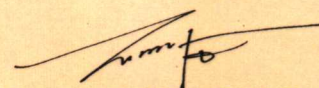


植物精油的美好

在于它的纯粹浓度以及它对身心灵的神奇效力；

芳香疗法的魅力

在于它既是严谨的科学方法又是关乎美学的生活艺术。


金韵蓉 [著]
黄敬懿 [插画]

幸福女人的 芳香生活



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人的芳香生活 / 金韵蓉著. —北京: 中信出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5086-0894-5

I. 幸... II. 金... 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064788号

幸福女人的芳香生活

XINGFU NÜREN DE FANGXIANG SHENGHUO

著 者: 金韵蓉

责任编辑: 符红霞

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/24 印 张: 8 字 数: 100千字

版 次: 2007年5月第1版 印 次: 2007年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-0894-5/G · 226

定 价: 40.00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—85322521

<http://www.publish.citic.com>

010—85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

金韵蓉

Tammy Liu

曾经在医院从事心理咨询工作十余年，最初为儿童心理和行为治疗；接着是青少年的学校辅导；最后，专职解决婚姻问题。

暂别心理咨询工作之后，转而研习和心理治疗有关的艺术治疗领域。举凡牵涉到视觉治疗的色彩心理学，和听觉治疗有关的音乐疗法，以及目前投注所有心力，并决定借以安身立命的嗅觉治疗——芳香疗法，都是她将心理学专业应用到日常生活上的美好转换。



【作者简介】

- ◎ 台湾省卫生部心理卫生中心心理治疗师。
- ◎ 英语专业翻译。
- ◎ 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。
- ◎ 《时尚Cosmo》杂志《美丽笔记》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。
- ◎ 电视节目《情感方程式》心理学顾问；《美丽俏佳人》时尚生活专家。
- ◎ 《香草地图》、《美丽笔记》、《芳香疗法》、《寻找32号》、《英国留学通》、《幸福女人的芳香生活》等书作者。
- ◎ 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。

【内容简介】

有着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,《时尚Cosmo》杂志《美丽笔记》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、电视节目《情感方程式》心理学顾问、《美丽俏佳人》时尚生活专家等诸多身份的金韵蓉女士,以其高度的专业素养和诗意感性的文字,奉献给读者一部极富女性特质的品质生活读本。书中既有专业芳香疗法、心理学知识、医学常识的传达,又有希腊神话、历史传说、动人好诗等人文知识的渗透,还有很具操作性的调油配方、心理测试等知识的展开。严谨而感性,全面而细致,自然动人。

【插画作者简介】



黄敬懿 Julie Huang

2004年毕业于台湾师范大学美术系,主修油画,之后取得伦敦大学亚非学院艺术史硕士学位。曾担任英国肯特郡 The Denys Eyre Bower Bequest 博物馆馆长特助。现就读于巴黎大学 Cours de Civilisation Française de la Sorbonne。

