

我走进大自然

安抚和治疗受创的心灵

并且再一次地拾回我对美好事物的感觉

——约翰·布洛斯

NEW

金韵蓉
老师
最新力作

带你重温植物精油的美好
再度领略芳香疗法的魅力

诗意感性的文字，灵动唯美的插画，
奉献给读者的又一部至美生活读本。

金韵蓉 / 著

幸福女人的 香草地图



化学工业出版社
米立方出版机构

金韵蓉 / 著

幸福女人的 香草地图



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北京 ·

本书详尽阐述了常用芳香精油的分类及功效,以及日常使用的方法和注意事项,内容丰富,解读权威,是芳香精油使用的必备指南;同时它也是一本清新优雅的美丽随笔,分享作者的感悟让我们的心灵花园得到滋养。

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人的香草地图 / 金韵蓉著. —北京: 化学工业出版社,
2009.6

ISBN 978-7-122-05060-1

I. 幸… II. 金… III. 女性-美容-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第037909号

责任编辑: 张 弢
责任校对: 李 林

插图绘制: 苏 打
版式设计: 威 威

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码: 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张 11^{1/2} 字数 130 千字 2009年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 38.00元

版权所有 违者必究

精油是一种生活的态度

《香草地图》是我写的第一本和精油有关、正式出版发行的书。完成于2003年。

近日，为了这本书的重新出版（新版已更名为《幸福女人的香草地图》），在增加一些新章节的过程中，我又细细地读了一遍6年前的初稿。原本以为自己会对多年前的文字（或见解）有些羞赧，可却没想到阅读的过程中，竟然仍有深刻的感动。



《幸福女人的香草地》和我其他几本出版的芳香疗法书籍最大的不同点在于：它是一本更专注于“精油情绪”的创作，是我碰触精油时的最初感动，也是即使我已在这个领域里“浸渍”多年，却仍然历久而弥新的悸动。因此，当我重新展读文字，迎面而来的，不是华丽与否的文字，而是老友重逢、直指人心的温暖。

许多朋友都知道，我最初学习芳香疗法的原因，是为了补强我为患者进行心理治疗时的挫败与能力。所以我在认识精油或使用精油的视角上，是更偏重心灵理疗和情绪管理的。有学生曾经问我：“老师，精油让您失望过吗？”我答道：“当然，精油不一定每次都能完满地达成任务，但是在使用精油的过程中，我们似乎已经对是否能解决问题不太在意了！”

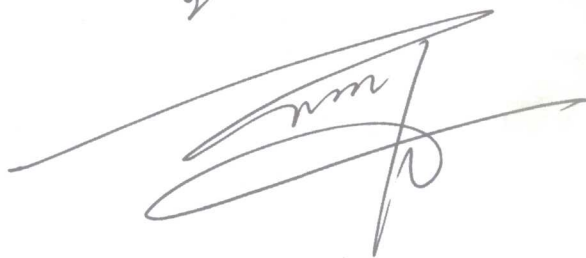
这是什么意思？如果用最浅白的例子来解释它，就是精油不会让已经破裂的婚姻回头，可却能帮助你在已然破裂的婚姻里找到足以让身心安顿下来的位置。这已经是够棒的了，不是吗？

我在公开演讲时，尤其是对比较年轻的女性朋友演讲时，常喜欢用这样的开场白来介绍自己：请你忘记我是个心理治疗师、是个芳香疗法治疗师、是个色彩心理治疗师、是个作家。我只请求你们记得我最重要的头

衔，我是个已经拥有将近三十年的婚姻生活经验、有一个二十几岁的孩子、以及五十多年生命经历的长者，我和你们所分享的，不是书本上的知识，而是生活的经历，是历经生命中高潮与低谷时所积累出的智慧。因此，请你们暂且关闭大脑，以心灵之窗来碰触它。

