

# 《我和美丽有个约会》

## 图书基本信息

书名：《我和美丽有个约会》

13位ISBN编号：9787212058784

10位ISBN编号：7212058785

出版时间：2013-6

出版社：安徽人民出版社

作者：萱琳娜

页数：234

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《我和美丽有个约会》

## 前言

推荐序永远是最棒的特别来宾台湾《国民大会》节目制作人 邵正祥约莫五年前，因为一次节目的合作而结识了萱萱，而当时萱萱其实就已经是一位颇具知名度的美容保养专家，在与她交谈节目内容时，直觉得安心与笃定，心想：“哇！我又找到了一位很棒的来宾！”萱萱不但说理清楚，对于美容专业的知识有很深的研究，更重要的是，她是一位很上相的来宾。哈！说到这，您可千万别以为我是以貌取人，因为这几项“要点”对于制作节目来说是不可或缺的，而萱萱却是真的有这么些特质！从撰写美容专栏开始，萱萱累积了深厚的美容专业知识，喜欢花草，擅长多种美丽疗法，对于草本精油芳疗的原理说来更是头头是道，萱萱绝对不是你一眼就能看穿的美容保养专家。有天，因为节目的需求，我们急需找一位懂得品红酒又了解红酒故事的来宾上节目，但通常要立刻找到这两者都懂的来宾并不容易。碍于节目的迫切需要，企划们立刻四处求援，而这时朋友的好处马上又显现出来了，我立刻请萱萱帮忙介绍引荐，结果电话那头却给了我这样的一个答案：“邵哥，你要找的来宾应该就是我耶！”哇！上帝真好！又帮我解决了一个难题，哈！爱美、喜欢美的事物，让萱萱在美容化妆保养这专业领域，非常坚持绝对的质量，多了这份坚持，你就会经常听到她传来一个讯息告知，即将又将前往何处进修取经去了。出国两年，足迹遍访了大半个欧洲，这回萱萱带回除了更多美的讯息外，更用了生动的笔触、游客式相机的随身记录，让我们宛如置身欧洲大陆亲身经历了“大马士革玫瑰提炼成精油的过程”、“在捷克喝温泉汤的初体验”，更要告诉你一个秘密，“原来香水的发源地是德国的科隆，却不是浪漫多情的法国”，这些鲜少在我们生活周遭出现的欧洲印象，萱萱用了她爱美的慧眼独具，告诉我们：“哇！欧洲！真是美丽啊！”想让自己变得更美吗？这本书绝对是你不可或缺的入门书籍，当然！更好的方式，就是让萱萱成为你美丽的好朋友！自序简单而纯粹才是美丽的本质那天到静宜大学化妆品科学系演讲的时候，有个同学问我，以投资报酬率来评估英国留学与欧洲旅行这件是否值得？若纯粹要用数字衡量，也就是从求学生活与旅行的所有开销，再对照薪水收入来看，目前答案是“NO”。因为我住的伦敦，可是全世界物价前三高的城市，而念的流行学院是拥有不少显赫校友的高知名度与其高学费都一样容易让人瞠目结舌再者，旅行这件事，花费往往都是不可预期的……但是，这些在欧洲和学习的经历，却对我的生活态度产生很大的启发与影响，其中最让我印象深刻的，就是“本质”式的体会。我发现，很多感动与美丽，其实就是回归一种“纯净的本质”。举例来说，有次，我跟我的英国房东谈到，台湾曾经鼓吹“爸爸回家吃晚餐”的活动，因为亚洲的爸爸都太努力了，就算不在办公室加班，也会有业务上的应酬，导致无法回家吃晚餐。我的英国房东大呼“unbelievable！”，无法置信亚洲人居然没有下班的观念，直说：“这样值得吗？”对他们来说，既然家人很重要，自然天天都要“用心”去相处。在我仔细观察我的欧洲同学以及英国房东后，我在他们身上看到了工作与休息泾渭分明的态度。工作固然很重要，个人休闲也是重点，所以他们都会在下班后好好经营自己的生活，不管是到bar喝一杯，或是回家与家人相聚，都是再理所当然不过了。英国的气候阴冷，伦敦的阳光每年只集中在五月到九月天里，所以只要是Sunny Day，伦敦人都显得很快乐。他们最常做的休闲活动，就是跑到公园里席地而坐，悠闲地坐上一整天，也许还会带上一份野餐的蔬果或饮料，就这样轻松惬意地度过周末。每年七月天，我的英国邻居都会计划到西班牙巴塞罗纳或是法国尼斯的海边“享受”阳光，真的就是很专心地躺在沙滩晒个一下午，很纯粹、很专心地享受阳光。这种强调纯粹的本质，也反映在对人的价值上。欧洲人基本上比较强调个人主义，认为每个人都有自己的价值，这也反映在自信的态度上。有次我看英国一部儿童节目，主持人是个胖胖的英国老师，因为穿了件很合身的上衣，使得腹部附近层层叠叠，类似米其林宝宝胎痕的赘肉，显得格外明显。当时我跟我的同学们一起看到这个节目，我的中国同学和我都认为，这个英国老师太不会穿衣服了，怎么穿这件突显自身缺点的衣服呢？她还说，若是在中国，节目主持人肯定都会被精雕细琢地包装，怎么可能穿这种暴露缺点的衣服？另外一个英国同学则认为，儿童节目的主持人能够活蹦乱跳引导小朋友跳舞比较重要，和穿漂亮衣服关系不大。是的！这就是回归事情的本质。在我看来，欧洲人比较重视本质，所以生活重视单纯简单，做人也倾向诚实直接。当所有的事物都能回归本质时，不仅纯粹的简单让人感动，幸福更在信手拈来之间。伦敦大型公园很多，每天清晨或傍晚都会看到不同人的不同活动，带狗散步、或带小朋友嬉玩还是青少年朋友打球运动等，这些对他们来说都是平常不过的事，但在我看来，他们就是懂得如何发掘到生活简单而幸福的本质，并且理所当然地执行着。这本书是我出于本质地用赤子之心观察欧洲的美丽记录，希望与你分享一份简单的感动。而这本书可以出炉，背后有很多“感谢”在支持着，包括萱琳娜保养品团队柔柔、阿竺、萱镁、阿敏与亚莉等伙伴，因为

