新e代养颜美体系列丛书

精油按摩美容妙方

Massage Oil



天天15分钟，美丽健康百分百

香氛美人的160招秘诀

玫瑰乳香眼部按摩让你拥有水亮电眼
香蜂草精油按摩教你保养美丽脸蛋
罗勒精油按摩为你打造曼妙身材
爱美女性的烦恼——面疱、肥胖、鱼尾纹、黑眼圈…
精油按摩DIY，所有恼人问题一次解决
让你美丽健康全方位，天天都有好气色

简芝妍◎编著







安徽科学技术出版社

新e代养颜美体系列丛书

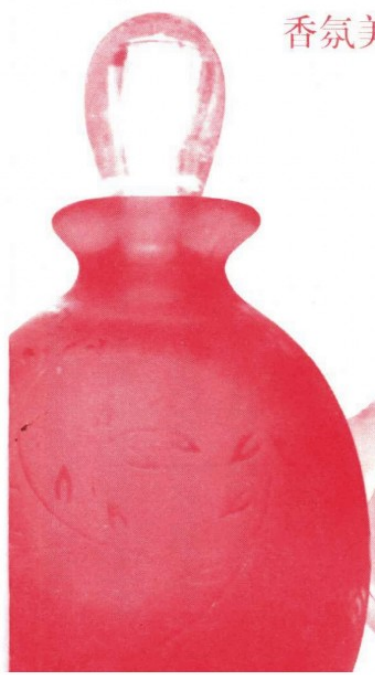
精油按摩美容妙方

Massage Oil

天天15分钟，美丽健康百分百

香氛美人的160招秘诀

简芝妍◎编著







安徽科学技术出版社

抚慰身心的香氛疗法

现代人的生活充满压力，工作与家庭生活中各种不如意的事情往往使人身心俱疲。精油按摩是一种有效舒缓身心的治疗方式，通过精油按摩的过程，被按摩者可以充分感受到温暖与慰藉，对身体的精神与生理都有莫大的帮助。

按摩已被证实为可以减轻疲劳与治疗疾病的有效保健法，而运用精油来进行按摩则会使按摩的效果更为显著。由于精油是一种分子非常微小的精质油，通过按摩的手法，能够快速有效地随着血液淋巴进入身体各细胞与器官中，对于治疗身心各种疾病都有非常显著的疗效。

精油按摩被大众了解较多的首推美容的疗效，通过琳琅满目的芳香精油美容疗法，许多女性已或多或少尝试过运用精油按摩脸部或全身。精油按摩对于美容的疗效，包括脸部的护理与身体各部位的塑身效果。

在美容护理方面，运用不同性质的精油按摩脸部，能够有效治疗脸部的瑕疵(如面疱)，或是改善脸部的气色不佳，加强与促进脸部血液的循环，甚至具有补充水分与营养的保湿效果。

精油按摩更是消除皱纹、对抗衰老的最佳方法，通过精油按摩的方式可以使脸部皮肤更为紧实，能有效改善眼部细纹的困扰。通过精油对全身的按摩，可以帮助消除身体中多余与停滞的体液，有效促进毒素与脂肪排出，使全身肌肤更为紧实。

目前我们知道，精油对于治疗身体各种疾病具有良好的效果，包括头痛、胃痛、便秘、咳嗽、支气管炎、腰酸背痛、疲倦、双脚水肿等。

只要通过本书中建议的精油配方调制按摩油，并在患部或全身施行按摩，一段时间过后，您就会明显感觉到身体的不适症状

已获得很好的改善。因此，当身体有各种小病症时，有时不一定要依靠服用药物才能治疗。学习本书中针对各种小病症的按摩方，即使小病痛袭来，您也可以从容运用天然的方式来对抗病痛，并且获得更为持久的健康。

除了可以治疗生理上的病痛外，精油按摩也能对治疗精神症状提供良好的抚慰作用。精油按摩过程中散发的精油香气，通过嗅觉，将精油的气息传到大脑中枢反射区，如此可以有效刺激大脑的情绪反应，对疲倦、消极或悲观的各种负面情绪提供正面与振奋的激励作用。

事实已经证明，特定的几种精油，如佛手柑、葡萄柚或茉莉精油等，有激励精神的作用，能对抑郁或沮丧的身心提供莫大的安慰。

每一天的工作都非常的辛苦繁忙，然而，精油按摩却是您慰劳自己的良好礼物。作为一个现代人，我们或许有许多富足的物质生活条件，但却苦于没有时间好好享受生活，并且从容地面对自己。

我们花了更多时间去处理烦恼与压力，对人际关系与生活中各种问题的突破，往往使我们心力交瘁。而精油按摩或许是滋养我们枯竭心灵的一帖良药，对那些疲于奔命的人而言，需要坐下来好好休息一下，即使只是做个10分钟的手部精油按摩，您也能发现与平常有多么的不同。在按摩的片刻里，您放松了身心，整个人静了下来，呼吸变得流畅，思绪也将稳定清晰。

本书提供给您生活中各种精油按摩的方法，从美容减肥与治疗小病等生活症状切入，深入浅出地提出实用性的精油按摩建议。

或许过去您总认为精油按摩非常复杂困难，那么打开本书学习一番，您将发现自己动手操作精油按摩一点也不困难。只要掌握好按摩的窍门与精油搭配的特性，您一定也可以和我一样，在生活中尽情享受精油按摩带给身体与精神的无穷慰藉！

序 抚慰身心的香氛疗法 …… 1

Part1. 精油按摩入门篇

一·精油入门知识 …… 2
1. 什么是精油? …… 2
2. 什么是精油按摩? …… 4
二·精油按摩的具体疗效 …… 6
1. 精油按摩疗效大公开 …… 6
2. 时髦的淋巴按摩疗效解密 …… 8
三·精油按摩学习进阶篇 …… 10
1. 精油按摩的禁忌与注意事项 …… 10
2. 识别按摩用精油 …… 12
3. 按摩手法大解析 …… 17

