

打造天然家居香氛

闻出健康

克莱儿·露易丝·杭特◎著
修娜·伍德◎摄影
李怡萍◎译

中国书画出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

闻出健康: 打造天然的家居香氛/ (英) 杭特 (Hunt, C.L.) 著; (英) 伍德 (Wood, S.) 摄; 李怡萍译. —北京: 中国画报出版社, 2007.3
ISBN 978-7-80220-123-1

I. 闻... II. ①杭...②伍...③李... III. 住宅—气味—关系—健康 IV. TS976.14

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第026422号

Volume Copyright © Breslich & Foss Ltd.

Text Copyright © Clare Louise Hunt

Clare Louise Hunt has asserted her right to be identified as author of this work in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act, 1988.

Chinese translation copyright © 2005 by metropolitan Culture Enterprise Co., Ltd.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2007-0642号

闻出健康: 打造天然的家居香氛

克莱尔·露易丝·杭特 (Clare Louise Hunt) 著 修娜·伍德 (Shona Wood) 摄影 李怡萍 译

出版发行: 中国画报出版社

社 址: 北京海淀区车公庄西路33号

发行部: 010-68469781 010-88417417 (传真)

总编室: 010-88417359

策 划: 刘金芬

责任编辑: 池倩 杨博

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京地大彩印厂

开 本: 24开

印 张: 6

印 数: 1-6000册

版 次: 2007年3月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-123-1

定 价: 27.00元







闻出健康

The Fragrant Year

克莱尔·露易丝·杭特 (Clare Louise Hunt) 著
修娜·伍德 (Shona Wood) 摄影 李怡萍 译

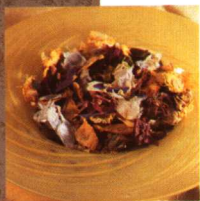


中国画报出版社



CONTENTS

前言	05
春之颂歌	07
夏之飧宴	29
秋之咏叹	51
冬之礼赞	81
制作方法	110





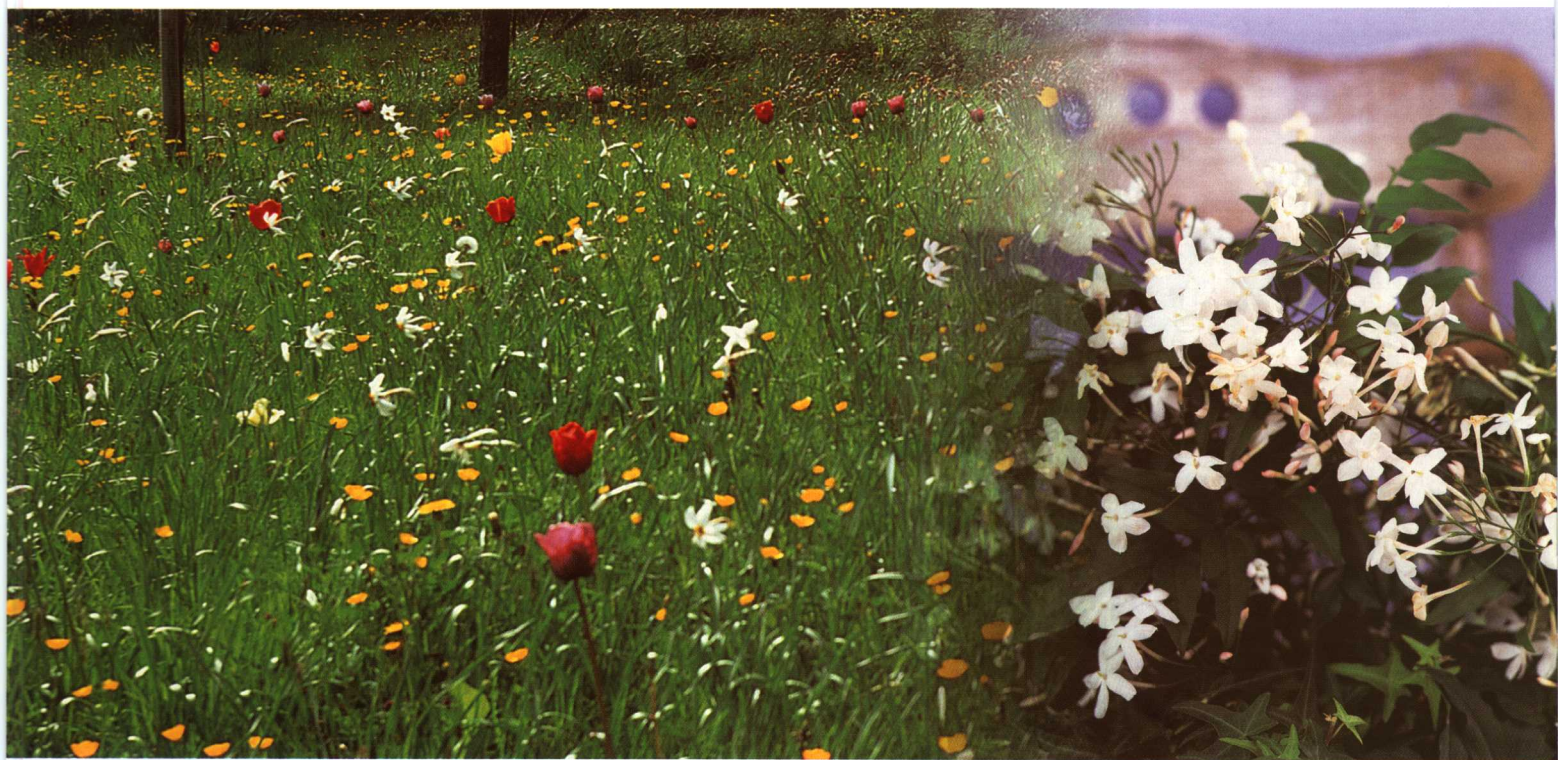
前言

