

# 《幸福女人的香草地图》

## 图书基本信息

书名：《幸福女人的香草地图》

13位ISBN编号：9787122050601

10位ISBN编号：7122050602

出版时间：2009-6

出版社：化学工业

作者：金韵蓉

页数：168

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)

# 《幸福女人的香草地图》

## 前言

“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！”——作者

# 《幸福女人的香草地图》

## 内容概要

《幸福女人的香草地图》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。

# 《幸福女人的香草地图》

## 作者简介

金韵蓉，她精研婚姻家庭问题和儿童心理教育，她还深入涉猎与心理治疗有关的艺术治疗领域，她是台湾省卫生机构心理卫生中心的心理治疗师，可谓最权威的心理学专家；她更是一个多领域的“跨界高手”——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；并兼任众多时尚女性杂志专栏作家。

# 《幸福女人的香草地图》

## 书籍目录

引言Chapter one 芳香精油——心灵的朋友Chapter two 遇见精油——揭开精油的迷思 辨识精油的方法Chapter three 精油与我——与精油对话 精油与身体的亲密关系 精油进入身体的途径Chapter four 体验精油——芳香进行式 精油的主要使用方法 精油的其他使用方法 调油时的安全比例 使用精油的注意事项 芳香收藏室 精油的保存期限Chapter five 香草花园——芳源全搜索 紫苏 Basil 佛手柑 Bergamot 雪松 Cedarwood 德国甘菊 Chamomile-German 肉桂 Cinnamon 鼠尾草 Clary Sage 丁香 Clove 柏树 Cypress 桉树 Eucalyptus 甜茴香 Fennel-Sweet 乳香 Frankincense 天竺葵 Geranium 生姜 Ginger 葡萄柚 Grapefruit 茉莉 Jasmine 杜松 Juniper 薰衣草 Lavender 柠檬 Lemon 柠檬香茅 Lemongrass 橘 Mandarin 马乔莲 Marjoram 香蜂草 Melissa 没药 Myrrh 桃金娘 Myrtle 苦橙花 Neroli 柳橙 Orange 玫瑰草 Palmarosa 广藿香 Patchouli 黑胡椒 Pepper-Black 欧薄荷 Peppermint 橙叶 Petitgrain 松木 Pine 玫瑰 Rose 迷迭香 Rosemary 檀香木 Sandalwood 茶树 Tea Tree 百里香 Thyme 缬草 Vetiver 香水树 Ylang YlangChapter six 真情蔓延——精油的故事 玫瑰 Rose 广藿香 Patchouli 苦橙花 Neroli 欧薄荷 Peppermint 百里香 Thyme 乳香 Frankincense 迷迭香 Rosemary 桃金娘 MyrtleChapter seven 爱恋芳香——轻松沐浴秘籍 清晨浴 Morning Recipes 夜间浴 Evening Recipes 减压舒缓浴 Anti-stress and Relaxation 亲亲宝贝浴 Pamper Your Body 心灵花园浴 Comfort Your Soul 身心安顿浴 Healing BathChapter eight 与心共舞——测试芳香指数 找到自己的爱情芬芳 测试自己的芳香EQ 在大自然的芬芳中冥想Chapter nine 绅士柔情——男士芳香攻略 适合男士保健的植物精油 适合男士的芳香疗法 芳香其实很简单