Part2. 精油按摩美容篇

一·脸部按摩 …… 22
1. 脸部按摩基本须知 …… 22
2. 保持好气色的脸部按摩 …… 24
3. 消除皱纹的按摩 …… 28
按摩对于干性肌肤的帮助 …… 34

4. 去油·消除面疱的按摩 …… 34
5. 保湿润泽按摩 …… 41
6. 敏感肌肤的保养按摩 …… 44
7. 油性肌肤的保养按摩 …… 45
二·其他部位的按摩 …… 48
1. 颈部按摩 …… 48
2. 眼部按摩 …… 51
3. 手部按摩 …… 55
4. 头皮的护理按摩 …… 58

Part3. 局部瘦身的精油按摩法

一·淋巴排毒法 …… 70
1. 神奇的淋巴排毒按摩法 …… 70
2. 淋巴排毒按摩的基本手法 …… 71
二·局部瘦身按摩 …… 76
1. 手臂按摩 …… 76
2. 腹部按摩 …… 78
3. 腰部按摩 …… 81
精油与血液循环 …… 83
4. 臀部按摩 …… 84
5. 腿部按摩 …… 86

Part4. 治疗局部小病的精油按摩法

一·消化性症状舒缓方 …… 90
1. 便秘 …… 90
2. 胃痛·消化不良 …… 96
3. 腹泻 …… 101
4. 呕吐 …… 104
5. 食欲不振 …… 106
二·上肢肌肉疲劳舒缓方 …… 109
1. 肩膀·手臂·肌肉酸痛 …… 109
2. 关节疼痛 …… 116
三·下肢疲劳症状舒缓方 …… 123
1. 双脚水肿 …… 123
2. 脚部疲劳·精神疲劳 …… 128
四·局部性疲劳与疼痛舒缓方 …… 134
1. 头痛 …… 134
使用精油的禁忌 …… 139
2. 腰酸背痛 …… 140
3. 生理疼痛 …… 144
月经来前的精油按摩护理 …… 149

五·咽喉与感冒症状舒缓方 …… 150
1. 咳嗽·气喘·支气管炎 …… 150
2. 感冒·发热 …… 157

Part5. 专为准妈妈设计的精油按摩法

一·怀孕期间的精油按摩护理 …… 164
1. 怀孕期间使用精油按摩的好处 …… 164
二·针对特殊症状的护理方 …… 167
1. 背痛 …… 167
2. 便秘 …… 169
3. 静脉曲张 …… 170
4. 水肿 …… 173
5. 妊娠纹 …… 174
6. 抑郁 …… 175
三·婴儿与儿童的精油按摩 …… 177
1. 儿童用精油按摩的注意事项 …… 177
2. 感冒症状的精油按摩护理 …… 179
3. 耳朵疼痛的精油按摩护理 …… 180
4. 消除肚子疼痛的精油按摩护理 …… 181
5. 防止做噩梦的精油按摩护理 …… 183

Part6. 改善心情的精油按摩法

一·使人心情愉快的精油按摩 …… 186
1. 精油如何帮助治疗情绪 …… 186
二·舒缓情绪的精油按摩方 …… 188
1. 焦虑 …… 188
2. 紧张 …… 192
3. 消极·缺乏自信 …… 195
4. 神经质 …… 199
精油如何帮助消除压力 …… 202
5. 悲伤·沮丧 …… 203
6. 失眠 …… 208
帮助安然入睡的精油按摩 …… 213

Part1.

精油按摩入门篇

一·精油入门知识

1. 什么是精油?

精油是一种从花草植物中所提炼出来的芳香油,大自然的花草植物众多,但并非每种植物都含有精油。针对那些富含精油且深具疗效的植物进行萃取,将会获得非常纯的精油。至于萃取部位则包括了植物的花朵、根、茎、叶、树皮、果实等不同部位,而不同部位所萃取出来的精油则具有不同疗效。

早在数千年前,人们就已经发现精油具有特定的疗效,但是直到上个世纪,人们才对这种芳香物质进行研究,并且证实了这种从植物中萃取的浓缩芳香物质,确实具有临床上的医疗效果。具体而言,精油可以促进肌肤的再生,减轻身心压力,同时具有消除体内毒素的作用,并可使我们的精神放松愉快。

运用精油来进行治疗与护理保养有许多优点,主要原因在于精油能够与身体的免疫系统功能相互产生作用。相对于化学药物对身体的治疗,由于精油是天然萃取的物质,没有经过化学合成与加工的过程,因此,与化学药物相比,精油的副作用小,对于人体的治疗作用比较温和。

精油的特性

精油具有一定的防腐性，还有抗菌的能力。精油的挥发性极强，若直接放于空气中，或在日光下曝晒，都会使精油快速蒸发。

因此，一般在保存精油时，必须将精油保存在干燥阴凉的场所。同时，精油还具有不溶于水的特性，它只能溶于纯酒精、脂肪或油类的液体中。

保存精油的方式

方才我们提到，精油若在阳光下曝晒或直接放于空气中，便会很快地挥发掉。因此，若要有效使用精油，就必须学习如何保存精油，以防止精油变质。

最好将所有调制好的按摩用精油放入不透明的玻璃容器中，然后放在阴凉通风的场所中保存。

不要将精油放在塑料容器中，因为精油在塑料容器里会产生化学反应，导致精油变质。

另外，必须将精油的瓶盖盖紧，可能的话，准备一个精美的木盒来收藏精油，平时要放在家中儿童碰触不到的地方，以免发生儿童误食的危险。

2. 什么是精油按摩？

精油运用在保养与护理上的方式非常多，运用精油来进行脸部与身体的按摩则是最有效的一种方式。

或许您也发现最近的美容沙龙，非常流行运用精油来进行全身的按摩。所谓的精油按摩，是指运用基础油和精油调配好的按摩油，涂抹在身体某个部位，然后进行按摩。

精油的分子十分微小，能够轻易渗入身体肌肤，迅速进入人体的血液中。通过精油按摩身体，一般可以达到放松心情、缓解压力的疗效。同时，精油按摩还有帮助排毒、美容与减肥的功效。