## 《我和美丽有个约会》

他们在台湾坚守本位，让我能够心无旁骛地在伦敦求学，Payeasy伙伴的Audy、亚亚与静谊的用心支持，让每周的“萱萱美丽周报”能与数百万名网友沟通，push我不敢偷懒，用心记录着欧洲生活的点滴，而终能集结成书。人在异乡，肯定不能没有朋友，尤其是体弱畏冷的我，能活着离开冬天阴冷的欧洲，多亏很多朋友的照顾，包含Wen、Dawn、Linda、Solomon、Dany、Charles、Michel、Jeff.....这本书对我而言，是个懂得用心感动生活本质式美好的开端，希望也与你分享一种简单而纯粹的美丽哲学！

# 《我和美丽有个约会》

## 内容概要

女人，这辈子一定要去一趟欧洲！

趁，此身未老，远行，在路上。

精油、香水、薰衣草；法国、英国、德国……8个国家，11座城市，萱萱老师为你提供一场原滋原味的欧洲深度寻美之旅。

知名作家吴淡如、美容达人小布老师、欧舒丹总经理陆雨廷、资深时尚杂志主编钟薇安玩美推荐！

旅游卫视、走遍欧洲网联袂推荐。

重度爱美女生萱琳娜不甘只是在家里喷喷香水、玩玩精油，于是，决定踏上欧洲这块满载香氛、鲜花、时尚、爱情的美丽应许之地。循着香水天才葛奴乙的脚步，萱琳娜到了法国香水城格拉斯学习制作香水；乔装名媛，找上保加利亚最大的精油公司，一览珍贵的保加利亚精油的制作过程；到比利时富丽堂皇的巧克力店，品尝奢华浓郁的巧克力；在美得像童话般的捷克，啜饮着金色温泉。

两年时间，足迹遍访大半个欧洲，萱琳娜细细冷萃出当中最美丽片段，调配出无比迷人的欧洲气息。

八个国家、十一个城市，由外至内，道尽欧洲美丽事物的风华！正如她自己所说：这次旅行是个懂得用心感动生活本质式美好的开端，希望与大家一起分享这种简单而纯粹的美丽！

# 《我和美丽有个约会》

## 作者简介

萱萱老师 (Shylina)

原名萱琳娜、重度爱美女生，上海星尚《就是爱漂亮》、北京《今夜女人帮》、黑龙江《美丽俏佳人》特邀嘉宾。

来自台湾，芳疗师，香水控，经常以旅行之名探访各地香草与精油，行遍30余国。曾到日本如贵妇般学美容、也去过印度当苦行僧学精油、在澳洲找灵媒原住民、深入泰国药草SPA，并趁着伦敦的留学之旅，在欧洲旅行两年多，足经英国、德国、法国、保加利亚、捷克、匈牙利、荷兰、比利时等多国，深入感受欧洲关于美丽的优雅态度与品味。