## 《幸福女人的香草地图》

### 章节摘录

插图：有人说，精油是植物的荷尔蒙、是植物的血液，我更喜欢的说法是：精油是植物的灵魂。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”。所谓“感受幸福的能力”就是在感情的基础上，一个人的思考方式和看待周遭人、事、物的角度。人类在生活中，经常怀抱着某种感情，这些面对生活的感情是在成长的经验中累积而来的，而且这种处世的感情态度，也会因为生活经历中所遭遇的许多不同的事情而不断地发生变化。诸如：愤怒、嫉妒、怨恨、悲伤、不满、担心、惧怕……等等。除此以外，还有许多无法用言语表达的内心情感，也都在无形中影响了我们的生活态度。小时候，我们喜欢下雨天，喜欢在雨后踩着水洼弄得一身泥泞；曾几何时，童年的乐趣被烦躁的生活取代，我们不再喜欢雨滴，不再踩水，不再为弄得满身的泥泞而开心。我们不再驻足路旁为一只受伤的小动物担心、为一朵鲜艳的野花耽误了上课。我们害怕别人的看法，害怕无法达成别人的期望，害怕无缘拥有喜欢的事物，也害怕失去曾经拥有的美好。因此，我们变得不开心，变得不再欣赏自己，变得不再相信别人，变得容易生病、容易受伤害。来自植物天然的芳香之气是能让我们的的心灵在瞬间内发生改变的“魔术师”。它可以帮助我们松开偏执的、僵硬的想法，豁然开朗地理解到“哦！原来还可以这么思考！”，不再紧紧地抓住以前过度执著的事物不放。最棒的是，植物天然的芳香之气能够让我们在任何时候都有积极向前的态度，使内心更加坚强，体会到自己的价值和生命的意义。所以，芳香是上天赐给人类的大自然能量，让我们生活得更幸福、更充实。

# 《幸福女人的香草地图》

## 编辑推荐

《幸福女人的香草地图》是一本有关植物精油的书，但它绝不仅仅只是书架上“另一本”芳香疗法书。因为：它也是一本优美的诗集，里面收集了许多动人的好诗；它亦是一本美丽的绘本，里面呈现了许多温馨的图画；它又是一本有趣的故事书，陈述了许多精油的小故事；它更是一本清新的随笔，分享作者的感悟会让我们的的心灵花园得到滋养.....

# 《幸福女人的香草地图》

## 名人推荐

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。徐巍 时尚Cosmo杂志主编



## 《幸福女人的香草地图》

### 精彩短评

- 1、很怡情的一本书，泡杯茶，靠在窗边翻开书慢慢欣赏比较合适 但是要学专业芳疗，书的内容显得很单薄
- 2、刚刚拿到手 还没有仔细看内容 但是被插图吸引住了~~我想我要进入另一个灿烂的世界了~~~
- 3、买了金老师的两本书，这本，还有一本新出的幸福女人的芳香生活，内容大致一样。相比而言，这本书字体大一些，适合老年人看。但是书的内容相比另一本而言，偏少。
- 4、很好的一本介绍精油的书籍，把精油融入生活中。初学者的入门之选！
- 5、还可以吧。
- 6、很不错的书籍，又买了一本
- 7、喜欢精油的话，这本书还不错。
- 8、很好，很喜欢。。、...质量不错~~~价格便宜~~~~~
- 9、由国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表金韵蓉女士撰写的，关于芳香疗法的中国最权威读本。经由作者的引领，我们在本书所描绘的芳香疗法的神奇世界里：追溯芳香疗法的前世今生；了解芳香疗法在治疗疾病、改善情绪、释放压力、恢复活力等方面的神奇功效；获得数十种草本及精油的使用方法。从而深刻地感受到芳香以及精油的迷人魅力。
- 10、拥有幸福女人的香草地图很幸福，好喜欢！
- 11、超爱金老师。  
这本书真的很好，而且很有用。从这本书中，可以学到很多精油的知识。  
感觉自己好厉害！哈，如果你想拥有精油，或是准备加入精油的行列，或是想以后买精油是不至于被店员“水”。一定要买这本书！
- 12、好好哈好好
- 13、喜欢精油！
- 14、喜欢金老师因为她是一位美丽的心理专家。喜欢精油因为他会让人更加幸福。
- 15、在当当网已经买了好多次书了，每次发货的速度都很快，赞一个。
- 16、感觉作者用写诗的情感在写这本精油书。是初学者很好的入门书。
- 17、第一次正儿八经的学习有关精油的知识，读着读着却感觉是在看一本抚慰心灵的散文集，尤其是睡前看，会帮你梳理白天的纷乱，让你的心归于平静，有助入眠呢，是一本薰衣草读物，香气袭人有益身心，却毫无侵略性，就像一位多年的好友娓娓道来，很享受的阅读感觉。整本书的装帧也很棒，很配合内容~但个人感觉封面的设计有点不合拍，不必要凸显金老师的个人形象，可以做得跟内页一样，也许这是出版商出于商业上的考虑吧~但正如金老师说明的，这是一本关于精油的情绪读本，所以期望得到更详尽专业精油知识的朋友建议还是看看别的吧~
- 18、包装很好，快递也很快，只是里面图画的不是很好，颜色不好，模糊，其余还是很好地
- 19、看老师的书，做一个幸福的女人.....
- 20、文字如人一般有内涵！适合一读！
- 21、书中有金老师用过精油后的身心灵的各种感受。
- 22、喜欢金老师因为她是一位美丽的心理专家。喜欢精油因为他会让人更加幸福。出于此这本书我十分喜欢。
- 23、收到书了，呵呵，一直忘记评价了，书非常好，对初学者很有帮助的
- 24、不是我想象的那样，写得比较随意，没有我想要的比较专业的东西，也没有真实的照片，虽然插画比较好看，但不是我要的
- 25、很喜欢金老师的《幸福女人的香草地图》，不但对精油有了更深的认识，对生活的态度也因精油而改变
- 26、美丽的插图，清新的文字，还有种种可以缓解心理情绪的讲解，让这本书真的成为清心之作！
- 27、内容比较空。只是因为喜欢金老师
- 28、突然喜欢精油，想着去了解一下，在众多书中选择了这本，很有味道，适合初涉精油的人，也适合我们这些不喜欢晦涩知识，只喜欢跟精油一样，“有味道”的图书的人。
- 29、不错，和喜欢，希望大家也喜欢，值得一买！
- 30、一买回来了，一口气翻到底。喜欢。

