

时尚达人的“雨天宝贝”

上世纪八九十年代，雨鞋在制造工艺上基本没什么变化，既不美观时尚，又穿着笨重不透气，自然不受欢迎。如今时尚雨鞋时代已经到来，豹纹、糖果色、可爱卡通、手绘、仿帆布等多种多样的设计款式，令时尚达人们即使在下雨天也不会阻碍自己追求美丽的心情。

日系潮流的图案增添不少的童趣

涂鸦豹纹舒适大气，前卫范十足。

甜美时尚、漆皮糖果色系并带内增高功能。

穿上它，犹如邻家女孩般甜美可人。

时尚单色，简约风格，下雨天怎么搭配都很出彩。

商报记者 徐源/文 LOSTLANDS官网、淘宝网/供图

精品生活



芳疗专家金韵蓉(图左)与体验者尝试享受薰香带来的舒缓愉悦

特邀专家

金韵蓉 IFA国际芳香疗法治疗师学会大中华区主席、首席讲师、CIDESCO国际专业美容师执照主考官。

张旭生 执业心理咨询师、员工帮助计划(EAP)资深心理讲师及顾问、CCTV《心理访谈》栏目特邀心理专家。

Q&A 1 谁拦着你的幸福感

商报:现在人们自我认同或幸福认同感比较差，怎样做都很难找到幸福感，问题到底出在了哪里？

张旭生:这是社会评价体系标准的范畴。关于成功和幸福的定义，社会趋向于需要赚多少钱、有体面的工作。由此人们的很多行为是违背自己心愿的，比如我喜

减压Q&A：用香味唤醒幸福感

你有这样的感受吗？无论怎样做都缺乏幸福感；你生活压力大吗？总是不知如何放松心情。生活、工作压力是都市生活永恒的话题，减压成了都市人的必修课。新浪网刚发布的一项名为“鸭梨山大”的城市票选结果显示，北京已“跻身”成为全国“鸭梨中心”。压力无处不在，我们该如何随时减压？7月22日，在北京世贸天阶广场的汰渍洁净薰香泡泡屋现场，芳香治疗师和心理专家专门为都市白领们解读了“幸福感”与“情绪压力”，解开了一个关于香气与舒缓压力的秘密。

欢写作，可能会到处采风，但这样会被认为不走正路。所以，我们要么违背自己的心愿，要么承受无形中的文化压力。心理疾病有时可以理解成文化疾病。

Q&A 2 启动美好情绪

商报:文化与社会体系改变不了，如何增加幸福感？

张旭生:一定不要去抱怨，很多人面对压力时都说：“为什么这样，为什么赶上时代竞争……”这些没有意义。就像我们



无法控制云彩何时下雨，但可以打一把伞。比如跟朋友聚会，吃好吃的，体验大自然的空气、蓝天和大海。

金韵蓉:人的记忆是这样，生活中很多事情过去了，事情会记不清了，但情绪是可以留下来的，我们要学会处理情绪，启动美好情绪，比如用香味。

商报:香味与减压的逻辑关系是什么？
金韵蓉:在人的嗅觉、听觉、视觉、触觉、味觉这5种感觉中，只有嗅觉是不由自主的，其他4种我们都可以选择或抗拒。嗅

觉分子通过呼吸触及大脑里的“杏仁体”，“杏仁体”是产生情绪、处理情绪的地方。香气能启动情绪。

Q&A 3 香味能营造空间感

商报:什么味道或什么方式减压最好？

金韵蓉:比如用薰衣草精油按摩，还有檀香木、橙花都非常减压；比如汰渍刚推出的洁净薰香系列，可以用薰衣草凝香技术的产品来洗衣服、床单、被罩、窗帘，甚至有人会用洗衣粉拖地板，整个居家环境都被香氛包围。长久凝香这对我这个芳香疗法治疗师来说很关键。

商报:国内香薰产业刚起步，在国外香薰已经得到普遍认可了吗？

金韵蓉:是的，而且在法国、瑞士、奥地利，只有学医的人才能学芳香疗法，而且精油是医生的处方之一，是可以喝的。

张旭生:我们总说压力大得快窒息了，呼吸、嗅觉与心情密切相关，香味能给人空间感。我们喷香水能让自己和别人之间有距离感——当我能闻到你身上的香气时，说明我离你太近了，这是一个社交边界，人人与人之间有社会距离，尤其是异性。当我们呼吸自己身上的香味时，会带来一种空间感，因为别人身上没有这种香气，我有。

商报记者 刘妮丽/文 图行天下/供图