喜欢花草，更爱漂亮的她，擅长多种美丽疗法，强调美丽要从心灵、思想以及饮食多方着手，并主张女人要多旅行，因为旅行可以让生活丰富多彩，也提供了放慢脚步的静思机会，让身心灵得到意外的养分。

擅长

精油芳疗/香水/身心灵舒压/情感心理

心理咨询师/催眠师/英国IFA芳疗成员

著作

台湾:《欧洲纯粹玩美》、《精油自主》、《美丽专卖店》

大陆:《芳香精油魔法书》

学历

伦敦时尚学院 (London college of fashion) 进修美丽疗法与健康(Beauty and healthy studies)

伦敦Istituto Marangoni流行学院Brand Management精品品牌管理士毕

澳洲WICCAN芳疗学院芳疗师

\*上海PEPC注册心理咨询师/中国国家心理咨询师

\*联合国训练研究所GPST国际催眠师

资历

英国有机保养品萱琳娜Shylina产品研发总监

台湾医美保养品护士加Nurse+产品研发总监

中国新丝路台湾分公司瘦身美容主讲师

澳洲芳疗协会资深讲师

英国国际芳疗协会(IFA)伦敦会员

美容保养专栏/精油保养/香水专栏作家

2011/2012 VOGUE 莎莎 香水奥斯卡评审

# 《我和美丽有个约会》

## 书籍目录

# 《我和美丽有个约会》

## 章节摘录

版权页：插图：到科隆寻访世界上第一瓶香水“Farinagegenuber”香水，气味据称像“雨后的意大利清晨”，向来广受欧洲皇室贵族青睐，连当年英国戴安娜王妃也是爱用者之一。一般人提到香水，总会想到法国。的确，香水是性感与诱惑的同义词，当然要和浪漫的法国连在一起。但是，现代香水的发源地，其实是在一个人人爱吃猪脚与大口喝啤酒的地方，即位于德国莱茵河畔的“科隆”（Cologne）。首先，要从命名开始谈起。淡香水（Eau de Toilette）又称古龙水（Eau de Cologne，Colognewater），就是因为发明第一瓶古龙水的人，是一位住在科隆的意大利人——法里纳（John Maria Farina）。这名意大利人饮水思源，把自己制造的这瓶有香味的液体，命名为Eau de Cologne（古龙水）。商品推出后大受欢迎，不但使科隆这个城市声名大噪，也让古龙水成为淡香水的代名词。配方与制造方法是一瓶香水的灵魂，因此很多香水公司都是家族事业，强调独门配方，不轻易外传。法里纳公司也不例外，代代相传至今已第八代。“Farinagegenuber”香水，气味据称像“雨后的意大利清晨”，向来广受欧洲皇室贵族青睐，连当年英国戴安娜王妃也是爱用者之一。这瓶从十八世纪以来就没有改变过配方的第一瓶女生古龙水，到底是什么味道呢？我实在很好奇。然而，这瓶香水并不容易在科隆以外的地方买到。为了满足我求香的渴望，我到了科隆这个城市。在欧洲坐火车比坐飞机贵很多，但科隆没有飞机场，只能坐火车。雪上加霜的是，德国火车票几乎是欧洲国家里面最贵的，我从柏林坐到科隆，五个小时的火车票，票价是八十六英镑，这还只是普通位置的价钱。我忍痛订了火车票，不惜代价地要来闻这世界上第一瓶古龙水的味道，并顺道一游被列为世界文化遗产的科隆大教堂。在我心目中，科隆这个城市一定是个芳香处处，又充满天主教朝圣氛围的城市，加上紧邻美丽的莱茵河……为了一亲这样圣洁又芬芳的城市，花点钱坐火车，又算得了什么呢？一出车站，马上发现大批观光客涌向的地方，正是著名的科隆大教堂。这座被艺术史学者认为，完美结合了所有中世纪哥德式建筑和装饰元素的教堂，的确名不虚传，光是从旁边经过，就已震慑于它雕梁画栋与雄伟的外观。不过，由于我急切地想踏上探香之路，“大教堂……等等再去吧！”我在心中这样告诉自己。

