

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 著

[幸福女人的芳香生活_下载链接1](#)

标签

评论

写得很好，很有启示，推荐女性朋友看看。

刚接触精油 朋友推荐买的 慢慢学习。书的纸质 设计都很好。

闻香识女人，幸福女人的芳香生活

对于一个初步使用精油的小白来说，这个估计会对我有帮助！还是很期待的^_^

很好的书，现在读第二遍了。

不错的书，不急不躁，娓娓道来，喜欢这份安逸。

书的质量不错，只是介绍部分精油，哈可以吧

这是芳疗老师金韵容的书，对于刚刚踏进芳疗世界的我来说，意义重大，努力学习中！书的包装很精美，不错！

这本书个别页有黑色的指印，封面页也有类似透明胶贴过的胶印，感觉不是新书。不过不影响阅读。

是正版书质量不错，就是内容太简单

一直到京东买东西，方便，省心，可靠，值得信赖。会继续支持。

买给妈妈看的，我是先看了电子版的，觉得写得很好撒，书排版很好

这本书的内容还可以，排版设计让人赏心悦目。

晚上睡觉前看看。蛮好的。了解芳香精油的知识。睡前一滴薰衣草精油，睡的很香。

作为女人要多了解下精油非常喜欢

看了觉得自己特别有女人气息了。

好好好好好好好好好好好好好好

此用户未及时评价，系统默认好评。

挺实用的 又买了一本送朋友

包装漂亮，物流快，我还是比较满意的，里面打印的字迹一看油墨就比较好，不是劣质那种，给个赞！

喜欢精油熏香，刚接触精油，学习中

快递服务好，真的好快！京东值得信赖！

还不错，多维度介绍精油

此用户未填写评价内容

书很好，物流也很快，很棒

物流给力，包装完整，愉快的购物

质量不错的，质量还不错的好书

比想象中的要小，薄很多的书。希望对初学的我有帮助。

物流快，东西好，非常不错。

商品不错，值得购买！

很好很强大很好很强大很好很强大

白金版，又看到金老师近年来新的感悟啊，还是很欣赏这份从容

还没看。应该不错！！！！

书不算新出，但是算精品，适合给女神

还可以啦，速度挺快

很不错的工具书！！！！

书不错，非常有帮助，也是正版

是正版书，好好学习一下

很好，很喜欢，赞！

送货快，方便快捷，包装好

还可以 物流很快

质量好，内容好

非常好，正版！

正品，速度快

买到错版的了，有几页反过来装订，而且裁剪短了。其他还好。

还行吧，正品

很喜欢这本书

看似完美，并非完美！
包装不错，纸张不错，字迹清晰，排版规整，讲解明了，只可惜内容少之甚少，不值！

收到货物以后，很兴奋的打开，看了几眼便发现了问题。无意间反倒魅惑女人香这页，看见关于调试香水的方法，本想仔细阅读，发现字体印刷的十分不清晰，基本上如同白纸一样，仔细看也看不出到底印的是什麼，字体模糊不清，这页跟如同虚设，重点的字，全是虚的，看不清楚……不知道是出版社本身印刷的问题，还是京东买的书不是正版，伪劣书籍……求答案！

很不错

好好好

以前买过一本未升级的，这次看到又出了本升级的，又买了本，看了看，觉得跟以前没升级的，差别不大。有一本就够啦，建议有未升级的，不用再买了

好评

精油的内容不够丰富~有很多心理方面的知识~相比之下与其他书籍相比~优点是看着很赏心悦目~缺点是知识含量比较少~在闲暇时间就都能看完了~

这本书感觉更像是芳疗的宣传书 实用的东西不多 感觉不如那本小册子芳香疗法实用

一直犹豫要不要买这本书，后来还是买了，但是觉得没有想象的那么好。文字一般，内容一般。

里面的内容太浅显了，没意思。如果懂点精油知识的童鞋们，建议不要买了。

只能说是一般，内容还可以，有些配方，但也不多，介绍精油的比较多，介绍的也很一般。

没什么特别感觉一般般

看了俏佳人才买的书，哎，失望

一次买了四本，就这本最差劲了。又脏又破的，还是被人翻了很多次的样子。走了退换货，第二本强于第一本，也没干净多少，书脊还破了。就这样吧，庆幸的是，客服态度很好。

书很一般，不是好，也不坏。

书的封面有点脏...

