

## 01 黑头粉刺、白头粉刺、脂肪粒问题

- cherry\_style 转发此微博:金老师, 您好, 请问有没有什么精油可以祛黑头呢? 可以让藏在 " 草莓鼻 " 里的黑头自己排出来, 就类似黑头倒出液那样。(6月16日 22:11)
  - 回复@cherry\_style: 精油的效果有限。可以用小苏打粉泡在纯净水里, 用棉花片敷在鼻头, 效果更好些(6月17日 15:54)
- 武艺哒猪小孩 老师, 去黑头有效的方法是什么啊, 我现在的黑头满鼻子都是严重, 但心的不行, 不知道什么是有效的方法, 人们说挤有效是吗 🤔(6月16日 22:12)
  - 回复@武艺哒猪小孩: 最好不要硬挤。我刚回答了一个去黑头水的做法, 上去找找看看。(6月17日 16:07)
- 蔷薇 611 金老师, 请问下巴老起那种硬硬的痘痘要怎么办呢? (6月16日 22:14)
  - 回复@蔷薇 611: 下巴的痘子又称毒性痤疮, 和消化系统有关, 例如便秘和习惯性拉肚子。所以得先改善生理问题, 痘子才有改善的可能。(6月18日 22:47)
- 想长胖的苗条猪 金老师, 我和麻麻都好喜欢您, 觉得您特别有气质! 有个问题请教您, 我是混合肤质, 眼皮下总是会起脂肪粒, 可是我涂面霜也不会涂在这里, 曾经听说脂肪粒是皮肤病, 是吗? 应该怎么办? (6月16日 22:16)
  - 回复@想长胖的苗条猪: 脂肪粒不是皮肤病, 但确实和身体有关。有些研究证实, 它的产生原因和血液中的胆固醇含量有关, 平时可以多吃一些薏仁、绿豆等降血脂的食物。(6月18日 23:06)
- 掌上小烟花 老师 我想问 我的鼻子上有顽固型黑头 我应该怎么做比较好? 还有我鼻子两侧的脸颊的皮肤的毛孔特别大 应该怎么办呢? (6月16日 22:20)
  - 回复@掌上小烟花: 黑头水的做法之前说了, 请去找找看。毛孔粗大的护理法和黑头粉刺一样, 只要里面清洁了, 看起来就会细致一些。(6月19日 14:40)
- ann 太太 请问金老师, 对付黑头精油是否可行? (6月16日 22:30)
  - 回复@ann 太太: 薰衣草、柠檬草都还不错。但不如小苏打粉来得好! (6月20日 22:56)

## 02 关于美白、祛斑的问题




- 淡淡的荧光棒 金老师, 我肤色偏黄, 总是看上去黑黑的, 黄黄的, 没有血色, 肤色很不好看, 该怎么改善啊。。。🤔(6月16日 22:04)
  - 回复@淡淡的荧光棒: 固定去角质吗? 还有多用按摩霜按摩按摩皮肤, 之后再敷脸, 不需要特贵的。(6月16日 22:53)
- v 周群 护肤品中哪些成份有助美白? (6月16日 22:05)
  - 回复@周群的小窝: 哇, 现在有好多新科技、新成分出现呢。我不敢胡说呢。熊果素是其一(6月16日 23:09)
- 小妮雯雯 金老师, 我脖子上有一片色素沉着, 很小的时候因为打针, 药物引起的, 用了些像 VC 精华液和美白面膜, 也只有改善一点点。。。不知道, 金老师有什么法子能让淡化一些么? (6月16日 22:07)
  - 回复@小妮雯雯: 嗯, 可能需要耐心的等待了。精油对美白淡化色素的效果很有限的。抱歉(6月16日 23:20)
- Mdix-sept 金老师, 我皮肤黑黑的又是油性肌肤, 军训要来了, 我该怎么做呢? (6月16日 22:14)
  - 回复@Mdix-sept: 擦防晒霜呀! 孩子! 还有注意每晚的皮肤清洁, 就行了! (6月18日 22:54)
- 孙小秋 @金韵蓉 : 金老师您好, 请问乳香+橙花+杏核油, 除了保湿, 是否有美白得作用。另外荷荷巴油是否能单独进行皮肤护理呢? (6月16日 22:14)

- 回复@孙小秋: 没有美白功能, 但能滋养皮肤。荷荷芭单独使用也是很好的保养油。(6月18日 22:46)
- shyamor 转发此微博:妈妈贫血该怎么办啊? 而且最近脸上斑也比以前多, 身体比较虚, 金老师给点意见吧(6月16日 22:16)
- 回复@shyamor: 是不是该食补呀? 例如多吃些补血的食材, 像红枣、红豆、枸杞等等, 这些东西也补气、补能量的, 而且只要身体的血色充足了, 斑就不会那么明显了。祝福她!(6月18日 23:05)
- ELLEEE 转发此微博:亲爱的阿姨 肤色超级暗黄 而且偏干 您有什么高招么 🙄(6月16日 22:17)
- 回复@ELLEEE: 这表示呼吸新鲜空气的时间不够; 营养不均衡; 睡眠质量不好; 甚至月经期没有好好保暖肠胃, 你得从这些生活方式上下手。(6月19日 14:18)
- 财迷\_liu 金老师, 请问淡化雀斑用什么精油有效? 谢啦!(6月16日 22:27) 📱
- 回复@财迷\_liu: 没有精油对雀斑有效。真糟糕呀!(6月20日 22:48)
- 幽咪甜甜 怎么样能让黄皮肤女生变白呢? ...(6月16日 22:30)
- 回复@幽咪甜甜: 光靠外在的帮助会是很有限的。需要从饮食、健康、睡眠、良好的生活习惯做起, 才会真的有效。(6月20日 22:57)
- 雨霖 L 亲爱的金老师, 我想美白, 甜橙精油不是感光, 白天不能用吗, 我每次打开的时候, 都觉得好好闻, 我想调水喝, 可以吗?(6月16日 22:37)
- 我不推荐口服精油, 只要注意防晒, 这些精油是可以正常使用的, 或是只以吸嗅作为调节情绪都是非常好的选择。
- 若睫 金老师, 我去年1月份生的宝宝, 怀孕的时候脸上基本上没有长斑, 现在貌似脸上有了点釉, 应该怎么样去除呢?(6月16日 22:42)
- 试试用橙花精油做成润肤水来保养皮肤。50毫升滴入纯橙花精油5滴。当做润肤水使用。

### 03 青春痘问题


- 掌柜 JUN 金老师, 我想问你 长痘痘可以用什么精油调理 🙄(6月16日 22:00)
- 回复@掌柜 JUN: 茶树, 用棉花棒直接抹在正在发炎的青春痘上。(6月16日 22:16)
- 木乐木同 金老师, 您好! 我今年20岁, 可是脸上的皮肤并不好, 两颊上方和鼻子上毛孔粗大, 脸上容易长痘痘, 有痘印, 请问应该如何有效改善呢?(6月16日 22:01)
- 回复@木乐木同: 你可以调制一款精油调理水。100毫升纯净水+5滴薰衣草+5滴天竺葵+5滴橙花。当做润肤水来用。非常适合你的皮肤状况。(6月16日 22:24)
- 子子 84 金老师, 我下巴一直长痘痘, 不知道怎么办啊, 试了好多种药都是不行, 怎么办呢, 还有就是脸总是会有很多一粒粒, 挤出来是白色的, 是不是就是堵塞毛孔太厉害了啊.....(6月16日 22:02)
- 回复@子子 84: 是的。除了毛孔阻塞之外, 还有淋巴循环不好。最好多做运动, 多出汗, 多喝水, 帮助体内自然的代谢。下巴长痘也和便秘、消化系统有关, 多吃粗纤维啊(6月16日 22:39)
- 双面 Yolanda 金老师, 我下巴嘴角附近老长写封闭的内疱, 又不发出来, 而且每月都会, 顽固的很! 我该怎么办? 🙄 🙄(6月16日 22:11)
- 回复@双面 Yolanda: 这和月经有关。调制一款精油润肤水, (请看第一道问题的回答), 月经前一周开始抹在嘴角四周。(6月17日 15:51)
- 范沫上药舞蹈 金老师, 我最近下巴和眼角的周边经常长痘痘, 要怎么处理呢?(6月16日 22:12)
- 回复@范沫上药舞蹈: 除了注意饮食, 粗纤维、水、青菜之外, 多做些淋巴按摩。网上搜搜, 有好多视频教程

这个手法。(6月17日 16:05)