## 《幸福女人的香草地图》

- 31、这本书比较适合入门级的人看 插图很美 消遣看吧 内容不是很多 比较冗杂
- 32、收到后有些失望，感觉没什么内容。书的质量还不错
- 33、这本书买后悔了，不值得，不如那本精油的书好！
- 34、用香气来调理自认，很棒哦~
- 35、封面要是换换，名字把“幸福女人的”去掉，那就最好啦。即使这样，还是评五星。插图和内容都很好，我的精油入门书。
- 36、喜欢金老师的书，全都买了
- 37、是我想要的书，很好。。。。。。
- 38、喜欢！很高兴地读了一遍又一遍，受益匪浅！
- 39、幸福女人的香草地图
- 40、把常见的几十种精油的生理功能和心理功能都写来了，比较有意思
- 41、原来对精油不是太了解，读了这本书后对精油有了初步的认识，并用于生活中，受益非浅，是一本不错的书。
- 42、很好的书，作者金韵蓉是一位资深的美容工作者。
- 43、很喜欢金老师，买了的第二本她的香薰精油类书记，跟那本大同小异，纸张很好，色彩也很好。对想了解精油的MM很适合。浅显易懂。
- 44、喜欢金老师的书，继续关注！
- 45、如果刚入门的朋友可以看看，会有帮助，但我是一直很崇拜金韵蓉的，所以她的书我全买了，这本和其它的几本内容上有很多相似的地方，比如每种精油的分析，在她好几本数上都有，如果你从没买过她的书，买这本会对你学习精油有帮助，但如果你已经有了她出的“精油全书”和“芳香疗法”那再买这本就没太大用处了，但插图还是很漂亮的，我也就是苦于她所以的书都有了，只是一直没有买到她04版的“香草地图”所以才买的这本，希望我的评论对大家有帮助：-)
- 46、金韵蓉的关于精油的书，差不多都买全了，可说实话，内容都差不多，如果你想了解，只买其中一本就好了
- 47、金韵蓉老师的书里总透出一股优雅和从容，这本书介绍了关于精油的一些功效与使用方法，内容相对简单浅显，适合刚刚接触精油的人读。
- 48、对精油的介绍太过于简单了。画面很精美！没有太大的实用价值！
- 49、注水书
- 50、这本书比精油全书有趣，在介绍精油的时候不那么刻板，像在叙述一个故事，更容易让人记忆深刻，更易懂。收到的时候书的封面很脏，背面还有圆珠笔和水笔的划痕。。。
- 51、清新柔雅的文章，甜美的味道，就是金韵蓉，我好喜欢，很养心！当然，更实用！喜欢精油的朋友们，我推荐这本！
- 52、同时买了06年版的《芳香疗法》，结果回来一看发现内容90%以上相似，甚至完全一样，在配方上还不如《芳香疗法》详细，价格却比《芳香疗法》贵15块！！！没有任何新东西出现。完全无语了，这本书简直是太差了。对于不同种精油的介绍不如《精油全书》，配方比不上《芳香疗法》，就是骗钱的。
- 53、简单的内容
- 54、书是正版的，就是书皱了，感觉像是旧书，书的内容还是不错的，内容会帮助到我。
- 55、买的金韵蓉老师三本书，这本跟《精油全书》重复的好多
- 56、金老师是一位温文尔雅的老师，写得东西就像一杯奶茶，让人觉得很舒服。
- 57、还是挺好的，看一看还是有些帮助的
- 58、只是介绍了每款的性能，感觉不是特实用
- 59、2010-04-25 读过
- 封面要是换换，名字把“幸福女人的”去掉，那就最好啦。即使这样，还是评五星。插图和内容都很好，我的精油入门书。
- 60、还可以，介绍的很详细，对于我这个初学者来说的话，我觉得很好！
- 61、我自己对精油是个粉丝，喜欢芳香生活，所以看这本书觉得有点浅显
- 62、好多花花草草，名字都是美的。
- 63、内容少，还不如之前作者出版的内容几乎相同的芳香疗法，同样的作者，几乎同样的内容，完