好书

买错了，积分又没用，白白浪费钱，在店里看到BA拿了一本很厚，写的很详细，这本写的太粗糙了

不错

还没有看，感觉没有想象的好

很好

书的质量不错，京东的速度就是快！

还不错，值得看看

别人推荐 还没看呢 等考研结束的 研究！

快递赞，书的内容也好，自己买来学习研究精油的。就是书的纸张待改进

很不错，了解精油的基本知识。

精油好处太多了，这几本书很实用

还可以哈哈哈哈啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

实用，很好

很喜欢，很不错感觉买到正确的了

宝贝收到啦，很好很好谢谢

很不错的书 快递给力

一直在京东上买东西值得拥有

给媳妇买的，实用的书。

不错，好好学习，天天向上

一个姐妹介绍看的，还没有开始看呢，听说作者很出名

很实用的书，很久以前就喜欢金老师的书

金韵蓉的书必备呀！入门级的芳疗书籍

真的挺快的，一天完成送货到家

一直很喜欢金老师，书不错，娓娓道来

很初级吧，不懂精油的可以看看

这是本得好好研究的书，有关提高生活品质。

作者是我喜欢的她的书都有阅读

good

内容很好，有个大致的介绍，还是太简略了，点到为止，意犹未尽。

很喜欢，整体设计也很美~

送给客户，据说挺有用

优雅的、知性的、智慧的女性在香的世界

书质量好，内容更是好，很喜欢这本书

东西很不错，值得信赖！

好

好好好好好好好好好好

金老师的这本书，买了第三本了，前2本送朋友了，入门芳香疗法必看书，大爱！

还行，一般般

很详细

很满意的一本书适合初学者

暂时还没有看，但是简单翻了一下觉得很不错，很适合

印刷质量还不错，是正版。

很好，还没来及慢慢看

一般

非常期待一读

很好，很快，大学生使用 正版图书

这本书很易懂，金老师着重介绍了几种常见的精油品种，适合初学者看。

自学芳香疗法，书的内容有介绍纯露，简单，易懂！～？

好评！会再来

之前买过一本，后来送朋友，真的很喜欢，所以又入了一本！

喜欢金老师哦(´-ω-`)~~~~~

很多香没有。

喜欢金老师，这个书对我目前太有帮助了。

不错，有用

收到后翻了几页看了看，书写的不错值得推荐

正在研究中，但愿能学到东西

宝贝收到了，，很喜欢，，而且纸张质量还是可以的

确实不错

写的很好

很好的一本书，能让人内心平静的同时保持思考

金额将单家独户 呵呵

.....

送货挺快的，还没看，包装完整。

是正品 不错

金老师的书没得说的，详细实用，处处为读者着想，感觉书里都能闻到精油的香味。还多买了一本送好友。

金老师的这本书感觉内容稍显简单了，对芳疗有兴趣的人来讲有种不止渴的感觉，要想了解更加专业的芳疗知识还是建议购买更专业的书籍。

这是我复制过来的，我自己懒得写了，但这也是我想表达的意思。我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，而比较垃圾的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量

挺好的，习惯

送货快，学学芳疗挺好

京东的活动力度很大啊，买了好多书，以后会继续购物哒

好好好好好好好好好好好好

书是正版，包装很好

很适合业余新手快速入门 文字通俗易懂 常用精油的介绍很详细 最后附录的Q&A很实用

好好好好好

正版，质量很好

我只是一个很初级的芳疗爱好者，在我看来这本书有些地方写得很有道理，但是免不了有些夸大芳疗的功效。至少在我目前试过的一些里面有效果的只是一部分。芳疗的确是一种非常适合女性的保养方法，但的确也不是万能

这本书印刷精美，很喜欢里面的配图，素净，淡雅，与书的格调很吻合。点上空薰，在精油的香气中读此书，感觉温暖，宁静。书中介绍的各种配方也很实用，贴近生活，不错。唯一的遗憾就是随书附赠的佰草集的赠品券，询问了店家，店家回答无此活动，让人略感失望，这样不能兑现承诺的广告还是不要做了吧

书写的很好，是正版的

爱到天天放枕边的一本书，唯美精致。我本人热爱芳疗，因此超级喜欢这本书!强烈推荐 值得收藏。

拿到手了，但是还没有看呢。

幸福女人的芳香

金老师的新版啦，包装更精美，也新加入了纯露的内容啦

这是一本好书，还没来得及看

金老师的书，我超级喜欢，特别对于喜欢精油的人来说，难得的一份礼物

印刷很精美，内容很细致

买着做床头读本，纸质很不错，慢慢学习中……

这个书嘛，还可以，但是就是适合业余无聊看看，其实有点无趣，不知道为什么我觉得~

每次看金老师的书，都觉得超级精致

呵呵哈哈还好还好很好很好很好

正品，质量好，物流很快，好书受用长久

该书选取了女性一生中几个重要的阶段的特征，对这些阶段可能会出现的情况或问题，用拟人化的描述给出建议，值得阅读。

还好。。。。。。。。。。

很喜欢金老师的书，实用，易懂。

。。。。。。。。。。

挺薄一本 通过阿芙迷上了精油 买来学习一下 京东送货速度实在惊人 呵呵 可见京东的协调能力不是一般的强

还没看，京东发货快，正品

很好，方便快捷地送到家，价格也实惠！！！！

不错 是本好书 支持

喜欢。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

非常喜欢，非常不错。谢谢

帮别人买的 东西不错 便宜

好.....