精油按摩包括了身体与心灵的双重疗效，心理压力往往与身体的不适症状相辅相成。在按摩过程中吸入精油的香气，香气会直接传导到人体血液中，因而对于脑部神经中枢有一定的影响作用。

因此，通过按摩能有效放松身心，进而消除肌肉与生理上的不适，同时，还能使心情安定。在放松肌肉与身心之余，能使人产生舒适幸福的感受，开启活力之源。

即使只是针对背部进行按摩，也能使精油有效进入人体，因为背部的精油按摩，是最易促使人体大量吸收精油的按摩方式。

一般人总认为精油按摩非常复杂，必须到专业的美

容院请人服务。其实，精油按摩的方法并不难，只要知道一些诀窍，掌握几个配方的使用，您也可以轻松学习，不仅能有效达到使自己放松与美容的目的，还可以帮助家人与朋友。

而您在为自己或他人进行精油按摩时，必须特别留意自身与他人身体所发出的各种信息，这些信息有助于我们了解目前身体处于怎样的一种状态。

比如说身体持续发冷，或肌肉呈现出长时间僵硬的反应，这说明身体正承受着莫大压力，或是处于极度疲乏的状态。

若能仔细聆听身体所发出的这些信息，便可以帮助自身与他人更有效地运用精油来帮助身体舒缓症状，使人的身心回复到健康状态。

而您也必须了解，运用精油按摩不只是一种时髦流行的护理趋势，精油按摩本身有着极深的学问与知识，值得探索与学习。

这些知识绝大部分与我们的身体状态有关，通过对身体状态与症状的了解，学习运用不同特性的精油按摩，来帮助改善身体的症状，这正是精油按摩最大的优点。

二·精油按摩的具体疗效

1. 精油按摩疗效大公开

由于精油的分子非常微小，很容易通过肌肤渗进体内，因而，精油按摩能够对身体的保养达到许多具体疗效。

减肥

精油按摩可以帮助减肥，因为通过按摩与穴位的刺激，精油渗入皮肤后能疏通淋巴组织，消除堆积的毒素，帮助分解脂肪，还可排除体内多余的积水，因而能有效排毒，并有紧肤的疗效。运用精油按摩的方法，可使身体肌肤更为紧致，改变恼人的虚胖身材。

美容

运用精油按摩脸部肌肤，可以促进肌肤的血液循环，促使细胞再生，恢复肌肤的弹性。另外，利用精油按摩肌肤更有调整肌肤油脂分泌的作用，保持肌肤的酸碱平衡，使肌肤的油脂不容易堆积，避免各种阻塞现象。同时，还有清洁与收敛的多重效果，避免肌肤出现老化现象。若运用精油按摩头皮，可滋养头皮细胞，有效改善发质。

舒缓压力

现代人每天忙于工作与生活，绝大多数的人被压力压得喘不过气。因此，舒缓压力比美丽和健康还重要。舒适意味放松，让自己从事并享受美好的事物。在这个时代，没有比由运动、放松和健康饮食所构成的舒适感更重要的。

运用精油进行全身按摩时，精油可通过按摩进入皮肤细胞，然后进入血管与全身的组织中。同时精油的香气也对我们的情绪有莫大影响，精油的香气会进入脑中的脑叶系统，那里是人类意识和情绪领域的大门。通过对精油的嗅吸，大脑会产生愉快的感觉，香气容易帮助情绪释放、开怀，有助于舒缓全身的压力。

促进新陈代谢

运用精油来按摩全身，能够通过血液与淋巴的循环，有效排除体内的二氧化碳与各种毒素等废物；也因为按摩的刺激而加速血液循环的效率，使得各种营养物质可以有效地被体内细胞所吸收，因而，精油按摩有助于体内新陈代谢作用的提高。

提振精神

压力过大与过度的工作量容易使我们的肌肉紧张，甚至出现神经衰弱等症状，这是绝大多数上班族都有的

困扰。

若是运用精油按摩的方式，能有效刺激肾上腺素的分泌，同时强化中枢神经系统，因此可帮助提振精神，还有消除疲劳与缓解压力的作用。由于运用精油按摩时，可以刺激脑部的神经，因而可以帮助调整情绪，使人的注意力更为集中，更是提神的良方。

排毒

在我们的体内大都累积了许多无法有效代谢的毒素，这些毒素若无法有效代谢，不断在体内堆积时，就会危害身体的免疫系统。而通过精油按摩，可以有效地将静脉与淋巴管内堆积已久的毒素排出，帮助身体排毒，增强身体的抵抗力。

2. 时髦的淋巴按摩疗效解密

在运用精油进行按摩时，您一定经常听到“淋巴按摩”这个名词。

排除废物

淋巴系统是由淋巴管与淋巴结组成的密集网路，淋巴液是一种无色的液体，我们的身体都浸在淋巴液中，淋

巴管与淋巴结构成的网路恰好扮演着身体的护卫角色，能够阻止有害的物质进入身体内部。

淋巴系统是人体中重要的清洁系统，淋巴系统的具体功能在于能参与白细胞的制造过程。白细胞具有吸收与消灭细菌的功能，并且可以将有害的废物排出体外；淋巴系统的作用便是搜集这些细胞所产生的废物，然后通过一连串的分解过程，最后排出体外。

排毒

淋巴系统更是排毒的重要系统，淋巴的循环可以使毒素有机会与排毒细胞接触，而超过90%的毒素都可以被淋巴捕捉拦截。

淋巴系统是如此重要的排毒系统，因此，当淋巴系统堆积了许多毒素，人体内部的循环就会出现障碍，同时会引发代谢不良，造成脸色苍白与身体肌肉疼痛的现象。而最为显著的就是局部肌肉出现赘肉与虚胖现象，也就是肥胖症状，这都是因为毒素在身体内部无法有效排出的关系。