喜欢画画、喜欢旅游、也喜欢追求美的事物,希望借着绘画把在不同国家的生活经验和文化悸动,以自己独特的美感经验和笔触,传递给他人一同分享。

责任编辑:符红霞

装帧设计:印象·迪赛
13910575075

经销:中信联合发行有限责任公司

中信时尚生活系列



《衣仪天下》
作者:沈 宏
定价:48.00 元
2005 年 4 月出版



《顶级造型师唐毅的美妆秘诀》
作者:唐 毅
定价:48.00 元
2005 年 6 月出版



《奢华的“皮”气》
作者:钟岩 李岩
定价:48.00 元
2005 年 9 月出版



《美色实物链》
作者:李 爽
定价:48.00 元
2005 年 9 月出版



《我的化妆王国》
作者:毛戈平
定价:48.00 元
2006 年 1 月出版



《超级护肤经典》
作者:仇 明
定价:48.00 元
2006 年 3 月出版



《中国绅士》
作者:靳羽西
定价:39.80 元
2006 年 9 月出版



《四季美妆造型》
作者:张人之
定价:45.00 元
2006 年 10 月出版



《西蔓美丽观点》
作者:于西蔓
定价:39.80 元
2007 年 1 月出版



《现代职场形象设计》
作者:徐 晶
定价:45.00 元
2007 年 1 月出版



《中国淑女》
作者:靳羽西
定价:40.00 元
2007 年 1 月出版



《幸福女人的芳香生活》
作者:金韵蓉
定价:40.00 元
2007 年 5 月出版



《女人是一种态度》
作者:徐 俐
定价:39.80 元
2006 年 3 月出版



《修炼魅力女人》
作者:张晓梅
定价:48.00 元
2006 年 3 月出版



《下棋的女人》
作者:谢 军
定价:28.00 元
2006 年 7 月出版



《和儿子一起成长》
作者:杨 文
定价:28.00 元
2006 年 3 月出版

邂逅名家经典，阅读美丽生活



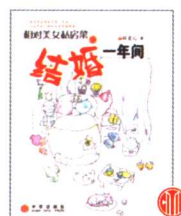
《超级美白全书》
作者：仇明
定价：30.00元
2007年1月出版



《美肌革命》
作者：佐伯千津[日]
定价：25.00元
2007年4月出版



《办公室健康小动作》
作者：雪莉·阿彻[美]
定价：25.00元
2007年5月出版



《结婚一年间》
作者：胖星儿
定价：26.00元
2007年1月出版



《我想跟你走》
作者：刘若英
定价：25.00元
2006年1月出版



《老徐的博客》
作者：徐静蕾
定价：25.00元
2006年3月出版



《男人眼中女人的身体》
作者：张晓梅
定价：25.00元
2006年8月出版



《双生水莽》
作者：田原
定价：22.00元
2007年3月出版



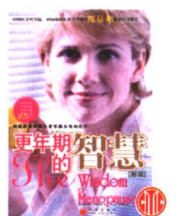
《我是谁的多宝鱼》
作者：阿琪
定价：22.00元
2006年6月出版



《落花流水》
作者：阿琪
定价：25.00元
2007年4月出版



《倾听你的荷尔蒙》
作者：黄颖[美]
定价：20.00元
2006年1月出版



《更年期的智慧》
作者：克里斯蒂安·诺斯鲁普[美]
定价：38.00元
2006年6月出版[第二版]



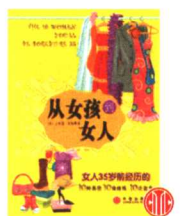
《“坏”女人有人爱》
作者：谢里·阿尔戈[美]
定价：18.00元
2004年5月出版



《“坏”女人有人娶》
作者：谢里·阿尔戈[美]
定价：18.00元
2007年1月出版



《亲吻青蛙的法则》
作者：苏珊·佩吉[美]
定价：22.00元
2006年7月出版



《从女孩到女人》
作者：艾莉森·詹姆斯[美]
定价：20.00元
2006年9月出版

幸福女人的芳香生活

金韵蓉 [著]
黄敬懿 [插画]