还不错，买书一直在京东上！

非常喜欢！ 值得购买！

很适用的一本书，可以好好学习一下

[SM]写的很好！书籍是人类的朋友，而读书则是人类的亲密朋友。在读书的过程中，我们能培养文化修养；若果经常地去研究，去读，去思考，便能从中央到地方找到新的知识点，正所谓“温故而知新”，还可以把知识点都牢牢地记住，就像刻在脑海里一样。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”，只有多读健康有益的书，努力地学习，才能为自己幸福的将来奠定良好的基础。

非常有名的一本书。女人应看看

挺喜欢她的书，写的挺好

非常喜欢金老师，最近开始关注精油保养，希望能从书中学习一些精油的基本知识！

别人推荐的，据说很不错，媳妇儿就点名要买这本。

好看好看好看好看好看

挺好的，包装的很扎实！

而基础油之所以j又称“媒介油m”，是因为纯精q油的挥发速度p极快，需要基础油将它锁住并携带到皮肤里面，因此，媒介油就像是帮助精油进入身体的交通工x具，同时也是润滑剂，B让按摩工作可以顺畅进行。缘起 生姜 香水树
&ash;&Hash;著名主持人 芳香收藏室 苦橙花L
2007年，《幸福女人的芳香生活》O问世，同一年，我迈人应该P“知天命”

从植物中提炼出的“油”可分为两种：一种为媒介油，又称基础油或底油，例如大豆、葡萄籽、甜杏仁、核桃、酪梨、小麦胚芽以及荷荷芭油等。由于大多数的纯精油都因浓度太高而无法直接抹在皮肤上（薰衣草和茶树除外），因此

必须以基础油稀释后，才可以接触皮肤。

而基础油之所以又称“媒介油”，是因为纯精油的挥发速度极快，需要基础油将它锁住并携带到皮肤里面，因此，媒介油就像是帮助精油进入身体的交通工具，同时也是润滑剂，让按摩工作可以顺畅进行。

大部分的媒介油萃取自植物的种子或坚果，本身就具有很好的营养成分，里面所富含的维生素即便不与精油搭配也有很好的理疗功效。因此，如果能根据精油的特性及成分，正确选择所搭配的媒介油，就能调制出具有加分效果的良好治疗油。另外，在调油时，如果某些媒介油属于质地浓稠的“重油”，则最好能与质地较轻的媒介油相互混合，并且最好是在使用的前一天混合，以使混合油保持最和谐的状态以及最佳的品质，同时也能保持精油成分的治疗功能。

用于芳香疗法的媒介油是在60℃以下的低温环境中冷压萃取得来（烹饪用的食用油则是在200℃以上的高温中炒榨而得），因此，冷压萃取的植物油，可以将植物中的蛋白质、矿物质、维生素、脂肪酸等营养物质完好地保存，给予皮肤更多的滋养帮助。……

前言/序言 到2011年3月，我取得IFA（International Federation of Aromatherapists）国际芳香疗法治疗师资格，已满20年；我在国内教授专业芳香疗法治疗师课程，以及到各地宣讲芳香疗法，也已满10年。

如果你问我，经历了这么漫长的岁月，我对芳香疗法的爱恋，有没有丝毫的改变？对它神奇功效的惊叹，有没有丝毫的减少？或更尖锐地说，我对它的新鲜感，有没有丝毫的消退？

我很愿意诚恳地回答你。没有，我对它的感动，没有丝毫的改变、减少或消退。相反，我在一次次自己的实践和家人、朋友的实践中，不断地惊艳于它的美好和神奇，也不断地更新自己最初和它邂逅时的感动。

2007年，《幸福女人的芳香生活》问世，同一年，我迈入应该“知天命”的50周岁。在这几年间，我经历了令女人闻之而色变的荷尔蒙震荡，应对了空巢期不可不然的空虚失落，也在一次例行的身体检查中，幸运地及早发现了本可能成灾的病灶，并入院治疗。

2011年，4年后的今天，许多久未谋面的朋友再见到我时，都羡慕我依然神采飞扬。而我，在骄傲虚荣的谦声中，心里却十分明白地知道，除了我亲爱的家人和朋友之外，是谁在我经历生命的困顿时，伸出那奇妙而温暖的、来自大自然的扶持之手！

刮痧 与精油 按摩的结合 很棒

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所

欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

[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_](#)