另外，往往在工作一整天后，下肢肌肉会呈现肿胀现象，这也是因为有毒物质与体液无法有效排除，导致淋巴系统的代谢功能变差而引起水肿现象。

若想要增加淋巴按摩的效果，可以利用按摩中所使用的精油来进行泡澡。一边泡澡一边用软毛刷来按摩身体，可以更加有效地将毒素排出体外。

三·精油按摩学习进阶篇

1. 精油按摩的禁忌与注意事项

运用精油按摩虽然有很多好处，但是也有许多需要注意的地方，并非每个人都适合运用精油来进行按摩，使用前必须先了解自己的身体状况，避免因误用而造成身体的不适。

禁忌

一般而言，孕妇以及在哺乳阶段的妇女都不适合使用精油来进行按摩，这是避免精油影响到胎儿与婴儿的健康。同时，婴儿也尽量不要使用精油来按摩，最好在1岁以后再使用比较妥当。

注意事项

肌肤测试

运用精油进行身体按摩时，最好能够先进行皮肤测试，以免引起不必要的过敏现象。首先，建议您运用一汤匙的基础油加上1小滴精油来混合，接着抹在耳朵或手肘

内侧，让这些精油混合物在皮肤上停留约24小时不要清洗掉。

一天过后若皮肤没有出现任何红肿或刺激的现象，表示您的肌肤能够接受这种精油，可以放心使用。若皮肤出现红肿或过敏发痒的症状，表示您的肌肤对于这种精油产生抵抗或不适应的反应，要停止使用。

敏感部位禁止抹用

在使用精油时，要避免接触到眼睛等敏感部位，以免引起疼痛与各种刺激症状。

精油按摩只限于外用

不可以运用精油来进行内服。



精油必须稀释

没有稀释过的精油不可以直接涂抹在肌肤上，以免因为精油浓度过高而发生过敏或伤害。

重病患者不可自行运用精油按摩

有各种严重疾病的患者，不可自行使用精油来进行身体按摩。

这些疾病包括高血压、低血压、肾脏病、糖尿病、骨折、感冒、心脏病、皮肤病、手术过后、静脉瘤、身体局部发炎或疼痛等。

2. 识别按摩用精油

眼看、鼻闻——精油纯度认识

一般我们使用的按摩用精油要选择纯精油，因为人工合成的精油无法提供任何疗效。应如何选择真正纯的精油呢?首先要注意精油瓶上的标签,若有标示100%的纯质精油,则代表这瓶精油的纯度是纯粹的,而不是人工合成的。

以鼻子来闻闻精油的味道,也是判断纯度的好方法。一般纯精油的气味会非常自然，而合成的精油则会有酒精味,还融合有各种合成香料的不自然气味。

另外，还有一个方式，也可以帮助您辨识精油的纯度。将买回来的精油滴在水中,若形成一片片的薄膜,同时也会漂浮在水面上，这就表示这种精油的纯度是完全纯粹的;若是不纯的精油,则会在水面上形成油滴。

将精油滴在白纸上,纯精油完全挥发后,将不会在白纸上形成任何痕迹;但若是不纯的精油,则会在白纸上留下油渍的痕迹。

选择合理的供应商

由于目前市面上充斥了太多品质不一的精油，各种价位与高低品质的精油混在一起，往往让人不知如何选择。而精油又是关系着我们健康的重要保养用品，若不慎买到低品质的精油，便会对健康造成损害。因此，在选购时一定要特别注意，最好能找到可以信赖的供应商。

在这里提供您一个选择与判断良好供应商的方法。当您在逛精油店时，不妨请教供应商有关精油出产的国家，并确切了解精油使用的植物的萃取部位，同时请教对方有关精油萃取的方法，还有精油的产销过程。

也就是要询问精油从生产到运销的每个过程是由谁负责，这样您就可以了解到这中间是否有交代不清的模糊地带；若供应商对此一概不知，您就必须要特别小心这种精油可能是地下工厂的粗制品。

另外，好的供应商会对精油如何保存的方式非常了解，能够提供顾客良好的储存精油方法。对于精油的组成与纯度等相关疑问，好的供应商也能够提供相关的证明书让客户了解。

最后，要对精油的价格有所了解，对于那些价格特别便宜的精油，最好不要随便购买。

除此之外，还有些小地方可以帮助您判断精油来源是否正当。要注意精油瓶上的标签，是否标明有效期限、

精油的植物学名；还有精油外包装盒子上的批号与说明等文字，都必须印有纯精油的字样。

认识按摩用基础油

在进行精油按摩前，必须学习认识几种混合精油用的基础油。这是因为精油一般浓度都很高，若没有与基础油混合使用，往往会因浓度过高而造成肌肤过敏或受伤，因此按摩肌肤的精油都需要稀释。

用来稀释按摩精油的油，便是从植物中提炼而出的基础油，这类油一般都很温和，对肌肤不会产生刺激性，同时本身的质地比较稳定，能够完全溶解精油的成分。

一般基础用油的功效只是用来增加润滑度，但是，有几种基础油本身也有很好的疗效。如橄榄油与荷荷芭油，这两种基础用油本身的营养素很高，对于滋润过于干燥的肌肤非常有帮助，而且也可以有效地润泽保养已经老化的肌肤。

使用时，将精油的浓度调到5%以下便能使用，或是运用另一种更简单的计算方法，即是在100滴的基础油中加入3滴精油，以此比例来推算。

基本上100滴的基础油分量大约是5毫升，因此，每5毫升的基础油要加3滴精油。而本书中，基础油的建议分量多为25毫升，所以，加入的所有精油不超过15滴即是安

全用量。

现在我们来认识几种经常使用的基础植物油，以下建议使用的基础油都适用于按摩脸部、身体与头部。

甜杏仁油

一般在美体用品店或药妆店都可以买到甜杏仁油，甜杏仁油呈现一种淡黄色，气味非常轻柔细致，质地也非常温和，因此经常作为按摩基础油使用。

橄榄油

食用橄榄油不仅对身体健康有保健作用，用来保养肌肤也有很好的美容疗效。由于橄榄油中含有大量的不饱和脂肪酸，因此肌肤能迅速吸收。运用在精油的按摩中也非常合适，通常被用于改善肌肤老化与身体减肥的按摩护理上。