所以，现在，我也要求你们这样做，请您暂时把分析事理的大脑关上，把柔软的心灵之窗打开，这样您就能碰触到最真实的自己，以及陪伴您终生的爱恋——芳香精油。

金張喜



2009年4月 于春暖花开的北京



序

在这十年里我作为IFA芳香疗法课程的教师来中国好多次了。在这期间，Tammy（金韵蓉）不仅仅是专业的翻译，更是我思想的沟通者，我们常会对一个课题进行研究和讨论。她具有很灵敏的专业触觉，以至于我所说的每一个字的本质都能被她很精准地传达出来，这让我与中国朋友的相处非常开心。各个阶层生活的人都听得懂Tammy所说的话，当她为我翻译时，看她如此专业的工作以及用她的专业知识给人们带来益处真是一种享受。每个人都热切地倾听着，不论我们是对专业人士、普通的大众，还是对学校的学生演讲。

过去的几年，我和Tammy开车、乘飞机或搭乘火车几乎走遍了中国。每个人都很高兴接受Tammy从生活中或课程中所学到的知识，这些专业知识来自于她的学习和日常生活经验。我们从Tammy那里得知实际能力不仅仅来自于先天的智慧，更重要的是后天的积累。

Tammy从来没停止过对生命的好奇和学习，尽管她已拥有对各种事物的丰富了解，广泛地从对美的认知到更严肃的哲学思维，这种不断的进步成就了她在心理学学院教育之外，积淀了来自生活的智慧。



Tammy写的《幸福女人的香草地图》，书里包含了有趣的主题——诗、画、色彩、心理学（她在大学中所学的专业）以及芳香疗法（Tammy 1992年得到国际芳香疗法学会的专业证书）。每一个主题都能吸引各个年龄层的读者，阅读它能帮助我们享受宁静的“me time（自我的时间）”，在平静中享受每一页充满惊奇和新鲜的经历。

诗歌、绘画、色彩、心理学和芳香疗法看来似乎是日常生活中关乎个人感觉的东西。诗歌来自于心灵，是把感觉带到表层，表现在文字上的艺术；绘画同样带给我们内心的惊奇；色彩是自然的，当我们选择颜色时，它是一种能强烈表达情感的语言；心理学告诉我们有了某种情绪的真正原因。芳香疗法则是自然的礼物，借着从特定的植物中所萃取的植物精华，帮助平衡调节身体与心灵。

