

<<做一个香草美人>>

图书基本信息

书名：<<做一个香草美人>>

13位ISBN编号：9787548402640

10位ISBN编号：7548402643

出版时间：2011-1

出版时间：哈尔滨出版社

作者：抒宏

页数：243

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>

## <<做一个香草美人>>

### 前言

芳香是一种另类的穿着艺术，没有香味的女人如同没有糖的咖啡一样淡而无味。

自古以来，美人都是与香气联系在一起的。

女子之美不仅要从口、鼻、眼、脸、手、足、发、肤、齿、颈、胸、腰等各个方面老来考量，就连女人身上所散发出来的香气也成了古代衡量美女的标准之一。

## <<做一个香草美人>>

### 内容概要

本书是一本芳香使用手册，分四部分具体介绍了30种常见芳香植物及18种常用植物精油的特性、功能和运用，讲述了古人如何使自己成为芳香美人以及风靡全球的芳香SPA的神奇功效。

全书内容新颖，从实用入手，将各类芳香植物运用到了生活中的各个方面，包括香水、美容、饮食、制作芳香小饰品等，旨在使读者对香草、香身术以及芳香修身有深入的了解，从而学会改善、美化自己的生活。

## <<做一个香草美人>>

### 书籍目录

#### Part 1 天然芳香——首须了解的芳香植物

##### Chapter 1 30种常用芳香植物简介

桉树  
白千层  
白芷  
百里香  
薄荷  
丁香  
杜松子  
佛手  
桂花  
黑胡椒  
琉璃苣  
罗勒  
玫瑰  
迷迭香  
茉莉  
柠檬  
柠檬马鞭草  
柠檬香茅  
欧芹  
葡萄柚  
苜蓿  
鼠尾草  
丝柏  
桃金娘  
天竺葵  
甜橙  
西洋甘菊  
香子兰  
薰衣草  
紫苏

##### Chapter 2 挑选适合你的优质芳香植物

这些植物对你的身体有好处  
这些植物可能有损你的健康  
如何让你的芳香生活合理化、健康化

#### Part 2 古人的悠悠香草情

##### Chapter 1 认识世界的芳香运用史

古埃及与香熏  
古希腊与香熏  
古罗马与香熏  
古印度与香熏  
古中国与香熏

##### Chapter 2 汉方芳香术

中医芳香疗法

## <<做一个香草美人>>

古代香体方

Chapter 3 古人的芳香“包装”

最富柔情的脂粉

最有意境的熏香

最能传情达意的香囊

Part 3 饮食与香草——做个DIY达人

Chapter 1 饮食与香体的关系

Chapter 2 吃出女人香——芳香菜羹DIY

芳香植物的美食价值

芳香素菜简单做

秘制芳香肉食

养生香草粥

巧炖芳香美容汤

DIY芳香甜点

Chapter 3 喝出女人香——芳香茶品DIY

芳香花草茶简介

美容养颜茶

轻身减肥茶

秘制香体茶

安神解忧茶

提神醒脑茶

其他功能的香草茶

Chapter 4 饮出女人香——芳香美酒DIY

Part 4 另类的芳香生活DIY

Chapter 1 敷出美人颜——植物护肤DIY

敷面膜的基本常识

最IN的东方补水美白术

永当二八佳人——秘制驻颜方

汉方祛痘法

DIY“天然”护肤品

Chapter 2 泡出香美人——香草药浴DIY

香草药浴的基本常识

汉方沐浴方

汉方美发方

Chapter 3 让芳香在我们生活中无处不在

DIY芳香保健枕

DIY芳香饰品

Part 5 风靡全球的芳香SPA

Chapter 1 关于芳香SPA

芳香SPA的“美丽”传说

SPA的功效及流传

Chapter 2 情迷芳香精油

最实用的家用芳香精油

芳香精油的选购与保存

精油的妙用

Chapter 3 芳香SPADIY守则

如何做SPA

<<做一个香草美人>>

最实用的简单SPA  
温泉SPA的理疗禁忌

## &lt;&lt;做一个香草美人&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：2.让色彩来扮靓我们的生活西方人赏花不同于东方人，他们更重视花之色。

其实我们在家养花木的时候除了考虑株形、花香之外还应考虑花色对人体的影响。

英国媒体曾作过一项统计，数据表明在伦敦附近的泰晤士河上，有一座黑色的桥，在那儿跳水自杀的人比同一地区其他的桥上自杀人数要多得多。

整修改为绿色后，那里自杀的人就很少了。

由此可见色彩对人的情绪影响有多大了。

因此我们在家养花木也应该考虑到色彩的因素。

科学家经过多次试验，终于总结出了花色对情绪可能产生的影响。

蓝色：为冷色，象征着海洋或天空，它能使人紧张的心理得到缓解，并能调节体温，对高热病人有良好的镇静作用，可使体温下降。

人们在观赏蓝色花朵时，能感到心胸开阔，从而有利于人体免疫力的提高。

科学家研究还发现，苍蝇对蓝色最为反感，因此栽种蓝色花还能起到驱虫的效果。

绿色：也属于冷色，它可使人精神沉静、镇定，绿色可营造出幽静的环境，能使人紧张的中枢神经放松，可使人体皮肤温度降低，呼吸慢而均匀，血压稳定，心脏负担减轻，精神舒适，还能使病人沉静镇定，进入安静状态，适合病人疗养。

在绿色环境中生活，对患有高血压、神经衰弱、心脏病的人十分有益。

此外，绿叶还能吸收强光中有害的紫外线，可减少强光对眼睛的刺激。

多看绿叶，有助于消除神经紧张和视疲劳，在书房摆上绿色植物不仅有利于改善房间空气，还能趁休息的时候舒缓紧张的神经和疲惫的眼睛，对保护和改善视力有很大帮助。

绿色代表着森林，也是生命的象征，是人类最应该置身其中的颜色。

紫色：这也属于冷色，观赏紫色花能使人精神平静。

心情烦躁的孕妇、更年期和经前易烦躁者都可多养紫色花，它能使人心情恬静、感到安定，并有一定的镇痛作用。

白色：该色为中间色，它往往给人幽雅、安静、纯洁、清爽的感觉。

因此医院多栽白色的花，因为它们能对病人起到镇静、安慰的作用。

## <<做一个香草美人>>

### 编辑推荐

《做一个香草美人:芳香女人修身秘籍》：提升女人的魅力从芳香开始，呵护女人的美丽从天然开始。开启一段芳香的旅程，一路有香气随行。  
每一株香草都是上帝赐予人类的修身法宝，得到它的人，将会踏上一条神奇的芳香之路。



<<做一个香草美人>>

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>