

# 幸福女人的芳香生活



[幸福女人的芳香生活\\_下载链接1](#)

著者:金韵蓉

出版者:中信出版社

出版时间:2015-5

装帧:平装

isbn:9787508650982

缘起

女人的一生，该用什么来衡量？

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激素变化阶段里，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）

作者介绍：

金韵蓉，她是优雅、智慧女性的典型代表，是国际芳香疗法治疗师学会（IFA）大中华区主席、首席讲师、终身成就会员。她还是台湾“卫生部”心理卫生中心的心理治疗师，精研婚姻家庭问题和儿童心理教育，还深入涉猎与心理治疗有关的艺术治疗领域，是权威的心理学专家。

她的著作有《先斟满自己的杯子》《我心安处是幸福》《爱在左、管教在右》《爱让成长不烦恼》等畅销书。

目录：白金版序  
缘起

入门篇  
幸福女人的芳香生活  
身体和心灵的芳香传译  
大自然的恩赐——纯天然的植物油脂  
怎么选购好精油  
芳香收藏室  
美妙的神奇——体验精油  
最适合女性的媒介油  
脉轮与色彩芳香疗法  
精油篇  
紫苏 Basil  
甘菊 Chamomile  
鼠尾草 Clary Sage  
丝柏 Cypress  
茴香 Fennel  
乳香 Frankincense  
天竺葵 Geranium  
生姜 Ginger  
茉莉 Jasmine  
杜松 Juniper  
薰衣草 lavender  
柠檬 Lemon  
马乔莲 Marjoram  
香蜂草 Melissa  
没药 Myrrh  
桃金娘 Myrtle  
苦橙花 Neroli  
黑胡椒 Black Pepper  
迷迭香 Rosemary  
玫瑰 Rose  
檀香木 Sandalwood  
香水树 Ylang-Ylang  
遗珠之憾  
纯露篇  
纯露是什么？  
纯露的保存期限  
适合女性的纯露  
大马士革玫瑰纯露 Rose  
罗马甘菊纯露 Chamomile  
薰衣草纯露 Lavender  
茉莉纯露 Jasmine  
蜡菊纯露 Immortelle  
配方篇  
青春期  
青春痘  
头发和指甲的保养  
青春期的经期保养  
生育期  
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  
妊娠期  
各种怀孕前期的症状和芳香疗法

各种怀孕中期的症状和芳香疗法  
为分娩做准备  
用精油做产后保养  
更年期  
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  
“Aging gracefully!” 的芳香疗法  
吸收不良综合征  
健康养护  
女人香  
风过后，还在心中的香  
合成香水  
魅惑女人香  
天然芳香  
精油香水DIY  
和香水一样重要的芳香情事  
左脑香、右脑香  
测验你的香气EQ  
附录：关于精油使用的常见问题  
．．．．． ([收起](#))

[幸福女人的芳香生活\\_下载链接1](#)

## 标签

芳香疗法

精油

## 评论

换个书名我愿意给五颗星

-----  
看完好几种精油都想买。。。

-----  
[幸福女人的芳香生活\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[幸福女人的芳香生活\\_下载链接1](#)