

陈孝萱 著

就是要有女人味

我的美丽你闻到了吗？

香气，是女人身上的灵魂；美丽，是女人的终极追求。用天然香气来保养、紧实、雕塑、呵护、舒缓身体，你也可以拥有专属的神秘女人香。



接力出版社
Publishing House

全国优秀出版社
SPLENDID PUBLISHING HOUSE IN CHINA

小S、李薏蓉、贾永婕 美丽推荐



就是要女人味

別以為你夠美了，可是你還差一點點



陈孝萱/知博影艺经济工作

本书版权由方智出版社授权接力出版社出版中文简体版

委托由安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载

图书在版编目(CIP)数据

就是要女人味：我的美丽你闻到了吗？ / 陈孝萱著. — 南宁：接力出版社，2008.6
ISBN 978-7-5448-0330-4

I. 就… II. 陈… III. 香精油—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第076272号

责任编辑：王淑青 美术编辑：张 钰

责任校对：王 静 责任监印：刘 签

版权联络：钱 俊 媒介主理：马 婕

社长：黄 俭 总编辑：白 冰

出版发行：接力出版社

社址：广西南宁市园湖南路9号 邮编：530022

电话：0771—5863339（发行部） 5866644（总编室）

传真：0771—5863291（发行部） 5850435（办公室）

网址：<http://www.jielibeijing.com> <http://www.jielibook.com>

E-mail：jielipub@public.nn.gx.cn

经销：新华书店

印制：北京国彩印刷有限公司

开本：889毫米×1040毫米 1/24 印张：8 字数：200千字

版次：2008年7月第1版 印次：2008年7月第1次印刷 印数：00 001—20 000册

定价：30.00元

版权所有 侵权必究

凡属合法出版之本书，环衬均采用接力出版社特制水印防伪专用纸，该专用防伪纸迎光透视可看出接力出版社社标及专用字。凡无特制水印防伪专用纸者均属未经授权之版本，本书出版者将予以追究。

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-65545440 0771-5863291

陈孝萱 著

就是要女人味

我的美丽你闻到了吗？

JIUSHI YAO YOU NÜREN WEI
WO DE MEILI NI WEN DAO LE MA?



接力出版社
Publishing House

自序

如果你正在翻开这本书，相信你一定也找寻过那最适合自己的，也可以在一群女人中立刻跳脱出来的味道。

在历史或小说里，曾出现过好几位有天然体香、吃药、擦各式匪夷所思香料在身上的名女人。虽然之后出现很令人幻灭的事实——香香公主或香妃身上的香味被后人解读成狐臭，但每当这些角色出现时，仿佛身上多了一盏spot light，在她们身旁的女人们都立刻相形失色。

“味道”这种东西非常的个人，小baby的最爱是妈妈的乳香，等再长大一点，最爱的可能是那只沾满口水、鼻子被咬烂的小熊所闻起来的怪味。有的人闻到爆米花，就不自觉地开心了起来；有的人却是最爱她家小狗脚掌肉垫的味道。就因为嗅觉的记忆是自己无法摆脱，甚至深深被控制着，所以大家开始找寻可以被记忆，并且属于自己的味道，让它成为个人的特色之一。

请问你家里有多少不同品牌、不同香味、不同功能的香氛产品？想必是不计其数吧！

你找到属于你的味道了吗？

如果还没有，或许这本书可以帮你一点忙。

你家那只老是用水汪汪的眼睛无辜的看着你的小狗，有多少次被家人或邻居嫌有狗味，叫你把它送走？连续下了好几天的雨，衣柜里是不是已经找不到没有霉味的衣服了？吃坏肚子的家人刚从厕所走出来，而你也急着要用厕所怎么办？希望这本书可以帮你解决这些问题。

身为现代的女性，既要有工作能力、有看男人的眼光，又要会照顾家庭、生养小孩，而且生完小孩还要尽快瘦回来！还得懂得保养、打扮自己。光是保养的细节，就多到让美容节目可以一个一个开。而你在看这些节目的时候，也一定会唉声不断，觉得自己哪有这么多的时间和金钱。

或许你根本不需要那么多，但在忙碌之余，一定要找到一个让自己可以轻松开心的方法，而透过香气，是最省时也最容易的。我认为，要做一个真正有女人味的女人，不光是拥有迷人的香味或外表，更重要的是你要拥有了解自己的能力，让自己可以真正快乐的方法。知道自己真正需要的东西后，会变得更有自信！