人们最容易习以为常的感觉应该非嗅觉莫属了，我们每天生活在各种味道之中：从一大早醒来的烤面包香，到出门一路上的乌烟瘴气；虽然如此，我们却常常忽视了健康的嗅觉对人生所带来的影响。气味能引发刺激，能激起我们对特定地方和事件的回忆；气味一旦被铭记在心，任谁都会因为某种特殊的气味，而立即想起学生时代或某个人生转折点。嗅觉是新生儿和母亲联系的凭藉，也是有缘人彼此吸引的助力，甚至左右了我们选择新居的决定。

我们的任何感官只要承受到强烈的刺激，就会让人觉得不舒服；相反的，若接触到正面能量的刺激，便能达到身心舒泰、心境平和的效果。例如：音乐可以使人平静思绪，也可以振奋精神；动人的景致足以让人屏息，全身按摩能让我们放松。同样的，美妙的香气也能唤醒我们心灵深处那股自在恬静，甚至是幸福的感受。

本书提供了很多妙招，帮助读者打造一个满室馨香的家。你可以从书中获得许多实用的方法，让甜蜜的家在一年四季中，配合你不同的心境，散放出各种清新宜人的香气，不但能纾解压力，还能振奋精神。不管在哪个季节里，你都可以利用自制的混合干燥花，让室内芳香满溢。将香草植物和精油加入浴缸里，你就能尽情享受沐浴时光；你还可以在散发香气的枕头或坐垫上，和三五好友或坐或卧，一起享用你所准备的花茶。几世纪以来，香草植物、鲜花和精油，一直被视为具有疗效和安抚情绪作用的珍宝，我衷心希望本书能为读者带来一点启发，共同创造更多的方法，让我们的居家生活更有味道。

a time of boundless



spring

optimism, and new life

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

energy, exuberance,

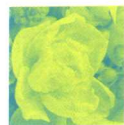
春之颂歌

冬天即将步入尾声，我们的感官也正值疲惫之际。此时，一阵轻柔的暖风、一抹湛蓝的天光，和偷偷冒出头的绿意，都足以唤回我们心中那股对生命的澎湃喜悦。春天是充满无限活力的时刻，也是充满旺盛、乐观和新生气息的季节。随着冬天慢慢褪逝，春天的花香已渐渐扩散，清新宜人的气味在空中飘荡，大自然不断地透露出它的渴望，渴望将厚重的色彩和气味，换成淡淡而柔和的清新色调。



a time of boundless





Spring

LIVING ROOM

客厅

你可以善用鲜花来装饰你的餐桌，例如在一圈花卉之中，摆上一支蜡烛，并插满香花，如黄水仙和小苍兰，这样的摆设就很赏心悦目了。这些花朴素淡雅，别有一股魅力，因此随兴的插花方式更能造成非凡的效果，只要保持花泉潮湿，这个花饰就能维持好几天。



LIVING ROOM

客厅

我们可以利用一些色彩鲜艳的花朵，制作香气袭人的混合干燥花，例如黄水仙、水仙花、三色堇、紫罗兰等。将花瓣或是整朵花，拿来做成干燥花，再放入切得细细的柠檬皮和酸橙皮，并混合具有提神醒脑作用的复方精油，如葡萄柚、杜松、柠檬马鞭草和迷迭香等。制作混合干燥花的方法请见112页。





KITCHEN

厨房

虽然你并不需要拥有一个花园才能欣赏各式珍贵的香草植物，但随着天气渐暖，园丁还是会忍不住想将阵地移往户外。要做美味的菜肴绝不能少了香草植物，它的独特香味往往是制作美食的秘诀。将刚摘下的香草植物放入油罐和醋瓶里，放置几个月后，你就会发现植物的香味已完全浸入那些油和醋里面了。

春天最适合栽种香草植物，例如紫苏和迷迭香。在向阳的窗台上放几个盆栽，可以为家中带来满室清新和绿意。