- **Wmunich 提子** 背部长痘, 可以用什么精油配方呢? (6月16日 22:12)
  - 回复@Wmunich 提子: 前面回答过, 请上去找找。谢谢! (6月17日 16:08)
- **Miffysunny 金老师**, 痤疮肌肤该怎么护理(6月16日 22:18) 
  - 回复@Miffysunny: 试试茶树精油。用法我之前已经重复好多次了, 请试着找找看。另外要注意洗脸。但不要洗的太勤、让皮肤变得太干燥。(6月19日 14:23)
- **GaoRui 来围脖啦** 金老师您好, 我想问一下脸上长痘痘要好长时间才能下去, 有什么办法可以使它很快下去而且不会有痘印呢? 还想问一下最近两个月总是掉好多头发, 有什么好的办法吗?(6月16日 22:20) 
  - 回复@GaoRui 来围脖啦: 有关痘印的问题, 我在前面已经答复过好多次了, 能麻烦你找找看好吗? 谢谢(6月19日 14:35)
- **宁宁 de 围脖** 金老师好, 请问脸上有痘, 用那种精油比较好? 和洗面奶一起用吗? 谢谢! (6月16日 22:26)
  - 回复@宁宁 de 围脖: 杜松, 薰衣草, 柠檬草都不错。可以调制成润肤水(6月20日 22:44)
- **优 Lynna** 金老师, 有没有什么可以帮助减少脸部出油呢? 我觉得我的头发也爱出油。还有, 我的眼睛也经常干干的, 用过很多眼霜, 感觉都没什么明显效果。(6月16日 22:47)
  - 回复@优 Lynna: 桃金娘精油对于平衡油脂的分泌有很好的功能。
- **锋妈 rainbow** 金老师, 请教一下! 我脸上面中部皮肤比较差, 尤其是鼻子两侧, 毛孔很大, 很容易有白头, 有时洗了脸都感觉没洗干净一样, 还能看到白头, 用眉夹能夹出白色的一条或是油状颗粒, 想问一下这种情况想收毛孔和控制白头用精油能有好的效果吗? 需要用到哪些精油? 用量是多少(我皮肤有些敏感容易发红), 谢谢! (6月16日 22:50)
  - 天竺葵、罗马甘菊、柠檬草是比较好的选择。也可以避免皮肤进一步的敏感现象。对你的情况来说, 做成润肤水效果可能好些。100毫升纯净水里滴入各5滴, 当做润肤水来用。
- **月儿不见了** 金老师: 您好! 我是油性肤质且稍有些敏感, 两颊上方及鼻部毛孔粗大, 痘痘常年此起彼伏。请问该如何调理我的皮肤呢? (6月16日 23:00)
- **KissL-L** 金老师 我背部一直长痘痘 10月份要结婚了 担心穿婚纱露背 好急啊 每天洗澡都很认真仔细 还是不停的发 郁闷死了 能告诉我好办法吗?? (6月16日 22:49)
- **muf330** 较严重的粉刺油性肌肤用什么呢(6月16日 22:42)
- **璐璐--大洋彼岸** 金老师, 我是油性皮肤, 而且最近狂长痘痘, 还有痘印, 怎么办? (6月16日 22:58)
- **爱上蓝山** 金老师您好, 我有两个问题 1、我40刚出头, 但是脸上的油脂分泌还特别旺盛。尤其是夏天, 刚洗完脸, 一会儿功夫又油汪汪了。用了很多品牌的控油产品, 都无效。2、我围绕着下巴脸颊下侧附近总是长那种肉色的小豆豆, 没有白头, 但是能挤压出白色的油脂来, 然后留下很深的痘印。怎么处理? (6月16日 22:59)
- **东田造型形象班 wang 芯** 金老师, 你好, 请教你一个问题好吗? 我脸过敏了, 怎么办啊? 还有去痘印有什么好的建议啊? 谢谢。。 (6月16日 22:25)
- **浮云祭** 老师我想问因为长痘, 留下突出皮肤表面的痘印还怎么淡化或去除?? 谢谢老师(6月16日 22:20)
- **芍药梗儿** 金老师, 鼻子很油两颊不油怎么调理呢? (6月16日 22:16)
- **summerstar36** 老师, 我是混和性皮肤。额头又爱长豆豆。还有黄, 我该怎么办呐? (6月16日 22:55)
  - 一并回复上述问题: 对青春痘皮肤来说, 薰衣草、柠檬草、天竺葵、杜松、橙叶, 都是很好的祛痘精油, 可以调制成润肤水使用。方法已经在前述问题中回答过很多次。

另外，形成青春痘的原因除了青春期的内分泌不平衡之外，消化系统和神经系统的失衡，也扮演了很重要的角色，得“对症下药”才行。至于这两种形成原因的护理方法，前述也介绍过。

## 04 痘印、疤痕问题

- **乖乖的呸呸** 老师您好，想问下，玫瑰精油能涂在结痂的伤口上吗？还是要等恢复以后再用呀？(6月16日 22:02)
  - 回复@乖乖的呸呸：嗯！最好先用薰衣草帮助伤口的愈合和再生。都好了之后，再抹玫瑰吧！或者把玫瑰用来制作润肤水。(6月16日 22:35)
- **Paris1221** 请问，对于已经形成的疤痕(时间1年)用什么精油能改善(6月16日 22:05)
  - 回复@Paris1221：疤痕时间太长了就不容易完全淡化了。改善倒是可以。我昨天写了微博，上去找找看看？(6月16日 23:07)
- **钟少儿** 昨天晚上就问了金老师个问题啊 可能没看到 再问一遍！我胸前和背上有很多因为长痘留下的疤痕 已经都是增生性疤痕了 还有越长越大趋势 中医西医都看了 但是对我的疤痕就是束手无策！我是天生的瘢痕性体质 想知道到底该怎么办啊！还是个小姑娘啊 哭(6月16日 22:05)
  - 回复@钟少儿：持续的用2 薰衣草+2 柠檬+2 乳香+10 毫升纯净水来拍打有疤痕的地方。不要用媒介油。(6月16日 23:03)
- **的的得** 我想问金老师 如果要去痘印用什么精油 怎么用 谢谢(6月16日 22:07)
  - 回复@的的得：去痘印的话，我会建议用脸部去角质产品和美白淡斑产品，可能效果会更明显(6月16日 22:21)
- **彩虹-妹** 金老师，我的手被烫伤了已经6天了。什么时候可以开始使用薰衣草精油呢。乐蜂网上提供的高地薰衣草精油可以直接涂抹吗？？？我怕留有疤痕。。谢谢(6月16日 22:23)
  - 回复@彩虹-妹：现在就可以直接用棉花棒沾着“大量的”抹上去。(6月19日 14:52)
- **Secret\_\_Garden** 转发此微博:请问金老师想要去除手上面积不小的疤的话若用薰衣草精油的话...对薰衣草精油有什么特定的要求么？？还是网上卖的都可以呢？(6月16日 22:30)
  - 回复@Secret\_\_Garden：如果这个疤痕的时间已经比较长了，那精油的帮助就很有有限了。可能需要求助于美容整形科医师了。加油！(6月20日 22:54)
- **水雾康乃馨** 金老师，关于精油除疤，我想请问您：如果是断骨取钉的手术会在已经愈合一年的手术疤痕上再开刀，这样的疤痕算新疤痕还是旧疤痕呢？能不能用精油去除或是淡化？希望得到您的恢复，谢谢(6月16日 22:38)
- **木久久** 怎么才能淡化痘印呢？(6月16日 22:59) 
- **KissL-L** 金老师 您就回复一下我的问题吧 做新娘的人伤不起啊 如何背部祛痘~谢谢啦 希望明早可以看到你的回复哈 晚安啦(6月16日 22:58)
  - 请参考以上回答。

## 05 胸部问题

- **湖畔木屋** 金老师，您好。乳腺增生怎样用精油调理？(6月16日 22:29)

- 回复@湖畔木屋：在之前的问题中已经很详细的回复过了。麻烦你找找看。谢谢！（6月20日 22:52）
- 湖畔木屋 金老师，您好，调理乳房增生可以用什么精油啊？（6月16日 22:17）
- 回复@湖畔木屋：茴香、丝柏、天竺葵、迷迭香（如果担心有高血压，就改用柠檬），各2滴，滴入15毫升的葡萄籽油里，每天睡前轻轻地抹在胸部、腋下、和上手臂。（6月19日 14:16）
- Zhang\_zhe 金老师，市面上所谓的那些丰胸精油会有效果吗？（6月16日 22:10）
- 回复@Zhang\_zhe：那就要看你期望的效果是什么了。如果增大？不可能，坚挺？可能；健康？可能（6月16日 23:37）

## 06 扩张纹、妊娠纹问题

- piniping 老师，还有我的疑问呢，胖出花纹来了，怎么办啊，呜呜（6月16日 22:23）
- 会喵的兔只 Yucy 金老师，昨天就发问了，请金老师回答下呗~~发育时候的有肥胖纹，要怎么去掉啊~😁  
谢谢（6月16日 22:25）
- californiaKK 金老师，您好！我大腿外侧有肥胖纹，请问可以通过什么方法或者哪些精油可以去除的吗？谢谢（6月16日 22:39）
- 高妹 FLO 金老师，代朋友问，怎样才能避免（清除）可怕的妊娠纹？（6月16日 22:43）
- 毛毛家的球球 金老师，您好！由于小时候得关节炎吃激素来止痛，整个人都开始虚胖，现在停药了也瘦下来了。可是腿上留下了像妊娠纹一样的纹纹，有没有什么办法呢？（6月16日 22:46）📱

### - 一并回复

如果年龄在20岁以内，勤着用身体乳液或荷荷芭油来按摩，是可以很有效的来帮助因体重增加而形成的扩张纹淡化的。不过如果纹路形成的时间已经很久了，那效果就要慢得多，也差得多了。

另外，已经出现的妊娠纹很难清除。但如果在怀孕期间，尤其是从怀孕的前期开始，就在腹部、大腿内侧、臀部、乳房等部位涂抹荷荷巴油的话，就会是非常有效的预防妊娠纹产生的方法。

## 07 关于怀孕

- 强宝-高 金老师，想问问孕妇能用精油制品吗？比如说含精油成分的面霜。（6月16日 22:00）
- 回复@强宝-高：如果是含精油成分的面霜，那是没有问题的。因为里面的百分比不会太高。放心吧（6月16日 22:17）
- 小小鱼刺儿 金老师，您好！我也姓金，跟您很有缘分，咱俩名字就中间那个字不一样。想问下，我刚怀孕一个月，有什么需要注意的吗？或者有什么精油可以调节心情？先谢了！（6月16日 22:11）
- 回复@小小鱼刺儿：恭喜！可以在空气中喷洒橙花喷雾或熏香橙花精油。（6月17日 15:47）
- |木木| 金老师你好，我妹妹怀孕了，请问用什么精油按摩可以防止妊娠纹？（6月16日 22:14）📱
- 回复@|木木|：只要单独用荷荷芭油来轻轻地按摩肚子、大腿内外侧、胸部、臀部。就能几乎不让妊娠纹出现。（6月18日 22:49）