各位女超人们，大家一起努力吧！





part I 我的24小时香气保养

越累越要保持芳香的自己	009
我的保养之道	015
让泡澡成为保养的一部分	022
头发闪闪发亮照护守则	029
我的美胸秘密	033
香味的“穿法”	039
我的随身香	045
打造芬芳的家	049

part II 就是要女人味

香气，是女人身上的灵魂	060
从喜爱的香味看个性	063
记忆中，那些美好的芳香	067
我的第一瓶香水	071
好喜欢这个味道	076
利用香味让自己大变身	079
永远都要有少女的气息	085
解开欧洲宫廷、中国后妃香气学的致命吸引力	089

part III 美颜的极致保养

脸部精油保养一定要知道的事	097
提拉紧致，不必靠肉毒杆菌——茉莉精油	104
不用明采笔也可以有苹果脸——天竺葵精油	107
青春保湿圣品——乳香精油	110
去疤淡斑小天后——胡萝卜种子精油	112
名模美腿的柠檬草精油	115



part IV 变窈窕、性感的精油秘方

- 身心“享瘦”渐渐美 121
- 甩开水肿的葡萄柚精油 124
- 紧致小腹的薄荷精油 127
- 消灭妊娠纹的橘子精油 130
- 瘦身一定要用的迷迭香精油 133

part V 女人的能量假期——Home SPA

- 按摩就像一个迷你假期 139
- 能量 Home SPA 148
- 充满浪漫爱情香的玫瑰精油 155
- 能带来幸福感的檀香精油 158
- 让女人味up up的伊兰伊兰精油 160
- 我和铁弟的精油接触 162

part VI 这个时候，更要好好爱自己

- 生理周期的香气护理 169
- 坐月子也可以很香氛 172
- 我的私房香气健美茶饮 177
- 自制“心灵美容液” 183
- 用精油宝贝你的宠物 187

part I

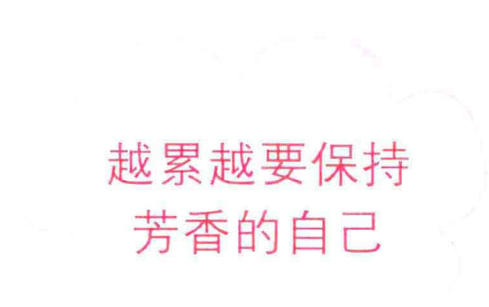
我的24小时香气保养



女人都要学习拥有让自己cheer up的能力哦！
这样才会成为“美丽不败”。







越累越要保持 芳香的自己

在历史的记载中，我们的祖先早在发现如何生火和烹饪之前，就知道哪些植物可以食用及如何食用。他们可以从简单的经验中得知，哪些植物有毒，哪些会招致呕吐或腹泻，哪些可以帮助消化。

经过数千年的演进，植物的疗效也渐渐受到重视。借着燃烧芳香植物，人们开始发现这些气味对呼吸有帮助，有的使人昏昏欲睡，有的则使人精神振奋。所以，远古的人们比我们还早知道芳香植物的疗效！比如薄荷可用来治疗胃痛，乳香可治肝病、脾脏等等。

我对芳香疗法虽然没有深入研究，但是生活与日常保养中的瓶瓶罐罐，也让我有意外发现，嘿……这些芳香品还真有妙用！

因为工作的关系，难免会遇到一些繁杂的事情，有时候赶完通告回到家，疲惫不堪只想往床上一躺，什么事都不

要做最好，再加上儿子出生后，我的生活作息除了工作，就是要与宝贝儿子奋战。压力一来时，我最喜欢用有檀香调的沐浴用品痛痛快快洗个澡，不知道为什么，这种香味让我有种净身仪式，可以排除掉全身上下的杂质与不顺心的事情。说它是我用来解压的最佳味道也不为过。

除了檀香调，玫瑰香调是我在保养品里常会选择的香调。它也是会让我心情大为放松的味道，市面上的玫瑰香料产品其实有很多不同的香味，每一种都有各自的特色。比如香草集和芙蓓森的玫瑰香调就不同。我最近爱用的fresh，就是添加玫瑰精油的保养品，还有荷柏园的玫瑰化妆水，以及香缇卡的玫瑰纯露。

