

白金版

★★★
第3版

HAPPY WOMAN FRAGRANT LIFE



幸福女人的 芳香生活

金韵蓉

著

中国芳香疗法第一人 金韵蓉经典著作

芳香生活美学畅销书单 常青树



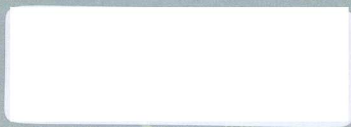
中信出版集团 · CHINACITICPRESS

白金版

第3版

幸福女人的芳香生活

金韵蓉



图书在版编目 (CIP) 数据

幸福女人的芳香生活/金韵蓉著. —3 版. —北京: 中信出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5086-5098-2

I. 幸… II. 金… III. 香精油-保健-基本知识 IV. ①R161 ②TQ654

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 064979 号

幸福女人的芳香生活

著 者: 金韵蓉

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 10.25

字 数: 148 千字

版 次: 2015 年 5 月第 3 版

印 次: 2015 年 5 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-5098-2/R·56

定 价: 48.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

目录

白金版序

缘起

入门篇

幸福女人的芳香生活/14

身体和心灵的芳香传译/18

大自然的恩赐——纯天然的植物油脂/22

怎么选购好精油/24

芳香收藏室/28

美妙的神奇——体验精油/32

最适合女性的媒介油/40

脉轮与色彩芳香疗法/46

contents

精油篇

紫苏 Basil/54

甘菊 Chamomile/56

鼠尾草 Clary Sage/58

丝柏 Cypress/60

茴香 Fennel/62

乳香 Frankincense/64

天竺葵 Geranium/66

生姜 Ginger/68

茉莉 Jasmine/70

杜松 Juniper/72

薰衣草 lavender/74

柠檬 Lemon/76

马乔莲 Marjoram/78

香蜂草 Melissa/80

没药 Myrrh/82

桃金娘 Myrtle/84

苦橙花 Neroli/86

黑胡椒 Black Pepper/88

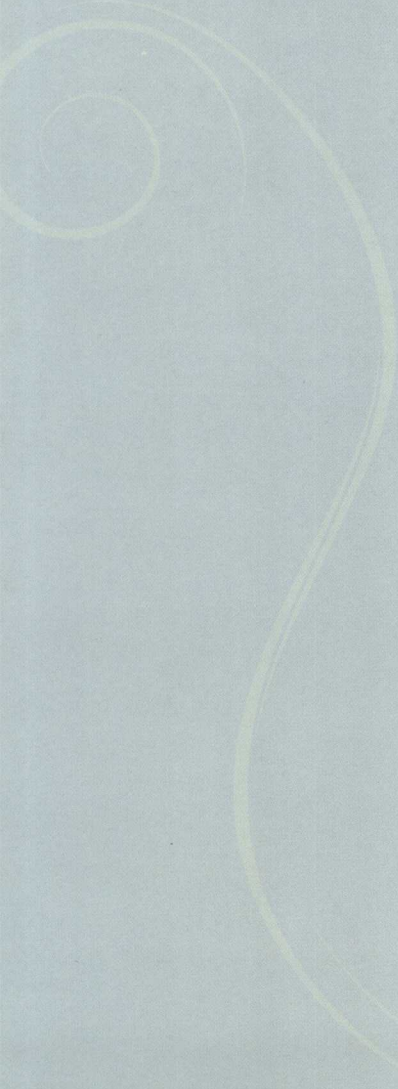
迷迭香 Rosemary/90

玫瑰 Rose/92

檀香木 Sandalwood/94

香水树 Ylang-Ylang/96

遗珠之憾/98



纯露篇

✕ 纯露是什么？

✕ 纯露的保存期限

✕ 适合女性的纯露

大马士革玫瑰纯露 Rose/107

罗马甘菊纯露 Chamomile/110

薰衣草纯露 Lavender/112

茉莉纯露 Jasmine/114

蜡菊纯露 Immortelle/116

配方篇

✕ 青春期

青春痘/124

头发和指甲的保养/126

青春期的经期保养/129

✕ 生育期

脸部皮肤的芳香保养/134

身体的芳香保养/138

与情绪和平共处/144

月经问题的芳香疗法/153

✕ 妊娠期

各种怀孕前期的症状和芳香疗法/166

contents

各种怀孕中期的症状和芳香疗法/168