# 《我和美丽有个约会》

## 后记

一直天真下去文/Shylina萱萱老师至此，我暂时结束了欧洲之旅，这里收录了我在伦敦求学与在欧洲旅行期间所写的“萱萱周报”（每周一次在网络上发行），因为旅居异乡，做客心态加上异国文化的冲击让我很容易抛开固有的思维，以一颗好奇、探索的心来感受生活，也因此才有了今天这一本记录我人生之旅的小本子。已经说不清当初是为了写“萱萱周报”才有感受生活发掘故事的赤子之心，还是本来就有的天真，在“萱萱周报”的推波助澜下，更加不可收拾，不过拜此之赐，我的确从一个“工作狂”，一个很容易严肃，爱说大道理，会给人压力的人，变成一个很容易天真，很容易发现生活乐趣，经常被朋友说是一个有意思的人。既然这本书有机会在大陆出版，那么我也跟进一下书中人物的当前进度，在“大伦敦的爱情”这篇文章中提到的日本女生跟摩洛哥男人的恋情，unbelievable!他们结婚了，目前定居伦敦，还有一个好可爱的宝宝！至于本书中所说的“吓坏欧洲人的美白面膜”，其实是有机玫瑰的美白面膜，就是右边的这片啦！请仔细感受一下它含有保加利亚的玫瑰芬芳喔！看到这本书于大陆以新书之姿发行，心中有点感慨，从这本书的第一个字到现在大陆简体版发行，wow!也有几年光景了，但回头看看这本书的内容，彷彿就在昨日发生这些事，但时光毕竟经过了，生活中的如意或不如意，得意或伤心，真真切切地都发生了很多事，但庆幸的是，我依旧保持那颗很天真的心，这让我可以很容易感觉幸福，真诚地拥抱与面对生活的一切！如果你看了这本书，因此跑到了我所说的国家或地方旅行，那么很期待看到你发掘不同的乐趣，但若你没有发现这么好玩，也别怪我，因为这本来就不是一本旅游工具书。亲爱的朋友，我希望你能在此书中，感动一种纯粹又天真的生活态度，让沉睡的赤子之心苏醒，你会发现，旅行，不一定要坐飞机到哪里，每天的生活都可以是旅行，人生本来就是一场旅行，有赤子天真，处处都很精彩！



# 《我和美丽有个约会》

## 媒体关注与评论

透过萱萱老师的双眼，带领着大家探寻欧洲美丽之乡，字字珠玑，妙笔生花，不用耗费大笔金钱与时间，一样可以徜徉在芳草花香里。——小布老师上班，下班，总有一天，我们会厌倦这种周而复始。欠自己的旅行，终有一天，要还给自己。——吴淡如借由笔者真实的体验、细腻的笔触，以及对欧洲文化的热情，深切感受到欧陆香氛的迷人丰采，值得细细品味。——欧舒丹总经理陆雨廷

# 《我和美丽有个约会》

## 编辑推荐

《我和美丽有个约会:一个爱美女生的欧洲华丽之旅》编辑推荐：女人，这辈子一定要去一趟欧洲！趁此身未老，远行，在路上。精油、香水、薰衣草、美容小贴士，法国、英国、保加利亚……8个国家，11座城市，萱萱老师为你提供一场原滋原味的欧洲深度之旅。知名作家吴淡如、美容达人小布老师、欧舒丹总经理陆雨廷、资深时尚杂志主编钟薇安玩美推荐！旅游卫视、欧洲旅游联袂推荐！500份“一茶一坐”茶餐厅天猫旗舰店独家优惠券，及欧洲玫瑰茶体验包随机发送！

## 《我和美丽有个约会》

### 名人推荐

透过萱萱老师的双眼，带领着大家探寻欧洲美丽之乡，字字珠玑，妙笔生花，不用耗费大笔金钱与时间，一样可以徜徉在芳草花香里。——小布老师上班，下班，总有一天，我们会厌倦这种周而复始。欠自己的旅行，终有一天，要还给自己。——吴淡如借由笔者真实的体验、细腻的笔触，以及对欧洲文化的热情，深切感受到欧陆香氛的迷人丰采，值得细细品味。——欧舒丹总经理 陆雨廷