- 小蟹爱生活 金老师您好, 我今年 28 岁了, 最近准备要小孩, 可是我还在用精油做身体的按摩, 想请问一下需要停用多久精油要小孩才安全呢? 谢谢! (6月16日 22:14)
- 回复@小蟹爱生活: 不需要停多久, 就能即刻要小孩。事实上, 芳香疗法还能透过减压和平衡内分泌来帮助受孕呢! (6月18日 22:50)
  
- karenyuelin 金老师, 这组精油要怎么使用? 产后身材恢复您推荐什么精油? 哺乳期可以用吗? 谢谢 //
- 回复@酒色天香: 2 杜松+2 葡萄柚+2 丝柏+2 柠檬+10 毫升的葡萄籽油。按摩 (6月16日 22:18)
  
- MICKEY 丽 您几岁生的第一个孩子(6月16日 22:18)
- 回复@MICKEY 丽: 27 岁。(6月19日 14:27)
  
- 小蟹爱生活 金老师您好, 我今年 28 岁了, 最近准备要小孩, 可是我还在用精油做身体的按摩, 想请问需要停用多久精油要小孩才安全呢? 谢谢! (6月16日 22:21)
- 回复@小蟹爱生活: 有关怀孕和精油的问题在此一并回答: 只要使用的是不具刺激性、安全的精油, 对准备怀孕是不具有任何威胁性和影响的。甚至还能帮助减压有益于受孕。不过, 已怀孕的最初三个月要慎用精油, 尤其是像薰衣草这一类催经和通经的精油, 可能会引致流产。(6月19日 14:46)


## 08 有关皮肤的综合问题

- Moua1 请问老师眼霜真的有效果吗 怎么用 一直觉得没什么用呢(6月16日 21:59)
- 回复@Moua1: 那要看你希望帮助的是什么眼部问题。细纹是最好也最快消除的问题。黑眼圈牵涉到健康和生活形态, 不是单独靠眼霜就能解决的了的(6月16日 22:11)
  
- 爱蹭的猫 金老师想问你, 如果敏感皮肤又是问题皮肤, 首先应该怎么办呢? (6月16日 21:59)
- 回复@爱蹭的猫: 我会先留意敏感皮肤的问题, 因为如果不把敏感的问题护理好, 会引致诸如皱纹、缺水、以及油腻性的痤疮皮肤问题。所以一定要先调理敏感现象。(6月16日 22:08)
  
- 兔牙 TTTTTTT 老师, 您上次在微博介绍的 50 毫升的水加 20 滴茶树精油, 可以用在脸部吗? 如果我想加薰衣草呢? 要怎么搭配? (6月16日 22:00)
- 回复@兔牙 TTTTTTT: 如果茶树用在脸部可能会太强。如果改成薰衣草, 那就可以。(6月16日 22:22)
  
- 幸福的小土土 金老师, 我 26 岁了, 是混合偏油敏感肌肤, 该怎么保养? 用哪种品牌的护肤品比较好? (6月16日 22:01)
- 回复@幸福的小土土: 可以用植物性的, 对敏感皮肤好些, 而且不会太油。至于品牌, 我不方便推荐耶! (6月16日 22:03)
  
- 啊哈胖墩儿 金老师, 我脸很容易过敏怎么办? 谢谢您了(6月16日 22:01)
- 回复@啊哈胖墩儿: 50 毫升纯净水+5 滴罗马甘菊+5 滴天竺葵。当润肤水来用(6月16日 22:27)
  
- 妞妞小庙 32 岁, 毛孔粗大, 有点松弛, 金老师, 用啥精油好呀? 谢谢! (6月16日 22:02)
- 回复@妞妞小庙: 具有平衡功能的天竺葵最好(6月16日 22:37)
  
- 堡堡兔 老师好, 我总有黑眼圈啊, 特别是外眼角的地方, 苦恼。🐼(6月16日 22:02)
- 回复@堡堡兔: 大多时候黑眼圈和睡眠和健康状况有关。不过和遗传可能也有关系。试试用淡斑的产品? (6月16日 22:37)
  
- lovelyyun 金老师, 我喜欢把二种单方精油滴在 night cream 里使用, 12ml 加 6 滴, 用完再配, 请问, 可以每天使用吗? 听有的朋友说精油不能每天使用, 是吗? (6月16日 22:02)

- 回复@lovelyyun: 如果是每晚都用6滴, 那是有点太多了。一个星期两次, 好些。(6月16日 22:33)
- 帼君\_ 卸眼妆的时候总是觉得眼睛很受刺激请问这是卸妆液的问题还是我眼睛太敏感? (6月16日 22:03)
- 回复@帼君\_: 我会觉得是卸妆油的问题。我有一阵子也是这样!!! (6月16日 22:45)
- 昕妍 kelly 请问太阳晒后脸发红, 怎么办(已涂防晒用品) (6月16日 22:03)
- 回复@昕妍 kelly: 不要再做任何事, 让皮肤自然地回复温度, 比搽任何东西都好。当然如果手边有小黄瓜、芦荟, 用来敷脸是不错的(6月16日 22:42)
- 钱晶 Haddy 金老师: 皮肤容易泛红, 一热或到冬天在暖空调间里皮肤灼热, 用精油能改善吗, 谢谢(6月16日 22:05)
- 回复@haddy\_g: 玫瑰精油对这种问题是最好的。把它调制成润肤水。50毫升纯净水里滴入20滴5%玫瑰精油。(6月16日 23:05)
- 马扎精灵 金老师, 我的嘴唇会脱皮, 用了洋甘菊, 没有什么效果, 请问是不是我用错了, 还是该用其他的什么精油? 谢谢! (6月16日 22:05)
- 回复@马扎精灵: 可能天竺葵+甜杏仁油会更适合一些(6月16日 23:04)
- 唐硕偶系东方小 kylie 金老师您好, 请问一下佛手柑, 绿花白千层, 茶树那一种比较适合脸上痘痘又有硬结的皮肤呢。。(6月16日 22:06)
- 回复@唐硕偶系东方小 kylie: 茶树(6月16日 23:14)
- 鬼的世界里请叫我林美 金老师, 我今年23岁, 皮肤很干, 可能是太喜欢笑, 眼睛下边出现了小细纹, 用了凝胶类得眼霜, 还长了脂肪粒, 该怎么办呢? (6月16日 22:06)
- 回复@猫的蜜蜡: 其实我也不太知道该怎么办, 因为脂肪粒和体内的胆固醇有关, 和皮脂腺也有关, 我不太知道你的脂肪粒类型, 所以不能随口说。抱歉(6月16日 23:12)
- 曲有误周郎顾 5971 敏感干性角质层薄的皮肤应该怎么护理, 有斑。淡斑美白更重要还是保湿? 有什么好物推荐? (6月16日 22:08) 📱
- 回复@曲有误周郎顾 5971: 保湿最重要, 要不斑肤也会更敏感(6月16日 23:28)
- 初夏的呼呼猫 金老师, 好!我的皮肤较干, 夏天也会起皮, 我该怎么做呢? 感谢你的回答~~(6月16日 22:09)
- 回复@初夏的呼呼猫: 这是需要用保湿产品的“标准”皮肤! (6月16日 23:33)
- 廖罔罔 金老师, 您好~请问毛囊炎能不能治好啊, 有什么方法可以改善啊?? 我身上, 尤其是背上好多一点一点的, 都不好穿衣服了...别人看到都讲吓到了😭(6月16日 22:11)
- 回复@廖罔罔: 勤着做去角质。可以把杏仁碾碎, 拿来当天然的去角质颗粒。之后, 用芦荟敷抹。
- jocelyn 爱旅行 金老师, 有什么精油和方法是可以帮助瘦脸的吗? 😊(6月16日 22:11)
- 回复@jocelyn 爱旅行: 呵呵, 不容易。可能还是美容院的仪器要好些(6月17日 15:56)
- QIQI 彭彭 金老师好: 我今年26岁, 眼角细纹很明显, 朋友说像30岁了, 很让我烦恼!请问有什么办法改善吗? 或者用精油可以吗? 谢谢您!(6月16日 22:12)
- 回复@QIQI 彭彭: 你可能得开始用眼霜了。去问问美容师你是属于什么性质的皮肤, 请他们建议一款具有保湿能力的眼霜。不要太油的。(6月17日 16:04)
- 涵枫瑟瑟 金老师: 我两颊有红血丝, 请教有什么好的方法吗?(6月16日 22:12) 📱
- 回复@涵枫瑟瑟: 用玫瑰精油。做成玫瑰保养油或玫瑰水都行。玫瑰油做法: 30毫升的玫瑰果油里滴入20滴5%的玫瑰精油; 或是玫瑰水做法: 50毫升纯净水里滴入20滴5%玫瑰精油。每天当做精华素“或”润肤水来用。记得只能二选一哦! (6月17日 16:02)

