

<<芳香生活志>>

图书基本信息

书名：<<芳香生活志>>

13位ISBN编号：9787801866943

10位ISBN编号：7801866940

出版时间：2007-7

出版时间：东方出版中心

作者：臧芬远

页数：199

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：<http://www.tushu007.com>

## <<芳香生活志>>

### 内容概要

这是一本由专业的芳香治疗师写给大家的，介绍芳香疗法本质，还原芳香生活美化容颜、肌肤，进而内在照顾心灵、精神的特性的书，也是作者与芳香疗法邂逅后为之求索不止的芳香生活志。

作者分四个部分来记录自己在探索芳香疗法中的心得。

“芳香精神”将带你进行一次芳香之旅，使你了解芳香疗法的渊源、实质和方法；“芳香精油”介绍10种现代生活必备的精油，全面讲述它们的使用历史、使用方法、功效，作者还与读者分享自己研究中的临床案例；“芳香生活”将与读者们分享在生活方方面面使用精油的乐趣和心得；“芳香心灵”同样包含了数个从不同的角度和方法来作辅助治疗的案例，与读者分享如何用精油开启私己的心灵花园，找回在现实困境中迷失的心、自尊和自爱。

## 作者简介

臧芬远，国际美容及芳香疗法师、专栏作家。

出生于中国台北，1993年进入Elizabeth Arden伊莉莎白雅顿化妆品公司（台湾）工作，于美容领域努力耕耘迄今。

因热爱美容及身心整合疗法，1998～1999年间赴英国The Raworth College进修,并获得美容及芳香疗法两项国际执照，同时成为国际芳香疗法D·会（IFA）及英国美容及化妆品D·会（The British Association of Beauty Therapy and Cosmetology)会员。

为使所学更完整，赴英期间还于巴哈中心（The Bach Centre）学习巴哈花精疗法（Bach Flower Remedies），并于此后数年陆续赴英、法两国进修印度Ayurvedic美容法与医用芳香疗法（Medical Aromatherapy）。

学成归国后，旋即进入台湾Borghese贝佳斯化妆品公司及Estee Lauder雅诗兰黛化妆品公司，负责疗程设计、SPA运营及培训工作，同时持续进行美容及芳疗临床研究。

2002～2006年负责Elizabeth Arden(中国)教育训练及媒体公关工作，同时为《时尚Cosmo》、《嘉人Marie Claire》、《时尚芭莎Bazaar》及《瑞丽伊人风尚》及《周末报》等多家主流媒体撰写美容及芳疗专栏文章。

现任资生堂集团SUPREME AUPRES极致美肌专家（Skin Authority）。

<<芳香生活志>>

书籍目录

芬芳致远——国际美容及芳香治疗师 专栏作家臧芬远编辑手记  
推荐序一：来自英国校长的祝福  
推荐序二：活用芳香疗法，改善身心健康  
推荐序三：散步的嗅觉，奔跑的爱  
媒体朋友推荐语（一）媒体朋友推荐语（二）  
自序：芳香之路，充满感恩——虔敬地献给慈悲的天父及我的父母  
芳香精神另类艺术——芳香疗法与芬芳“香”遇——芳香疗法之旅  
空气中曼妙的精灵——内敛的嗅觉双手胜万言——抚触的力量  
芳香精神阳光般灿烂的佛手柑  
静心悦纳的甘菊  
快乐飘扬的鼠尾草  
生生不息的丝柏  
自由开阔的尤加利  
悠游于平衡术上的天竺葵  
回归澄净的杜松  
拥抱抚慰的薰衣草  
燃点温暖的马乔莲  
士气昂扬的迷迭香  
芳香生活乘着芳香的翅膀——芳香精油生活家  
承载芳香的小舟——植物基础油  
恋恋香氛——让香水替你说话  
无形胜有形——独门女人香  
音香流曳——办公室女性的芬芳魅力  
Home Sweet Home——浪漫一室香  
芳香心灵珍爱我心——守护私己的花园  
疗愈之咱——幽谷百合的天空……附录后记