为分娩做准备/171

用精油做产后保养/173

✕ 更年期

更年期的生理症状/182

更年期的情绪症状/183

更年期的芳香疗法/184

✕ 夕阳期

“Aging gracefully!” 的芳香疗法/194

吸收不良综合征/198

健康养护/202

女人香

✕ 风过后，还在心中的香/208

✕ 合成香水/210

✕ 魅惑女人香/212

✕ 天然芳香/214

✕ 精油香水DIY/216

✕ 和香水一样重要的芳香情事/219

✕ 左脑香、右脑香/221

✕ 测验你的香气EQ/224

附录：关于精油使用的常见问题/229

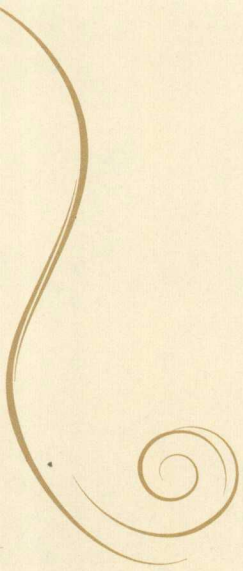
白金版

第3版

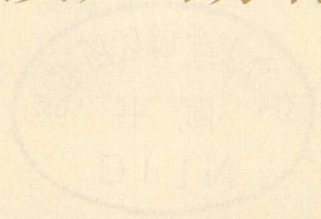
幸福女人的芳香生活

金韵蓉

中信出版集团 · CHINACITICPRESS · 北京



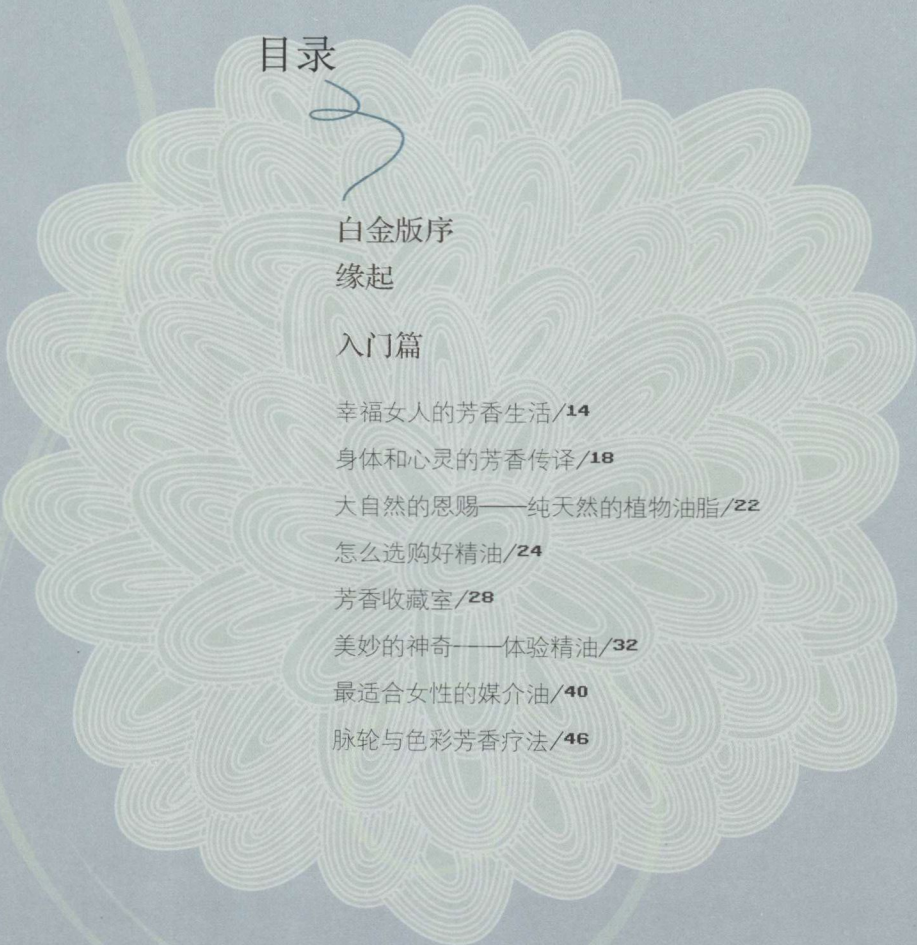
幸福女人的芳香生活



Scent of a Woman



目录



白金版序

缘起

入门篇

幸福女人的芳香生活/14

身体和心灵的芳香传译/18

大自然的恩赐——纯天然的植物油脂/22

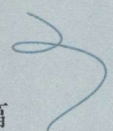
怎么选购好精油/24

芳香收藏室/28

美妙的神奇——体验精油/32

最适合女性的媒介油/40

脉轮与色彩芳香疗法/46



纯露篇

✕ 纯露是什么？

✕ 纯露的保存期限

✕ 适合女性的纯露

大马士革玫瑰纯露 Rose/107

罗马甘菊纯露 Chamomile/110

薰衣草纯露 Lavender/112

茉莉纯露 Jasmine/114

蜡菊纯露 Immortelle/116

配方篇

✕ 青春期

青春痘/124

头发和指甲的保养/126

青春期的经期保养/129

✕ 生育期

脸部皮肤的芳香保养/134

身体的芳香保养/138

与情绪和平共处/144

月经问题的芳香疗法/153

✕ 妊娠期

各种怀孕前期的症状和芳香疗法/166

contents

精油篇

紫苏 Basil/	54
甘菊 Chamomile/	56
鼠尾草 Clary Sage/	58
丝柏 Cypress/	60
茴香 Fennel/	62
乳香 Frankincense/	64
天竺葵 Geranium/	66
生姜 Ginger/	68
茉莉 Jasmine/	70
杜松 Juniper/	72
薰衣草 lavender/	74
柠檬 Lemon/	76
马乔莲 Marjoram/	78
香蜂草 Melissa/	80
没药 Myrrh/	82
桃金娘 Myrtle/	84
苦橙花 Neroli/	86
黑胡椒 Black Pepper/	88
迷迭香 Rosemary/	90
玫瑰 Rose/	92
檀香木 Sandalwood/	94
香水树 Ylang-Ylang/	96
遗珠之憾/	98

contents

各种怀孕中期的症状和芳香疗法/168

为分娩做准备/171

用精油做产后保养/173

✕ 更年期

更年期的生理症状/182

更年期的情绪症状/183

更年期的芳香疗法/184

✕ 夕阳期

“Aging gracefully!” 的芳香疗法/194

吸收不良综合征/198

健康养护/202

女人香

✕ 风过后，还在心中的香/208

✕ 合成香水/210