- **王小苗苗苗** 金老师您好 我的脸颊总有一块会张小疙瘩 还会很痒 过一段时间好了 之后再犯 想问问您有什么办法吗? PS 我自己再用玫瑰精油加纯净水做喷雾用? 可以缓解吗? (6月16日 22:13)
- 回复@王小苗苗苗: 这有可能是皮癣。用薰衣草或百里香, 比玫瑰要好些(6月17日 16:14)
- **batteryfishdd** 金老师 请问我是混合偏油肌但敏感 有什么温和去角质的产品或办法吗 我不太敢用磨砂类的产品(6月16日 22:15)
- 回复@batteryfishdd: 很多品牌都有不含颗粒的霜状去角质产品, 可以使用那些。不过, 敏感皮肤最好2-3个星期才做一次去角质, 免得恶化敏感现象。(6月18日 22:58)
- **卷啊卷啊卷** 老金师, 黑眼圈怎么淡化啊? 貌似我天生眼皮颜色都比面部其他地方的肤色重呢? (6月16日 22:16)
- 回复@卷啊卷啊卷: 黑眼圈绝对和睡眠、血液循环、健康状况有关, 不过, 和有些人遗传也有关系呢! 淡化的方法就是找出是否有上述问题, 对症下药喽! (6月18日 23:02)
- **Annie的心灵小屋** 金老师, 脸上有红血丝可用什么方法修复? 😊 (6月16日 22:21) 📱
- 回复@Annie的心灵小屋: 玫瑰精油是最好的选择。用法请在前面的回答中找找看。谢谢(6月19日 14:43)
- **下雨9流泪** 金老师, 眼霜到底有没有效果? 我是干性皮肤, 又爱笑, 眼部已经开始出现皱纹了, 可我一直有用眼霜。想知道眼霜有没有用, 或者买什么样的眼霜会比较有效? 谢谢! (6月16日 22:22)
- 回复@下雨9流泪: 眼霜能防止表情纹过早变成皱纹。不过, “爱笑”比“没有细纹”要迷人的多, 所以还是要保持爱笑的好习惯哦! (6月19日 14:48)
- **我是菜菜 cabbage** 金老师, 我是混合肤质, 最近用了芦荟基础油加薰衣草和洋甘菊。但是用了以后脸上有能摸出来的小疙瘩, 这是怎么了? 我想弄一个平时用的保湿喷雾, 应该用什么啊? 谢谢您~(6月16日 22:22) 📱
- 回复@我是菜菜 cabbage: 有可能是油量太多, 或按摩的时间太长了! 可以将罗马甘菊 10 滴、薰衣草 5 滴, 滴在 100 毫升的纯净水里当保湿喷雾用。(6月19日 14:10)
- **Elanie0614** 金老师, 皮肤比较干, 想调理肤质, 请问可以用精油调制爽肤水吗? 除了玫瑰还有哪些可以代替, 因为玫瑰的比较贵便宜的又担心买不到好的。谢谢! (6月16日 22:30) 📱
- 回复@Elanie0614: 天竺葵是个又经济又实惠的调理油。(6月20日 22:55)
- **Maggie\_\_Yang** 金老师, 不知道什么精油可以帮助祛除黑眼圈和眼袋? (6月16日 22:43)
- 回复@Maggie\_\_Yang: 精油在这两个方面的直接作用有限。不过可以通过帮助睡眠, 来改善循环不良的问题。黑眼圈是血液循环不良, 眼袋则和淋巴循环有关。
- **MsQSunshine** 韵蓉老师你好, 很喜欢你的淡雅气质。我想咨询关于精油对于敏感皮肤的帮助, 以及如何选择和使用? 盼回复, 万心期待~~!!! (6月16日 22:39)
- 在 50 毫升纯净水里+5 滴罗马甘菊+5 滴天竺葵。当润肤水来用。
- **苏小杭是 appril** 金老师您好! 我好像紫外线过敏了或者水土不服。。眼睛下面比翼两侧的脸颊部分起了一片小红点儿而且很痒。。求解救! 😊 (6月16日 22:39)
- 是否先看过医生? 皮肤急性过敏时, 必须先看过医生才行。如果医生认为只是一般性的不适, 那么可以用罗马甘菊和天竺葵来帮助舒缓。100 毫升的纯净水里, 滴入各 5 滴精油, 用冰的棉片冰敷在患处。
- **悠酱小姐** 金老师, 您好! 这两年来脸部有慢性湿疹, 看了医生还是不见好, 最近几天经常发红, 有点凸起, 有点痒。现在都不敢涂抹护肤品。针对我这种情况, 有什么精油可以护理或是其他什么方法可以对付的吗? 期待老师的回复, 谢谢您。😊 (6月16日 22:40)
- 试试看用德国甘菊精油和天竺葵精油做成脸部喷雾。在 100ml 的纯净水中各加入 5 滴。感觉痒的时候, 就喷一些, 然后轻轻拍拭。
- **AshleyXiao** 转发此微博:金老师, 我腿部到了每天下班回家之后总是浮肿, 买了款甜杏仁按摩油, 但是效果不

太明显。精油按摩需要长期坚持就有效吗? 同样, 我还想利用精油瘦脸, 您觉得可行吗? 谢谢您~(6月16日 22:42)

- 单纯使用媒介油, 效果一定是有限的。你还必需在甜杏仁油里加入纯精油。例如杜松、丝柏、迷迭香、天竺葵。用精油来瘦脸? 呵呵, 效果极其有限啊!
- 鹏科大徐 金老师头皮屑用精油怎么治啊?(6月16日 22:37) 
- 100ml 的洗发乳中加杉木、天竺葵、迷迭香 各 8 滴, 混合均匀, 每次洗发时使用即可。
- 席小喵 金老师好...我手脚总是爱脱皮, 可以用精油治疗么...应该用什么样的精油么...(6月16日 22:42)
- 甜杏仁油+天竺葵。当身体保养油来用, 洗完澡后, 按摩在脚跟上。

## 09 精油对于身体的保养问题

- @夕中无言:金老师, 如果摩擦一下或者突然肾上腺素增加的时候我的手就会挺湿挺粘的, 总是这样。。虽然事小, 但是却极大地影响我和别人的交流, 跟别人握手都要看看手手否出汗, 怎么办呢~(6月16日 21:59)
- 回复@夕中无言: 可以每天晚上用丝柏精油来泡手和泡脚。泡完后, 抹上滑石粉。丝柏是很好的收敛止汗剂。(6月20日 22:46)
- 酒色天香 金老师, 你好。减肥的话你推荐什么精油呢? (6月16日 21:59)
- 回复@酒色天香: 2 滴杜松+2 滴葡萄柚+2 滴丝柏+2 滴柠檬+10 毫升的葡萄籽油。按摩(6月16日 22:00)
- 澜在我心 老师, 我皮肤比较干燥, 怎么缓解啊? 脚后跟格外严重, 还有腿(6月16日 22:00)
- 回复@澜在我心: 只有多坚持, 每天洗完澡之后抹身体乳液。不过脚跟干燥和末梢循环不良有关。(6月16日 22:13)
- 白宁 2008 金老师您好, 请问香港脚用精油可以治疗吗, 谢谢(6月16日 22:00)
- 回复@白宁 2008: 效果很好呢! 用茶树+绿花白千层来泡脚。每天泡, 或者是早上出门前各滴 1 滴在鞋子里。(6月16日 22:20)
- 听香水榭 085 金老师: 请问经期人比较烦躁用什么精油比较好呢? 还有什么精油适合口服? 谢谢! (6月16日 22:00)
- 回复@听香水榭 085: 我一般不推荐口服精油。橙花是个很适合经前综合症的精油。1-2 滴在手帕里, 吸嗅, 很好(6月16日 22:06)
- 愿做一张 CD 金老师好, 我的手上和腿上有红色的小点点, 不会痒也不会痛 就是很难看, 不知道该怎么办, 用过很多润肤的产品 都是不行, 您能给我点方法吗(6月16日 22:01)
- 回复@愿做一张 CD: 试试吃维生素 B12。(6月16日 22:25)
- 雨露欣欣然 去除小肚子和腰部赘肉用什么精油~(6月16日 22:01)
- 回复@雨露欣欣然: 用杜松、丝柏、葡萄柚、迷迭香, 各 3 滴, 滴入 20 毫升的媒介油里, 当做减肥油使用, 就可以(6月16日 22:02)
- 温柔\_Monica 在乐峰买的 单方柠檬精油 怎么用啊? 放了好久 不知道怎么用啊! (6月16日 22:02)
- 回复@温柔\_Monica: 单方柠檬精油对指甲和头发都很好。可以拿来做护甲。滴在水里泡甲, 或滴在洗发乳里洗头。(6月16日 22:32)
- 小淼陈 老师, 手脚冰凉体寒的人可以用什么精油调理吗?谢谢(6月16日 22:03)
- 回复@小淼陈: 丝柏+黑胡椒+生姜。各滴 2 滴在泡脚水里。(6月16日 22:04)




