



把精油视为无穷宝藏

说起精油,你会想到什么? 印度神油? 还是城隍庙里那些花绿绿的小瓶子? 如果是这样,那么可能你错了。

在今天我们介绍的主角透明宝贝眼里,精油就是她生命中的无穷宝藏——在学习的过程中,她花去了几十万元并且心甘情愿;为了看一眼一些精油品牌的生产流程,她跑了一个又一个国家;因为使用精油泡澡,曾经还招致了成百上千只蜜蜂“光临”她的浴室……不过,这一切都源自她对精油的热爱。

芳香

向她打开一扇大门

在没有学习过系统、专业的精油知识时,多数人是把精油当作了一个美容护肤的工具。而透明宝贝告诉我们,精油更多的,实际上是作用于我们的身体,帮助我们改善身体问题或者是治疗一些疾病。

这并不是一种对于精油的迷信,早在几千年前人类就已经有了药草疗法——也就是芳香疗法的前身。

如今的芳疗界已经有了多个学派,例如英式、法式、德式,它们各自有着不同的侧重点,比如法式更注重临床。透明宝贝也已经从受训严格的英式芳疗到开始学习德式和法式的疗法,对自有的框架作出了突破。

透明宝贝在去年1月获得了“IFA 国际芳疗师资格证书”,至今中国大陆获得该资格的还不足百人。IFA 作为国际上权威的芳香疗法治疗师培训机构,主要提供芳香疗法课程和鉴定考试,并核发职业证书。除了需要考试过关外,参加认证的学员必须得到具有 IFA 注册号码的学校和专任教师的授课、修满 660 小时的分,才能领取专任教师核发的证书。而获得证书的学员,尚需实际



工作至少 6 个月,并完成 50 个个案的研究和提交两篇论文,才具有参加文凭考试资格。回忆起艰难的考试阶段,透明宝贝感慨说:“考试之前,几乎每晚都是在梦里还在背着芳疗书上的拉丁文。”

显然,要想通过这门考试,不能光凭一时的兴趣,更需要扎扎实实地去学习,去实践。

妙招

就在生活点滴中

精油是压榨获得,由于来自我们日常常见的柑橘类水果,气味清新好闻,被接受度也非常高。

柠檬精油具有非常强效的去污能力,居室空间的异味用它来清除也能够起到很好的作用,所以在厨房以及卫生间里面,可以使用柠檬精油来处理异味的问题。刚刚装修好的新居,也可以用柠檬精油来扩香,尽快让异味消失。

除此以外,如果不小心割伤皮肤,也可以用棉花棒沾取少量的柠檬精油直接擦在伤口上,你会发现伤口愈合很快,血液也能够很快凝固。(但是不要将 100% 浓度的纯精油直接涂抹于皮肤,易造成灼伤;如不小心接触皮肤,可用基础油或食用油马上涂抹稀释。

■ 茶树精油

一个“明星单方”,令其艳名远扬的是它对抗菌以及霉菌的能力。很多人都知道茶树精油是非常好的对付痘痘的精油,一来对付痘痘就会考虑和购买茶树精油,但实际上如果是油性、受到感染而引起的痘痘使用茶树精油来处理会很好,如果是由于情绪压力甚至是淋巴不畅所造成的痘痘那么茶树精油就没有那么大的威力。

茶树精油对于女性的护理其实非常不错,如果出现炎症可以用茶树精油进行坐浴,它会“尽情”发挥其抗菌作用的。

西西



潮声湖韵 跨地交友

在南北湖中参加皮划艇比赛,去滩涂上抓一回小螃蟹,再去盐官感受潮水的壮阔气势……上周六及周日,一场大型交友活动在海盐及海宁举办。吸引了长三角地区的年轻白领。

皮划艇和传统的小木舟比起来,难度系数的确高得多。男女青年自行组合,两两配对,齐心协力,虽然还没上船前,看着这左摇右摆的小船,大家心里都有些发怵,但最终都平安归来,没有一个成“落汤鸡”。

抓螃蟹对于平日生活在城市里的男女青年来说,也是乐事一桩。换上套鞋,扛上铁锹,提上塑料小桶,看上去还挺有架势的。但是到了泥泞的滩涂上,就不知道从何下手。还好有当地的老伯帮忙示范,对着一块钱硬币大小的小洞,用铁锹一把铲下去,就看见一只青色的小蟹在泥里扑腾着小脚,四处逃窜,胆大的男士直接用手罩去,即便被螃蟹钳一下也表现出大义凛然状。而此刻,大多数的女孩子只能在一边看着哇哇直叫。

第二日,青年男女又一同前往盐官观潮,开阔的江面,潮来时美丽的白色弧线,

着实让人感慨了一番。

搭建跨地域的交友平台,也改变了传统的交友形式。两天的活动中,男女青年除了能感受山水的独特魅力,还在趣味游戏中结交了朋友。

小品



南京路上开踢“笼中球”

这周,如果你经过南京东路的话,也许你会发现在西藏路口竖起了一个 22 米 x 12 米的大铁笼,每天从早上 7 时到晚上 9 时,由本市白领足球爱好者组队参加的 4 对 4 足球赛在这里火热上演。

4 对 4 足球赛不同于传统的足球赛,球场相对较小,以球场长度分为 4 个区域,两端是防守区,中央是中场区,为一半径两米的圆形区域。球门前的区域为限制区,比赛时防守双方不得入内。比赛以中国开球方式运行,不设守门员,各球员身担前锋后卫两职,所以更加注重小范围的配合和个人盘带。比赛过程中不设越位,上下半场各为 10 分钟,最后以在规定时间内进球多者为胜。

今年,“美津浓杯踢斗天下”将在全国 8 个城市举办。上海作为第一站,得到了上海白领的热烈响应。在上周六的活动开幕式上,徐根宝也带着根宝基地的 8 名小球员出席了,小球员们在现场还特意来了一段足球绝技表演。本次活动将在本月 26 日角逐出最终的优胜奖。

周周



“爱心骑手”邀你加盟

“六一”正慢慢走近,这天是每个孩子的憧憬。但是,并非所有的孩子都可以在这一天尽情狂欢,由于身体原因,他们也许只能呆在家中,通过电视感受其他小朋友的欢乐。这群特殊的孩子要比其他正常儿童更向往享受这个节日,也更需要社会的关爱。

同一片蓝天,同一份关爱。在这个“六一”,上海知名主持人阿楠、阳阳,将带领白领“爱心骑手”,为特殊儿童义送比萨,为孩子们送上特别的儿童节礼物,并且,通过此次呼吁全社会共同关爱弱势儿童。

即日起至 5 月 30 日,主办方必胜客将向全市公开招募 30 名“爱心骑手”,读者朋友可登录上海热线进行网上报名。在儿童节当天,给这些孩子送去一份温暖。

Steven