荷荷芭油

荷荷芭油具有很好的渗透性，也是一种价格较高的基础油，同时它的分子排列与人体的肌肤组成非常接近，因此能够有效地为肌肤所吸收。

运用荷荷芭油来结合精油进行按摩时，往往可以为肌肤提供很好的保湿性，具有锁水与防止老化的具体疗

效，最常被运用在脸部与头发的按摩护理上。

其他经常使用的基础油还有葡萄籽油、葵花子油、椰子油等。

另外，还必须了解在针对不同的肤质按摩时，所选择的基础油也不同。一般而言，油性肌肤适合使用的基础油是甜杏仁油与葡萄籽油；中性肌肤适合使用的基础油是荷荷芭油与甜杏仁油；干性肌肤适合使用的基础油为甜杏仁油等。

如何调理按摩用的精油

按摩用的精油需要运用基础油与精油两者混合，因此您需要准备的材料有精油与基础油，器具有烧杯与搅拌棒，另外再准备一个不透明的瓶子即可。

制作时先在烧杯内倒入约25毫升的基础油，再将精油滴入烧杯中，一共最多滴入10滴，可使用单种成分的精油或几种混合的精油。

接着以搅拌棒搅拌均匀，最后将混合好的按摩精油倒入不透明的瓶子中，将瓶子盖紧。这样，就算一次没有使用完，下次还可以再次使用。若要保存时，请记得要放在阴凉且阳光照射不到的地方。