✕ 魅惑女人香/212

✕ 天然芳香/214

✕ 精油香水DIY/216

✕ 和香水一样重要的芳香情事/219

✕ 左脑香、右脑香/221

✕ 测验你的香气EQ/224

附录：关于精油使用的常见问题/229



白金版 序

在刚刚过去的2014年，我的日子过得极度不平静。短短的一年之间，我经历了自己的婆婆去世，儿子结婚，以及自己升格为别人的婆婆。

为了看望并陪伴已在两年前检查出身体不适的婆婆，我每个月往返于北京和台湾高雄之间。既在隔海遥望的两个城市之间奔波，也在同一个城市里的医院和住家之间奔波。婆婆离世之后，我们遵照礼俗和婆婆的心愿，分别在英国和台湾为儿子举行了简单而隆重的婚礼。婚礼过后，北京已进入到了凉飕飕的10月晚秋，我终于从一直紧绷的状态中松懈下来，但随后我便跌入了前所未有的空虚和寂寥的情绪中。

我想，这就是女人的宿命吧！我们负担了家庭中大部分的情绪责任，而自己因生活以及激素转换起伏不定的情绪，却需要隐藏在坚强母性的背后，为我们所爱的家人强作精神，默默地寻找可以安静宣泄的途径。

幸好，我了解芳香疗法，也知道精油能给我带来帮助，并且深知在关键时

刻它们绝对不会让我失望。为了改善身心俱疲的状态，我为自己制定了一份芳香疗法计划，其中包括可随身携带并且能随时派上用场的情绪喷雾，精油和纯露沐浴，改变空间表情的环境喷雾，以及每天护肤时替代一般润肤水的纯露。

进行芳香疗法几个星期之后，果然，我的身体和情绪得到了很好的恢复，并且感受到自己重新拾回了活力，回到了从前那个喜欢吃、喜欢笑、喜欢睡觉的样子。在忙碌的教学和写作工作之余，我还筹划了与先生一起的圣诞节加春节，长达两个半月、辗转4个国家、7个城市的各项旅行细节。

我从来不否认自己喜欢精油，也时刻把握机会向别人宣讲芳香疗法的好处，但经过这一次在我最无助时获得芳香疗法的鼎力相助，我和它们之间又有了更深刻的连结。我知道它们确实不只是美美香香的时髦玩具，它们还是和我们共享同一个宇宙、仰望同一个天空、呼吸同一个空气的生命，它们的存在，就和我们的存在一样，深具意义，并且卓尔不凡。

知道《幸福女人的芳香生活》要出第三版时，我很开心，同时也很惶恐。就像我的其他再版书一样，深怕信任我的读者会无怨无悔地支持我，再买一本书架上已经有的书，而他们所得到的，不过就是一本经过重新设计，封面不同，但内文却完全相同的旧书。这样的辜负会伤了我的心，也会让我不敢再抬头面对读者。

还好芳香疗法的世界浩瀚无边，我总有新的知识和经验可以分享给读者。这一次我增加了对“纯露”的介绍，纯露和植物精油来自同一位“母亲”，是同一个时间产下的孩子，我相信它也会像它的孪生姐妹精油那样，让女人喜爱，也让喜爱“她”的女人享受幸福美好的芳香生活。

金韵蓉

在北京的家里

2015.3.11

缘起

女人的一生，该用什么来衡量？

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？用生命每一个阶段的喜怒哀乐，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，我们失落地告别伴随多年的“好朋友”。

可是，如果这些都是生命历程中无法回避、无处回避又无须回避的必经之途，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》的构思即源于此。在女人一生中几个重要的激素变化阶段里，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，都能让我们敞开胸怀，抛开烦恼，得到身体和心灵的安顿