## &lt;&lt;芳香生活志&gt;&gt;

## 章节摘录

静心悦纳的甘菊 这种带着苹果味、貌似可爱小雏菊的植物已被人们使用超过2000年，是家喻户晓的传统药草。

古埃及人将它献给太阳神，并用来治疗间歇性发热及涂抹于全身；在英国，人们尊崇它为九种神圣药草之一，并献给圣母玛丽亚的母亲St. Anne；英王爱德华三世喜好用甘菊来熏香衣物；伊丽莎白一世时代的人燃烧甘菊来驱除家中邪恶秽浊之气；都铎王朝时代人们热衷开辟甘菊花园，一句励志箴言这样说道：“就像甘菊花圃，越是糟人践踏，甜美的香味也散布得越广。”

甘菊的外表秀丽内在却坚实，所以在花语中代表“逆境中的耐心”，它又被称为“植物的医生”，因为生长在甘菊附近的植物经常长得特别健康。

甘菊是调理生理及压力问题最经典的药草，芳疗师不能缺少它。

家里如果有小孩、有长期服用镇定剂、有情绪歇斯底里或皮肤问题者，更不能没有甘菊！

用在芳疗上的品种是罗马甘菊（Roman Chamomile）及德国甘菊（German Chamomile），前者在治疗小孩及情绪问题方面可说是最佳的精油，后者在蒸馏过程中会产生一种新的化学成分“Chamazulene”，它有极佳的抗炎功效并使德国甘菊的颜色变成特殊的蓝色。

不过两种甘菊都有三个共同作用：舒缓、镇定、抗炎。

甘菊对许多皮肤问题的治疗都非常宝贵，特别是敏感、过敏，发炎、起红疹块，干燥、脱皮的肌肤，比如湿疹、荨麻疹、脸颊红血丝及所有发痒的症状，可以用甘菊纯露（花露水）清洗、擦拭或湿敷患处，或在30ml的乳液或乳霜中混合3滴甘菊精油。

若患处面积较广，在浴水中加5~6滴甘菊精油做泡澡是最简单的方法。

每天多喝甘菊茶则可由内而外调养身体。

其实，很多皮肤过敏和炎症都与下意识深藏的压力和负面的思虑有关，唯有从改善情绪着手才能真正找到疗愈的出口，甘菊正是这样一种兼顾里外最好的精油——放下心灵的石头、提升身体的免疫。

另外一些夹杂了情绪因素的生理问题，如胀气、腹痛、痛经、生理期前情绪和身体不适症状，以及更年期症状都可以用按摩、热敷、泡澡及饮用甘菊茶的四合一综合调理法来做治疗。

德国甘菊独特的抗炎及镇痛功效对急性症状十分可贵，比如肌肉损伤或扭伤、风湿、痛风、急性关节炎、神经痛等等。

罗马甘菊是守护小孩成长的天使。

小孩长牙疼痛时，可加一滴精油在一汤匙植物油里（约15ml），每天取适量轻柔按摩于面颊，同时也可喂他们喝甘菊茶，特别是在睡前。

对于过动、爱哭、不睡觉、坏脾气的小孩，可将1滴精油稀释于10ml牛奶或植物油中，然后倒入浴水中洗澡（这也可改善尿布疹），或加1滴精油于20ml植物油（月见草油更佳），取适量做全身按摩，这一过程还可增进亲子间的感情。

头发又细又黄的人可加1~2滴甘菊精油于护发素中，在发间按摩并停留15~20分钟再以清水冲净，帮助头发恢复健康和韧性。

Stephani临床浮世绘 23岁的Sonya是一个半岁娃儿的妈，自从生了孩子后，她就不再有时间和朋友们相聚或拾起喜爱的画笔作画，这让她感到忧伤又疏离。

作为一个年轻的新手妈妈，她每天只能紧张地看护孩子，几乎无法放松，所以肌肉每天都酸痛不已。

她也常因先生每天待在家的时间太少，让她一人独自操持家务和带孩子而生气。

她先生不断提起尽快再生个孩子，虽然她也很喜欢小孩，但因为头胎的生产过程不太顺利，所以这个提议让她非常烦恼甚至恐慌。

“放轻松”是Sonya要学习的心态。

安详宁静的甘菊能帮助她感觉被安全地包围。

让悬在半空中的心平静落地，它才能依着本能寻到一个人生存下去的模式。

就像±中的水和沙在摇晃的状态是浑浊的，一旦停止晃动，沙即沉淀，水即是水，回归清晰。

Sonya其实很爱她先生和孩子，只是初为人母的神经紧张（摇晃）让她的爱（水）变浑了，当她沉静下来就发现她的爱一直都在那儿，付出不再是值不值得的问题，而是心甘情愿且甘之如饴。

