

365 小吃技术网

(<http://www.365xiaochi.net>)

超百 G 小吃技术资料与您分享

论坛每日更新

『新鲜出炉』	『最新关注』	『精华采撷』
【VIP】5种卤牛肉 [365小吃技术]	【VIP】干锅技术文 [aonaiia1987]	【100金币】星巴克 [365小吃技术]
【VIP】6种大厨招牌 [365小吃技术]	【VIP】京螺山炸烤 [476927830]	【50金币】朝鲜冷面 [365小吃技术]
【VIP】六种腌料组 [365小吃技术]	【VIP】伤心凉粉 [开[476927830]	【10金币】北京烤师 [365小吃技术]
【月子汤技术】及经营策 [365小吃技术]	【VIP】鱼丸牛肉丸羊 [476927830]	【20金币】正宗消魂 [365小吃技术]
【答疑解惑】售前问题汇总 [admin]	【VIP】六种腌料组合 [476927830]	【50金币】300元朝 [365小吃技术]
【10金币】肉丸子配 [365小吃技术]	【VIP】6种大厨招牌 [476927830]	【80金币】价值388 [365小吃技术]
【VIP】鱼丸牛肉丸 [365小吃技术]	【VIP】5种卤牛肉 [善[476927830]	【50金币】深圳汉唐 [365小吃技术]
【VIP】伤心凉粉 [365小吃技术]	沟帮子熏鸡及熏鸡 [18737577678]	【80金币】羊肉串技 [365小吃技术]
跟着君之学烘焙 [365小吃技术]	【VIP】川北凉皮 [18737577678]	【50金币】价值298元苕条 [admin]

论坛管理区		
 论坛公告 主题: 4, 帖数: 46 最后发表: 3 天前	 新人必读 主题: 3, 帖数: 4 最后发表: 4 天前	 事务中心 主题: 2, 帖数: 6 最后发表: 2014-7-6 09:02

论坛分享区(论坛VIP下载)		
 传统美食 (12) 主题: 52, 帖数: 1142 最后发表: 1 小时前	 风味小吃 (11) 主题: 105, 帖数: 2138 最后发表: 8 小时前	 烧烤技术 (8) 主题: 29, 帖数: 670 最后发表: 8 小时前
 火锅配方 (10) 主题: 51, 帖数: 654 最后发表: 昨天 23:20	 汤包烧饼 (8) 主题: 67, 帖数: 1070 最后发表: 昨天 23:09	 面条馄饨 (1) 主题: 19, 帖数: 352 最后发表: 9 小时前
 汤粥饮品 (9) 主题: 43, 帖数: 713 最后发表: 昨天 22:55	 蛋糕甜品 (3) 主题: 31, 帖数: 495 最后发表: 昨天 21:51	 西餐西点 主题: 13, 帖数: 181 最后发表: 昨天 22:41
 香料调料 (2) 主题: 11, 帖数: 408 最后发表: 前天 13:55	 家常名菜 主题: 12, 帖数: 14 最后发表: 前天 09:54	 开店运营 主题: 21, 帖数: 139 最后发表: 前天 16:05

美丽俏佳人——金韵蓉老师的精油配方使用整理！

一、面部配方：

1、深层清洁：天竺葵 1 滴+5ml 洗面奶

2、自制精油润肤水：

(1) 正常皮肤：薰衣草 3 滴+天竺葵 1 滴+100ml 纯净水

(2) 油性皮肤：柠檬 3 滴+杜松 1 滴+100ml 纯净水

(3) 平衡油水、收敛：薰衣草 5 滴+50ml 纯净水

(4) 控油配方：薰衣草 2 滴+橙叶 5 滴+50ml 纯净水

(5) 干性皮肤：橙花 2 滴+乳香 2 滴+100ml 纯净水

(6) 保湿补水：橙花 5 滴+50ml 纯净水

(7) 缺水皮肤：薰衣草 3 滴+玫瑰 1 滴+100ml 纯净水

(8) 老化皮肤：薰衣草 2 滴+乳香 3 滴+100ml 纯净水

(9) 敏感皮肤 1：薰衣草 2 滴+罗马洋甘菊 1 滴+100ml 纯净水

(10) 敏感肌肤 2：玫瑰 1 滴+罗马洋甘菊 1 滴+50ml 纯净水

(11) 镇定抗敏：罗马洋甘菊 2 滴+50ml 纯净水

(12) 淡化红血丝：纯玫瑰精油 1 滴（浓度为 5% 的玫瑰精油，可以滴入 5 滴）+50ml 纯净水

(13) 缓解、预防红血丝：玫瑰 2 滴+乳香 1 滴+10ml 杏核油

3、亲手调制护肤油：

(1) 正常性肌肤：罗马洋甘菊 1 滴+天竺葵 1 滴+薰衣草 1 滴+荷荷巴油 10ml

(2) 干性肌肤：玫瑰 1 滴+乳香 2 滴+甜杏仁油 10ml

(3) 油性肌肤：薄荷 1 滴+乳香 1 滴+薰衣草 1 滴+葡萄籽油 10ml

(4) 混合性肌肤：乳香 1 滴+天竺葵 1 滴+薰衣草 1 滴+荷荷巴油 10ml

(5) 敏感性肌肤：罗马洋甘菊 1 滴+薰衣草 1 滴+荷荷巴油 5ml+月见草油 5ml

4、舒缓面部、保湿补水配方：玫瑰 2 滴+橙花 1 滴+10ml 甜杏仁油或荷荷巴油

5、保湿抗皱配方：橙花 2 滴（5% 橙花 4 滴）+茉莉 1 滴（5% 茉莉 2 滴）+10ml 甜杏仁油或荷荷巴油

6、保湿美白配方：10ml 荷荷巴油+2 滴杉木+1 滴柠檬（晚上洗完脸用）

7、美白护肤、除皱配方：薰衣草 3 滴+玫瑰 1 滴+天竺葵 3 滴+基础油 30ml

8、改善敏感、脆弱皮肤：罗马洋甘菊 5 滴+30 克皮肤保养品

9、美容护肤配方：乳香 2 滴+玫瑰 1 滴+檀香 1 滴，调入无香味的润肤乳 50ml，每日洁面后使用。

10、告别斑点配方：天竺葵 10 滴+50ml 基础油+2~3 粒维 E 或月见草油

11、去黑眼圈的配方：50ml 荷荷巴油+2 滴玫瑰+2 滴丝柏+2 滴乳香，20ml 荷荷巴油以上三种精油各一滴。

12、颈部保湿舒纹配方：乳香 3 滴+10ml 荷荷巴油

13、瘦脸配方：葡萄柚 1 滴+天竺葵 1 滴+迷迭香 1 滴+10ml 葡萄籽油

14、晒后修复：将数滴薰衣草精油加入纯净水中，喷在晒后的肌肤上。

15、抗压抗痘痘精油：

女生：雪松 5 滴+天竺葵 5 滴+薰衣草 5 滴+50ml 纯净水；

男生：杜松 5 滴+天竺葵 5 滴+薰衣草 5 滴+50ml 纯净水

用法：每天早上洗完脸之后，一个方法就直接闭着眼睛把它喷在脸上，当爽肤水用，然后拍一下。或者可以用一个棉片，然后把它喷在棉片上面，擦拭。

16、针对额头长粉刺的配方：

额头上容易起粉刺，和泌尿系统有关，配方是：50ml 纯净水+杜松 5 滴，如果想要上厕所又不能够马上去的话，就拿杜松喷一喷自己的额头。如果已经有疙瘩了而且已经起脓包的话，就在里头再加上两滴薰衣草。

17、针对鼻子的黑头粉刺的配方：

葡萄籽油 5ml+甜橙 1 滴+杜松 1 滴+橙叶 1 滴+薰衣草 1 滴。每天晚上睡觉的时候，抹在鼻子上面。如果家里可以泡澡的话，抹在鼻子上之后，拿一个薄薄的棉花片打湿以后把它贴在鼻子上面，然后泡澡。如果说没有泡澡的条件的话，洗完澡之后就贴在这个鼻头上面，然后在清洁皮肤的时候，就会觉得黑头粉刺很容易清洁干净。最重要一点连你的胃都会慢慢的得到帮助。

18、媲美护肤精华素的减压抗皱配方：

荷荷巴油 10ml+乳香 1 滴+雪松 1 滴+广藿香 1 滴，在化妆水后当精华素使用。

二、手部配方

1、护手秘方：乳香 2 滴+玫瑰 1 滴+柠檬 2 滴+半汤匙蜂蜜，跳入 30ml 荷荷巴油，每日使用，双手会明显回复年轻细滑。

2、芳香手浴：迷迭香 2 滴+柠檬 2 滴，加入适度的温热水中，将双手放入浸泡 10 分钟。

三、头发配方

1、保湿平衡配方：雪松 15 滴+依兰 3 滴+迷迭香 5 滴+100ml 洗发液

2、亮泽秀发配方：依兰 8 滴+迷迭香 4 滴+快乐鼠尾草 4 滴+100ml 荷荷巴油，每次取 5—10ml 在洗发前按摩头皮，用毛巾包覆约 30—40 分钟后洗发，初期一周 1—2 次，一个月后，每月 1 次。

3、抑制头屑配方：迷迭香 3 滴+薄荷 2 滴+茶树 1 滴，加入 10ml 的洗发水中用来洗发，可减低头皮出油，减少头皮屑。

四、身体配方

1、清爽肌肤、镇定止痒：罗马洋甘菊 4 滴+薰衣草 6 滴+100ml 身体乳

2、身体保湿舒缓配方：甜橙 2 滴+薰衣草 2 滴+罗马洋甘菊 1 滴+10ml 葡萄籽油

3、保湿补水配方：橙花 5 滴+100ml 身体乳

4、红润肌肤配方：乳香 3 滴+天竺葵 4 滴+杜松果 3 滴，调入 20ml 的荷荷巴油中，作身体护

肤油。

5、纤体塑型配方：丝柏 3 滴+广藿香 2 滴+柠檬 3 滴，调入 20ml 荷荷巴油中，由下往上按摩，可去水肿、美白，紧致肌肤。

6、全身都适用的瘦身按摩配方：黑胡椒 2 滴+广藿香 1 滴+葡萄柚 2 滴+10ml 基础油

7、腿部、腹部纤体油：天竺葵 4 滴+黑胡椒 2 滴+迷迭香 3 滴+20ml 荷荷巴油（皮肤较干的，可以荷荷巴油 20ml+甜杏仁油 10ml）

8、瘦腰：杜松 3 滴+丝柏 2 滴+葡萄柚 3 滴+15ml 基础油

9、瘦腿：葡萄柚 3 滴+迷迭香 3 滴+丝柏 2 滴+15ml 基础油

10、消水肿瘦腿：丝柏 3 滴+迷迭香 3 滴+杜松 2 滴+15ml 甜杏仁油

11、消除萝卜腿的精油配方：20ml 葡萄籽油+2 滴杜松+2 滴葡萄柚+2 滴丝柏+2 滴天竺葵，在手掌揉搓加热，均匀涂于小腿上，用两手捏住小腿肉按摩，再用拳头由下向上打圈按摩。