所有的这些，都可以在Tammy《幸福女人的香草地图》书中找到。我真诚地推荐你读读这本书，从这本书中你真的可以了解生活的奥秘并从书中获得最大的收获和愉悦。

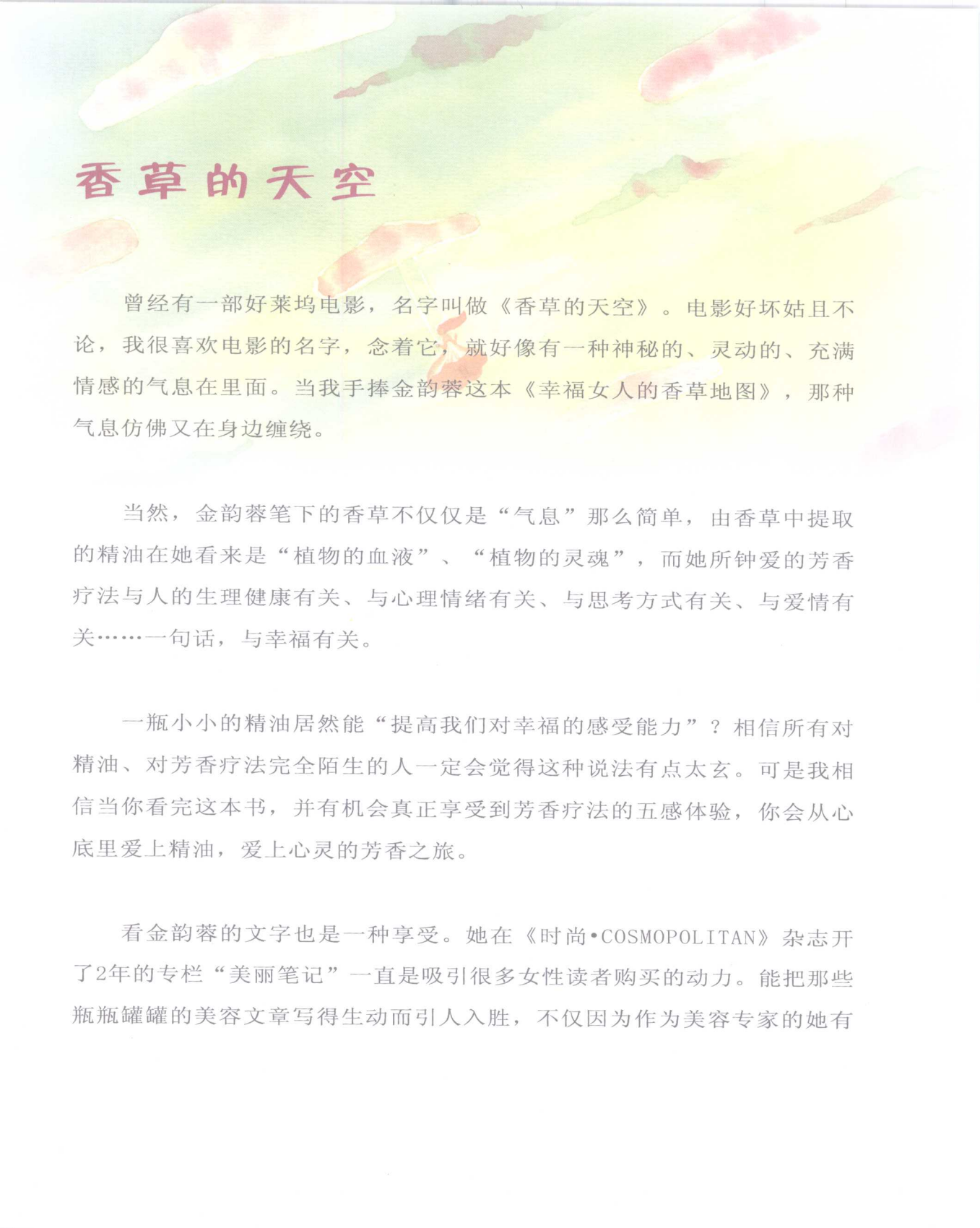
Margaret Bonner-Walter

IFA终身成就荣誉会员

IFA国际芳香疗法治疗师学会 前任会长

英国The College of Holistic Therapy 学校校长





香草的天空

曾经有一部好莱坞电影，名字叫做《香草的天空》。电影好坏姑且不论，我很喜欢电影的名字，念着它，就好像有一种神秘的、灵动的、充满情感的气息在里面。当我手捧金韵蓉这本《幸福女人的香草地》，那种气息仿佛又在身边缠绕。

当然，金韵蓉笔下的香草不仅仅是“气息”那么简单，由香草中提取的精油在她看来是“植物的血液”、“植物的灵魂”，而她所钟爱的芳香疗法与人的生理健康有关、与心理情绪有关、与思考方式有关、与爱情有关……一句话，与幸福有关。

一瓶小小的精油居然能“提高我们对幸福的感受能力”？相信所有对精油、对芳香疗法完全陌生的人一定会觉得这种说法有点太玄。可是我相信当你看完这本书，并有机会真正享受到芳香疗法的五感体验，你会从心底里爱上精油，爱上心灵的芳香之旅。

看金韵蓉的文字也是一种享受。她在《时尚·COSMOPOLITAN》杂志开了2年的专栏“美丽笔记”一直是吸引很多女性读者购买的动力。能把那些瓶瓶罐罐的美容文章写得生动而引人入胜，不仅因为作为美容专家的她有

丰厚的心理学研究底蕴，更在于她的文字中有女性特有的感性气息在里面。

是的，我相信任何一样东西能够真的打动人一定是有“气息”在里面。记得《创世纪》里上帝造人的最后一个举动吗？他对着自己创作的作品“吹了一口气”——之前的泥人从此有了生命。

