更年期
　夕阳期
　女人香
附录：关于精油使用的常见问题

章节摘录

版权页：插图：从植物中提炼出的“油”可分为两种：一种为媒介油，又称基础油或底油，例如大豆、葡萄籽、甜杏仁、核桃、酪梨、小麦胚芽以及荷荷芭油等。
由于大多数的纯精油都因浓度太高而无法直接抹在皮肤上（薰衣草和茶树除外），因此必须以基础油稀释后，才可以接触皮肤。
而基础油之所以又称“媒介油”，是因为纯精油的挥发速度极快，需要基础油将它锁住并携带到皮肤里面，因此，媒介油就像是帮助精油进入身体的交通工具，同时也是润滑剂，让按摩工作可以顺畅进行。
大部分的媒介油萃取自植物的种子或坚果，本身就具有很好的营养成分，里面所富含的维生素即便不与精油搭配也有很好的理疗功效。
因此，如果能根据精油的特性及成分，正确选择所搭配的媒介油，就能调制出具有加分效果的良好治疗油。
另外，在调油时，如果某些媒介油属于质地浓稠的“重油”，则最好能与质地较轻的媒介油相互混合，并且最好是在使用的前一天混合，以使混合油保持最和谐的状态以及最佳的品质，同时也能保持精油成分的治疗功能。
用于芳香疗法的媒介油是在60℃以下的低温环境中冷压萃取得来（烹饪用的食用油则是在200℃以上的高温中炒榨而得），因此，冷压萃取的植物油，可以将植物中的蛋白质、矿物质、维生素、脂肪酸等营养物质完好地保存，给予皮肤更多的滋养帮助。

媒体关注与评论

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地享用芳香疗法，那你肯定就是一个充满魅力的女人……《幸福女人的芳香生活》可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。

——著名主持人李静《幸福女人的芳香生活》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”。

——《时尚健康》杂志

<<幸福女人的芳香生活>>

编辑推荐

《幸福女人的芳香生活(升级版)》：30余种植物精油的神奇功效，70多个科学实用的精油配方。
加印15次，畅销150000册最新收录国际芳香疗法最权威专家金韵蓉讲解为人体7大脉轮选择精油和疗愈色彩25个精油使用常见问题Q&A

第一图书网, tushu007.com

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