12、瘦手臂：迷迭香 2 滴+丝柏 3 滴+天竺葵 3 滴+15ml 基础油

13、治疗便秘、瘦小腹配方：马郁兰 2 滴+迷迭香 1 滴+甜橙 2 滴+薄荷 2 滴+葡萄籽油 15ml（月经、怀孕不能按摩）

14、治疗便秘配方：马郁兰 3 滴+甜橙 2 滴+10ml 基础油，顺时针按摩腹部 10 分钟

15、缓解肌肉疼痛配方 1：马郁兰 2 滴+雪松 2 滴+薰衣草或罗马洋甘菊 1 滴

16、缓解肌肉疼痛配方 2：葡萄籽油或甜杏仁油 10ML+尤加利 2 滴++马郁兰 2 滴薰衣草或罗马甘菊 1 滴

17、缓解肌肉疼痛配方 3：薰衣草 3 滴+迷迭香 2 滴+柠檬草(柠檬香茅)2 滴，泡浴。

18、身体排毒：杜松 3 滴+柠檬 2 滴加入热水中泡脚 15 分钟

19、改善血液循环（手脚冰凉，黑眼圈），排水肿的配方：5 滴丝柏+3 滴生姜或茶树或尤加利，滴入水盆泡手脚（茶树有去脚气脚臭的作用）。按摩方法：在脖颈酸痛处按摩，向左三圈，向右三圈，重复 5 分钟以上。

20、治疗风湿的配方：姜精油、德国甘菊、尤加利每个两滴滴在水盆里，调和后按摩在疼痛僵硬的患部，如果关节又红肿积水现象，可以在抹完油后，敷上一条厚毛巾，还可以加上一个暖水袋，效果更好。

21、缓解各种疼痛配方：罗马洋甘菊 10 滴+薰衣草 5 滴+甜杏仁油 30ml，混匀成按摩油，需要时按摩疼痛部位。

22、美胸按摩配方：依兰 1 滴+天竺葵 2 滴+茴香 1 滴+柠檬 2 滴，调入 15ml 荷荷巴油，配合按摩手法，有效提升胸部。

23、腿部纤体油：葡萄籽油 15ml+迷迭香 1 滴+杜松 3 滴+丝柏 2 滴

24、肠子减压按摩配方：葡萄籽油 10ml+减压复方精油 5 滴+甜橙 1 滴

五、情绪配方

1、安抚心灵、喷洒快乐：马郁兰 2 滴+雪松 1 滴+甜橙 2 滴，加入精油项链中，或滴在面巾纸上放在电脑周边。

2、让人快乐的配方：20ml 荷荷巴油+5 滴天竺葵+5 滴佛手柑+10 滴葡萄柚

3、让人调整心情（难过）的配方：10ml 荷荷巴油+5 滴杉木+8 滴乳香

4、帮助睡眠的配方 1：1 滴熏衣草，滴在热水杯中放在床脚。

5、帮助睡眠的配方 2：熏衣草 3 滴+罗马洋甘菊 2 滴+50ml 纯净水

6、改善失眠的配方：熏衣草 2 滴+乳香 2 滴，熏香。

7、放松心情、有助睡眠的配方：快乐鼠尾草 5 滴+50ml 纯净水

8、抗抑郁、帮助睡眠的配方：熏衣草 10 滴+50ml 纯净水，喷在卧室

9、消除焦虑的配方：熏衣草 3 滴+快乐鼠尾草 2 滴+罗马洋甘菊 1 滴，泡澡或者熏香

10、缓解紧张焦虑配方：熏衣草 2 滴+紫檀木 2 滴+苦橙花 1 滴+10ml 基础油

11、抗抑郁配方：基础油滴 1 滴在手上，然后滴 1 滴乳香，搓热后闻它的香气

12、消除忧郁沮丧配方：熏衣草 2 滴+香蜂草 2 滴+香水树（依兰）1 滴+基础油 10ml

13、放松心情，消除疲惫：天竺葵 4 滴+熏衣草 1 滴+快乐鼠尾草 1 滴，熏香，或者+30ml 纯净水，制成喷雾喷洒在房间。

14、调节心理焦虑引起的肠胃不舒服配方：5ml 葡萄籽油+2 滴甜橙，顺时针按摸：调理肠胃；逆时针按摸：调整情绪。

15、减压配方：基础油月见草 10 毫升+雪松 3 滴+甜橙 3 滴。把这个油倒在这个手掌心，然后用力的搓，搓完了以后，覆盖在脸上深呼吸。闻完以后就把手上的这个油，抹在这个胃这个地方，逆时针的方向抹在胃，抹完了以后把两手交叠，然后扣住胃，深呼吸，这时候深呼吸非常的重要。

16、自信减压香薰配方：减压复方精油 5 滴+茉莉 1 滴+香薰炉

快乐减压香薰配方：减压复方精油 5 滴+乳香 1 滴+香薰炉

六、空气配方

1、室内保湿除菌配方：在 100ml 纯净水中加入尤加利/茶树/熏衣草中的任意两种精油各 10 滴，喷于空气中，注意用前摇匀。或者以 5 平米 1 滴的比例加入加湿器中使用。

2、抑制感冒传播：尤加利 4 滴+茶树 2 滴+迷迭香 2 滴+50ml 冷开水

3、消除室内烟雾：迷迭香 2 滴+茶树 3 滴+尤加利 5 滴+50ml 冷开水

4、家居消毒：白醋 150ml+茶树 20 滴+水 100ml

5、为衣物加一点香气：在洗衣机内滴入 4 滴柠檬或其他柑橘属精油。

6、魔力催情：玫瑰 2 滴+依兰 1 滴+快乐鼠尾草 1 滴，可以直接在香薰灯上熏香制造浪漫香氛，或者调入 10ml 的荷荷巴油中做成按摩油，能让彼此情欲高涨。

7、浪漫氛围：依兰 2 滴+玫瑰 2 滴+葡萄柚 6 滴，与 50ml 清水混合，灌入喷雾瓶中喷洒，能

够快速营造室内**氛围。

8、防止蚊虫叮咬：薰衣草 3 滴+佛手柑 1 滴+尤加利 1 滴，薰香或滴在枕头上。

七、其他配方

1、改造不完美女人的配方：荷荷巴油 10ml +茉莉 2 滴（增强自信）+杜松或杜松莓 2 滴（赶走坏想法）+葡萄柚 2 滴（心情愉快），或在无香护手霜或身体乳液里 3 种精油各滴 1 滴。

2、预防更年期症状的配方：荷荷巴油 10ml +橙花 2 滴+天竺葵 2 滴+快乐鼠尾草 2 滴+乳香 1 滴，逆时针按摩，最后双手交叠按在太阳经丛处，深呼吸。

3、治疗湿疹配方：罗马洋甘菊精油 3~5 滴+甜杏仁油 5ml，每天 2-3 次涂于患处

4、治疗**炎配方：乳香 2 滴+茶树 2 滴加入热水中坐浴（臀浴），或没药 4 滴加入放满热水的澡缸中泡澡。

5、降血压配方：薰衣草 3 滴+依兰 1 滴+柠檬 2 滴，加入 15 ml 基础油做全身按摩油使用或涂抹于全身和足底。

6、治疗感冒、鼻窦炎：尤加利 3 滴+佛手柑 2 滴+一杯水，蒸面。

7、口腔炎、牙疼配方：用没药漱口水漱口。

8、鼻子过敏配方：

（1）舒缓打喷嚏、鼻子痒：罗马洋甘菊、薰衣草

（2）减少流鼻水：丝柏、薰衣草、柠檬

（3）疏通鼻塞：尤加利、茶树、薄荷

使用方法：建议可以用薰香、喷雾、泡澡、手帕嗅吸的方式来使用以上的某一种纯精油，或是把这些配方调制成按摩油，每天在前胸或特定穴道（曲池穴、鼻部迎香穴、足三里）按摩，就会达到不错的效果。

9、帮助去掉瘾症的精油：葡萄柚、佛手柑、快乐鼠尾草。把这三个精油滴在浴缸里头，各滴三滴来泡澡。或者是把它滴在媒介油里头来当做一个身体按摩油。或者是把它们来当做熏香。

10、治疗湿疹、荨麻疹等神经性皮肤问题：

在泡澡时，滴入德国甘菊 1 滴+柠檬草 2 滴+广藿香 2 滴+天竺葵 2 滴，泡 15 分钟即可。

睡不着睡不醒

每日一词：睡眠障碍

它是一个很专业的一个医学的名词。一般的人以为睡眠障碍的意思就是我躺在床上睡不着觉，失眠就叫做睡眠障碍。其实失眠只是睡眠障碍其中的一种。

睡眠障碍主要分为：

睡眠障碍包含失眠（睡不着觉），第二种情况就是睡着了，但是梦特别特别多，你以为你没有睡着，第三种情况就是你睡着了但是起的太早了，比方说两点多就醒了，醒了以后就再也睡不着觉了；第四种情况赖床，总是睡不醒。

金老师提醒：如果说有睡眠障碍的人，如果已经吃了长期的安眠药帮助睡眠的话，那你真的要用一些生活方式来改变的话确实会比较困难一些。我还是会建议如果有睡眠障碍的朋友可能需要去求助一些比较专业的人士，如医院的睡眠诊所。

睡不着是让很多人都非常痛苦的事情，让你睡不着的几大因素：

- 1 睡前发生了让你兴奋或不开心的事情
- 2 换了睡觉的地方或者太亮太吵
- 3 时差
- 4 脑子里想太多事儿
- 5 躺在床上怎么也不舒服

在睡前不能够做的事情：

不能做的就是你在睡觉前 30 分钟，一定不要看书，不要看电视，也就是说不能够让你的脑子在理性的思维里头去活动，还有一个不能够做就是不要洗热水澡。我们有的时候觉得很疲倦很疲倦，然后觉得可能泡一个热水澡以后就很舒服的，那个时候我们全身的血液循环都会加速，反而会影响睡眠。

如果在睡前发生了影响情绪的事应该怎么办？

要做的事情很简单：就是你在睡觉前喝一杯温热的这个牛奶，然后在牛奶里头加一汤匙的这个蜂蜜，如果你怕甜的话可以少加一点，因为牛奶跟蜂蜜是一个非常安神的这个东西能够帮助我们睡眠，然后泡一个温热的泡浴或者是淋浴都可以，水温大约就是在 32 度到 35 度之间。

养生泡脚有用吗？

金老师：我觉得泡脚特别特别的好，其实你上床以后，只要你的脚暖和了，今天晚上就会睡的很好。因为当脚暖和以后，全身的器官都松弛了。可以用一个这个足浴，然后再足浴里面加一些浴盐，然后用一些精油。

