



Stephanie

# 芳香生活志

开启私密的心灵花园

臧芬远 著

英国Raworth芳香学校校长Maria Raworth-Ball

跨媒体制作人，嗅觉小说《荷尔蒙的出走》作者曹子在

心脏内科主治医师林承箕

作序  
推荐

东方出版中心



Stephanie

# 芳香生活志

开启私密的心灵花园

臧芬远 著

东方出版中心

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

芳香生活志——开启私密的心灵花园/臧芬远著. —上海: 东方出版中心, 2007.7  
ISBN 978-7-80186-694-3

I. 芳... II. 臧... III. 香精油—保健—基本知识 IV. R161 TQ654

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第077508号

**芳香生活志**

开启私密的心灵花园

---

**作者:** 臧芬远

**策划:** 万语文化

**执行策划人:** 郑燕

**特约编辑:** 郑燕

**责任编辑:** 刘丽星

**装帧设计:** 陈殿钊

**出版发行:** 东方出版中心

**地址:** 上海市仙霞路345号

**电话:** 62417400

**邮政编码:** 200336

**经销:** 新华书店上海发行所

**印刷:** 上海长阳印刷厂

**开本:** 889×1194 1/32

**字数:** 120千

**印张:** 6.375 (全彩)

**版次:** 2007年7月第1版

2007年7月第一次印刷

**ISBN** 978-7-80186-694-3

**定价:** 38.00元

---

版权所有, 侵权必究。

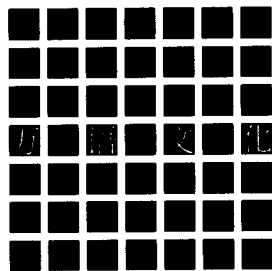
植物的芳香对于人的身心能够产生一种神秘的力量。充分地享受这种香氛，利用这种力量，就是芳香疗法的真谛。这是一本介绍芳香疗法的本质，还原芳香生活美化容颜、肌肤，进而内在照顾心灵、精神的特性的书，也是作者Stephanie与芳香疗法邂逅并为之求索不止的芳香生活志。14年来，作者把美丽当成了自己的事业，亲赴英国学习芳香疗法并持续做临床研究，也曾为很多知名的美容品牌担任公关和顾问。书中，她诚恳而感恩地记录自己在探索芳香疗法中的心得，介绍十种现代生活必备的精油，全面讲述了它们的使用历史、使用方法、功效，并与读者分享在生活方方面面使用精油的乐趣和心得；教你如何精油开启私密的心灵花园，找回在现实困境中迷失的心、自尊和自爱。

在这个熙攘而充满心机的时代，这是一些多么有意思而不可思议的文字啊！感谢Stephanie给了我们她的心得，这些心得是可以雕刻时光的缕缕绢丝，也是足以造就出一个完美女性的珠玑隽语。

《中国女性·海外版》运营总监洪洋

Stephanie是我一位非常特别的朋友，她一直沉缅于那个充满灵性且神秘的芬芳世界里，她通晓植物们的秘密语言，我们每一位有幸窥见一斑的朋友都能受益匪浅，感受到她对于自然世界的独特理解和感知，让你情不自禁追随她，发掘生活中从未触碰过的柔软地带，获得静谧的喜悦，与愈加强韧的生命力。

《嘉人Marie Claire》美容总监张弛



# 目 录



|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 芬芳致远——国际美容及芳香疗法师·专栏作家臧芬远      | 004 |
| 编辑手记                          | 006 |
| 推荐序一：来自英国校长的祝福                | 008 |
| 推荐序二：活用芳香疗法，改善身心健康            | 012 |
| 推荐序三：散步的嗅觉，奔跑的爱               | 015 |
| 媒体朋友推荐语（一）                    | 017 |
| 媒体朋友推荐语（二）                    | 019 |
| 自序：芳香之路，充满感恩——虔敬地献给慈悲的天父及我的父母 | 022 |