- **Patty 塔** 请问金老师,如果一种精油既能通经又能催乳,要怎么理解呢,比如紫苏 (6月16日 22:04)
- 回复@Patty 塔: 这就是精油的神奇之处。他们具有“平衡”的功能。(6月16日 22:07)
- **紫薰茉莉** 金老师,最近我男朋友身体不适,然后他总怀疑自己得了重病,已经三个多月了,劝也劝了,说也说了,怎么他也不听,我的性格比较急,很容易生气。我该怎么办?(6月16日 22:04)
- 回复@紫薰茉莉: 我必须冒然的说,他可能有抑郁倾向。是不是去看看心理科医生?检查过了吗?可以让他在睡前闻闻薰衣草或杉木精油(6月16日 22:58)
- **阿\_-汪** 金老师,我很瘦,怎么吃都不胖,有没有什么办法可以变胖?比如精油、比如中药、比如食疗?迫切!谢谢!!(6月16日 22:04)
- 回复@阿\_-汪: 啊!我很想打你耶!!!试试辛香类的精油,帮助食欲(6月16日 22:55)
- **阳光 CHenR** 金老师。为什么我每次用玫瑰精油滴在肚脐周围按摩后,第二天都感觉肚子涨涨的。一点都没有感觉有帮助肠胃消化的作用。玫瑰精油有其他什么作用呢?(6月16日 22:05)
- 回复@阳光 CHenR: 用这种方法来使用玫瑰精油不是最好的。生姜或马乔莲会更好一些。(6月16日 23:08)
- **我叫--李泡芙** 金老师您好,我十七岁,月经来之前的一周,胸痛,该怎么办呢???谢谢您(6月16日 22:05)
- 回复@我叫--李泡芙: 这是经前综合症的一种反应。找找看我刚才回答经前综合症的帖子。(6月16日 23:01)
- **y 明洁** 金老师,您好!请问有精油能缓解疼痛么,比如痛经?(6月16日 22:06)
- 回复@y 明洁: 薰衣草是最有效的(6月16日 23:13)
- **v 周群** 维生素E可以直接涂在眼部吗?(6月16日 22:07)
- 回复@周群的小窝: 最好不要,有可能堵塞眼周的毛孔,长脂肪粒(6月16日 23:21)
- **就在这方土地上** 金老师,我爸爸最近压力比较大,五十几岁,开始有秃顶的现象,请问要怎么调理呢,平时都是用宝洁的洗发露和护发素,他头屑比较多,基本每日洗头的。谢谢。(6月16日 22:07)
- 回复@就在这方土地上: 嘿嘿,50几岁逐渐秃顶是正常的哦,这和遗传也有关。只要你乖乖的,爸爸就不怕秃顶啦(6月16日 23:19)
- **白宁 2008** 老师您好,请问香港脚要用什么精油,谢谢(6月16日 22:07)
- 回复@白宁 2008: 茶树(6月16日 23:14)
- **落水的雷蕾** 金老师,我在乐峰网看精油,发现有什么基础精油等三类,那我们要怎么选?(6月16日 22:09)
- **姚-Sarsh** 金老师,在乐蜂上买的小麦胚芽精油怎么用(6月16日 22:38)
- 回复@孟雷蕾/@姚-Sarsh: 可能你得问乐蜂网的销售人员了。抱歉(6月16日 23:32)
- **飘儿薇薇** 金老师,我的皮肤很容易过敏,尤其是蚊虫叮咬后很不容易好,有什么适合的精油可以防治或是治疗吗?(6月16日 22:10)
- 回复@飘儿薇薇: 用纯薰衣草精油抹在叮咬的地方,或用薰衣草喷雾喷在皮肤上可以预防(6月17日 15:44)
- **Ju 小飘** 金老师,帮我妈妈问一下,更年期爱出汗怎么改善和调节呢?(6月16日 22:10)
- 回复@Ju 小飘: 50毫升纯净水+10滴欧薄荷。热的时候就喷在脸上和颈部、胸口(6月16日 23:39)
- **满YUE脸儿** 金老师您好,我侄女是体育特长生,长期在泳池训练结果身上起了湿疹,看过中医也没有见效,想请问金老师有没有什么精油可以帮到她,另外对付青春逗有什么好的办法?谢谢(6月16日 22:10)
- 回复@满YUE脸儿: 可以用德国甘菊来泡澡,对湿疹蛮好的。滴3滴在浴缸里,外加5滴薰衣草或柠檬草都行(6月16日 23:38)
- **四月禾** 老师,我很容易以胃胀,有时候喝点凉水,胃都会扭起来。吃东西一直很小心,几乎不吃冷饮和辣的。难受的时候,有办法缓解一下吗?(6月16日 22:10)

- 回复@四月禾: 用生姜精油条任何一种媒介油。10 毫升滴入 5 滴, 睡前按摩肚子(6月16日 23:36)
- **bonbonett** 金老师, 我按照你书里写的, 有时候用棉球上面滴 1-2 滴精油放在内衣里, 我用过薰衣草, 柠檬, 杉木, 橙花。薰衣草还好, 柠檬和杉木会让我觉得心跳加速, 有点而且接触棉球的皮肤感觉发热有点疼。目测的话, 皮肤其实没有发红发肿。这时候我就赶快把棉球拿出来, 所有症状就慢慢没有了。您说这是怎么回事呢? (6月16日 22:11)
- 回复@bonbonett: 尽量不要接触到皮肤, 精油还是会“灼伤”皮肤的。下次用一滴就行。(6月17日 15:48)
- **吴旭的微博** 例假期可以用茉莉卵巢精油吗? 倒底一天能涂多少种精油在身上呢? (6月16日 22:12)
- 回复@吴旭的微博: 最好暂时停止。不在乎一天几种, 只在乎不要过量就行。(6月17日 16:09)
- **忻莼** 金老师, 那冬天手脚冰凉, 夏天手脚心发热的如何使用精油列? (6月16日 22:12)
- 回复@忻莼: 用丝柏精油来泡脚。滴 8 滴在泡脚水里。(6月17日 16:07)
- **荷苏梓** 金老师, 瘦身抑制食欲的可以用什么精油(6月16日 22:12)
- 回复@荷苏梓: 嗯, 至今还没有芳疗师敢说哪个精油具有这个功能! 唉! 我也想知道呢! (6月17日 15:57)
- **seasky55** 金老师, 请问有什么精油可以控制食欲么(6月16日 22:13)
- 回复@seasky55: 刚回答过这个问题。貌似没有! (6月17日 16:17)
- **lolita 枷** 金老师, 我的皮肤现在很容易冒出类似脂肪粒的粉刺, 该怎么选择护肤品呢? (6月16日 22:13)
- 回复@lolita 枷: 前面的帖子回答过。麻烦上去看看。谢谢(6月17日 16:16)
- **Vivian--T** 金老师, 您觉得不吃晚饭对减肥很有帮助吗? (6月16日 22:13)
- 回复@Vivian--T: 我不觉得。这样对脑细胞不好。不吃主食倒是可以。(6月17日 16:14)
- **蔡小姐浔浔** 请问金老师: 妇科炎症能用什精油缓解呢? (6月16日 22:14) 📱
- 回复@蔡小姐浔浔: 没药、柠檬草、茶树、绿花白千层、天竺葵, 以上任何一种、或 2 种、或 3 种, 用来坐浴, (坐浴盆内滴入总数 6 滴精油, 坐浴 15 分钟), 就都能起到很好的效果。(6月18日 22:53)
- **兰薰** 老师, 夏天的面部及身体按摩油用什么比较清爽又舒适, 比如葡萄籽如何? (6月16日 22:14)
- 回复@兰薰: 很好呀! 葡萄籽油很清爽! (6月18日 22:51)
- **小小草是不倒翁** 金老师, 我经常胃胀气, 神奇的精油有办法吗? ? ? (6月16日 22:15)
- 回复@小小草是不倒翁: 还真是有办法呢! 可以用黑胡椒、生姜、马乔莲、茴香、紫苏, 以上任何一种、或二种、或三种, 在每 10 毫升的媒介油里滴入总数 8 滴精油, 每晚睡前以顺时针的方向按摩整个腹部, 就能很好的得到改善。(6月18日 22:57)
- **萨博 s** 下肢血脉不畅通怎么办呢? 表现为很容易堆积脂肪(6月16日 22:16)
- 回复@萨博 s: 丝柏+杜松+柠檬(或生姜), 每种精油滴 3 滴在泡脚水里, 最好水能没入膝盖, 泡 15 分钟, 每个星期泡 2-3 次。这个方法对脚冰冷、水肿等问题也很有效。(6月18日 23:08)
- **海伦 Ma** 金老师, 老是痰多咳嗽喉咙痒, 特别是晚上睡着之后, 半夜咳, 有什么办法么? (6月16日 22:18)
- 回复@海伦 Ma: 睡觉前, 用柠檬尤加利精油 2 滴+罗马甘菊 2 滴, 滴在 10 毫升的葡萄籽媒介油里, 按摩胸口和喉咙。请记得, 不要用蓝胶尤加利, 因为会太强, 可能影响睡眠。要用柠檬尤加利。(6月19日 14:26)
- **哭泣的可怜虫** 金老师关注您很久了哦~我今年 21 岁~但是身体却很虚弱~除了每月会严重痛经之外也经常会有其他的不舒服~肠胃吸收也不是很好~吃完胃都是涨涨的像气球一样~如果油腻辣的话还会胃痛~我有看过中医~说是气血亏~可是现在这样有点影响到我的生活了~总是不舒服~您能给些饮食和生活习惯方面的建议吗? 谢谢您啦[可怜(6月16日 22:19)