有一些精油是能够帮助睡眠的：大西洋雪松，滴两滴在足浴盆里头，然后再抓一把浴盐，泡15分钟，擦干了以后再上床睡觉，保证你今天晚上会睡的很舒服。推荐原因：第一个它是木香的精油，它来自于杉木的树皮，当我们把这个树皮扒下来萃取成精油之后，这个杉木反而能够多活二十年，它是非常环保的；第二点 只要是木香的精油，它都有很好的杀菌的功能，所以它还能够预防脚气。

睡眠障碍之：认床

如果认床建议出门时可以从家里头带一个你在床上的东西，因为有的时候我们认床因为跟安全感有关，更多的我们其实认的是气味。

睡眠障碍之：倒时差

可以在家里头换一下寝具的颜色，比如你的这个床单或者是你的被罩的颜色，它能够帮助我们比较好的能够睡的这个安稳一些。

改变寝室颜色改善睡眠

如果你有睡眠困难的话，最好的一个寝具的颜色，就是浅的粉蓝色 或者是粉绿色，甚至粉紫色都可以，因为颜色比较淡，它不会太过于刺激，我们的神经系统比较柔和。

寝具是有一点点粉红色，然后再带上灰色，这个就能够让我们的心跳比较这个和缓，但如果说你的那个睡眠的情况真的是非常糟糕的话，那你就要下一点猛药，就是深蓝色。因为我睡不着觉，所以我需要在这个时候让我的血压降低，因为深蓝色是会压抑一点。

睡眠障碍之：脑子里头有事情或者是没有原因就是不舒服

解决办法：一个很简单的方法就是精油了 精油+熏蒸台

100%纯薰衣草精油

100%纯雪松精油

如果你没有熏蒸台的话，就用一个这个热水杯也可以。

所用精油：雪松（雪松是一个金老师非常推荐的能够帮助睡眠的油）。或者是薰衣草，但薰衣草你只能够用一滴。

什么叫复方精油：并不是说里头有媒介油。所谓的复方精油就是已经是由专业人士，根据睡眠有可能会引起睡眠的一些方方面面的问题，然后有哪一些精油能够帮助睡眠，我们已经把它调好的一个已经调好的配方，但它里头还是纯精油。

（PS：我们更常叫：纯复方精油）

用量：要看空间大小，每五平米滴一滴。

如 20 平米，那就滴四滴。

选择的蜡烛，一定要用无烟的这样的蜡烛。

安眠复方精油

【主要成份】罗马甘菊，薰衣草，橘子等

躺在床上，闭眼，用你的呼吸来帮你进入梦乡，让薰衣草撒满你的身上，让罗马洋柑橘笼罩你的周围吧！

所谓的睡不醒，是指那种你应该要起床了，你已经到比方说早上 8 点了，你还是睡不醒的话，而且这个时间托的很长，那这个就需要关注了。

睡不醒的一种，基本上就意味者，我不愿意面对我的生活，就是我特别害怕，我惧怕我的时候，我不愿意起床就看见它，你睡不醒的话有可能是抑郁，但也有可能是其他的原因。可能是恐惧。

金老师对幸福的定义：我说一个幸福的人，就是你晚上睡觉之前，你能够安然的入睡，然后你早上起来，你不惧怕睁开眼睛，其实就是幸福。

小测试：走路先出左脚还是右脚呢？

通常先出左脚的人会是一个比较感性的人，就在你们的生活当中艺术或者是感情是非常重要的，在面对选择的时候你会考虑的更多，会是用感情的脑在考虑。

先出右脚的话，会是比较理性，在决定什么事情面对抉择的时候，会是一个先用理性来分析的人。

如果说你睡不着的时候，可以用一种安睡的精油。现在我建议你们用的是苏醒的精油。

这是一个醒神的这个复方精油，不过用这个精油的时候，建议是不要放在床头。你把它放在床底下，是床侧。因为放在那个地方的话热空气是往上升，你在躺着的时候，它的那个热气慢慢就上来了带着那个精油很快的，就直接到了我们的这个鼻腔。

晚上睡觉之前，可以先把这个醒神的复方精油，还是一样每五平米滴一滴，先滴好，然后早上起来，然后你觉得你不想起来或者你很害怕，你想用棉被盖着头的时候，其实很简单你只要划一下一根火柴，点了以后你继续躺在床上，然后你就感受这个精油的气味。你只要闻到这个气味你就能够很精神饱满的起来了。

什么精油是可以让我们勇敢的敢于面对？天竺葵、尤加利这些能够给予你勇气的，丝柏、杜松都可以。

让我们一起来提升自己，拥有自信的魅力吧！

夏日好肌肤

每日一词：相由心生

典故：在唐朝的时候有一个叫做裴度的穷书生，有一天他走在路上的时候，有一个会看相的人就跟他讲你不久人世了。因为裴度他嘴角有一条纹，这个纹直接就已经到腮帮子来了。那所以这个大师就跟他讲说完了你马上就要饿死了。

后来这个裴度就开始发愤图强好好的念书，几年之后又有一个禅师看到他，然后远远看到他的时候，就发现他的眼光非常的澄澈，气定神闲的，然后这个大师就跟讲说你即将要这个成为一个贵人。那这个就是相由心生的典故。

皮肤是身体的镜子，身体则是心灵的镜子，如果说我们有一些心里的一些情绪的问题，甚至是我们身体的一些问题都会在我们的脸上表现出来。

表现的方式有可能是像长痘子，有可能是黑斑，有可能是红血丝，有可能是皮肤变得很粗糙。这一些表现都相当程度的告诉别人你心里在想什么，你有什么样的情绪问题，或者是你有什么样的生理问题。

皮肤问题也是压力的一种：如果情绪不好在你的脸、身上会出现哪些问题呢？肤色比较暗淡、生活突然的繁忙。

芳香疗法：选一张面纸，然后找一个柑橘属类的精油。（柑橘属类的精油，比如甜橙、佛手

柑等。)滴一滴。

甜橙能让人快乐,甜橙它同时又养胃。因为压力大了容易得慢性胃炎或者很容易胀气、打嗝。

事业、家庭、人际关系以及情感、生活,这是每一个人都要经历的,心理压力在人的生活中扮演着“无声杀手”的角色。也许,你并不知道自己到底能承受多大程度的心理压力,但你的皮肤可以清楚地告诉你,因为人体的皮肤组织和中枢神经系统具有相同的胚胎组织。所以,注意一下你的皮肤,你就会了解自己处于什么样的心理压力状态中。

粉刺:如果粉刺长在嘴的四周或者是在耳朵后面或者是脖子上面的话,那毫无疑问的叫它毒性痤疮。毒性痤疮的意思就是我们的身体里头,有很多的毒素,这个毒素最容易堆积的地方是我们的消化系统。

比如有便秘或者是宿便等等,那么就会表现出来这是一种。还有一种是我们心里的毒素,就是很自卑我没有安全感,或者是特别的苦涩,喜欢忌妒别人,总觉得别人比我好诸如此类的这些心里的毒素。

还有可能如果说我最近有一个特别重要的事情即将要发生,比方说我要结婚了,刚搬了新家了或者说我要有小孩了,我很有压力也会在这些地方会有痤疮产生。

压力大还有一个地方:自己可以摸摸看鼻子的两侧,轻轻的由下往上摸,看你不能够摸到有很多的疙瘩,那就表示你的血液里头的毒素,跟心里的毒素也是蛮多的,是压力的表现。

还有的人会是在眉心这个地方,比方说毛孔特别粗或者是这个地方会长黑头粉刺,甚至是那些大疙瘩。

起痘痘特别容易起在额头上。额头是我们的泌尿系统的反射区。我们的膀胱。

跟膀胱有关系的话

杜松它有排毒的作用,它是一个很利尿又排毒的东西。它可以帮助你稀释尿液里头的脏东西,可以预防有泌尿系统感染的问题。

用法:小喷壶+杜松

在 50 毫升纯净水里头你滴 5 滴的杜松

100%纯杜松果精油 80ml 喷雾瓶

杜松是从杜松这个植物萃取的。

杜松跟雪松它们都是松柏科的植物。

但是杜松它萃取的地方是它来自于它的果实,所以有的品牌又叫它杜松果,有的品牌叫它杜松梅,有的品牌叫它杜松。都是一样的它是来自于它的 Berry 叫 JuniperBerry 都是一样的。如果想要上厕所然后你又不能够马上上的话,就拿杜松喷一喷自己的额头。

如果就排毒的循环问题都可以用杜松。

如果你已经有疙瘩了而且已经起脓包的话,这个时候只有杜松是不够的,你还要在里头再加上两滴的薰衣草。

因为薰衣草对于痤疮是有很好的这个复原的效果。

100%纯薰衣草精油 80ml 喷雾瓶

眉心这个地方实际上也跟这个泌尿系统有关还有肾脏的问题。或者是我的肾脏是比较虚弱。

为什么现在的人的肾脏容易有问题？因为肾脏上面有一个小小的腺体叫肾上腺，肾上腺会分泌一种东西叫肾上腺素。肾上腺素是亢奋的。

压力，原来是个“大油泵”

很多人长痘痘，可能已经过了青春期，但皮肤出油特旺盛长痘痘。其实可能是因为压力大，其实肾上腺有一个表弟就是皮脂腺，这个皮脂腺还有一个远房的表哥就是雄性激素，所以为什么男孩子在青春期的时候他长的青春痘要比女孩子更严重。

因为雄性激素他们比较爱激动，但皮脂腺又受到肾上腺的影响。鼻头的黑头很多的话代表你的胃是你最脆弱的一个器官，胃不好的人鼻头非常容易有黑头粉刺，复发率是非常强的。应该要用适合胃的精油来帮助你自己。

用法：用小喷壶或用一个媒介油，建议用葡萄籽油或者山茶花油都行

葡萄籽 5 毫升+甜橙 1 滴+杜松 1 滴+橙叶 1 滴+薰衣草 1 滴

葡萄籽油 100%纯甜橙精油 100%纯姜油 100%纯薰衣草精油

每天晚上睡觉的时候，抹在鼻子上面。如果家里可以泡澡的话，抹在鼻子上之后，拿一个薄薄的棉花片打湿以后把它贴在鼻子上面，然后泡澡。

如果说没有泡澡的条件的话，洗完澡之后就贴在这个鼻头上面，然后在清洁皮肤的时候，就会觉得黑头粉刺很容易清洁干净。最重要一点连你的胃都会慢慢的得到帮助。

如果想成为精油玩家一定得多有一些这样精油空瓶。因为金老师说过装精油的瓶子一定要深色的小瓶子，因为它隔阳光。

皱纹也是一种压力的表现：人在焦虑的时候就会消耗许多生命活动所需的营养，使细胞活动和新陈代谢速度减慢，皮肤就会表现出灰暗和缺乏弹性，皱纹也就很容易显露出来。有时，在心理压力状态下的皱眉和肌肉紧张也会加速皱纹的产生。