## 芳香精神

|                  |     |
|------------------|-----|
| 另类艺术——芳香疗法       | 029 |
| 与芬芳“香”遇——芳香疗法之旅  | 036 |
| 空气中曼妙的精灵——芳香植物精油 | 047 |
| 人生记录者——内敛的嗅觉     | 052 |
| 双手胜万言——抚触的力量     | 058 |

## 芳香精油

|                      |     |
|----------------------|-----|
| Bergamot阳光般灿烂的佛手柑    | 067 |
| Chamomile静心悦纳的甘菊     | 073 |
| Clary Sage快乐飘扬的鼠尾草   | 079 |
| Cypress生生不息的丝柏       | 085 |
| Eucalyptus自由开阔的尤加利   | 091 |
| Geranium悠游于平衡木上的天竺葵  | 097 |
| Juniper Berry回归澄净的杜松 | 103 |
| Lavender拥抱抚慰的薰衣草     | 109 |
| Marjoram燃点温暖的马乔莲     | 115 |
| Rosemary士气昂扬的迷迭香     | 121 |

## 芳香生活

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 乘着芳香的翅膀——芳香精油生活家       | 129 |
| 承载芳香的小舟——植物基础油         | 142 |
| 恋恋香氛——让香水替你说话          | 147 |
| 无形胜有形——独门女人香           | 151 |
| 暗香流曳——办公室女性的芬芳魅力       | 155 |
| Home Sweet Home——浪漫一室香 | 159 |

## 芳香心灵

|               |     |
|---------------|-----|
| 珍爱我心——守护私己的花园 | 167 |
| 疗愈之路——幽谷百合的天空 | 170 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 活出灿烂——快乐发电机       | 173 |
| 流向温暖——永恒的小太阳      | 179 |
| 隐形推手——牵引爱的费洛蒙     | 181 |
| 以心换心——植物的秘密生命灵动人生 | 185 |
| 聆听——用十四颗真心        | 188 |
| 去芜存菁——为美丽找个洁净的家   | 191 |

## 附 录

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| （一）养生抗老新趋势——“整合医学”之发展及应用       | 194 |
| （二）只循正统，其余免谈——一个芳香治疗师的芳香<br>历程 | 197 |
| （三）Stephanie严选精油品牌             | 199 |
| （四）Stephanie的芳香食谱              | 200 |

## 后 记

|      |     |
|------|-----|
| 第25季 | 202 |
|------|-----|



## 芬芳致远——国际美容及芳香疗法师、 专栏作家臧芬远



出生于中国台北，1993年进入Elizabeth Arden伊莉莎白雅顿化妆品公司（台湾）工作，于美容领域努力耕耘迄今。因热爱美容及身心整合疗法，1998~1999年间赴英国The Raworth College进修，并获得美容及芳香疗法两项国际执照，同时成为国际芳香疗法协会（IFA）及英国美容及化妆品协会（The British Association of Beauty Therapy and Cosmetology）会员。

为使所学更完整，赴英期间还于巴哈中心（The Bach Centre）学习巴哈花精疗法（Bach Flower Remedies），并于此后数年陆续赴英、法两国进修印度Ayurvedic美容法与医用芳香疗法（Medical Aromatherapy）。

学成归国后，旋即进入台湾Borghese贝佳斯化妆品公司及Estee Lauder雅诗兰黛化妆品公司，负责疗程设计、SPA运营及培训工作，同时持续进行美容及芳疗临床研究。2002~2006年负责Elizabeth Arden（中国）教育训练及媒体公关工作，同时为《时尚Cosmo》、《嘉人Marie Claire》、《时尚芭莎Bazaar》及《瑞丽伊人风尚》及《周末画报》等多家主流媒体撰写美容及芳疗专栏文章。现任