- 回复@哭泣的可怜虫：首重清淡的饮食。可以用柑橘属类的精油来按摩腹部。每5毫升2滴，每晚睡前轻轻按摩胃和腹部。甜橙是最好的选择。(6月19日 14:32)
- 小娘子虎妹 金老师您好，我想问下。我的父亲有鼻窦炎，疲劳了也会疼、着凉了也会疼。看他这样真的很心疼他。老师有什么方法能治疗吗？(6月16日 22:19)
- 小拧拧 老师，咽炎还有鼻炎有什么精油配方可以缓解么？(6月16日 22:32) 📱
- 回复@小娘子虎妹/@小拧拧：用蓝胶尤加利精油，（也就是蓝胶桉树），滴3-4滴在热水里，吸嗅蒸汽，直到蒸汽完全消失为止。可至少1天1次。如果当时很疼，可再多滴入2滴薰衣草来止疼消炎。(6月19日 14:30)
- 柒月s 金老师你好，请问瘦脸和易胖体制用什么精油比较好呢？是遗传性的。(6月16日 22:24)
- 回复@柒月s：抱歉，精油对这些方面的功能其实是蛮弱的。我也想要呢！(6月19日 14:57)
- 眼镜的毛 金老师你好！非常喜欢你的书和你本人，想请问你痛经可以用精油调理吗？谢谢！(6月16日 22:41)
- 在50ml的媒介油中，依次加入10滴薰衣草，8滴柏树和7滴天竺葵，在月经来的前7天，每日涂抹于下腹部和后腰。可相当程度的缓解症状。
- 侠猫 金老师...辛苦啦～我想问下偏头痛发作的时候用哪种精油，怎么用？这个困扰了我很久(6月16日 22:42)
- 薰衣草、欧薄荷。最好的方法是头疼时直接吸嗅，也可以把薰衣草精油直接各抹一滴在太阳穴上。但欧薄荷精油太强，不可以这么做。
- ttzhuang 金老师，感谢您抽时间来回答问题！我妈妈去年底查出了乳腺癌，已经进行了手术，所幸是非常早期，所以不用进行化疗，只需吃药。想问问金老师，有没有精油可以帮助术后恢复保养的？(6月16日 22:39)
- 因为尚在用药阶段，建议暂不需要考虑使用精油。以免干扰医生的判断。可以吸嗅橙花精油，来帮助减缓焦虑和抑郁的情绪，同时增加因情绪愉悦而产生的自愈能力。
- 渺小燕考试必过 请问金老师经期可以用精油吗？是完全不能用，还是可以少量的用？(6月16日 22:15)
- 可以用的，只要不用力按摩腹部即可。
- 小坏蛋不要战斗机 金老师，，最近老是失眠，，肿么办，，肿么办，，感觉自己老得好快(6月16日 22:15)
- 可以使用天竺葵、杜松、杉木来泡澡。
- 杨洋洋 0302 金老师，您好，我想请问为什么每天早上脸会觉得有些肿，下午就会好些，这是为什么？？有什么办法可以解决？？(6月16日 22:15)
- 可以用天竺葵、杜松、葡萄柚泡澡。
- 跳入人间烟火 这黄梅天老感觉闷闷的，可以用薄荷来透口气吗？有鼻炎的话，是不是不能乱用啊？(6月16日 22:58)
- 可以使用的。
- 宝蓓蓓宝 @金韵蓉 金老师，我妈妈一到夏天就会长痱子，后背、脖子、胳膊上都会有，有时会抓破，请问您使用什么精油好呢，谢谢金老师。(6月16日 22:58)
- 用欧薄荷+柠檬草+薰衣草，做成喷雾喷于长痱子的部位。100毫升的水里，各滴10滴。

## 10 关于情绪

- Poki 酱求好运 老师能否推荐些这个季容易平复急躁感的精油吗 🐼 (6月16日 21:59)

- 回复@绯佞 kazuki: 我会建议橙花, 如果担心买不到好的, 就用佛手柑。(6月16日 22:12)
- 蒂凡尼 sunshine 金老师, 什么精油可以让夏天更明媚呢, 不再因为燥热心情下降, 不再因为困乏效率折扣   
(6月16日 22:02)
- 回复@蒂凡尼 sunshine: 柑橘属类的精油。以及欧薄荷(6月16日 22:40)
- Jasmine 肚皮舞 老师, 我想问下如何处理两性关系让对方都感觉到舒适呢? (6月16日 22:08)
- 回复@Jasmine 肚皮舞: 哇, 这是个需要写一本书的问题哦! 不过, 如果你爱他, 就知道怎么让他快乐! 记住我的话! (6月16日 23:27)
- 小米毛毛之嘉 现在是双生涯, 儿子两岁, 因故没有请老人帮忙, 只一个白班阿姨, 感觉好辛苦。。工作上也无暇投入更多, 只求合格称职而已。放弃一次梦想已久的出国机会(公费一年)。很多人说我没出息: 说我职位高才能让儿子将来更好, 但是我不愿意错过, 三岁看老很重要。现在我有想自闭, 避开指责我不求上进的人。求(6月16日 22:09) 
- 回复@小米毛毛之嘉: 千万别这么想。你做了自己认为最好的选择, 对孩子最好, 也对你最好, 是的, 也对你自己最好。记住这句话, 做了选择之后, 就安于自己的选择, 享受这个结果, 这才是选择的真正意义。孩子稍微大了点之后, 你就会知道这个选择的美好价值了! 加油! (6月16日 23:30)
- 我的城我的人 金老师您好, 这么大晚上的真是谢谢您对我们的关照! 今年29岁了, 患抑郁症十多年来病情总是反反复复, 我有一个很大的弱点就是: 喜欢自己给自己压力, 也许并不是一个困难的工作, 但是一旦领导交给我我就马上紧张起来, 太阳穴就开始疼, 眼睛也疼, 导致工作成绩不能突出, 我很烦恼~(6月16日 22:10)
- 回复@我的城我的人: 你告诉我这些话, 就已经是认识自己的问题, 并试图走出来的第一步了。勇敢一点, 告诉你周围爱你的人这些话, 并请他们在你紧张的时候, 扶你一把! 加油! (6月16日 23:35)
- 凌燕儿儿 金老师, 怎样改善自己的心情? 每天提不起精神。。。 (6月16日 22:12)
- 回复@凌燕儿儿: 如果是精油的话, 可以试试吸嗅橙花。滴在手帕上闻(6月17日 16:02)
- 我的城我的人 金老师您好, 还有一个困扰我多年的事情一直无法解决, 让我非常痛苦! 就是对小动物特别是小狗的喜爱, 只要看到伤害小狗的事情我都会抱头痛哭! 不能自拔, 痛苦不堪! 每一次都会要好久才能慢慢好起来, 我不知道怎么办  (6月16日 22:13)
- 回复@我的城我的人: 哎呀, 我也不知道, 就像我只要看到别人“欺负”或“伤害”小孩, 我就会痛苦好久一样! 无解! (6月17日 16:18)
- 晴天蓝咖啡 金老师, 什么精油能让人心情愉快, 我妈妈最近一段时间很容易急躁, 我又不在她身边, 想用其他方法帮她一下, 谢谢(6月16日 22:20)
- 回复@晴天蓝咖啡: 可以帮妈妈调一款“心情愉悦喷雾”。在50毫升的纯净水里, 滴入5滴5%的橙花精油; 5滴天竺葵; 5滴5%玫瑰精油; 5滴佛手柑, 请她带在身上随时喷在脸上和胸前, 就会是很棒、很香、很宜人的神仙水啦! (6月19日 14:38)
- 废柴少女 Jessica 王 脾气急躁, 说话太冲, 这个可怎么改啊? 金老师~~~~怎么从内开始改变?? (6月16日 22:17)
- 回复@废柴少女 Jessica 王: 只要自己已经开始意识到这个问题, 那就表示改变已经开始了。还有岁月也是沉淀爆脾气的方法。随时留意警惕自己的言行, 才是成熟的表现哦! (6月19日 14:14)
- 亥竹 YY 金老师, 您好, 请问甜橙精油可以熏香治疗心烦恐惧吗(6月16日 22:51)
- 橙花应该会更合适, 或者是檀香木。


## 11 精油日常家居使用问题

- 彩鸥 我现在自制防蚊油。加了百分之三的精油：薄荷，茶树，柠檬香茅。金老师觉得这样行吗？(6月16日 22:03)
  - 回复@彩鸥: 蛮好的。可以(6月16日 22:44)
- 人云译匀 金老师您好，我想请问我养宠物，猫猫和狗狗，平时家里点精油香薰对宠物有影响么？谢谢。(6月16日 22:06)
  - 回复@人云译匀: 只要不用百里香、白千层、牛膝草这一类含酮类高的精油。就没问题。(6月16日 23:10)
- MICKEY 丽 什么精油可以驱蚊(6月16日 22:11)
  - 回复@MICKEY 丽: 薰衣草(6月17日 15:49)
- 那天爱 金老师我目前有茶树:柠檬，橙花三种精油我要怎么样好好科学的使用，我还买了个香炉(6月16日 22:14)
  - 回复@那天爱: 茶树最好单独使用，例如青春痘、脚气等等。柠檬对指甲、头发很好，可以和媒介油调在一起，拿来作为指甲保养油。橙花最好单独使用，滴在手帕上吸嗅，对女性的情绪很有帮助。(6月18日 22:45)
- 小珺 MM 金老师,马上天热要开空调,请问什么精油可以保湿和清新空气.谢谢!(6月16日 22:22)
  - 回复@小珺 MM: 柠檬草; 香茅; 柠檬; 佛手柑; 欧薄荷; 绿薄荷等等。都行! (6月19日 14:50)
- 一二一 326 金老师好，我承认我吃错药了，一口气买了薰衣草、茶树、苦橙、檀香木、丝柏、杜松、罗甘、广藿香、鼠尾草、甜橙、檀香罗勒、乳香，然后就晕了，完全不知道怎么搭配，现在摆在那里.....看着.....我属于压力大、爱熬夜、容易焦虑、有斑有痘的人，这些如何组合能对症下药呢？(6月16日 22:24)
  - 回复@一二一 326: 天啊！有这些精油就可以做专业芳疗师了。你要不要去看看我的书？《幸福女人的芳香生活》，就会找出起码10个对各种症下药的配方来。谢谢！不过苦橙花精油可以先拿来滴在手帕上，吸嗅，改善情绪和压力。(6月19日 14:56)
- -Jolene- 金老师 很久以前的精油课堂里 你说的那个防蚊配方基底用的是水还是基础油？如果是基础油又应该用什么基础油呢？(6月16日 22:28)
  - 回复@-Jolene-: 防蚊液最好用水。(6月20日 22:50)
- 梦菲菲 mff 金老师，如果想用精油作为车香风，用哪种精油比较好，每次的用量是多少？(6月16日 22:28)
  - 回复@梦菲菲 mff: 那要看你的目的是什么。不过万用的是“柠檬草”。清新、杀菌、提神、去除异味。在一个棉花球上滴2滴，塞在出风口上。(6月20日 22:49)