当我们情绪不好的时候，最容易受到损害的就是我们真皮层里头的胶原蛋白纤维，跟弹力纤维。它除了阳光以外，还有一些就是情绪的影响会让我们的胶原蛋白纤维流失，所以皱纹也是一个征兆。人在处于紧张的时候，我们身体里头的一些很消极的东西要离开。所以如果说你有太多的东西会造成我们眉心的压力，容易有川字纹。

针对皱纹有帮助的三个精油

乳香 雪松 广藿香

乳香是一个非常具有情绪治疗功能的精油。

广藿香。广藿香是一个大地的精油。但是是个冷门精油就是根本在世面上买不到

广藿香又在精油界叫它精油的女儿红。如果说比方说你现在如果有一个女儿或你刚生了一个儿子，你就买一瓶广藿香留着等到你儿子结婚的时候，你这瓶广藿香就价值连城。要放在

阴凉的地方。

广藿香它来自于一个并不高大概会长到顶多顶多一公尺。新鲜的广藿香闻起来它会有土的题味道。它代表了一种泥土大地。广藿香它有很深的那个意义在里头，又能够给你安全感又能够帮助你皮肤美丽。

乳香 雪松 广藿香（可以滴一滴单方的用也可以把它们全部都调在媒介油里头。）

选在脸上的媒介油（润泽活肤的精华油）或者用荷荷芭油

用法：抹在脸上，像我们护肤的精华素。可以把它当做精华素，但你不能够又把它当成一般护肤品的精华素。因为它一方面像精华素一样，这么有营养的价值。但另一方面它又有情绪的疗效。

精油收藏就是把它放在木盒里头或者放在阴凉的地方就可以。

精油你只要不开瓶就会有很长的时间。只要把它放在木盒或者是你保存好的话，其实精油是很难很难变质的。

精油理想的保存方式，是放在原木制的保存盒里，因为木材的属性与精油相同，可以将精油香气保存得更完善。放在原木制的保存盒里可以完全阻隔紫外线和远红外线，并保证精油不受？差和灰尘等的侵害，精油放置其中，可使精油维持在稳定适宜的状态，相对延长保存期限。

湿疹：心理压力本身并不会使皮肤干燥、脱落，但它加重已有的症状。比如心理压力之下的出汗不但会使湿疹更加严重，甚至还会导致脱皮、流脓、发红或发痒。

湿疹跟荨麻疹的现象是什么？

不管是湿疹，干癣，荨麻疹甚至疱疹，它都是属于神经性的皮肤的问题。也就是说它是跟我们的神经系统有关，它可能发生的部位不一定是同一个部位。它可能会跑的就是窜来窜去的。治疗方法：只要要把这个情绪的问题或者是神经系统的问题给解决了，那么它才能够治疗好。

金老师良方：最好的方法是泡在浴缸里头。因为你在浴缸里头才能够全身都能够接触得到。然后有几个精油是绝对是必须要有的。

德国柑橘一滴+两滴的柠檬草+两滴的广藿香+两滴的天竺葵

第一个德国柑橘。因为德国柑橘不是罗马柑橘，而是德国柑橘滴出来时候的颜色是深蓝色的。德国柑橘里它有一个很重要的一个天然的化学成分叫天蓝精，天蓝精它是最好的治疗神经性的皮肤的问题的。

第二个精油也非常重要，它是一个非常好的一个能够抗菌消炎的精油叫柠檬草。不是柠檬是柠檬草。这是两个不同的东西。

第三个广藿香。能够给你安全感又能够帮助你皮肤美丽。

最后一个精油非常的重要叫天竺葵。因为天竺葵它是一个平衡的精油，它不仅仅能够平衡我们身体的一些有形的东西就是内分泌，它也可以平衡我们一些心理的问题。

然后到浴缸里泡 15 分钟。如果说情况已经很长时间了，可能需要多几次。如果说情况只是一个突发性的话，也许一两次你就会发现很好的效果！如果有焦虑的情绪也可以再滴上两滴的安息香。

其实水疗也是现在很重要的。人在水上就放松。所以其实对于压力大的女性一定要知道有哪些可以帮到我们，不能一味的往前冲。要懂得什么时候你要往前跑，懂得什么时候你要停下来闻一闻路边的花香，其实幸福就是平衡。

护肤品来帮大家解决这个情绪压力带来的肌肤问题。

压力是造成皮肤大爆油的主要原因。

在夏天上妆的时候毛孔一直在出油，妆都没有办法上，有什么好方法呢？

简单的方法：可以在平时的时候，准备一个塑料袋，然后再准备一些化妆棉片。然后可以先把这个塑料袋打开把棉片放在这里头，之后买一罐具有控油效果的一个化妆水，大量的倒入。就让这些化妆水完全渗透到化妆棉里头，然后放在冰箱里头。

冰好的棉片使用方法：首先先取出你冰好的棉片，早上起来的时候把它敷在你的皮肤上。因为我们知道其实皮肤会出油的有个很重要的原因，其实是跟温度是相关的。所以在夏天的时候，比较热的时候控油方法先敷着，应该是在可能出油的地方才对。

有一些是像那个 T 字区下面较容易出油的 T 字区，还有比较容易干燥的脸颊，两侧都可以敷着。它除了可以就是针对你的皮肤皮肤的出油的现象，一方面也可以帮你的皮肤补水。所以你在下午的时候就不会在上妆后就不会觉得皮肤那么干了。

一般这样的话大概其实敷个大概 5 分钟就可以了，之后就把棉片取下来。然后之后就可以按照你一般的保养程序涂上你的保养品。

在办公室出油特别严重怎么办？

一般你们的办公室里面可以准备一个干毛巾，用刚才像那样子的一个塑料袋，密封起来的塑料袋把一条干毛巾就放在塑料袋里头，然后干毛巾可以稍微喷一点水，然后把它放在冰箱里头之后，平时出油很严重的时候，就从冰箱中拿出的干毛巾冰敷就可以了。就隔着塑料袋冰敷就可以了。

为什么常使用控油去痘的产品会跟防晒霜使用之后会发生搓泥的现象？

是因为手法的问题。因为我们使用的那些控油产品很多都是属于比较质地轻薄性，那种啫喱状，那些产品其实它遇到隔离霜会使我们的防晒剂有些成分，会造成它比较容易搓泥，记住当天使用保湿啫喱产品的时候，尽量不要去这样的搓，比较好的方法是用拍的。

捏掉肉肉，我要瘦

瘦身常用你精油：

1、杜松子：是非常有效的利尿剂，可以帮助排尿，她能使蜂窝性组织炎、水肿与体液滞留均回复正常，她能排出堆积的毒素，净化肠道粘膜。

2、葡萄柚：是淋巴腺的刺激剂，滋养组织细胞，控制液体流动，对肥胖和水分滞留能发挥作用。她利尿的特性也能改善蜂窝组织炎，能刺激胆汁分泌以消化脂肪，能净化肾脏和脉管系统。

3、迷迭香：对松垮的皮肤有益处，因为迷迭香是很强的收缩剂有紧实效果，可减轻充血、浮肿、肿胀现象。

4、丝柏：有相当优越的收敛特性，能减低浮肿、减轻出血、多汗症状，改善蜂窝组织炎，有效促进血液循环。

5、天竺葵：她的利尿性是很有效的，可帮助肝、肾排毒，能改善水分滞留症状，刺激淋巴系统，排除废物。

配方：

一、纤腰配方：1+2+4

杜松子 3 滴+丝柏 2 滴+葡萄柚 3 滴加入 15ml 基础油中。

按摩办法：1、略用力在腹部顺时针打圈按摩。2、由上至下用力按摩腹部。3、轻拍腹部，紧实肌肤。4、打圈按摩腹部，放松！

二、瘦腿配方：2+3+4

葡萄柚 3 滴+迷迭香 3 滴+丝柏 2 滴加入 15ml 基础油中

按摩办法：1、将按摩油均匀涂抹腿部。2、从脚踝到膝盖，由下而上推按。3、紧抓腿部肌肉，用力揉捏按压。4、从下而上拍打腿部，放松。

三、甩掉蝴蝶袖配方：3+4+5

迷迭香 2 滴+丝柏 3 滴+天竺葵 3 滴加入 15ml 基础油中

按摩办法：从手肘开始，向心脏的方向向上按摩。

熏蒸一室芬芳

今天我们的主题就是那金老师你看我们这样用什么样的熏香什么的芳香才能够让我们的房间感觉到更加的怡人。

金老师：其实我觉得今天的主题特别特别的好，你知道到了夏天，其实我们最担心的就是屋子里头又是脚臭，又是汗臭。

李静：真是你知道还有办公室，家里我能控制，办公室我不好意思说，因为夏天新陈代谢特别旺盛，各种味道它都是这个时候都会散发出来，尤其像是经常跟年轻人在一起的，他的这个新陈代谢特别的旺盛。所以我常说这个屋子里头满是人肉味道，尤其我们这个化妆间人又很多怎么办金老师？

金老师：所以像这样的话，如果说我们要让满室都芬芳的话，当然绝对是少不了一定要用一个方法就是用熏蒸，没有任何一个方法会比熏蒸或者是喷雾效果来得最好，你看我今天特

别的要求我们这个准备道具的小朋友帮我准备了这么多漂亮的这些熏蒸台，因为这些熏蒸台它不仅能够让香气熏蒸在整个房间，它其实也是一个美化，它也是一个装饰。

李静：这个是插电的插电的里面有个小灯泡，然后把水倒上去以后，然后点精油就可以了，这个就是其实我蛮喜欢点蜡烛的，就是挺有感觉的，但是我不知道笑字你买过，这一定要买那种无烟蜡烛。你一定得确定知道你的蜡烛是好蜡烛。

李静：其实前面这只蛋，听说它能变七种颜色，我知道金老师有本书叫《幸福有七种颜色》，一会我就把它送给您好吗？

金老师：所以我今天就一直盯着它，然后我算了一下它真有七种颜色特别好。我已经很好奇了，我迫不及待把它打开，对这里面其实是水，然后呢你可以把喜欢的精油然后放进去，而且它是在 10 平米范围之内产生了一种芳香的效果。

金老师：其实我看它这么大，我觉得 10 几平米没有问题。

9pk 铝壳茶蜡

李静：我们请金老师根据我们很多这个白领或者女性的需求来调几款，让你香气满屋的配方好吗？

金老师：因为办公室里头会有很多的什么打印机，然后有电脑，然后这些东西复印机，这些都很会释放一些有毒的气体，所以我们需要用一些精油来综合它。

金老师：最好的综合的气体呢，第一个就是薰衣草是你可以用薰衣草，然后呢再搭配一个精油叫做柠檬草，因为柠檬草的香气非常的清香，但是它有一个很特殊的功能就是它的杀菌的功能，是薰衣草的 5 倍之多。所以它对于一些不好的有毒的气体，就是这些电子气体或者是人排放的，什么二氧化碳。它有非常好的净化能力。