资生堂集团SUPREME AUPRES极致美肌专家 (Skin Authority)。

欢迎来到Onlylady.com特约芳香顾问  
Stephanie的博客“芳香美人私塾”与她面对面交流：

<http://blog.onlylady.com/stephanieT>

“当你一进入这个美丽的私塾，我知道我们即将成为芳香知己，一起遨游芳香和美容的天地。因为芳香，所以快乐；因为快乐，所以美丽。

2007年，你的生活和心灵即将春暖花开，因为你选择了Stephanie的芳香美人私塾！”

Stephanie

芳

香

生

活

志

## 编辑手记

植物的芳香对于人的身心能够产生一种神秘的力量。充分地享受这种香氛，利用这种力量，就是芳香疗法的真谛。但是国内目前对于芳香疗法的认识还很有限，大多集中在单纯利用精油达到护肤美容的功效上。其实，由于精油的独特气味与高渗透性，在很多西方国家它都被运用在心理治疗的医学领域，并且取得了显著的疗效。

现在呈现在你面前的，就是一本由专业的芳香疗法师写给大家的，介绍芳香疗法本质，还原芳香生活美化容颜、肌肤，进而内在照顾心灵、精神的特性的书，也是作者与芳香疗法邂逅后为之求索不止的芳香生活志。

作者分四个部分来记录自己在探索芳香疗法中的心得。“芳香精神”将带你进行一次芳香之旅，使你了解芳香疗法的渊源、实质和方法；“芳香精油”介绍10种现代生活必备的精油，全面讲述它们的使用历史、使用方法、功效，作者还与读者分享自己研究中的临床案例；“芳香生活”将和读者们分享在生活方方面面使用精油的乐趣和心得；“芳香心灵”同样包含了数个从不同的角度和方法来作辅助治疗的案例，与读者分享如何用精油开启私己的心灵花园，找回在现实困境中迷失的心、自尊和自爱。

感性而温馨的文字，再加上精心挑选的图片，最终编排成这样一本灵动、芬芳、一如作者本人的小书。愿读者与我们共享。



在寻找图片的过程中,我们得到了艾维庭美容身心会馆和拉古奇那地中海味觉馆的友情协助,在此一并表示感谢!

S

t

e

D

H

a

u

r

a

芳

香

生

活

志

**推荐序一：**  
**来自英国校长的祝福**  
( 英文原信 )

**Stephanie Tsang**, the author of this book, worked most successfully in the cosmetic industry in Asia before visiting the United Kingdom to study Aromatherapy at the Raworth International College of Natural Medicine. She graduated in Aromatherapy with credits in the Raworth and ITEC examinations. She went on to study Nutrition, and Beauty Therapy at the College, and, with a great capacity for learning and passion for knowledge, she studied other complementary therapies at other institutions in the UK and France. This gave her the additional qualifications in Aromatherapy Product Blending; Medical Aromatherapy; Bach Flower Remedies; Ayurvedic Beauty Treatments; and Face Lift Massage. She is a member of the International Federation of Aromatherapists, and BABTAC.

Stephanie has continued her career as an Aromatherapy lecturer in two major institutions in Taiwan; as a training and a communications manager in China; and as a columnist and aromatherapy and beauty writer for top publications in China. It is therefore a natural and welcome progression for Stephanie to



S

t

e

D

H

e

u

r

e

芳

香

生

活

志

use her excellent training and considerable knowledge and experience in Complementary Medicine and Natural Health Care to write this book on Aromatherapy so as to take the valuable and strong message to the public.

Stephanie has made an important contribution in highlighting the values and benefits of the therapeutic use of Aromatherapy in China. Her presentation of the Spirit of Aromatherapy is a refreshing approach. The Case Studies with ten Essential Oils presents the use and benefits in a clear manner; and the Aromatherapy Life with Essential Oils expands the subject into the lifestyle opportunities in an easily understood way for everyone whether or not the reader has any knowledge of Aromatherapy. The presentation of the book with the illustrations and scented bookmark is appealing and another example of the freshness of the style.

