

升级版

幸福女人的芳香生活

• 30余种植物精油的神奇功效 • 70多个科学实用的精油配方

金韵蓉

加印15次，畅销150 000册

最新收录 国际芳香疗法最权威专著
为人体7大脉轮选择精油和疗愈色彩

25个精油使用常见问题Q&A



中信出版社·CHINACITYPRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

幸福女人的芳香生活：升级版/金韵蓉著. —北京：中信出版社，2011.5

ISBN 978-7-5086-2701-4

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 (2011) 第 030623 号

幸福女人的芳香生活 (升级版)

XINGFU NÜREN DE FANGXIANG SHENGHUO

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：9.5 字 数：140千字

版 次：2011年5月第2版 印 次：2011年5月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5086-2701-4 / G · 671

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：010-84849283

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

服务传真：010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

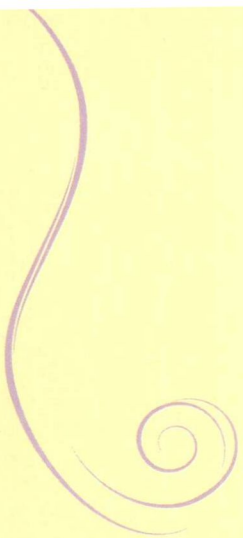
author@citicpub.com

升级版

幸福女人的芳香生活

金韵蓉

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS



幸福女人的芳香生活

Scent of a Woman



目录

再版序

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

目录

配方篇

✕ 青春期

青春痘/106

头发和指甲的保养/108

青春期的经期保养/111

✕ 生育期

脸部皮肤的芳香保养/118

身体的芳香保养/120

与情绪和平共处/126

月经问题的芳香疗法/135

✕ 怀孕期

各种怀孕前期的症状和芳香疗法/148

各种怀孕中期的症状和芳香疗法/150

为分娩作准备/153

用精油作产后保养/155

✕ 更年期

更年期的生理症状/164

更年期的情绪症状/165

更年期的芳香疗法/166

✕ 夕阳期

“Aging gracefully!”的芳香疗法/176

吸收不良综合征/180

健康养护/184

再版序

到2011年3月，我取得IFA（International Federation of Aromatherapists）国际芳香疗法治疗师资格，已满20年；我在国内教授专业芳香疗法治疗师课程，以及到各地宣讲芳香疗法，也已满10年。

如果你问我，经历了这么漫长的岁月，我对芳香疗法的爱恋，有没有丝毫的改变？对它神奇功效的惊叹，有没有丝毫的减少？或更尖锐地说，我对它的新鲜感，有没有丝毫的消退？

我很愿意诚恳地回答你。没有，我对它的感动，没有丝毫的改变、减少或消退。相反，我在一次次自己的实践和家人、朋友的实践中，不断地惊艳于它的美好和神奇，也不断地更新自己最初和它邂逅时的感动。

2007年，《幸福女人的芳香生活》问世，同一年，我迈入应该“知天命”的50周岁。在这几年间，我经历了令女人闻之而色变的荷尔蒙震荡，



应对了空巢期不可不然的空虚失落，也在一次例行的身体检查中，幸运地及早发现了本可能成灾的病灶，并入院治疗。

2011年，4年后的今天，许多久未谋面的朋友再见到我时，都羡慕我依然神采飞扬。而我，在骄傲虚荣的谦声中，心里却十分明白地知道，除了我亲爱的家人和朋友之外，是谁在我经历生命的困顿时，伸出那奇妙而温暖的、来自大自然的扶持之手！

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，都能让我们敞开胸怀，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·斯特劳斯（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，放松僵硬的肩膀，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。

幸福女人的芳香生活

女人注定喜欢美美的香香的东西！

我们会不断地买一本本很漂亮、很精致、很可爱，但完全不需要的笔记本；我们会因为阳光洒进窗帘的那一刹那感动而迷上一间咖啡屋；我们也会因为一抹不经意的微笑和凝视而挂念一个人；我们更会明知不可以放纵自己，却仍然抵挡不了奶油蛋糕的诱人香味！没错！这就是我们：有着纤细的骨骼、细腻的心思、敏锐的感觉和温柔的情愫。

我之所以喜欢芳香疗法，喜欢精油，也喜欢推荐女人使用精油，就是因为它美美香香的特质非常符合女人的情感需求。这种特质使芳香疗法在众多的自然疗法中独树一帜，它不仅能以富含的天然化学成分帮助我们改善生理功能，也能从情感需求的角度来抚慰我们易感的心灵。

当然，精油绝不仅仅只有美美香香的浅薄功能，它是一种传承自几千年前埃及先民的生活智慧和现代科学的现代科学，是利用萃取自植物的叶片、花朵、枝干、种子等部位的芳香精华来治疗身心疾病的一种护理方式。自然界中，每一种植物精华都因为它特殊的化学成分以及香气而有其独特的疗养能力，例如：天竺葵能调节内分泌，杜松是一种完美的身心排毒利尿油，而香水树则是美丽的催情精油（为表述方便，此处及下文中以植物名称指代该品种精油）。

事实上，精油虽然被称为“油”，但它并不是真正的油脂，在功能上它更像是植物的荷尔蒙。精油的芳香气味在自然界中形成了一个环环相扣的复杂系统（植物学家早就告诉我们，植物是利用散发的香气来进行彼此之间的沟通的），在这个系统内，每种精油于一定的剂量下，各有其专司的治疗功能。因此，精油就如同植物的生命能量，蕴涵了植物

生命的原动力。

我很喜欢美国一位自然学家约翰·伯勒斯（John Burroughs，1837~1921）的一句话：

I go to nature, to be soothed and healed, and to have my senses put in tune once more.

我走进大自然，安抚和治疗受创的心灵，并且再一次拾回我对美好事物的感觉。

是的，植物精油就是借着特定的香气来“唤醒”我们心灵深处那些沉淀已久的美好记忆：年少时代对未来的憧憬、对生命的信任、对微小事物的欣赏、对大自然的满心欢愉。当这些清纯童稚的快乐情愫从尘封已久的心灵深处释放出来时，我们便能重新学习如何“舍得”、如何“悦纳”、如何“宽恕”、如何“身心安顿”。因此，芳香疗法的真正精神就是经由香气的作用，增强人的内在能量。它并不能直接治愈人的疾病，却能增强人们对疾病的抵抗力以及克服疾病的意志力。

有人说，芳香精油是植物的荷尔蒙，是植物的血液，可我更喜欢的说法是：芳香精油是植物的灵魂。因为植物精油不仅可以改善体质、调节生理功能，更美妙之处在于它从内在对人的心理、情绪、心灵的改善作用，最棒的是它能提高我们“对幸福的感受能力”。所谓感受幸福的能力，就是在情绪的基础上，一个人的思考方式和看待周围人、事、物的角度。

其实，我们都曾有过纤细而敏锐的感受幸福的能力，但岁月的增长却