但是玫瑰纯露的味道可能对有些人来说不大能接受，因为是百分之百提炼，没有添加物，味道可能就不是那么好闻。

有些时候我也会用柠檬香调，尤其是家里有宠物的时候。

以前我养狗，家里难免会有一点异味，那时的最佳除味法宝就是柠檬草精油和尤加利精油。因为尤加利精油

还有杀菌驱虫的功效，让我觉得家里的空气变干净了，有种很舒服的感觉。

在怀孕之前，我常用这些精油来熏香，保持芳香的自己，但是怀孕以后就比较少使用，因为很多精油对孕妇是有禁忌的，例如熏衣草精油和玫瑰精油。孕妇可是要特别注意哦。

由于我平常有个习惯，在洗完澡后会先用喜欢的精油擦上全身，再抹上身体乳液，当时还不知道怀孕的我，也一样使用熏衣草精油按摩全身，现在想来真是太恐怖了，我这个迷糊蛋在完全不知道自己怀孕的情况下还搬重物、吃麻油鸡、用熏衣草精油、做瑜伽……直到第二个月发现“好朋友”没来，才知道自己怀孕，那时忍不住在心里惊呼：“天哪！”

所以我整个怀孕过程都是在担惊受怕中度过的，唯恐我做的这些爱美事业伤害了肚子里的宝宝。幸好儿子安然无恙，哈哈！

MY BEAUTY HOT ITEMS



11



12



13

fresh
rose



14



15

Aromacologie



16

1 香草集

玫瑰水+芦荟

这瓶润肤油是这个品牌的口碑品！具有非常好且长效的润泽效果。可抚慰镇静肌理，对于成熟型肌肤，可说是大救星！最大的功效是紧实，抚平细纹，擦完以后整天会散发着淡柔的玫瑰芳香，感觉超赞。

2 芙蓓森 (fruits&passion)

玫瑰水+玫瑰露

强调完全无油，无酒精的天然玫瑰露。亲爽的水露状，擦在脸上有种淡淡的玫瑰香。睡前使用，芬芳的香气让人心情愉悦入睡。玫瑰露有很好的保湿效果，当肌肤特别干燥缺水时，可利用面膜纸来湿敷。虽然有点伤本，不过保湿效果很不错。

3 JURLIQUE

精纯玫瑰露

含有玫瑰萃取液、芦荟等精华。具保湿、镇定、平衡等功效。化妆前后都可使用，有定妆效果。

4 fresh

保加利亚玫瑰喷雾

这个新兴的美国品牌是我最近常用的品牌之一，它不仅结合了珍贵植物精萃取技术与天然温和的传统美容秘方，更将高效保养品与奢华感官享受结合，保湿效果很好。

5 香缇卡

五月玫瑰露+好露

是香缇卡明星商品之一，蕴含着高达99.9%的玫瑰纯露，不仅能适时地提供肌肤镇定、保湿抗菌及抗氧化机制，还能舒缓情绪，连麦当娜、妮可基德曼，也都是它的拥护者。

6 荷柏国

玫瑰水+玫瑰精油

这个品牌在提炼玫瑰精油的过程中，坚持只萃取前20升的精露，真的是100%天然玫瑰精华，是很多名人最爱的身心保养畅销品哦。浓郁的玫瑰香气，带来一天的好心情。



香水的味阶

香水会因为时间的变化，根据各种不同香料的挥发性而产生差异的变化。调香师在经过千万次的实验后，最终找到香氛呈现最优美的姿态，也正因为如此，香水的调性与味阶决定了每一瓶香水截然不同的性格与特色！一般的香水在香氛的表现上会有三个阶段的表现。

图示	持续时间	特征
	10—30分钟	前味出现的时间为开始的10—30分钟，是你刚闻到香水的气味时，因为挥发性高所以持续的时间不是很久，通常“柑橘调”为调香师最常在前味使用的香料。
	30分钟—3小时	中味出现的时间在香水使用后30分钟—3小时，是香水调性最佳表现的时刻，传达着这瓶香水的精神，通常“花香调”及“果香调”最常在这里出现。
	2—3小时之后	后味出现的时间为2—3小时之后，是香水最后展现温暖余韵的时刻，通常以“树木系”或“动物性”香料为最常使用的香料。

