

# 《一花一世界》

## 图书基本信息

书名：《一花一世界》

13位ISBN编号：9787530867846

10位ISBN编号：7530867849

出版时间：2012-1

出版社：天津科学技术出版社

作者：赵沛萱

页数：218

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)

# 《一花一世界》

## 内容概要

一花一世界：女性危机与芳香生活，ISBN：9787530867846，作者：赵沛萱 著

# 《一花一世界》

## 作者简介

赵沛萱，

国际芳香疗法治疗师学会海外会员；阿芙品牌首席培训师；执业律师。

追随内心选择了一条被很多人无法理解的道路。大学毕业之后稳当当的在媒体，却因为担心吃“青春饭”，怕30岁后被人轻易取代，而放弃了记者工作，毅然去读法律的研究生。8年间，做过杂志编辑，律师，自营过芳香工作室。30岁真正到来之时，经历过事业的选择、放弃和转身，她已在芳香之路上，稳健而行，越走越远。

## 书籍目录

前言：活得宁静而安好

芳香疗法入门

话题一：芳香疗法是炒作出来的概念吗？

话题二：精油，安全？危险？

话题三：如何选购精油和基础油

话题四：芳香疗法之熏香攻略

话题五：芳香疗法之按摩攻略

话题六：芳香疗法之泡浴攻略

话题七：精油还能怎么用？

话题八：精油能喝吗？基础油能喝吗？

话题九：如何保存精油、基础油和复方油

话题十：介绍几种基础油

话题十一：芳疗与医疗的关系

话题十二：这就是芳香疗法

身体篇

桃色青春（桃金娘）

如果我有女儿（天竺葵）

话说“减肥”（胡萝卜籽）

心言手语（德国甘菊）

无印留痕（柠檬）

天使来过人间（茉莉）

有一种芳香，澈心（快乐鼠尾草）

情感篇

只一滴，讨好自己（依兰依兰）

也说“婚前恐惧”（檀香）

一朵小花（罗马甘菊）

婚姻乘法（迷迭香）

一个人的探戈（香蜂草）

守候（马乔莲）

事业篇

出乎意料的一点用心（大西洋雪松）

飞得更高（乳香）

挑战玫瑰气质（玫瑰草）

新挑战，心接纳（丝柏）

家庭篇

生命的生命（苦橙花）

做一个开心的“第54张”（沉香醇紫苏）

排出心中的毒（杜松）

他是我的牵挂（葡萄柚）

遇见（广藿香）

下辈子或许不见（高地薰衣草）

我需要被需要（安息香）

后记：做一条小盲鱼

## 精彩短评

- 1、女性危机与芳香生活。
- 2、AFU精油的推广书...
- 3、有太多感动的点

1、想要买这本书，是因为作者跟自己很像。都是法律工作者，而且都喜欢精油。我是最近才开始关注精油的，因为自己是血瘀型体质，之前因为各种原因真的没有注重自己的身体保养，导致受了很多“苦”。现在正值孕期，恰好把手头上好多严肃的法律事务和学习放下了，能轻松地、安心地了解自己的身体和内心。所以就买了基本有关芳香疗法的书。说实话，这本书虽然对精油的调配、功效等介绍的不是很细致，但是跟一些所谓台湾精油、芳疗教母写的书比起来内容丰富而且充实很多。虽然对于我们这种看习惯了专业书，善于大量捕捉信息的人来说，花钱买这种书确实有点小肉疼，但是我看过之后感慨了一小下，女人有时候就得这么活着。为了自己更好，读自己喜欢的书，买自己喜欢的护肤品，穿自己喜欢的漂亮衣服，让自己在还没有变得满脸皱纹之前修炼气质。我想这本书的信息量我总结在一张A4纸上已经足够了，但我觉得依然值得。因为书中传递了一些女性生活理念，看别人的书评，说是心灵鸡汤型的，我觉得可以这么讲。女人，真的要开怀。只要外出，就要打扮。在家人面前要展示美丽和魅力的意面。女人，永远别让别人看见你邋遢的脸……这也让我想起看《家门的荣光》里面丹雅对江石说的话，以前长辈们都是在自己的丈夫起床前醒来的，梳洗打扮好了，让自己的丈夫看见自己漂亮的脸，这是一种表达爱的方式。当然了，外在的打扮固然重要，内心的充实与多姿才是更重要的。“腹有诗书气自华”这句话说得没错，女人的气质都是书堆出来的，所以女人要多读书，哪怕不是专业书，那也好。记得看“非诚勿扰”时爱读书的女孩说话跟不读书的就是不一样，一个喜欢冯唐的女孩就用自己的冯唐词句虏获了男生。

# 《一花一世界》

## 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)