## &lt;&lt;芳香生活志&gt;&gt;

罗马甘菊 拉丁学名：Anthemis nobilis 萃取方法：蒸馏法 萃取部位：花朵 产地：欧洲、美国  
 德国甘菊 拉丁学名：Matricaria chamomilla 萃取方法：蒸馏法 萃取部位：花朵 产地：匈牙利、俄罗斯  
 Stephanie芳香点睛 长期焦虑担忧，情绪起伏多变，暴躁易怒，失眠  
 1.罗马甘菊 x 1 + 薰衣草 x 2 + 佛手柑 x 3，泡澡或加入植物基础油10ml，取适量涂抹于全身  
 2.滴1滴罗马甘菊于枕头或睡衣上，有助舒缓情绪，放松入睡  
 3.睡前喝一点罗马甘菊茶温暖身心，冬天时可加一点蜂蜜。  
 次日早上可将茶包敷于眼上，舒缓眼压及眼中红血丝  
 关节肿胀发炎；肌肉扭伤（始发）  
 德国甘菊 x 2 + 迷迭香 x 3 + 薰衣草 x 3 + 冷水500ml，重复做冷敷 \* 切记不可按摩 怀孕期间  
 罗马甘菊 x 1 + 薰衣草 x 2 + 柑橘（Mandarin）x 2 + 植物基础油10ml，取适量按摩于腹部与背部，或用热敷的方式——你可以开始期待宝宝以后又乖又快乐！  
 建议最好由准爸爸为准妈妈服务

## &lt;&lt;芳香生活志&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

芳香之路，充满感恩——虔敬地献给慈悲的天父及我的父母 曾经为了自己极为纤细敏感、直觉活络又容易感动落泪的个性而烦恼，但踏入芳香疗法的领域后才领悟，这是上帝美妙的恩典，因为自己被赋予了一种必要的性情，去抚慰和理解那么多忧伤无助的灵魂，在他们从破碎走向完整的艰辛路程中，做那根给他们一点点温暖和希望的火柴，在传递温暖的同时，也重新净化照亮我自己的灵魂。

这就是一本关于“温暖”的书。

“心”获得了足够的温暖，才有相对足够的能力去承受这个日趋浮躁疏离又个人主义的世界加诸于我们的“冰冷”。

时时省视、照护好自己的“心”是现代人开启幸福和健康之门的钥匙，也是需要用一生来学习修炼的重要课题。

“心”像是一个银器，放在空气中会逐渐氧化变黑，需要常常拿出来擦拭才会发光发亮。芳香疗法就像拭银布，能让心保持亮洁明媚；它的作用不仅止于抽象的香味，更是生活的良伴和心灵的良医，可以帮助柔软强硬的心、抚慰忧伤的心、平缓焦躁的心、疏解郁结的心。生病的心造成生病的身体和灵魂，身、心、灵构成一个人的支柱，宛若支撑房子的钢筋水泥，任何一角一旦变形或支解，主体轻则倾斜，重则分崩离析。

这本书要献给我的父母。

我的父亲是一个热爱花草动物，充满慈悲心、好奇心、童心与绝妙创造力的生活家；我的母亲是所有亲友们心目中最好的心理咨询对象，因为她对人生的喜乐悲苦有着独到的理解与智慧，对人事物的直觉和分析也高度敏锐。

他们为了孩子辛劳一生，让我们在花木扶疏、与众不同的环境中欢乐地成长并在潜移默化中净化心灵。

1998年亚洲金融风暴之后，在台湾失业率最高的时候，尽管万分担心，他们仍然全力支持我辞去工作，赴英国学习当时还不太为人们所了解的芳香疗法和美容疗法。

在异乡艰苦漫长的学习过程中，他们是我内心最重要的支撑力量。

没有深爱我的父母，我的生命就没有爱人爱己的能量来源，他们赐予我最宝贵的资产就是温暖与爱心。

本书也寄予了我对很多人的感激。

首先要特别感谢三位为我写序的人：林承箕医师，他是台湾非常有名望的心脏内科及整合医学医师，他的肯定是我莫大的荣幸；Maria Raworth-Ball女士是我英国芳疗学校的校长，感谢她在百忙中抽空写序鼓励我。