金老师：但如果你觉得比方说到了下午你觉得有一点点注意力不集中的时候，可以再添加一个迷迭香。迷迭香可以帮助，让我的精力比较集中效率比较高。

对我们芳香疗法治疗师来讲，我们是说一个空气当中的气味是可以改变一个空间的表情，所以我们让这个空间的表情是不一样的。

笑语：那刚刚说到这个空间表情，金老师我想问就是说我们一进 SPA 的那种感觉是一进去就

放松味道特别好闻，那我能不能进家里也是这种感觉，我在外面工作了一天了然后我进家里的时候，我特别想有一种这种芳香愉悦感觉一头栽在沙发上。

金老师：其实是有的你知道你出家门之前，你可以用一个小喷壶来喷，或者是你可以用一个像这样子它可以断电的这种方式，然后你在出家门之前先把它点好，然后你一进家门的时候就会让你有那种美满的幸福的那种感觉，我会建议两种精油滴在里头会特别好。一个就是大西洋雪松。大西洋雪松是一个木质的精油，木香的精油，木质的精油它是一颗大树稳稳的扎在泥土里头，它是一个非常安全的。

金老师：那木香的精油就能够提供给人这种很安全的，同时你想想看一个那么大的一颗大树栽在泥土里头稳稳的，可是当风吹过来的时候，所有的这个大树上面的树叶都会随风摇摆。所以它又是很安全的但它又是很自由的，所以第一个要用这个大西洋雪松。

金老师：然后大西洋雪松的味道跟某一个精油搭配在一起，那简直就是天籁！天竺葵，刚才有人说天竺葵了。

笑语：为什么大西洋雪松搭天竺葵啊？

大西洋雪松的这个香气里头它的这个木香的这个烟熏的香味里头带着一点点的野花香，然后它这个花香有一点点些微的辛辣，然后呢又些微的妩媚然后特别像玫瑰的味道，但它又不是玫瑰的味道，那它跟天竺葵的调性很搭配。

所以你把天竺葵跟大西洋雪松搭配在一起，你就想象就在一片墨绿的森林里头，然后地上开满了像天竺葵一样的美丽的小花。而且你平衡，你知道你回家平衡很重要，你在外面厮杀了一天，然后特别的烦，然后你回到家，你最需要的就是安全跟平衡。

用几滴的大西洋雪松和几滴的天竺葵呢？10 几平米的房子：2 滴的大西洋雪松+2 滴的天竺葵

金老师：那就要看我们的这个空间的大小了，因为比方说它可以用到 10 几平米，那 10 几平米的话我们就应该可以在里头滴到 4 滴。滴 2 滴的大西洋雪松，2 滴的天竺葵。但如果说你们家的这个天花板比较高，它是一个跳空的比方说有 4、5 米的高度的话，那你就可以滴到 3 滴的天竺葵 3 滴的雪松都没有问题。

金老师：特别特别的香，然后很棒的一件事情就是它不是只有今天香慢慢的这个香气就会跑到你们家的这个木头里面，你们木质的家具里头还有织品。然后你一进去以后它就会变成属

于你的味道。还有一点非常重要就是大西洋雪松跟天竺葵都具有很好的杀菌功能，所以如果你从外面进到家里来以后，如果说身上有一些什么灰尘空气污染附寄的因子，你进来以后呢它们也可以起到很好的杀菌的作用，保持清洁的作用。

李静：那很多朋友呢，其实买回来这样的这个大瓶的，基础油以后呢放不到里面，然后就问怎么保存对不对？

金老师：基础油没有关系，你不用放到木盒里头，你就放在外面就行了，就放在一个阴凉的地方，室温常温的地方就行了。

提示：基础油只要放在阴凉干燥处即可

李静：但基础油有没有这样的。就是夏天吧，因为夏天大家也知道都想美白，或者说身体瘦身还有这个排水肿，不喜欢油腻腻的。那夏天适合用什么基础油？

金老师：其实夏天有几个基础油很好，像第一个就是葡萄籽油

李静：我们可以试一下，它的味道很特殊。

金老师：你千万别以为说葡萄籽油是一个比较便宜的这个植物油，很清香，它就功能不行，其实你错了，葡萄籽它又清爽，葡萄籽油还有一个别的油没有的这么棒的能力，就是它是一个非常消炎的媒介油。所谓的消炎不是只有说消除我们皮肤的炎症啦，或者身体里头的炎症，情绪的炎症它都有消除的功能。

李静：我来这个当您学生演示一下。你需要一个什么配方吧？

笑宇：杀菌的，不是现在流感吗？

李静：那我们就倒入一点，金老师你看我是目测，差不多了，差不多有十毫升。

李静：然后杀菌的，那我们给她来一点茶树还是熏衣草？柠檬？

金老师：柠檬草。然后还有熏衣草也对。

李静：两滴好，还有什么呢？

金老师：我建议可以用熏衣草

李静：来薰衣草两滴

金老师：所以已经有了柠檬草，已经有了薰衣草，但这个味道呢对一个女孩子来讲呢不够美丽，所以我们再滴一滴的天竺葵。

夏日杀菌精油配方：柠檬草 2 滴 + 薰衣草 2 滴 + 天竺葵 1 滴

李静：又想舒服又想按摩对不对，然后就把她这个调匀，我们让你爱上精油。

金老师：然后就可以抹在身体上，就可以做一个身体的按摩了。

李静：对，这个你都可以洗完澡以后，我们刚才说现在不是大家担心流感嘛，或者给你的 Baby 也行，对吧？

金老师：对，小朋友像 Baby 的话，我们的用量一定要低了

李静：然后你不要觉得很油，有的时候我觉得它比霜吸收的都快，我有时候抹了很多身体的乳液，你觉得那个没有这个油，但是一会儿就干了。有一个问题说很多的孕妇她在从怀孕的时候，就希望预防妊娠纹，那么大家又比较怕用一些含有化学物质的东西，听金老师推荐过有一款基础油，荷荷巴油

金老师：毫无疑问的荷荷巴油。我们学芳香疗法的人这么说它的：就是说即使你在里头不加上任何的精油它都具有芳香疗法的能力。你从知道了怀孕开始，也许这个时候肚子还没有隆起，你就要开始要用荷荷巴油，你就把这个荷荷巴油倒在手上，然后尤其是要把那个容易隆起的部位，比方说肚子，你的臀部，大腿根儿，大腿的内侧跟外侧，还有一定要记得还有乳房，因为这些地方呢，都是容易有妊娠纹的。你一定要在还没有隆起的时候呢，就开始做这样的一个按摩，等到你生完了以后呢，我保证你的身上漂亮极了，而且它还不仅仅是预防妊娠纹，你不要忘记我刚才说它没有精油，它都是一个很好的芳香疗法，所以它也有安抚情绪的能力。

静主播推荐给大家一个可以随身带的行走的天使！

用可爱的小喷壶。

如果你在地铁公交车上，然后又有人有汗味臭味，可以用柠檬和薰衣草，这两个都是除异味的高手。

先用薰衣草放在小喷壶就用纯净水就可以了。五滴请大家记住，柠檬也是非常好的除臭味的，然后五滴。

其实你上地铁之前，可以先给自己的身上，也可以喷在头发上的。因为有的时候不一定是你出汗的味道，像现在就是你去吃烧烤，全身都是味道。你就可以喷一下这个。

很多女生是一双鞋子穿到底，穿到坏掉再买一双鞋子，那其实就很容易会造成异味，所以这个是要喷在鞋子的，如果你回家之后等到鞋子里面已经晾干了，没有再有汗可以喷在鞋子上面。

大家一定要注意了，今天介绍的很多小尴尬也是一个礼貌的问题，一个细节，这个细节很好的话对别人来讲是一种礼貌呢！

淘宝网购物新手教程

作为一个生活在新时代的人，如果你还没有在网上购物过，那你可真的是落伍了。在这部分人中有很多人一时还没有办法接受网上购物的安全性，关于这点您大可放心，淘宝网支持支付宝交易，支付宝作为一个安全，简单，快捷的的中介交易系统，其交易流程如图



网络购物其实很简单，在淘宝网其实更简单。下面且听我为您一步一步娓娓道来。

(一) 注册淘宝会员

登陆 <http://member1.taobao.com/member/login.jhtml> 点击 "免费注册" 如图



该界面为淘宝网的会员登录和注册页面。顶部左侧有一个电脑图标，右侧是“会员登录”标题。下方是一个包含输入框和按钮的表单区域。表单内有“会员名”和“密码”两个输入框，每个输入框右侧都有一个“忘记...”的链接。在输入框下方，有一个蓝色的“登录”按钮，其右侧是一个被红色椭圆圈出的“免费注册”按钮。在表单底部，左侧是“标准登录”链接，右侧是一个带有锁图标的“安全登录[?]"按钮。

按要求填写会员名 ,密码 (密码最好是带有字母会安全点) ,邮箱 (邮箱很重要 ,必须是经常用的 ,而且一个邮箱只绑定一个淘宝会员)

提交会员资料后系统会提示你到所填的邮箱中收取确认信，

进入您自己的邮箱后打开主题为“ 亲爱的 xxx, 完成最后一步，您的注册就成功了！” 的邮件，点击“ 确认 ”，如图



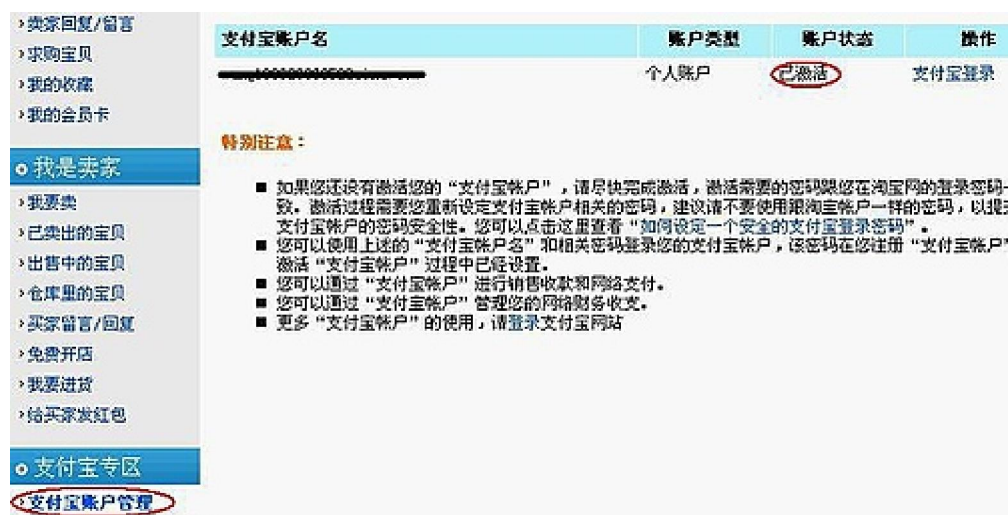
这样您的淘宝会员就注册完成了

(二) 激活支付宝

登入您自己的淘宝（如果不知道怎么登陆可再次点击上面的网站）

登入后在左边的“ 支付宝专区 ”里点击“ 支付宝帐户管理 ”