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

幸福

女 人 的



目 录

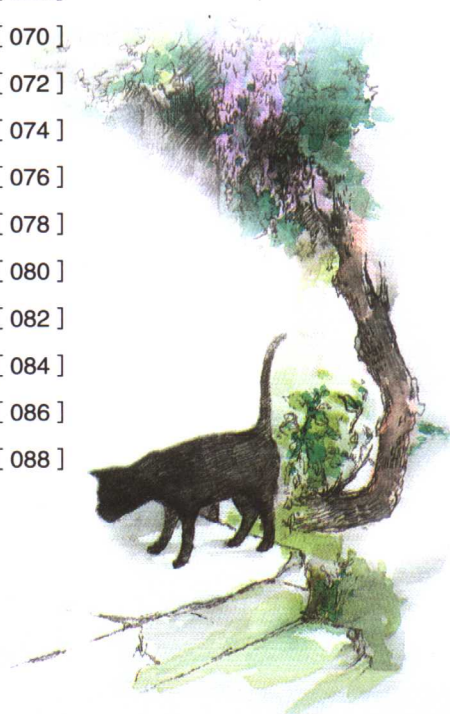
缘 起

入 门 篇

- ◎ 幸福女人的芳香生活 / [012]
- ◎ 身体和心灵的芳香传译 / [015]
- ◎ 大自然的恩赐——纯天然的植物油脂 / [018]
- ◎ 怎么选购好精油 / [020]
- ◎ 芳香收藏室 / [024]
- ◎ 美妙的神奇——体验精油 / [027]
- ◎ 最适合女性的媒介油 / [036]

- ⊙ 紫苏 Basil / [044]
- ⊙ 甘菊 Chamomile / [046]
- ⊙ 鼠尾草 Clary Sage / [048]
- ⊙ 丝柏 Cypress / [050]
- ⊙ 茴香 Fennel / [052]
- ⊙ 乳香 Frankincense / [054]
- ⊙ 天竺葵 Geranium / [056]
- ⊙ 生姜 Ginger / [058]
- ⊙ 茉莉 Jasmine / [060]
- ⊙ 杜松 Juniper / [062]
- ⊙ 薰衣草 lavender / [064]
- ⊙ 柠檬 Lemon / [066]
- ⊙ 马乔莲 Marjoram / [068]
- ⊙ 香蜂草 Melissa / [070]
- ⊙ 没药 Myrrh / [072]
- ⊙ 桃金娘 Myrtle / [074]
- ⊙ 苦橙花 Neroli / [076]
- ⊙ 黑胡椒 Pepper, Black / [078]
- ⊙ 迷迭香 Rosemary / [080]
- ⊙ 玫瑰 Rose / [082]
- ⊙ 檀香木 Sandalwood / [084]
- ⊙ 香水树(依兰油) Ylang - Ylang / [086]
- ⊙ 遗珠之憾 / [088]

精油篇



配方篇

◎ 青春期 / [094]

青春痘

头发和指甲的保养

青春期的经期保养

◎ 生育期 / [102]

脸部皮肤的芳香保养

身体的芳香保养

与情绪和平共处

月经问题的芳香疗法

◎ 怀孕期 / [130]

各种怀孕前期的症状和芳香疗法

各种怀孕中期症状的芳香疗法

为分娩做准备

用精油做产后保养

◎ 更年期 / [144]

更年期的生理症状

更年期的情绪症状

更年期的芳香疗法

◎ 夕阳期 / [154]

“Aging gracefully!” 的芳香疗法

吸收不良综合症

健康养护

- ◎ 风过后，还在心中的香 / [168]
- ◎ 合成香水 / [170]
- ◎ 魅惑女人香 / [171]
- ◎ 天然芳香 / [173]
- ◎ 精油香水DIY / [174]
- ◎ 和香水一样重要的芳香情事 / [177]
- ◎ 左脑香、右脑香 / [179]
- ◎ 测验你的香气EQ / [182]

女
人
香



缘起

女人的一生，该用什么来丈量？

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？用每一个生命阶段的喜怒哀乐，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；