Maria是一位高瞻远瞩的自然疗法教育家，她将近30年前创建的The Raworth College是英国历史最悠久的自然疗法学校，英国许多目前最顶尖的芳疗师都曾是她们的学生，她本人也是国际芳疗协会（IFA）教育委员会的前任主席；充满艺术灵气的作家好友曹子在远自欧洲传说的祝福着实让我哭了好久，他的敏锐和温暖充分体现在他的字里行间，充满宽慰人心的同理心。

感谢所有中国媒体朋友们对我的信任与友谊，也因为他们最专业的创意和长期对我文笔的严格磨炼，我才能在今天以一个非专业作家的身份完成这本酝酿多年的书。

这些挚友包括《嘉人Marie Claire》优秀的美容总监张弛（我第一个“伯乐”），《时尚Cosmo》主编徐巍及美容总监张骞文，《时尚芭莎Bazaar》主编苏芒及美容总监董刚《时尚健康》主编孙雅君及美容总监卞丽娟，前《瑞丽伊人风尚》主编、现《安25ans》主编宋娟及《瑞丽伊人风尚》美容编辑罗媛媛妹妹，《中国女性》运营总监洪洋，《Vogue》美容编辑李曾怡，《Figaro》美容编辑崔阳，北京《精品购物指南》张桂平……太多人和太多的感念无法一一道尽。

能和这么多出类拔萃的媒体人相互切磋是我的福气，我永铭于心！

在印第安语中，朋友的意思是“愿意背负我悲伤的人”，感谢上海好友陈怡琳及知名的台湾造型师谢丽君愿意陪伴我度过最悲伤黑暗的日子，让我在灵性上更往前迈一步。

感激之情也要流向所有中国大陆和台湾的挚友们，多年来他们鞭策我尽快将所学成书，在耗神的写作

## &lt;&lt;芳香生活志&gt;&gt;

过程又不断给予鼓励和祷告，让我始终为温暖所围绕。

诚挚的友谊如同纯美的芳香疗法，能洗涤并升华灵魂。

这本书是我的芳香起航之作，期盼未来能随帆传播更多悦人的芬芳气息。

因为分担，悲伤的泪水不会再将人淹没；因为分享，幸福的美好得以无限延展。

祝愿人人都能不断自我修炼，成为懂得分担烦恼和分享温暖的人。

——Stephanie 臧芬远 于上海 2007年4月

媒体评论

早就建议Stephanie做一本关于美

容和健康方面的书，因为她的确太有这方面的天赋了，但她总说自己还不够“功力”而含笑谦谨。

于是，我在“失望”和“嗔怪”的同时，常常独享她的一些精辟而充满灵气的建议，也由于如此，

在Stephanie无私的帮助下，《中国女性》杂志给予了很多读者很多美好的生活方式。

现代的女性，在注重家庭和健康的同时，更多关注的是建立由内在而产生的气质与美丽，这个亘古不变的希望，在我们这个时代，达到了一个巅峰，而如何能获取到权威与健康的建议，是更为重要的。

Stephanie在书中提到：嗅闻清晨的空气，特别是雨后的清晨，可以锻炼嗅觉的敏锐度；别人对你的“香味记忆”是什么？

你希望给别人什么“香味记忆”？

注意自己吃的食物、喝的饮料、想的念头，并常常使用植物精油于全身，都会在体内累积香气，直接改变并形成你独有的“味道”。

还有“养身在动，养心在静。

能量，智慧和疗愈是在宁静中启动的。

” 在这个熙攘而充满心机的时代，这是一些多么有意思而不可思议的文字啊？

！

似乎带着人们在充满了大智慧的浩瀚森林里徜徉，也像牵着梦想在无垠夜空里自由地飞翔。

一些心境得到了放松，一些伪善从此了无声息。

很欣赏Stephanie对细致的感觉与色彩的敏锐洞察力，她对爱的诠释，自然、恬静而富有激情；她的色彩感是用她美丽的眼睛塑造出来的：在几次轻松的对话中，她的片语间对色彩给予了仰慕的神情，我想这便是源于她对自然的爱和由这爱而迸发、开创新的灵感吧。

感谢Stephanie给了我们她的心得，这些心得是可以雕刻时光的缕缕绢丝，也是足以造就出一个完美女性的珠玑隽语。

——《中国妇女》外文期刊社、《中国女性》运营总监洪洋

Stephanie是我一位非常特别的

朋友，读她的文字或是与之聊天，总能感觉到来自她内心世界的某种“超能力”——超级感性、超级睿智、超级浪漫……她一直沉缅于那个充满灵性且神秘的芬芳世界里，她通晓植物们的秘密语言，我们每一位有幸窥见一斑的朋友都能受益匪浅，感受到她对于自然世界的独特理解和感知，让你情不自禁追随她，发掘生活中从未触碰过的柔软地带，获得静谧的喜悦，与愈加强韧的生命力。