## 12 亲子

- 湾湾的小幸福 我想问金老师，如何看待小孩子的早教问题。现在有非常多的早教机构，收费昂贵，是否真的对孩子有着很大的作用呢？上还是不上？这是个问题,我家宝宝10个月(6月16日 22:00)
  - 回复@湾湾的小幸福: 我只能说，如果是我的孩子，我会自己进行早教。不过，早教当然是有意义的，只是你得量力而为。(6月16日 22:18)
- 好心情 2008 金老师，宝宝这两天发烧，可是不爱吃药打针。我采用强硬手段逼她吃药、打针。烧退了，可刚刚在睡梦中，她还在挣扎：“你别说我了。。。 ”我是不是做错了？(6月16日 22:07)
  - 回复@好心情 2008: 没错，让孩子继续发烧才是错了。没关心，今晚辛苦点，只要她一惊醒，就紧紧抱着她，

安慰她，说你爱她(6月16日 23:23)

- 颖颖 Q 金老师，你好！什么精油可以使8岁的小孩用了即安全又心情愉快呢？(6月16日 22:11)
- 回复@颖颖 Q:用佛手柑精油喷雾，喷在空气中，既安全又有效。100毫升加20滴(6月17日 15:46)
- Devil 真宝儿 金老师，能否看见我问题，急切需要您回答。我妹妹七岁了，手指老是裂开那口子，去看医生说那是缺维生素，但是服用了维生素片效果不大，想问有什么精油可以缓解的。谢谢您了!(6月16日 22:11) 
- 回复@Devil 晓真: 用2滴柠檬+2滴百里香，滴在水盆里给她泡指甲。然后用维生素E油按摩，戴上手套睡觉。祝福她(6月16日 23:41)
- 玛格丽特 223 金老师，我女儿五岁，非常粘我，不肯独自睡觉，最近还会因为大人没有理解她话语就大喊大叫，该如何缓解？家里用香薰炉熏精油对孩子有影响吗？可以用吗？精油直接滴香薰炉上好还是加水再滴精油好？谢谢您。(6月16日 22:13)
- 回复@陈晨 223: 这是孩子在寻求关注时的典型表现。审视一下大人是不是给了她足够让她确认的信息？熏香炉没影响，但不要过量，孩子的呼吸系统比较弱，要注意精油的品种。柑橘属的安全些(6月17日 16:13)
- 香薰格格 老师，小孩子晕车用什么精油好啊(6月16日 22:15)
- 回复@香薰格格: 在汽车里喷欧薄荷精油喷雾，100毫升水里滴入20滴。在整个汽车的空间里。(6月18日 23:00)
- 灿吖灿 金老师好，我的外甥10岁，注意力总是不能集中，他就像十万个为什么，写字动作也慢。您能给些好的意见吗？您的（爱在左，管教在右）我在看(6月16日 22:18)
- 回复@灿吖灿: 按照我书上说的，先把他不需外力帮助就能注意力集中的时间记录下来，然后循序渐进，不要试图一步登天。另外，能有十万个为什么的孩子都是聪明的孩子，不要浪费了他的天赋哦！(6月19日 14:21)
- ajaxilove 老师好，请问孩子好动可以用精油吗？用什么样的呢(6月16日 22:46)
- 对于孩子，最好的精油就是橘，可以使用熏蒸的方式来使用它。
- 路公主 金老师。您好。一周岁的宝宝能用薰衣草精油防蚊虫吗？要怎么使用？还有别的自然安全防蚊虫的方法吗？谢谢！(6月16日 22:15)
- 可以的，将薰衣草滴在宝宝的衣服上即可。这就是非常好的天然驱蚊方法。
- 老徐的猫猫 金老师您好！请教您下，家里有十个月大的宝宝，睡眠质量不太好，夜里老醒，这样的情况适合用精油吗？或者您有什么建议吗？谢谢(6月16日 22:52)
- 使用橘精油，在宝宝的房间熏蒸(放在宝宝房间角落放一杯开水，滴入2-3滴橘精油，但一定要确保宝宝接触不到)。

## 13 关于学习芳香疗法

- 十六夜 izayoi 老师现在还在北京开班教芳香疗法么？(6月16日 22:00)
- 回复@十六夜 izayoi: 我不再教IFA国际认证课程的学生了。不过，我会继续芳香疗法的远程教学，但不以考试取证为目的。(6月16日 22:15)
- magic-丹 金老师好呀！想问问您开设的芳香疗法课程是否有地区界限，都可在网上报名吗？还有就是国内的精油品牌哪些值得信赖？(6月16日 22:08)
- 回复@magic-丹: 我们计划开的远程教学，就是希望能打破地域的限制，并减少爱好者的花费。详情容后告

知(6月16日 23:25)

- 阿\_-汪 金老师,您开了芳香疗法的课程吗,请问我可以报名吗?怎么报啊?我重庆滴\*^o^\*(6月16日 22:08)
- 回复@阿\_-汪: 请留意我近期的微博。谢谢(6月16日 23:26)
- 么桃 回覆@金韵蓉: 金老师,您会继续不以考证为目的的芳香疗法远距离教学,那现在就可以报名学习了吗?从我念高二到现在,已经过去七八年了,期待可以有机会学习。(6月16日 22:18)
- 回复@么桃: 谢谢您的信任。我们会在近期内公布详细的情形。(6月19日 14:24)
- 杨若飞-小迷糊 金老师 我也很想跟你学习 学习让自己也用到精油来点缀自己 可以么?(6月16日 22:19)
- 回复@杨若飞-小迷糊: 那当然好呀! 欢迎之至! (6月19日 14:34)
- 海上 ella 您的那本书可以让初学者参考? 还有什么关于精油用法的好书推荐。零基础, 初尝试。还有您的远程教学怎么参加? (6月16日 22:23)
- 回复@海上 ella: 《精油全书》和《幸福女人的芳香生活》这两本就足够了。谢谢(6月19日 14:53)
- 果冻 HI 金老师,我觉得我上辈子就是一株植物。。。我想学芳香疗法,怎么在保证不影响工作的情况下,还能学习得很棒?从自学开始有效吗(6月16日 22:51)
- 请访问 [www.tammyliu-institute.info](http://www.tammyliu-institute.info) 中阅读关于学习的介绍。谢谢!

## 14 其他 - 1

- 723 束向日葵 金老师,如果你看到让你讨厌的人,会怎样? (6月16日 21:59) 📱
- 回复@723 束向日葵: 我会离开。我不是个会装的人,所以为了避免不礼貌,我会借故走开。(6月16日 22:01)
- POUNDSLIN 老师 怎么看 self-efficacy 啊。要怎么正确建立这个能力呢? (6月16日 21:59)
- 回复@POUNDSLIN: 把选择和幸福的主权掌握在自己的手上,是迈向这条道路的开始。“先斟满自己的杯子”。(6月16日 22:10)
- 美人鱼\_Mermaid 金老师,我该怎么重新建立对自己的自信呢?(经历了一些事后没有自信了,现在有点不喜欢自己了) (6月16日 22:00)
- 回复@美人鱼\_Mermaid: 哇,这是个比较大的问题。我找时间写篇博客? (6月16日 22:16)
- 阿\_-汪 金老师,好想把您书上说的那些个精油都买来试试,可商场里的精油牌子品种都少,不齐全。请问我还可以通过什么发生买到您书里介绍的精油呢?? (6月16日 22:01)
- 回复@阿\_-汪: 嗯! 不好回答。国内有不少好品牌,也可考虑上国外的网去买? (6月16日 22:26)
- 欣有大未来 Irene 金老师,我是一名学生,有时候作业很多,压力会大,用什么精油可以缓和一下呢? 期待回答,谢谢! 嘻嘻嘻(6月16日 22:02)
- 回复@欣有大未来 Irene: 对“没钱”的学生来说,万能又平价的薰衣草最好。(6月16日 22:34)
- 小w小e 金老师! 您的幸福秘籍是什么? 可以分享一下吗? 😊 (6月16日 22:02)
- 回复@小w小e: 就是坚信自己是幸福的。真的。(6月16日 22:41)
- 燕麦\_小姐 老师辛苦了。我想要认识自己。快些认识。怎么做呢?社会学心理学只能大概知道人的过程啊。(6月16日 22:02)
- 回复@燕麦\_小姐: 呵呵! 认识自己是需要岁月的。没有快速道路哦! (6月16日 22:30)
- 在我的微笑 ni 您好 我想问一下 为什么男朋友总是不喜欢自己的女朋友晚上和别人出去玩呢,什么都

要管(6月16日 22:02)