按摩手法大解析

学习按摩之前,必须先了解身体各部位的按摩方法,这将可以让您更有效地进行精油按摩,帮助身体进行有效的美容与排毒。

基本手法

慢慢轻擦

运用双手轻轻擦拭身体的方式来进行按摩,是精油按摩中最常运用的一种方法。

这种按摩方式非常轻柔,通过滑动与轻轻擦拭、抚摸身体肌肉的方式来进行按摩,可以使精油更有效地渗透到身体内部,使身体更加放松。

按摩的诀窍在于要使用整个手掌,然后放松整个手掌来进行,力道可以时而轻柔时而强劲,这样可以帮助肌肉更为放松,有效促进血液循环。

揉捏法

运用手指的力道来进行揉捏式的按摩,动作可以尽量缓慢些,这种按摩方法对于脂肪比较厚的部位很有效果。通过这种揉捏的按摩,可以使肌肉放松,促进血液与

淋巴的流动，有效帮助毒素排出体外。

压迫法

运用双手手掌交叠，然后慢慢压迫身体肌肉，再慢慢放松。这样可以通过重复施压与放松的方式，对身体肌肉进行必要的刺激，有助于放松身体的神经，可舒缓身体肌肉疲劳。

叩打法

运用双手相互拍打，在身体各部位以有节奏的方式进行叩打式的按摩方法。

身体各部位的按摩手法

学习了基本按摩手法后，接下来就可以学习如何在身体各部位进行按摩。关于基本方向要掌握的是：无论是进行哪一个部位的按摩，按摩时都必须往心脏的方向进行。

腹部

使用手掌轻轻擦拭的按摩手法，在腹部进行按摩。若是为自己进行腹部按摩时，应采用顺时针的方向进行画圆圈动作；若为他人进行腹部按摩时，则应采用逆时针方向画圆圈按摩。

背部

按摩背部时，要使用手掌轻轻擦拭及手指揉捏的按摩手法。力道可时强时弱，但须注意不要在脊椎部位上进行按摩。

背部按摩进行的顺序一般是从背面腰部的内侧开始，接着往上按摩到肩膀，再往下按摩到背部的外侧，可以多次重复进行这个按摩动作。

肩膀部位

在进行肩膀按摩时，可同时使用手掌轻轻擦拭及手指揉捏的按摩手法，利用大拇指和手掌，在肩膀与颈部来回反复地按摩。

腿部

使用手掌轻轻擦拭及手指揉捏的按摩手法，在腿部部位以由下往上的方向，推擦按摩到大腿部位。

足部

运用按揉的方式，从脚趾到脚后跟的方向进行按摩，运用大拇指在脚面上进行推擦按摩，然后以手指在脚底进行推压按摩。

头部

运用指尖按摩整个头皮，从脖子底部的周围开始，往上按摩到整个头皮部位，手指要不停地滑动，力道要稍微强些。

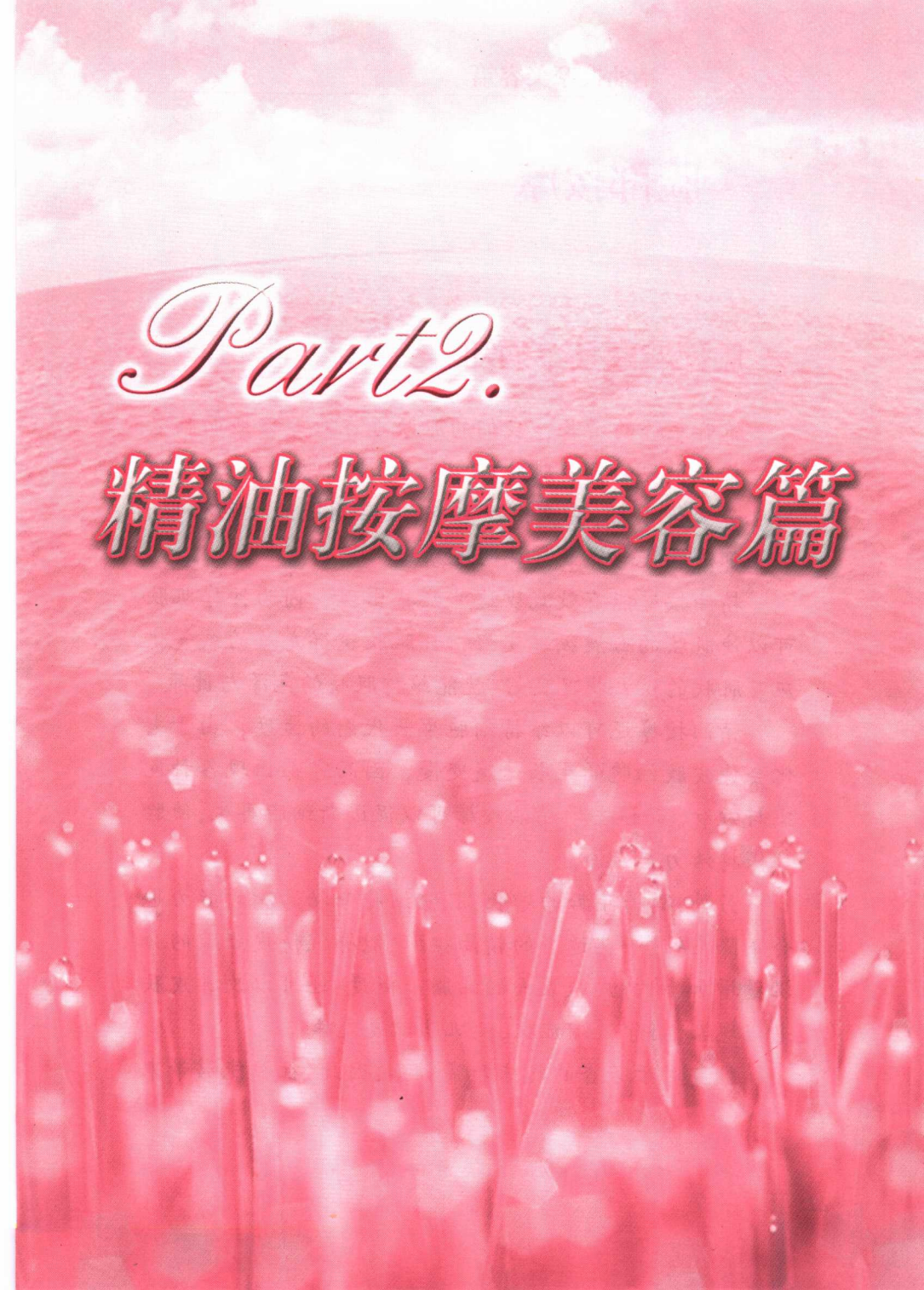
手臂

使用手掌轻轻擦拭及手指揉捏的按摩手法，以由下往上的方向慢慢按摩手臂，一直到腋下的部位。

颈部

运用手指画圆圈的动作，从颈部底端往上的方向，一路按摩到头皮整个部位，颈椎左右也运用画圆圈式的按摩来进行。

我的小笔记


Part2.
精油按摩美容篇

一、脸部按摩

1. 脸部按摩基本须知

随着年龄的增长，我们的肌肤也在一天天地面临老化。首先出现的就是肌肤颜色变差，透明感降低，同时肤质也会变得干燥，甚至出现斑点，最后则是皱纹的出现，这些都是肌肤老化最常见的现象。

精油按摩能有效减少这些症状出现，因为按摩肌肤可以使肌肤的血液循环变好，让肌肤获得充足的氧气供应。肌肤的供氧状况良好，就能维持肌肤的色泽与健康。

精油按摩还可以维持细胞生长代谢的速度，由于老化会使皮肤细胞的生长速度变慢，因而容易出现各种色斑与皱纹。而适当的精油按摩可以促进新细胞再生，使脸部保持活力与光泽。

另外，随着年龄的增长，肌肤细胞分泌油脂的能力也会下降，通过一些适当的精油按摩，能够促使皮脂腺的分泌量增加，维持皮肤表面的油脂平衡度，还可以改善皮肤老化现象，消除皱缩症状，使肌肤回复光泽。

脸部对于芳香的气味非常敏感，因此，往往能够带来

很好的按摩效果。按摩脸部时，能够提高脸部血液与淋巴的循环作用，有效供给脸部细胞充足的养分与氧气，补充营养物质，同时可增加脸部组织的活性，减少衰老状况发生。

对于因紧张或压力引起的脸部僵硬与老化现象，都可以通过脸部的精油按摩来获得舒缓，对于脸部的放松与改善僵硬具有很好的效果。

典型的脸部美容按摩包括脸部、肩部、颈部与头皮部位的按摩，选择最适合当时肌肤状况的精油类型，为肌肤进行按摩。通过精油的按摩，可使精油穿过外层细胞，进入里层细胞，发挥活化细胞的作用，使肌肤年轻有弹性。

脸部按摩也有诀窍，不要用力拉扯或扭转脸部的肌肉，这样只会造成更多的皱纹。也不要用力揉搓肌肤表层，您只要轻柔地运用手掌部位轻轻擦拭，或运用中指与拇指进行和缓的指压与推压动作，温柔地为您的脸部进行按摩，这样就会感到放松与舒适。

脸部按摩的基本步骤

❶ 进行脸部按摩时，必须先将脸部清洗干净。

❷ 首先以双手沾满按摩油，然后开始轻轻擦拭脸部的外侧。

❸ 接着以双手手掌在下巴部位开始轻轻擦拭，然后

逐步往太阳穴的方向往上擦拭。

❹ 运用手掌在脸颊的部位进行擦拭，同时往双耳的方向擦拭。

❺ 将双手放在额头的中央，然后往太阳穴的方向逐步轻轻擦拭。

❻ 以双手的拇指在额头中央指压，然后沿着太阳穴的方向一路指压下去。

❼ 以双手的中指在眼睛四周画圆圈。

❽ 以拇指与其他手指夹起下巴的肌肉，接着沿着耳朵的方向一路夹捏按摩。

❾ 使用中指与拇指揉捏眼尾部到眼睛的下方，然后捏眼角至眉头的下方，接着轻轻地往上扯。

❿ 注意动作要轻柔，同时小心手指不要碰到眼睛。

平均每个步骤重复约6次，整体按摩进行约10分钟即可。



2. 保持好气色的脸部按摩

脸色出现暗沉、气色不佳的时候往往会使人心情低落。气色差的主要原因可能源于睡眠不足，身体的血液循环不佳，因而导致脸部肌肤无法有效获取足够的营养与

氧气，因此出现脸色苍白或暗沉的现象。

过度疲劳也是导致气色变差的主要原因，若再加上缺乏运动，身体的循环状况会显得比较差，因而使手脚出现冰冷现象，脸部也会因为缺乏血气而呈现不佳的气色。若需要外出洽谈公事或约会，不佳的气色将会使您的形象大打折扣。