如果“ 账户状态 ”为“ 未激活 ”，就请点击右边的“ 点此激活 ”字样，如图



进入页面后就请如实填写信息，名字（一定要真实的，不用担心危险）

证件号码（要与名字对应）

登录密码（可以与淘宝密码相同，但要注意安全性）

支付密码（很重要很重要的，最好与登陆密码不一样）

密码保护问题（最好找一个能牢记的问题和答案）

提交信息后支付宝就完成激活了

(三) 开通网上银行

支付宝支持的银行有以下几个：

交通银行、招行、兴业、工行、建行、中信银行、光大银行、深发、
中国银行、民生银行、浦发、广发、农行

网上银行的开通方法详见以下地址（开通过程中经常会出现安全控件下载的提示，请各位放心下载）

<http://service.taobao.com/support/knowledge-899081.htm>

(四) 支付宝帐户充值

登入您自己的支付宝（不知道怎么登陆可点击https://www.alipay.com/user/ma_index.htm 这里要写邮箱地址哦）

登入后点击左边的“帐户充值”

选择您拥有存款的一个银行，填写您要充值的金额，点击“下一步”
如图

真实姓名:

Email地址: @sina.com

选择银行:

☐  中国工商银行 INDUSTRIAL AND COMMERCIAL BANK OF CHINA 2006年9月1日起, 支付限额调整。	☐  招商银行 CHINA MERCHANTS BANK
☐  中国建设银行 China Construction Bank	☒  中国农业银行 AGRICULTURAL BANK OF CHINA
☐  上海浦东发展银行 SHANGHAI PUDONG DEVELOPMENT BANK	☐  兴业银行 INDUSTRIAL BANK CO. LTD.
☐  广东发展银行 GUANGDONG DEVELOPMENT BANK	☐  深圳发展银行 SHENZHEN DEVELOPMENT BANK CO., LTD.
☐  中国民生银行 CHINA MINSHENG BANKING CORP. LTD.	☐  中信银行 CHINA CITIC BANK

充值金额: 元

 下一步

进入页面后点击“去网上银行充值”，然后按照提示填写相关的卡号，密码后，你的支付宝就完成充值了

(五) 使用支付宝购物

当您有了自己的淘宝会员，支付宝帐户后，就可以在淘宝网上轻松购物了

(1) 拍下宝贝

当你挑中某件宝贝后，点击  图标

仔细填写购买数量，运送方式，联系方式，收货地址点击“确认无误”

进入“等待买家付款”界面后,如果你还需要和卖家谈一下价格的话
千万别急着点  , 如果点了就表示你同意现在的价格,等你和卖家谈好价格后如果卖家给了你折扣,你可以登陆“我的淘宝”查询价格是否已减少,点击左边“我是买家”一栏里的“已买到的宝贝”,找到您刚拍下的宝贝点击右边的“等待买家付款”,



如果卖家已打折扣你会看到如下图信息

等待买家付款

交易号: 2006091306518290

交易类型: 支付宝交易

交易对方: 联系对方 查看信用

商品名称:

商品描述: Taobao

购买时间: 2006年09月13日 23:01:54

购物价格:

单价	数量	运费(平邮)	折扣	总价
15.00元	1件	0.00元	-0.20元	14.80元

收货地址:

选择支付宝账户余额付款

商品名称:

应付总价: 14.80 元 (原价: 15.00 元)

您的账户余额: 50.00 元, 可以完成本次付款。

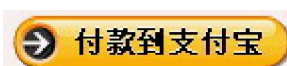
请输入支付密码:

付款到支付宝

忘了支付密码?

2) 付款给支付宝

确定卖家已打折扣后您就可以放心输入您的支付密码，然后点击



此时这件宝贝的交易状态就会变成如图所示



(3) 确认收货后打款给卖家

发货后就只有耐心等待了，等到 7天后的平邮（需要自己去邮局领）或是 2天后的快递寄到客人手里后，请不要忘了您现在只是付款给支付宝，还没有打款给卖家哦，打款的方法是 在“已买到的宝贝”中找到未打款的宝贝，

点击交易状态里的 '卖家已发货 ,等待买家确认 '字样，

进入页面后再次输入您的支付密码后点击 '同意付款 "，如图

The screenshot shows the Alipay payment confirmation interface. At the top, it states '卖家已发货，等待买家确认' (Seller has shipped, waiting for buyer confirmation). The transaction details include: 交易号 (Transaction ID) 2006091105253356, 交易类型 (Transaction Type) 支付宝交易 (Alipay Transaction), 交易对方 (Transaction Counterparty) [redacted], 商品名称 (Product Name) [redacted], 商品描述 (Product Description) Taobao, 购买时间 (Purchase Time) 2006年09月11日 10:19:20. A table shows the purchase price: 单价 (Unit Price) 9.90元, 数量 (Quantity) 2件, 运费 (其他快递) (Shipping Fee (Other Express)) 12.00元, and 总价 (Total Price) 31.80元. The shipping address (收货地址) is [redacted], and the shipping note (发货备注) is 大约两天到货，请到时查收 (Arrives in about two days, please check when it arrives). On the right, it shows the Alipay account (支付宝账户) mang111001@163.com, account balance (账户余额) 0.00元, and buttons for '申请短信提醒' (Apply for SMS reminder) and '安装数字证书' (Install digital certificate). A '时间提醒' (Time reminder) section indicates a 6-day 1-hour 9-minute deadline for completing the transaction. A '操作提示' (Operation提示) section includes links for '退款' (Refund), '查看账单' (View bill), and '编辑备注' (Edit note). Below this, a red box contains a warning: '如果您还没有收到卖家的物品，请不要点击同意付款。否则您可能钱货两空。' (If you have not yet received the goods from the seller, please do not click 'Agree to pay'. Otherwise, you may lose both money and goods.). It also provides instructions for ensuring transaction safety and applying for a refund. At the bottom, there is a field for '输入支付宝账户支付密码' (Enter Alipay account payment password) and a large yellow '同意付款' (Agree to pay) button, with a link '忘了支付密码?' (Forgot payment password?) next to it.

打款后该宝贝的交易状态就会变成 '交易成功 '如图

The screenshot shows the transaction completion status bar. It displays the seller's name [redacted], the item name [redacted], the price 5.0元, the date 2006-09-11, and the status '交易成功' (Transaction successful). There are buttons for '和我联系' (Contact me), '投诉' (Complain), '评价' (Evaluate), and a flag icon.

但您还有件事要做哦，就是点击交易状态旁边的“评价”，按照实际情况填写各种评价，买卖双方都评价好后交易状态就变成 '双方已评 '



这样您的第一次网购才算真正完成了，祝每位淘友都能淘到喜欢的宝贝!!!

(六) 退货退款

如果您在交易发生纠纷，可以使用支付宝申请退款，退款分以下几种情况：

(1) 付款到支付宝后卖家没发货

交易状态为“买家已付款，等待卖家发货”，在买家付款确认后的 24 小时后即可申请退款，若卖家没有发货，在买家申请退款后，卖家 5 天内未响应，系统自动确认退款。请了解支付宝退款的超时机制。

退款申请的路径:

1. 登录“我的淘宝” >> “支付宝专区” >> “交易管理”；



2. 点击“可执行操作”里的“查看”，点击“退款”按钮；

2010年淘宝官网最新数据

淘宝网最牛店铺 100家

一册在手 淘宝无忧

目 录

第一类目：女装、流行女装	2
第二类目：男装	4
第三类目：女鞋	6
第四类目：流行男鞋、皮鞋、运动鞋	8
第五类目：童装、婴儿服、鞋帽	10
第六类目：箱包皮具、热销女包、男包	12
第七类目：时尚饰品、流行首饰	14
第八类目：彩妆、香水、护肤、美体	16
第九类目：保健品、滋补品	18
第十类目：手机、笔记本电脑、数码产品	20

第一类目：女装、流行女装

淘宝女装店铺销量第一名：

店铺名称：维纳斯世纪商城 厂家授权 韩版女装

店铺等级：五钻

好评率：98.09%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvMlQeACv5E=-16345439>

淘宝女装店铺销量第二名：

店铺名称：新香港名店街化妆品韩版秋季女装三件包邮收藏本店送针织衫

店铺等级：三蓝冠

好评率：92.65%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXKYyV4ZOMs=-16345439>

淘宝女装店铺销量第三名：

店铺名称：月光石女装品牌买一送五！白领系列时尚系列多款商品秒杀中

店铺等级：五蓝冠

好评率：97.63%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw59YK8YF8=-16345439>

淘宝女装店铺销量第四名：

店铺名称：韩版女装瑞丽依佳人 2010最新款韩版服饰精品旗舰店

店铺等级：五蓝冠

好评率：99.23%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXKd/Y9Acx8=-16345439>

淘宝女装店铺销量第五名：

店铺名称：JuJuLee POP&Rock Style 掀起美式狂潮，变身活力少女！

店铺等级：两皇冠

好评率：98.34%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvMkqcEzHLA=-16345439>

淘宝女装店铺销量第六名：

店铺名称：莫凡小店 ,as 安都（走在时尚前沿的百变女装）

店铺等级：五蓝冠

好评率：98.85%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw58k4zLI0=-16345439>

淘宝女装店铺销量第七名：

店铺名称：■※香草の家※■日韩官网授权 100%正品进口原版鞋服量贩店

店铺等级：四钻

好评率：99.75%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMUI4SwE5o=-16345439>

淘宝女装店铺销量第八名：

店铺名称：七十二变时尚屋（2010 几百款春装上线特卖冬装火爆）

店铺等级：五蓝冠

好评率：99.46%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw5/1rTWZ4=-16345439>

淘宝女装店铺销量第九名：

店铺名称：三皇冠—韩都衣舍旗舰店—韩国进口代购专家日韩女装

店铺等级：三蓝冠

好评率：99.74%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw58kqc9sU=-16345439>

淘宝女装店铺销量第十名：

店铺名称：▲乐天韩国釜山商城▲韩国饰品日韩版女装瑞丽 OL 淑女原厂直供

店铺等级：五蓝冠

好评率：99.01%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw59YOCTfg=-16345439>

第二类目：男装

淘宝男装店铺销量第一名：

店铺名称：天帛商贸男装 ZARA ESPRIT JACK JONES

店铺等级：四钻

好评率：99.02%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvMiyCifazg=-16345439>