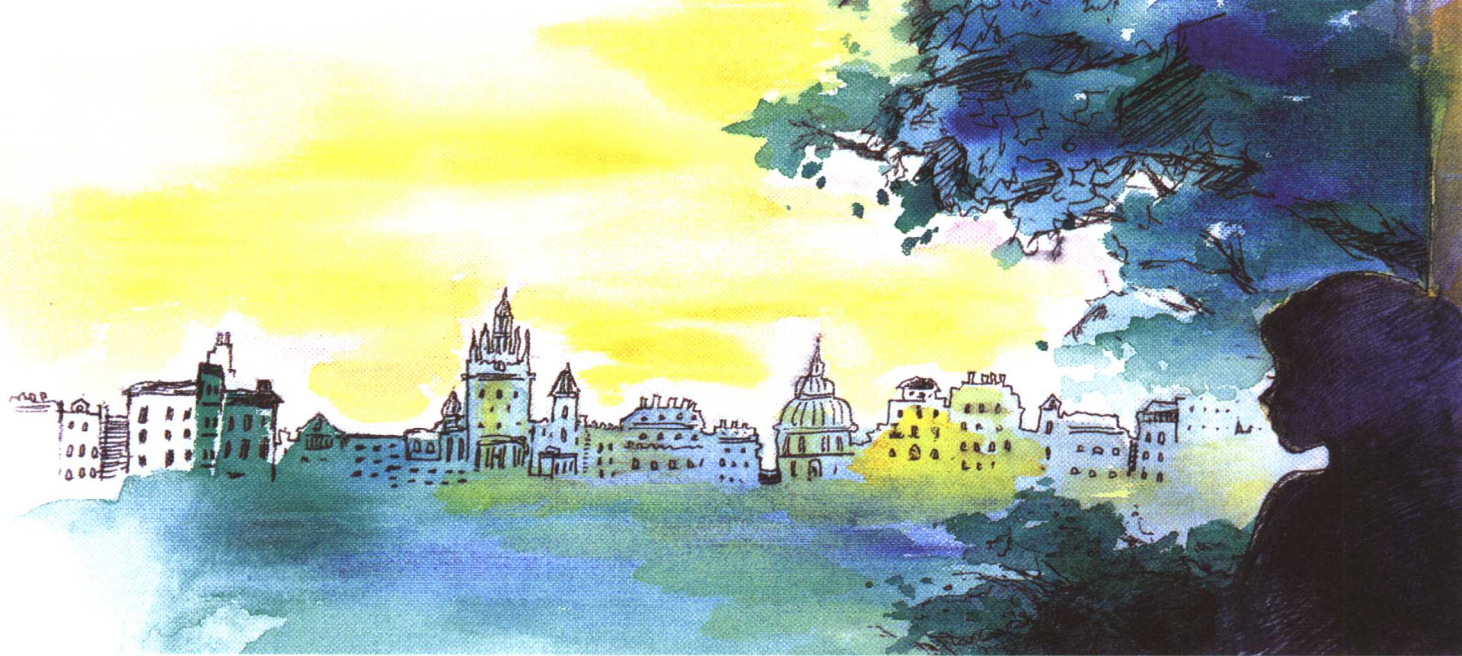
30岁时，我们惶惑地迎接另一个小生命；

50岁时，我们寂寞地告别伴随多年的“好朋友”。

可是，

如果这些都是生命历程中无法回避、无处回避又无需回避的必然片段，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》的构思即源起于此。在女人一生中几个重要的荷尔蒙变化阶段里，



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，都能让我们敞开胸膛，抛开烦恼，得到身体和心灵的安顿与自在。

谨将这首我非常喜欢的小诗，送给天下所有幸福的女子：

活在当下

请让我捕捉这幸福的一刻，
把它包裹起来，
像秘密一样
藏在心里。
等到明天醒来时，
把它打开，
送给我的灵魂。

一个像所有女人一样的现代诗人 西莉亚·斯特芬斯(Celia Straus)

入门篇

植物精油的美好在于它的纯粹浓度以及它对身心灵的神奇效力；芳香疗法的魅力在于它既是严谨的科学方法又是关乎美学的生活艺术。

因此，请暂时摒弃纷乱的思绪，放下僵硬的肩膀，抬抬腿、伸伸腰，把沉重的身体丢进软软的沙发里，仔细地读读如何与它正确、安全而平和地相处，之后你就能愉快地享受和领略它的美好了。