而改善好气色可以通过精油按摩的方式来补救，运用几款能够改善气色的精油，通过轻柔的按摩，能充分使微血管扩张，使脸部血液循环变好，加速血液的流通与循环，这样可以将更多的氧气与营养带到脸部肌肤，改善脸部气色差的问题。

脸色比较差的人只要平常勤做脸部按摩保养，长期下来也可以使自己的气色变好。

除了按摩以外，气色差的人也必须注意生活作息的调整，避免过度劳累而影响皮肤的健康。

另外，多补充富含铁质的食物也是保养的重点。多食用些肝脏食物、红枣与牛奶等，可以补充体内缺乏的铁质，使脸部红润有气色，再加上精油按摩的帮助，如此内外兼修的保养，能够帮助您塑造美丽的容颜。



使气色变好的精油按摩

✻ 材料



玫瑰精油……1滴

天竺葵精油……2滴

荷荷芭油……25毫升

✻ 做法

1. 将荷荷芭油倒入烧杯中。
2. 将两种精油滴入烧杯中，接着以搅拌棒搅拌均匀。
3. 直接倒在双手上，按摩脸部肌肤，以轻轻擦拭的方法进行按摩。
4. 按摩约15分钟即可。

✻ 疗效

玫瑰有极好的保湿性，天竺葵可使脸部血液循环良好，能改善气色，使脸部润泽，具有很好的保湿效果。



胡萝卜籽按摩油

❋ 材料

胡萝卜籽油……6滴

橄榄油……25毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与胡萝卜籽油混合搅拌均匀。
2. 使用时，运用脸部按摩的基本步骤，轻轻按摩整个脸部。
3. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

运用胡萝卜籽油按摩可以有效改善肤色，促使细胞再生，有效消除暗沉，使肌肤明亮有光泽。

香蜂草精油按摩油

❋ 材料

香蜂草精油……6滴

橄榄油……25毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与香蜂草精油混合搅拌均匀。
2. 使用时，运用脸部按摩的基本步骤，轻轻按摩整个脸部。
3. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

香蜂草精油可以促进皮肤细胞的活化，帮助肌肤新陈代谢，有效回复肌肤的青春活力，使脸部充满好气色的光泽。



3. 消除皱纹的按摩

皱纹是老化的具体象征，有时皱纹的产生与年纪没有绝对关系，若是保养不当，即使年纪很轻也会长出皱纹。一般皱纹与肌肤缺水有很大的关系，缺水的肌肤会容易起皱，再加上过度的压力、情绪焦虑，还有不当的饮食习惯、营养素的缺乏与抵抗力下降，人的肌肤容易出现斑点与皱纹。

精油是一种抗老化的介质，具有美容的功效，能刺激

皮肤细胞，促进细胞的再生与代谢，还能延缓衰老、预防毒素的产生与堆积。因此，通过精油按摩可有效补充水分，提供肌肤必要的弹性刺激，使肌肤保持活性，如此就能有效减少皱纹的产生。

经常运用精油按摩脸部肌肤，可以促使肌肤血液循环良好，使肌肤内部的微血管充满氧气，如此，脸部肌肤获得了氧气与养分的滋养，就能够保持营养润泽，减少皱纹的出现。

一般运用在脸部肌肤抗老化与消除皱纹的按摩用精油，如：玫瑰、薰衣草、百里香、柠檬、迷迭香、天竺葵等。

在按摩脸部时，也要特别注意眼部周围的保养，运用指腹轻拍眼圈四周的方式来进行按摩，可以有效保持眼部周围肌肤的弹性，避免脆弱的眼部肌肤因为缺乏水分与营养而很快地出现皱纹。

除了脸部按摩外，容易起皱的肌肤也需要饮食的调养，特别是需要补充大量的维生素B、C、E与含矿物质丰富的食物，如牛奶等。

要尽量减少吸烟与喝酒，这些习惯会降低皮肤的活性，使皱纹产生的概率增高。

橙花脸部去皱按摩油



❋ 材料

橙花精油……4滴

橄榄油……25毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与橙花精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以双手蘸取按摩油，以脸部按摩的方式进行按摩。
3. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

橙花精油可以帮助肌肤细胞新生，减缓组织细胞老化，有效帮助肌肤排毒，并可改善肌肤的干燥现象，使肌肤紧实去皱。

迷迭香脸部紧实按摩油

❋ 材料

迷迭香精油……4滴

橄榄油……25毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与迷迭香精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以双手蘸取按摩油，以上述脸部按摩的方式进行按摩。
3. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