淘宝男装店铺销量第二名：

店铺名称：探索者 探索您的眼光

店铺等级：一皇冠

好评率：99.78%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvMlRpKBURl=-16345439>

淘宝男装店铺销量第三名：

店铺名称：☆精衣求精☆肖安娜预祝所有买家朋友新年快乐

店铺等级：五蓝冠

好评率：99.8%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw59YUDeIY=-16345439>

淘宝男装店铺销量第四名：

店铺名称：www.5151m.com 五皇冠信誉君伟服饰潮流男装
优质超低价

店铺等级：五蓝冠

好评率：99.39%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw59YeUdBM=-16345439>

淘宝男装店铺销量第五名：

店铺名称：第 5 季第五季可可西 /COCCO 专业男装

店铺等级：四蓝冠

好评率：98.67%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw59YDXkml=-16345439>

淘宝男装店铺销量第六名：

店铺名称：男人地带 Manzone 实体服装网店 2件 9.2折 VIP招

募中

店铺等级：三蓝冠

好评率：98.11%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMUI0cuodg=-16345439>

淘宝男装店铺销量第七名：

店铺名称：原单中国 CK 代工厂首家淘宝店 (全网最高品质 CK 内衣 CK 内裤保暖内衣)

店铺等级：五蓝冠

好评率：98.95%

合作伙伴：手机评论网：www.shoujipinglun.com

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw59YHKcjM=-16345439>

淘宝男装店铺销量第八名：

店铺名称：★型人社历织造★淘宝男装皇冠总店。一直被模仿，从未被超越。

店铺等级：五蓝冠

好评率：98.19%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw59YQmuuc=-16345439>

淘宝男装店铺销量第九名：

店铺名称：人有我优，人优我特，伊威特 MR.yvit 男装，CYC ALL IN 品牌

店铺等级：两蓝冠

好评率：95.75%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMWqaYy0t8=-16345439>

淘宝男装店铺销量第十名：

店铺名称：www.591nmmn.com打造型男一站式购物体验男装男鞋品牌旗舰店

店铺等级：五蓝冠

好评率：99.07%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMUI0OprT0=-16345439>

第三类目：女鞋

淘宝女鞋店铺销量第一名：

店铺名称：【上上屋】网络 TOP女鞋潮店 FADlegal单鞋；MIITOO女鞋专卖店

店铺等级：五蓝冠

好评率：99.02%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw59Yhvy8I=-16345439>

淘宝女鞋店铺销量第二名：

店铺名称：1976 美丽鞋坊 .日本女鞋 .帆布鞋 .定制单鞋 .罗马鞋 .内增高

店铺等级：四蓝冠

好评率：99.21%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw58kRL05Y=-16345439>

淘宝女鞋店铺销量第三名：

店铺名称：一格杂货店三皇冠品质家居拖鞋情侣拖鞋

店铺等级：四蓝冠

好评率：99.55%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw58yyH9bU=-16345439>

淘宝女鞋店铺销量第四名：

店铺名称：菲菲美鞋の韩版专卖女鞋长筒靴子 单鞋毛毛靴 雪地靴水晶凉鞋

店铺等级：四蓝冠

好评率：99.03%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvQusRTrUIE=-16345439>

淘宝女鞋店铺销量第五名：

店铺名称：吸引力 韩版女鞋超市帆布鞋罗马鞋雪地靴子单鞋品牌定制

店铺等级：两蓝冠

好评率：99.01%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw58kRL1Fk=-16345439>

淘宝女鞋店铺销量第六名：

店铺名称：|| miki || 日系量販專賣馬丁靴 軍靴馬靴單鞋長筒靴 .1976上上屋

店铺等级：两蓝冠

好评率：99.38%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qve3jpUELFU=-16345439>

淘宝女鞋店铺销量第七名：

店铺名称：pangma の水晶鞋坊（春款上架。1.1 元买鞋）

店铺等级：三蓝冠

好评率：98.36%

合作伙伴：手机评论网：www.shoujipinglun.com

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvYqLK97mKM=-16345439>

淘宝女鞋店铺销量第八名：

店铺名称：|| 涩谷之旅 || - 欢乐女鞋日韩风格 2010 新款到

店铺等级：三蓝冠

好评率：98.48%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMUIK1zoO4=-16345439>

淘宝女鞋店铺销量第九名：

店铺名称：超好评淘宝名店 +双皇冠 +保障计划 +退换服务=放心购物

店铺等级：两蓝冠

好评率：98.99%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw59YeVnWU=-16345439>

淘宝女鞋店铺销量第十名：

店铺名称：2008 至尊卖家苹果鞋柜艾裴旗舰店订单增多一个星期内发货

店铺等级：三蓝冠

好评率：98.83%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw58R3xuJg=-16345439>

第四类目：流行男鞋、皮鞋、运动鞋

淘宝男鞋店铺销量第一名：

店铺名称： Mr. ing鞋神专卖店专注男士休闲鞋

店铺等级： 五蓝冠

好评率： 98.93%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw59YDQyuU=-16345439>

淘宝男鞋店铺销量第二名：

店铺名称： beck 公羊皮鞋 都市个性时尚、休闲皮鞋好皮鞋网
beck.cn

店铺等级： 三蓝冠

好评率： 99.68%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMXdfrabyg=-16345439>

淘宝男鞋店铺销量第三名：

店铺名称：男鞋帮 <万人收藏> 100%实拍至 IN 男鞋尚品

店铺等级： 两蓝冠

好评率： 97.92%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMUJC6JMdk=-16345439>

淘宝男鞋店铺销量第四名：

店铺名称：招代销女鞋正品棉鞋跑步鞋休闲鞋运动鞋板鞋子耐克
李宁匡威阿迪

店铺等级： 两蓝冠

好评率： 99.75%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMXdfIV24Q=-16345439>

淘宝男鞋店铺销量第五名：

店铺名称：第一外贸瑞诚星期天

店铺等级：四蓝冠

好评率： 99.19%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw58DTQdkY=-16345439>

淘宝男鞋店铺销量第六名：

店铺名称：小米商城专注好鞋

店铺等级： 两蓝冠

好评率： 99.38%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvMkqxFKH1g=-16345439>

淘宝男鞋店铺销量第七名：

店铺名称：匡威板鞋三叶草彪马正品李宁运动鞋男子式阿迪跑鞋
耐克篮球鞋安踏

店铺等级： 三蓝冠

好评率： 96.55%

合作伙伴：手机评论网：www.shoujipinglun.com

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw58k4zLIw=-16345439>

淘宝男鞋店铺销量第八名：

店铺名称：天天好鞋店淘宝推荐十大名店向鞋神公羊柠檬绿茶学习！

店铺等级： 一蓝冠

好评率： 99.22%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qve0VEHnnpc=-16345439>

淘宝男鞋店铺销量第九名：

店铺名称：匡威贩店 -- 买匡威就到“ 匡威贩店 ” 299活动火爆
ING

店铺等级： 三蓝冠

好评率： 99.96%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw58Rj/xVw=-16345439>

淘宝男鞋店铺销量第十名：

店铺名称：永胜鞋业联盟，李宁促销，加盟耐克 2 折起

店铺等级： 一蓝冠

好评率： 95.81%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMUL/Cnguc=-16345439>

第五类目：童装、婴儿服、鞋帽

淘宝童装店铺销量第一名：

店铺名称：快快童装韩版外贸男童装女童装童鞋棉衣童靴雪地靴
亲子装 PORORO

店铺等级：两蓝冠

好评率：99.65%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvYtsWWX61Y=-16345439>

淘宝童装店铺销量第二名：

店铺名称：居氏外贸童装专卖店 &总店一日韩各大国际品牌批发
兼零售

店铺等级：三蓝冠

好评率：99.23%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMWr7K6AIQ=-16345439>

淘宝童装店铺销量第三名：

店铺名称：【爱泡小窝】最时尚的婴儿服童装店【妈咪宝贝商盟】

店铺等级：四蓝冠

好评率：99.44%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMXdh3uaQo=-16345439>

淘宝童装店铺销量第四名：

店铺名称：清扬童装 个性特色婴儿男孩女孩男童女童卖场 - [销
售出口多余童装]

店铺等级：两蓝冠

好评率：99.84%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMUIKpbXU0=-16345439>

淘宝童装店铺销量第五名：

店铺名称：[深港 &皇冠联盟] 一站式母婴自助店欢迎团购 &批发

店铺等级：四蓝冠

好评率：98.77%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMUIK12MN8=-16345439>

淘宝童装店铺销量第六名：

店铺名称：虎年贝尔兰特色男孩女孩店★批发★团购★男童女童

店铺等级：三蓝冠

好评率：99.14%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvYskFMCBjc=-16345439>

淘宝童装店铺销量第七名：

店铺名称：猪仔小屋 主营品牌童装 /童鞋

店铺等级：五钻

好评率：98.84%

合作伙伴：手机评论网：www.shoujipinglun.com

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qye1EoHD16k=-16345439>

淘宝童装店铺销量第八名：

店铺名称：雪儿妈妈的宝贝屋超人气外贸童装批发零售 *^_^*

店铺等级：两蓝冠

好评率：99.98%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMWqsrNQq0=-16345439>

淘宝童装店铺销量第九名：

店铺名称：金子的小铺婴幼儿服饰专卖上新货了

店铺等级：五钻

好评率：99.65%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMXc+w6/sY=-16345439>

淘宝童装店铺销量第十名：

店铺名称：冰禾之恋烫画服饰坊亲子装情侣装个性装家庭装团购
批发来图定做

店铺等级：一蓝冠

好评率：99.27%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMXdJfwnZs=-16345439>

第六类目：箱包皮具、热销女包、男包

淘宝箱包店铺销量第一名：

店铺名称：搜酷女包◆新年有好礼◆全场包邮◆年终半价促销区
◆疯狂秒杀

店铺等级：两皇冠

好评率：99.52%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw59YDW+9Q=-16345439>

淘宝箱包店铺销量第二名：

店铺名称：※田园草编※厂家直销※

店铺等级：两蓝冠

好评率：99.48%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMXd9O/Sz0=-16345439>

淘宝箱包店铺销量第三名：

店铺名称：糖果世家【正常发货】五皇冠女包卖场 |手提包单肩
包斜挎包钱包

店铺等级：五蓝冠

好评率：98.68%

店 铺 地 址：

<http://s.click.taobao.com/a/qXw59YDW+WM=-16345439>

淘宝箱包店铺销量第四名：

店铺名称：千姿百袋女包 - 年末终极促销：满 300减 50 元

店铺等级：四蓝冠

好评率：99.07%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw59YkTbII=-16345439>

淘宝箱包店铺销量第五名：

店铺名称：【北京商盟】茜花贵美包馆◆女包包质量第一服务至
上 24 小时内发货

店铺等级：四蓝冠

好评率：99.96%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXKd/Ymgb+c=-16345439>