## 《幸福女人的香草地图》

全不同的价格，，，

64、算是精油入门书。

65、内容比我预期的要少，图解一般。

66、本书较一般，没有《幸福女人的芳香生活》和《精油全书》好

67、内容很丰富，让女性了解精油的一本书，浅显易懂

68、慕名充满期待的买下，到手一看，写的还可以吧，就是内容和书的体积实在太不般配，1小时就看完的书，不知道干嘛弄那么大本，还是正方形的，书架都不好归类。本来嘛，这类书也可算传播了精油文化，只是搞那大本来赚钱，未免影响读者对作者曾经的好印象，同时对其文笔唯美的真实性也打了个折扣。

69、最近迷上精油，阅读此书很有帮助。特别是其中精油的属性及使用方法

70、好像只是纯文字解释...我在网上复制粘贴都可以写出一本了...

71、还不错这个价钱能接受

72、金老师是我非常喜欢的老师，她的文字总是那么贴近内心。强烈推荐大家看看。

73、一次性买的书太多了，这一本都还没仔细看过，对了刚刚了解精油的还可以，大概说了什么样的配方有什么样的用途

74、非常喜欢，让我学到不少的东西~~~~~

75、挺好的 书中可以让提高女人的品味和内涵

76、书的形状不好，比一般的书宽，还比一般的书短点，不方便保存。内容太少，精油的介绍太过于简单了。浪费了大量纸张。写的简单易懂

77、值得一看的书，学到不少关于精油的知识，现在已经将精油作为最主要的护肤养肤品了

78、一本很“香”很美好的书。

79、很了不错，感觉很好。

80、里面的插画是不错 就是本漂亮的书

但里面的内容有的真是作者的信口开河~ 比如说发烧了准备凉水滴茶树精油，然后用毛巾沾湿拧干敷在额头上，我用了，烧没退，反而额头还过敏了。

内容平平。加了太多作者的感受，你的感受是你的事情，没必要写本书和我们分享你对精油的感受，我们为什么要花时间来分享你的感受啊.....你是谁啊.....

总之 如果是想送给喜欢精油的女孩子 还不错 自己看 有点不值

81、帮助了解精油及其功效，印刷也精美。

82、我是因为之前在卓越上买过一瓶精油，用着还挺舒服的，而且喜欢金韵蓉老师的书 所以买了这本书。介绍的通俗简洁 有带有诗意的氛围 要说看着就是一种享受

83、买了以后才知道都是介绍精油的作用的书。感觉没有多大用处，算是工具书吧

84、浅浅的芳香，萦绕心头！很喜欢金老师。

85、很美的一本书，拿在手里依然赏心悦目

86、和以往同类的书有相同

# 《幸福女人的香草地图》

## 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)