## 《我和美丽有个约会》

### 精彩短评

- 1、一位爱美女生的发现美丽,寻找美丽的欧洲之旅,很适合女生读.很喜欢玫瑰花,熏衣草,各类精油,还有美容的广大女性读者可以在这本书里找到共鸣.
- 2、唉唉唉。。。看的好心动的，以后一定要去欧洲。
- 3、一开始是这书的名字吸引了我，跟美丽有个约会，听着就很舒服，于是就买了本。拿到书后，觉得萱萱老师的文字写得也很美，她除了将欧洲一路走来的所见所闻所知所感写给我们外，还有很多保养类的小知识，很有意思又很实用的书，我觉得读了之后受益颇多。所以，爱美丽的我推荐给同样爱美丽的女生，快跟美丽有个约会吧.....
- 4、内容空洞，没有什么太多的养分。里面也没觉得有多少美丽的资讯。作为一本旅行书来说，也蛮失败的。
- 5、芳疗师这个词以前没有听过，书里说萱萱老师是芳疗师，感觉女生做芳疗师真好，既可以保养自己，还可以教别人一些美丽人的知识。这本书不算一本游记，或者就像作者说的一样，是一场芳香之旅，因为里面没有介绍欧洲的景点，而是说到比较多的精油香水玫瑰花等，还说到一些保养方面的小贴士，很实用，觉得喜欢美丽的女生一定要看！
- 6、做一个美丽的女孩，从自己的内心出发，享受一段阳光的旅行，你会找到自己
- 7、内容浮夸，不好看，没意义
- 8、比预想的差好多，图片和文字都没什么感觉。
- 9、一次说走就走的旅行，下个星期去英国。
- 10、美丽就好
- 11、看完书了。书的封皮很漂亮，里面内容很好看。作者文笔深厚，是个比较爱美、爱旅游、爱保养的女生。另外，还有看得出，作者有一颗积极向上的心态，对什么都充满好奇，值得所有朝九晚五、三点一线，为生活和工作忙碌的女人学习。我看完这本书，总结出来的是不管有多忙，一定要保持一颗积极向上的心态，一颗勇敢停下来、爱美丽的心态，那样才能永远美丽。
- 12、抹香香
- 13、有很多的小tip，图片也很漂亮。
- 14、真的好看，很值得拥有
- 15、图文都一般
- 16、法国，浪漫之都，美之所汇，心之所向。
- 17、厕所读物。
- 18、十分推荐给很想了解欧洲的朋友们看看~内容口水话比较多 通俗易懂 图文挺漂亮的 喜欢~很真实接地气的一本书
- 19、这才是女人的生活嘛~熏香护肤血拼旅游美食，看完后对精油越发感兴趣，立马下单买了薰衣草润肤乳，更是长草了保加利亚玫瑰香氛。泡完澡，抹上香氛，在床头翻翻这类书的感觉不要太好~
- 20、文笔烂到令人捉急，行文间也不断在提示：作者非常的没有品位和眼界。
- 21、一种看完不知道她想说什么的感觉
- 22、南亚或南美的旅行是朝圣之旅，美国或加拿大的旅行是现代化之旅，欧洲旅行是华丽之旅，一个很贴切的定义。曾经去过罗马、巴黎、伦敦、布拉格.....每个城市都有不一样的性格。最喜欢的还是罗马的古老和布拉格的神秘。书中的细节和深思绝对值得勾起回忆或者向往。推荐阅读。
- 23、书很满意。会推荐给周围朋友。书内容好
- 24、作者口水话很多，如果这样也能出书，那我以后也可以。。不过她描述的东西和我在英国经历的很多很想，让我非常怀念。另外，她写的精油的点点，引发了我极大的兴趣。我虽然只用薰衣草精油，但是确实，它有很多疗效。
- 25、很漂亮的一本书。里面很多漂亮图片，写的也不错。八个国家十一座城市，作者走了这么多地方，真是了不得。好多女孩喜欢的东西，精油啊香水啊等等。
- 26、很适合女生的读物，一杯淡咖啡，一个下午时光，值得推荐！

# 《我和美丽有个约会》

精彩书评

# 《我和美丽有个约会》

## 章节试读

### 1、《我和美丽有个约会》的笔记-第138页

- 一、准备二分之一到四分之三马克杯份量的牛奶，微波加热。
- 二、加入Irish Cream（爱尔兰奶酒，可买BAILEYS的品牌）到马克杯七八分满。若酒量不佳，则可牛奶加多一点，奶酒加少一点。
- 三、滴入一至两滴保加利亚玫瑰精油。千万不要贪多，因为气味可能会变苦，且精油太多会刺激舌头。

### 2、《我和美丽有个约会》的笔记-第5页

在我看来，欧洲人比较重视本质，所以生活重视单纯简单，做人也倾向诚实直接。当所有的事物都能回归本质时，不仅纯粹的简单让人感动，幸福更在信手拈来之间。伦敦大型公园很多，每天清晨或傍晚都会看到不同人的不同活动，带狗散步、或带小朋友嬉玩还是青少年朋友打球运动等，这些对他们来说都是平常不过的事，但在我看来，他们就是懂得如何发掘到生活简单而幸福的本质，并且理所当然的执行着。

# 《我和美丽有个约会》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)