- 回复@在我的微笑 ni: 那是当然的咯, 你喜欢你男朋友总是晚上出去玩, 不带着你吗? (6月16日 22:04)
- faye2156059843 老师你好。身边有个觉得不错的男孩。就是长相不是自己喜欢的类型。肤浅的觉得让自己没面子该怎么办呢。(6月16日 22:03)
- 回复@faye2156059843: 如果你不能以他为荣, 那就对他公平一些, 让他找个以他为荣、为傲的女孩。(6月16日 22:48)
- 新 1012053664 请问金老师怎么看待网上很多很多的负面新闻, 社会真有那么差吗? (6月16日 22:03)
- 回复@新 1012053664: 😊 (6月16日 22:43)
- 知鱼 qq 金老师, 一个要 30 的女人, 没存款, 没房子, 没车子, 单身, 换工作, 是不是忒失败啊(6月16日 22:04)
- 回复@知鱼 qq: 不, 绝不失败! 加油! 有一大堆年近 30 的人, 都是这样! (6月16日 22:52)
- 学前班妹妹 长痱子怎么办, 我十九了, 还有, 毛孔粗大, 怎么让皮肤变好, (6月16日 22:04) 📱
- 回复@学前班妹妹: 哈哈, 洗完澡擦痱子粉呀! 傻孩子! (6月16日 22:30)
- 得寶 2010 金老师, 1) 请问市场上的精油价钱高高低低, 怎么区分? 比喻柚子精油, 有的 50 元 5ml, 有的 100 元 5ml? 2) 为什么有的精油溶于水, 有的不溶于水, 因为我放在加湿器里面用的。(6月16日 22:05)
- 回复@得寶 2010: 精油的品质很难用价钱来做唯一的区分, 但“过于便宜”的精油还是不要购买为好。精油都不溶于水, 只是有些品牌把它加工, 变成溶于水。(6月16日 23:00)
- 唯一的豆 金老师, 精油怎么来区分它的好坏啊(6月16日 22:07)
- 回复@小静\_sunny: 这是个很大的问题, 即便是初出道的芳香疗法治疗师也不能在第一时间就辨出优劣。需要用过才知道, 或拼着经验(6月16日 23:16)
- 小乐爱自由 金老师, 您说我的大姨因为一点言语的误会和我妈妈发生矛盾, 作为晚辈的我该怎么做呢? (6月16日 22:09)
- 回复@小乐爱自由: 呵呵, 什么都不要做。大人自有解决的办法。别添乱。乖! (6月16日 23:31)
- EY 丽 近期推荐 26 岁的已婚女人什么书(6月16日 22:13)
- 回复@MICKEY 丽: 没有特定的书目, 只要阅读, 就是好的。就对心灵的安适有帮助。(6月17日 16:15)
- 荷苏梓 金老师~~~推荐个不错的精油牌子吧(6月16日 22:26)
- 回复@荷苏梓: 嗯, 不好推荐呀! 抱歉! (6月20日 22:47)
- 黄珊珊\_s 金老师, 你好, 我买了一瓶洋甘菊的精油, 我是敏感肌, 以前牛奶兑两滴精油敷面膜用, 但这瓶精油再有四个月过期, 还剩下很多, 我想问一下怎么样可以最大化利用它呢? 谢谢(6月16日 22:38)
- 可以做成喷雾当做爽肤水使用。其实, 只要你保存的条件足够得当, 精油的味道和地质没有改变, 它是不会轻易过期变质的。有些精油还越陈越香, 品质也越陈越好呢!
- 田小咪 藕一直都想问, 比方您这个配方 2 杜松+2 葡萄柚+2 丝柏+2 柠檬+10 毫升的葡萄籽油。是要用多久的用量? 一般藕们买来的单方精油都是 10ml, 每次配几滴, 那剩下的什吗时候才用的完啊(6月16日 22:41)
- 将调和好的油每日均匀涂抹于你希望减肥的部位, 用完再配。单方精油各自还有其他用途啊!
- nicoxu 金老师, 请问有机月见草油能口服吗? 缓解痛经是用它按摩好还是喝? 我买的是 F 家的油。(6月16日 22:45)
- 在 50ml 的媒介油中, 依次加入 10 滴薰衣草, 8 滴柏树和 7 滴天竺葵, 在月经来的前 7 天, 每日涂抹于下腹部和后腰。可相当程度的缓解症状。口服月见草油, 是欧洲人常用的方法, 值得一试。

- 魔女小樱桃 口服精油可以用来做香薰或者配合乳液抹脸来用吗？(6月16日 22:40)
- 我一向不推荐使用口服精油，因此并不了解口服精油的各项功能。抱歉呀！
- 孙小秋 @金韵蓉：金老师您好，请问乳香+橙花+杏核油，除了保湿，是否有美白得作用。另外荷荷巴油是否能单独进行皮肤护理呢？(6月16日 22:24)
- 美白的功效倒并不一定明显，但是因为乳香和橙花都是非常好的皮肤保养油，所以皮肤的质感得到改善，自然也会显得白净透亮了。
- 纠纠小姐 金老师，请问薰衣草跟玫瑰果精油怎么搭着用呢？(6月16日 22:25)
- 可以作为油性皮肤的护理。
- 毛秭欠 老师 我想问你每天喝的黑咖啡浓度是怎么样的？一杯的大概量是多少呢？谢谢(6月16日 22:39)
- 每日2杯，纯的黑咖啡，大约是星巴克或Costa中杯的量。
- 巧克力 shanshan 儿子性格温顺乖巧，和小朋友相处得很好，有时被人欺负了也不会吭声，我该如何处理？(6月16日 22:41)
- 要不要去看看我的《爱在左，管教在右》这本书。书里有很清楚详细的建议和解释呢！
- 羞答答的呆呆 金老师~您前两天在微博上贴的早餐时吃的麦片在哪里有买，是神马牌子的呀~~看着很好吃的样子呢！(6月16日 22:42)
- 呵呵！那是英国超市里的一个牌子。叫“waitrose”
- 分 er 外表平凡，努力读书，工作，有很多姐妹淘，读书时只知道暗恋。现在终于喜欢上一个男生，我鼓起勇气表白，被拒绝，努力了三回，每次都被拒，被打击，金老师，用多长时间可以重塑自己(6月16日 22:45)
- 那得看看你想重塑的是什么东西。不过，我可以确定的告诉你，只要你愿意，成功重塑自己是一定可行的，但它并非一蹴而成，需要时间和毅力，以及，确实想要的决心。
- 寻找尾巴的猫 请问金老师,怎么样才能成为一名心理医生呢?(6月16日 22:46) 📱
- 得通过严谨的学院教育。可以考大学心理系呀！
- 10号在减肥中 金老师,您好!我非常喜欢您!您的书我都有买,并且认真的读了,非常受益。我关心的是,婆媳之间相处的问题,希望您指点一二。还有,未来的婆婆一家也都满喜欢我的,呵呵~先谢谢您啦😊! (6月16日 22:48)
- 首先恭喜你。不过，这是个很大的问题，不是区区140个字就能说明白的。可以看看我的《女人30+》，里面我支了许多清楚详细的招哦！

## 15 其他 - 2 ... 抱歉，很难回答的问题

- 季丰 转发此微博:金老师，如果想系统学习“调香”课程，请问有什么渠道？谢谢。(6月16日 22:11)
- 回复@刘季丰: 我不太清楚国内有哪些这类的课程。抱歉啊(6月17日 15:50)
- 八喜玉儿 金老师，我的小腿肌肉又紧又粗，是那种结结实实的肉，很难减！请问您有什么好的建议？比较有效吗？？苦恼。。。 (6月16日 22:12)
- 回复@八喜玉儿: 哎呀，这个问题确实比较难回答，我曾经替一个女孩问过减肥专家，他们也都觉得有点难度！抱歉呀！(6月17日 15:59)
- vickyknow 金老师女性长期内分泌失调中西医遍试无效要紧吗.....最近看到个新词垂体瘤好怕偶(6月16日 22:13)

- 回复@vickynow: 哎呀, 我不具有回答这个问题的专业知识呀! 去请教专科医生吧。谢谢! 加油啊! (6月17日 16:10)
- 邓菲 flute 金老师, 左脸颊长痘是身体哪出现了问题呢, 应该怎样注意或是用什么精油呢? (6月16日 22:14)
- 回复@邓菲 flute: 呵呵, 这个我就知道了! 真抱歉啊! (6月18日 22:51)
- EY 丽 青梅对身体好吗(6月16日 22:16)
- 回复@MICKEY 丽: 这个我不太懂呀! 抱歉! (6月18日 23:09)
- 赵赵 Crystal 老师 湿热体质怎么用精油改善? (6月16日 22:19) 📱
- 回复@赵赵 Crystal: 这个我不太了解, 可能需要再界定一下症状。抱歉! (6月19日 14:33)
- 小茅草 金老师, 肌肉型大腿怎么减啊? (6月16日 22:19)
- 回复@小茅草: 这可能会有些困难。😓(6月19日 14:28)
- 贾媛 JOJO 金老师, 您好, 我是敏感加混合的问题肌👩‍🦲, 这几天用卡尼尔的那款抗敏感精华, 刚涂在脸上有种烧烧的疼, 但过一会还挺好, 挺润, 金老师这是什么情况啊~~~(6月16日 22:21)
- 回复@贾媛 JOJO: 这个问题可能需要品牌的美容导师来回答您, 我不太了解。抱歉! (6月19日 14:42)
- 陈小小小小思 金老师, 怎么护理卷发啊(6月16日 22:21) 📱
- 回复@陈小小小小思: 哎呀, 这个问题你得问头发专家啊! 我也不知道呀! (6月19日 14:41)
- 从此没人和我说话 金老师, 哪里可以买到你公司生产的精油? (6月16日 22:22)
- 回复@从此不思量: 我们公司没有卖精油。谢谢您的信任。(6月19日 14:47)
- 莹 YAN2011 老师看她们什么都问, 那我也问一个问题, 我今年已经34岁, 有一女儿10岁, 08年前小产多次, 老公近2年强烈再要一个孩子, 之前夫妻关系紧张, 这2年好转, 可是我例假一直量少到只有一天至一天半而已, 体温很低, 怕冷, 您觉得我适合再次怀孕吗? 我自身不是很想再要, 但是他要, 我很纠结很矛盾! (6月16日 22:22)
- 回复@莹 YAN2011: 嗯, 这个问题可能需要请教妇科医师或中医师来进行调理, 我不是医生, 可能没法给你专业的答案, 抱歉啊! (6月19日 14:12)
- 的的得 回复@金韵蓉:您有没有什么可以推荐的牌子.....或者要怎么挑选 谢谢(6月16日 22:26)
- 回复@的的得: 这个问题真的很为难我, 很难回答。抱歉呀! (6月20日 22:45)
- 郑然或郑妍 金老师您好, 因为工作的关系经常对着电脑, 我想问一下皮肤如何防止辐射不苍老! 谢谢! (6月16日 22:29)
- 回复@郑然或郑妍: 哈哈哈哈哈! 我哪那么厉害, 连这个都懂呢! 谢谢你哦! (6月20日 22:51)