——《嘉人Marie Claire》美容总监张弛

常常会想，如果有一天当所有记忆遗失，是怎样的

境遇才会让它被再度唤起？

走过的天桥、喝过的咖啡、爱过的人……很多时候，你很想珍惜，却总是不小心遗忘，其实记忆也会力不从心。

但是嗅觉总能久远一些吧，没有了呼吸，也就失去了生命。

当某种熟悉的味道峰回路转，会不会勾起你对往日的回忆，他身上的味道，现在若再闻到，你还心悸吗？

每个人都有他独特的气质和味道，“至真性情”——用这四个字来形容芬远，和她的这本新书，再合适不过了。

而如果用一种味道来形容她，我想会是柑橘，在她身上久绕不散的温暖气息和一颗永远芬芳的心，将是陪伴着你和我徜徉在冬日里的幸福力量！

——《瑞丽伊人风尚》美容编辑罗媛

Stephanie一直是《时尚Cosmo》杂志最受欢迎的美

容专家之一，她的新书自然也备加令人期待。

在《芳香生活志》中，她为我们打开了通往快乐闻香的大门，让我们意识到嗅觉的重要性远远超乎大

<<芳香生活志>>

家的想象。

要知道美好的味道绝对是生活享受的一部分。

为什么我们不从今天就开始营造属于自己的香味小世界呢？

——《时尚Cosmo》美容总监&《时尚服饰美容》专刊执行主编张骞文 把玩香薰技术如同传统中医把脉，需要经验的同时，更多几分人的灵性。

我眼中的Stephanie，就是个充满灵性的多面手，她对所学香薰医疗和美容护理的严谨态度，对化妆品公关以人为本的热情工作，以及在时尚媒体专栏中独到的个人观点，让我们成为最好的朋友！

——《时尚芭莎Bazaar》美容总监董刚 芬芳才是心灵的地标——从Stephanie笔尖纵横流溢的，是一阵阵的芬芳，它们牵着我越过桥廊，越过田野，越过一切自然，这是她文字的力量。

过往说心灵是用文字断代的，今时是Stephanie给了心灵另一种标记的方式，这便是芬芳！

无论是初恋时的玫瑰，快乐时的鼠尾草，还是抚慰身心的空谷百合，书中捕捉到的每一种芬芳都能够带领心灵远离喧嚣与浮躁。

也正是在Stephanie的文字感召下，我也开始感激芬芳，因为它之于身心的疗愈。

——《时尚健康》美容总监卞丽娟 好友芬远，是崔玖教授与我在台北“中华医药针灸科学研究基金会”所主办“整合医学”教育中特别邀请担任“芳香疗法”授课的专家老师。

她既有扎实的训练与基础，又有丰富老到的实践经验。

上她的课，对芳香疗法的理论与实用，能有完整的了解与丰厚的收获。

很高兴得知她要将她的所学作书与大家分享，特为文恭贺她，并祈望读者能通过她的书，多了解她与芳香疗法，并活用于改善、促进自己、家人、亲友及大家的身心健康。

希望大家告诉大家！

——美国自然医学会自然医学认证医师、法国顺势疗法认证医师林承箕

编辑推荐

植物的芳香对于人的身心能够产生一种神秘的力量。充分地享受这种香氛，利用这种力量，就是芳香疗法的真谛。如果你对芳疗法既感兴趣，又觉得无从进入，那么不妨看看这本《芳香生活志：开启私密的心灵花园》，14年来作者Stephanie一直把美丽当成了自己的事业，亲赴英国学习芳香疗法并持续做临床研究，也曾为很多知名的美容品牌担任公关和顾问。书中，她诚恳而感恩地记录了自己在探索芳香疗法中的心得，介绍十种现代生活必备的精油，全面讲述了它们的使用历史、使用方法、功效，并与读者分享在生活方方面面使用精油的乐趣和心得；教你如何精油开启私己的心灵花园，找回在现实困境中迷失的心、自尊和自爱。

<<芳香生活志>>

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:<http://www.tushu007.com>