Stephanie has my very best wishes and support with her first book, and I look forward to the future books that she is planning.

Maria Raworth-Ball,

SRN; ITEC; IFPA; RGG

Raworth College Co-Principal

## (译文)

本书作者Stephanie (臧芬远) 在进入英国Raworth自然疗法学院学习芳香疗法之前, 已拥有成功的美容事业。在Raworth College及ITEC (International Therapy Examination Council) 国际执照的芳香疗法考试中, 皆获得了优秀的成绩等级。她具有极大的学习与追求知识的热诚, 所以在之后的数年中, 她又陆续在Raworth攻读了营养及美容疗法, 并分赴英国和法国不同的教育机构学习并获得了更多辅助疗法 (complementary therapy) 的资格认证, 包括进阶精油调配、医学芳香疗法 (Medical Aromatherapy)、巴哈花精疗法 (Bach Flower Remedy)、印度Ayurvedic美容法及脸部紧致按摩法。她同时也获得了两项国际协会的会员资格: 国际芳香疗法协会 (IFA) 及英国美容及化妆品协会 (BABTAC)。

Stephanie曾在台湾两家辅助疗法教育机构担任芳疗讲师, 在台湾及中国也拥有多年美容培训及媒体公关的资历, 并为数家主流时尚媒体撰写美容及芳疗专栏。她具备了优异的培训技巧, 在辅助医学及自然疗法的领域也积累了相当深厚的知识与经验, 因此今天她著书向社会大众传递可贵、扎实的健康及芳香疗法的信息, 是一件水到渠成并令人欣喜的事。

Stephanie在书中和中国读者们分享了芳香疗法的价值和功效, 为芳香疗法在中国的发展做出了



S

t

e

p

u

a

u

t

e

芳

香

生

活

志

重要的贡献。“芳香精神”令人耳目一新；10种必备的精油搭配临床案例清晰地说明了精油的医疗效用；“芳香生活”则将精油扩大运用到生活的层面，不论读者过去对芳香疗法有没有概念，都可以轻松容易地了解并开始尝试芳香精油生活。书中还有精心设计的插图，让人赏心悦目，点出本书清新的风格。

我给予Stephanie第一本新书最大的祝福和支持，并期盼尽快看到她正在筹划中的其他的书。

Maria Raworth-Ball

SRN; ITEC; IFPA; RGG

Raworth College创始人暨校长

## 推荐序二： 活用芳香疗法，改善身心健康

医学知识随着科技发展的突飞猛进，亦爆炸似地以每三年半增长一倍的速度快速增加。依美国抗衰老医学会（Academy of American Anti-Aging Medicine，简称A4M）在21世纪初的估计：到公元2029年，将有8个3.5年，届时医学知识将增长为本世纪初的2<sup>8</sup>倍，也就是256倍之多。许多当下我们棘手万分的医药、健康问题到时候将会被顺利解决。所以该协会（A4M）宣称将朝公元2029年时人类可活到150岁的目标迈进。

150岁！许多觉得自己能活到80岁就满足的人会觉得那简直是天方夜谭。问题是，不要觉得这辈子能有个几千万的财富就心满意足，而应该有些计划与准备：若有朝一日你有几亿的财富时该如何花？！如何安排与处理？！

只准备活80岁的人，到时候若医药科技进步到可让人活到——不谈150岁，就算120岁吧！你那时候是准备让先进的医疗技术在你身上插满管子，接上各种机器，躺在床上再多“苟活”40年呢，还是快快乐乐，游山玩水，愉快地“享受”这多出来的40年人生呢！？

管它80岁、100岁、120岁……人类愈来愈长寿的趋势已很明显。我们该如何应对？非常简单，如何“保持当下的最佳健康状态”就是大家最重要的课题！

“健康”，简单地说，就是“身、心与周遭环