淘宝箱包店铺销量第六名：

店铺名称：【男人派】意大利威登保罗淘宝唯一授权店

店铺等级：四蓝冠

好评率：99.86%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw59YHPNVI=-16345439>

淘宝箱包店铺销量第七名：

店铺名称：四皇冠 ■ | ■ 小丫晶品量贩 ■ | ■ 日韩箱包专业零售 VS 批发

店铺等级：四蓝冠

好评率：99.4%

合作伙伴：手机评论网：www.shoujipinglun.com

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw59Ykbnas=-16345439>

淘宝箱包店铺销量第八名：

店铺名称：拜歌玖 bag9.com 全球同步流行（1月22日新品）

店铺等级：三蓝冠

好评率：99.66%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvLlccmuH+w=-16345439>

淘宝箱包店铺销量第九名：

店铺名称：简单奢华三皇冠外贸原单包韩版休闲包实用小商品承接批发团购

店铺等级：三蓝冠

好评率：99.66%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMXdJfy+Xo=-16345439>

淘宝箱包店铺销量第十名：

店铺名称：海上夜明珠名品专卖（厂家 / 上海总批发）

店铺等级：三蓝冠

好评率：98.06%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvLKHWbuviw=-16345439>

第七类目：时尚饰品、流行首饰

淘宝饰品店铺销量第一名：

店铺名称：手机美容美甲钻各类精致贴饰批发网

店铺等级：两蓝冠

好评率：99.69%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMXc+ifd/U=-16345439>

淘宝饰品店铺销量第二名：

店铺名称：mina SHOP私家の殿■女生一站购物！春节无休满百包 ems

店铺等级：四蓝冠

好评率：99.61%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw58RBgJ3o=-16345439>

淘宝饰品店铺销量第三名：

店铺名称：虎年微利饰品网饰品批发仓库 帽子 围巾 手套 耳套 /包邮 /礼品

店铺等级：四蓝冠

好评率：99.78%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvVp5Z+XUuA=-16345439>

淘宝饰品店铺销量第四名：

店铺名称：薇薇安假发 100%实拍假发套假接发片高端平价实体工厂可批发

店铺等级：四蓝冠

好评率：99.77%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMXdhgGSqs=-16345439>

淘宝饰品店铺销量第五名：

店铺名称：美祥珠宝 闪亮水晶 (专业销售天然水晶)满 100 包邮 24 小时内发货

店铺等级：四蓝冠

好评率：99.45%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw59YHLE4s=-16345439>

淘宝饰品店铺销量第六名：

店铺名称：盐城市『银饰界』 /全国最底消费满 58元 参加店内
满就送。看 (活动

店铺等级：三蓝冠

好评率：97.04%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMWrCq53q0=-16345439>

淘宝饰品店铺销量第七名：

店铺名称：美甲手机美容批发 辞旧迎新 店铺满 38元包邮

店铺等级：一蓝冠

好评率：99.8%

合作伙伴：手机评论网：www.shoujipinglun.com

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw5/1YkOuU=-16345439>

淘宝饰品店铺销量第八名：

店铺名称：施华洛世奇水晶项链 DIY 配件串珠日韩饰品 925 纯
银精美包装礼物

店铺等级：一蓝冠

好评率：99.54%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvLP9GK9OU8=-16345439>

淘宝饰品店铺销量第九名：

店铺名称：贝贝耳饰【无耳洞耳钉，耳夹，耳环，耳圈，饰品】
满 88 包快

店铺等级：三蓝冠

好评率：99.76%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMULjSf+go=-16345439>

淘宝饰品店铺销量第十名：

店铺名称：银领时尚定制 刻字 .925 纯银饰品项链 戒指 送礼品
包装

店铺等级：五钻

好评率：99.7%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvVqPhZUfw4=-16345439>

第八类目：彩妆、香水、护肤、美体

淘宝美容店铺销量第一名：

店铺名称：卿颜阁眼霜面膜 精油护肤 化妆品流行服饰美肤美妆
珠宝首饰品

店铺等级：三蓝冠

好评率：99.93%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMUI0BTao=-16345439>

淘宝美容店铺销量第二名：

店铺名称：青岛依儿一韩国瘦身美容馆（向柠檬绿茶心蓝 t透 0
双生儿冲金冠）

店铺等级：两蓝冠

好评率：98.85%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMULjENayI=-16345439>

淘宝美容店铺销量第三名：

店铺名称：★淑芳阁★女性白领超市★特价化妆品★睫毛生长液

店铺等级：两蓝冠

好评率：98.82%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvVu0rfYOVE=-16345439>

淘宝美容店铺销量第四名：

店铺名称：神奇舒友阁功能美容护肤（诚招合作）

店铺等级：五蓝冠

好评率：99.73%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw59I1kAVI=-16345439>

淘宝美容店铺销量第五名：

店铺名称：西溪漫步 INTIME 风尚大卖场 3周年双金冠全国 99
包邮无限重

店铺等级：两皇冠

好评率：99.49%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw5/vcJ9vw=-16345439>

淘宝美容店铺销量第六名：

店铺名称：“膜法世家 1908”天然面膜旗舰店（美白面膜 /保湿面膜 /补水面膜）

店铺等级：四蓝冠

好评率：100.0%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvMkqxYIBZg=-16345439>

淘宝美容店铺销量第七名：

店铺名称：【用美丽一统江湖】-淡斑去疤去痘印美白丰胸减肥 ...

店铺等级：四钻

好评率：99.73%

合作伙伴：手机评论网：www.shoujipinglun.com

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvQsKPPpy2k=-16345439>

淘宝美容店铺销量第八名：

店铺名称：自然女人

店铺等级：四钻

好评率：100.0%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvLKHWXmxeA=-16345439>

淘宝美容店铺销量第九名：

店铺名称：◆忆草总部旗舰店◆国货药妆护肤■祛痘、痘疤、28天淡斑天津商盟

店铺等级：三蓝冠

好评率：100.0%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw59YHKefU=-16345439>

淘宝美容店铺销量第十名：

店铺名称：香袭人精油 |雪莲护肤品思妍美度 纯天然护肤 - 香袭人上海分公司

店铺等级：三蓝冠

好评率：99.86%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMXdhgCF5M=-16345439>

第九类目：保健品、滋补品

淘宝保健品店铺销量第一名：

店铺名称：【辉煌保健】减肥 /瘦身 /化妆品 /护肤品 /保健品

店铺等级：三蓝冠

好评率：99.75%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw58kuwCpE=-16345439>

淘宝保健品店铺销量第二名：

店铺名称：青青瘦身淘宝店

店铺等级：两蓝冠

好评率：99.65%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMUI0T+FU4=-16345439>

淘宝保健品店铺销量第三名：

店铺名称：淑美阁瘦身美颜坊

店铺等级：三钻

好评率：99.86%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qve2ifoasRU=-16345439>

淘宝保健品店铺销量第四名：

店铺名称：美源社 --- 胶原蛋白减肥瘦身暖宝宝专卖

店铺等级：四钻

好评率：99.73%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvMkrf3f9GY=-16345439>

淘宝保健品店铺销量第五名：

店铺名称：终结者二代

店铺等级：五钻

好评率：98.01%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMULj9iGVw=-16345439>

淘宝保健品店铺销量第六名：

店铺名称：张弓孔 - 个人形象店

店铺等级：五钻

好评率：100.0%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMUIS16bKA=-16345439>

淘宝保健品店铺销量第七名：

店铺名称：星空美容美体口碑店减肥瘦身 -- 卿颜阁合作店铺

店铺等级：五钻

好评率：99.62%

合作伙伴：手机评论网：www.shoujipinglun.com

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMWrZ3rmoA=-16345439>

淘宝保健品店铺销量第八名：

店铺名称：康康美美『减肥瘦身、美容护肤』~康康妹妹

店铺等级：两蓝冠

好评率：99.91%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw58kzNJoI=-16345439>

淘宝保健品店铺销量第九名：

店铺名称：汉医艾灸旗舰店 & 南阳卧龙汉医艾绒厂家直销

店铺等级：五钻

好评率：100.0%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXKTKpJSUpc=-16345439>

淘宝保健品店铺销量第十名：

店铺名称：青春可以购买——东革阿里真品专卖

店铺等级：两钻

好评率：99.39%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvMkqxYGJWg=-16345439>

第十类目：手机、笔记本电脑、数码产品

淘宝数码店铺销量第一名：

店铺名称：『飞毛腿手机电池专卖店』 电池充电器存储卡 读卡器 U盘

店铺等级：五蓝冠

好评率：99.95%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMUJ4PUJoY=-16345439>

淘宝数码店铺销量第二名：

店铺名称：锋胜通讯手机 电视盒高清机黑莓 路由器闪存卡批发零售兼营

店铺等级：两蓝冠

好评率：99.13%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMXdh3o8bo=-16345439>

淘宝数码店铺销量第三名：

店铺名称：网逸手机淘宝店 -三星诺基亚多普达索爱全国联保行货手机

店铺等级：四钻

好评率：100.0%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qvVt41/o42Y=-16345439>

淘宝数码店铺销量第四名：

店铺名称：西门子原装二手机 DM机 GPRS上网设备专卖深圳地区可见面交易

店铺等级：两钻

好评率：99.87%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXw58RF2qoA=-16345439>

淘宝数码店铺销量第五名：

店铺名称：夏普电讯

店铺等级：四钻

好评率：99.39%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMUJiF+lxk=-16345439>

淘宝数码店铺销量第六名：

店铺名称：江苏明达 025 68858756 笔记本电源适配器专业批发

店铺等级：一蓝冠

好评率：99.07%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXKZf+3+csU=-16345439>

淘宝数码店铺销量第七名：

店铺名称：清华同方电脑 (淘宝)官方旗舰店

店铺等级：两钻

好评率：99.64%

合作伙伴：手机评论网：www.shoujipinglun.com

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXKTL2EN7VU=-16345439>

淘宝数码店铺销量第八名：

店铺名称：龙十天宇 --- 数码冲洗 水晶 (南韩) 相册 拉米娜板画，相框相册批发

店铺等级：四钻

好评率：100.0%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMXdJVPTHo=-16345439>

淘宝数码店铺销量第九名：

店铺名称：世纪开元网上冲印 中国最好的网上冲印 网上洗照片的首选

店铺等级：四钻

好评率：99.77%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMXdfxn7U8=-16345439>

淘宝数码店铺销量第十名：

店铺名称：●◇烂漫满屋◇●相机原装配件全国批发兼零售！包种类繁多！

店铺等级：一蓝冠

好评率：99.34%

店铺地址：<http://s.click.taobao.com/a/qXMXdfe3qwE=-16345439>

小贴士：本文来自淘宝官网，是 2010年淘宝官方最新数据，集合了淘宝店铺 09年各类销量 TOP10，可以说是淘宝最牛店铺的大集合，值得珍藏和分享。有了这些店铺，就可以尽情地去淘宝购物了，正可谓“一册在手，淘宝无忧”。