按照这个理论，谁能说上帝创造万物的时候，没有注入生命在里面呢？由此精油是“植物的灵魂”的说法也就不难理解了。

我们不是上帝，可我们每个人都可以根据自己的体验给精油注入不同的气息——上帝创造了人，可也不是千人一面。金韵蓉老师不是第一个，而我们也不是最后一个。

所以，芳香之旅刚刚开始。

从《幸福女人的香草地图》开始。

徐 巍

时尚 Cosmo 杂志主编

Contents

目 录

引言	001
----	-----

Chapter One

芳香精油 —— 心灵的朋友	002
---------------	-----

Chapter Two

遇见精油 —— 揭开精油的迷思	006
辨识精油的方法	008

Chapter Three

精油与我 —— 与精油对话	012
精油与身体的亲密关系	014
精油进入身体的途径	015

Chapter Four

体验精油 —— 芳香进行式	020
精油的主要使用方法	022
精油的其他使用方法	030
调油时的安全比例	034
使用精油的注意事项	036
芳香收藏室	037
精油的保存期限	037

Chapter Five

香草花园 —— 芳源全搜索	038
---------------	-----





紫苏 Basil	040
佛手柑 Bergamot	042
雪松 Cedarwood	044
德国甘菊 Chamomile—German	046
肉桂 Cinnamon	048
鼠尾草 Clary Sage	050
丁香 Clove	052
柏树 Cypress	054
桉树 Eucalyptus	056
甜茴香 Fennel—Sweet	058
乳香 Frankincense	060
天竺葵 Geranium	062
生姜 Ginger	064
葡萄柚 Grapefruit	066
茉莉 Jasmine	068
杜松 Juniper	070
薰衣草 Lavender	072
柠檬 Lemon	074
柠檬香茅 Lemongrass	076
橘 Mandarin	078
马乔莲 Marjoram	080
香蜂草 Melissa	082





没药 Myrrh	084
桃金娘 Myrtle	086
苦橙花 Neroli	088
柳橙 Orange	090
玫瑰草 Palmarosa	092
广藿香 Patchouli	094
黑胡椒 Pepper-Black	096
欧薄荷 Peppermint	098
橙叶 Petitgrain	100
松木 Pine	102
玫瑰 Rose	104
迷迭香 Rosemary	106
檀香木 Sandalwood	108
茶树 Tea Tree	110
百里香 Thyme	112
缬草 Vetiver	114
香水树 Ylang Ylang	116

Chapter Six

真情蔓延 —— 精油的故事	118
玫瑰 Rose	120
广藿香 Patchouli	121
苦橙花 Neroli	122



欧薄荷 Peppermint	123
百里香 Thyme	124
乳香 Frankincense	125
迷迭香 Rosemary	127
桃金娘 Myrtle	128

Chapter Seven

爱恋芳香 —— 轻松沐浴秘籍	130
清晨浴 Morning Recipes	132
夜间浴 Evening Recipes	134
减压舒缓浴 Anti-stress and Relaxation	136
亲亲宝贝浴 Pamper Your Body	138
心灵花园浴 Comfort Your Soul	141
身心安顿浴 Healing Bath	143

Chapter Eight

与心共舞 —— 测试芳香指数	146
找到自己的爱情芬芳	148
测试自己的芳香EQ	150
在大自然的芬芳中冥想	155

Chapter Nine

绅士柔情 —— 男士芳香攻略	158
适合男士保健的植物精油	161
适合男士的芳香疗法	161
芳香其实很简单	164

—•— 引 言 —•—

“和你一样，我只是芸芸众生中的一人；

生命中有太多的惊奇，我仍在探索、仍在接受惊喜；

如果我能幸运地为你做些什么，

请让我与你分享在人生的小径中所发现的令我惊喜不已的

‘闪亮珍宝’。

所以，请把我当成分享者，而非芳香老师。

因为：我不知能否教导你；精油的神奇，启始于你自身的

体会。

谨以此和你一同分享我对美丽的态度！”



Chapter One

芳香精油 心灵的朋友

Your soul mate

植物精油不仅可以改善体质、调节生理功能，它更美妙的成就在于从内在对心理、情绪、心灵的作用。芳香疗法的最终目的在于“提高对幸福的感受能力”。