迷迭香精油调制的按摩油，具有回复肌肤青春活力的效果，有效紧实肌肤，避免肌肤松垮。

乳香檀香脸部紧实按摩油

❋ 材料

乳香精油……4滴

檀香精油……4滴

橄榄油……25毫升



❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。

2. 使用时以双手蘸取按摩油，以上述脸部按摩的方式进行按摩。

3. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

乳香精油具有消除皱纹的作用，同时还可以避免皱纹产生，有效改善肌肤的老化现象，消除皱纹，使肌肤更紧实。

薰衣草尤加利脸部紧实按摩油

❋ 材料



薰衣草精油……2滴

杜松精油……2滴

尤加利精油……2滴

橄榄油……25毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与三种精油混合搅拌均匀。

2. 使用时以双手蘸取按摩油，以脸部按摩的方式进行按摩。

3. 按摩约15分钟即可。

※ 疗效

有效帮助收紧肌肤，使肌肤更为紧致。

玫瑰茉莉脸部紧实按摩油

※ 材料



玫瑰精油……2滴

茉莉精油……2滴

橄榄油……25毫升

※ 做法

1.将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。

2.使用时以双手蘸取按摩油，以上述脸部按摩的方式进行按摩。

3.按摩约15分钟即可。

※ 疗效

玫瑰与茉莉精油都可以有效帮助消除肌肤的细纹，具有紧实肌肤的作用。

按摩对于干性肌肤的帮助

许多干性肤质的朋友常常为了肌肤缺水的问题而烦恼不已，若肌肤本身已经够干了，再加上天气的干燥，往往会使脸部呈现过干或出现皱纹。

由于我们皮肤下的皮脂腺没有办法分泌足够的水分与油脂来保护肌肤免于外在环境的损害，因此我们需要依靠保养品，或借由精油按摩的方式来保养肌肤。

精油按摩对于干性皮肤的帮助在于：精油可以温和地刺激皮脂腺，有效地帮助分泌皮脂，使皮脂分泌正常化。

同时运用按摩的方式，可以增加皮下血液循环，让更多的血液流到皮肤的生长层去，这能够使原本干燥的肌肤获得养分，变得更为健康。

4. 去油·消除面疱的按摩

面疱往往是女性美容的大敌，尽管妆化得完美，若有面疱往往就会让女性感到形象受损。

面疱的产生常是因脸部皮脂的分泌过于旺盛，过量分泌的皮脂容易阻塞毛囊，因而提供细菌与皮脂堆积的机会。

精油是良好的脸部保养油，对于容易出油的肌肤，可以运用特殊精油的按摩，来帮助调和脸部异常油脂的分

泌状况，改善脸部出油与长面疱的现象。

精油按摩可以减少皮脂的分泌，有效促进代谢循环，帮助身体排出毒素。

运用合适的精油种类来进行脸部按摩也很重要，有几种精油的质地，对于消除面疱具有显著的疗效。

茶树精油具有良好的杀菌效果，能够有效消除面疱；薰衣草精油能够保护肌肤，有效使健康的肌肤再生；佛手柑精油具有收敛的效果，因而可以抑制面疱的生长。

另外，天竺葵精油能够有效平衡皮脂腺的分泌，因此运用天竺葵精油来按摩脸部肌肤，也能够有效改善面疱症状。

然而运用精油按摩治疗面疱时，必须特别有耐心，这可能需要花上几个星期或一两个月才能看出疗效。

佛手柑消除面疱按摩油

＊ 材料

佛手柑精油……6滴

薰衣草精油……4滴

橄榄油……25毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以棉花棒蘸取，涂抹在脸部面疱位置。
3. 以双手轻轻拍打按摩。
4. 按摩约15分钟即可。

✻ 疗效

佛手柑对于油性肌肤的治疗相当有效，能消炎去痘，帮助平衡脸部的油脂分泌，改善脸部面疱的烦恼。

天竺葵平衡油脂按摩油

✻ 材料

天竺葵精油……4滴
薰衣草精油……4滴
橄榄油……25毫升



✻ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 双手蘸取调制好的按摩油。
3. 以脸部按摩手法，慢慢按摩整个脸部。

4. 按摩约15分钟即可。

✻ 疗效

天竺葵精油能平衡皮脂分泌，促进血液循环，有效帮助去除脸部的多余油脂，使油脂分泌代谢正常，改善过度出油现象。

柠檬迷迭香平衡油脂按摩油

✻ 材料

柠檬精油……4滴

迷迭香精油……4滴

葡萄籽油……25毫升



✻ 做法

1.将葡萄籽油与两种精油混合搅拌均匀。

2.双手蘸取调制好的按摩油。

3.以脸部按摩手法，慢慢按摩整个脸部。

4.按摩约15分钟即可。

✻ 疗效

具有调和脸部多余油脂的作用，帮助肌肤正常代谢。

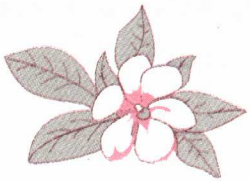
依兰杜松平衡油脂按摩油

※ 材料

依兰精油……4滴

杜松精油……4滴

葡萄籽油……25毫升



※ 做法

1. 将葡萄籽油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 双手蘸取调制好的按摩油。
3. 以脸部按摩手法，慢慢按摩整个脸部。
4. 按摩约15分钟即可。

※ 疗效

依兰精油能平衡皮肤油脂的分泌，有效调和脸部的油脂，帮助改善油脂分泌过剩的现象。

罗勒抑制面疱按摩油

※ 材料

罗勒精油……4滴

葡萄籽油……25毫升

✻ 做法

1. 将葡萄籽油与罗勒精油混合搅拌均匀。
2. 双手蘸取调制好的按摩油。
3. 以脸部按摩手法，慢慢按摩整个脸部。
4. 按摩约15分钟即可。

✻ 疗效

罗勒精油具有紧实肌肤与抑制粉刺生长的疗效，能够有效改善脸部面疱症状。

尤加利毛细孔清洁按摩油

✻ 材料

尤加利精油……4滴

葡萄籽油……25毫升



✻ 做法

1. 将葡萄籽油与尤加利精油混合搅拌均匀。
2. 双手蘸取调制好的按摩油。
3. 以脸部按摩手法，慢慢按摩整个脸部。

4. 按摩约15分钟即可。

✻ 疗效

尤加利精油可改善阻塞的皮肤，预防细菌滋生，对于脸部毛细孔的清洁具有显著的疗效。

百里香按摩油



✻ 材料

百里香精油……4滴
佛手柑精油……4滴
葡萄籽油……25毫升

✻ 做法

1.将葡萄籽油与两种精油混合搅拌均匀。
2.双手蘸取调制好的按摩油。
3.以脸部按摩手法，慢慢按摩整个脸部。
4.按摩约15分钟即可。

✻ 疗效

这两种精油调制成的按摩油，可以帮助脸部调和多余的油脂，改善长粉刺的现象。

5. 保湿润泽按摩

脸部需要保持一定的湿度，这样才能保证锁住水分，使肌肤细胞获得滋养润泽。

但绝大多数女性在过了25岁以后，肌肤的锁水能力会慢慢变差，肌肤角质层也会变得比较薄，一旦受到日照或干燥空气的吹拂，容易使肌肤流失水分，产生肌肤过干现象，引起皱纹或脱皮症状。

运用精油按摩的方式，能够提供肌肤一定程度的保湿能力。具有润泽功效的精油，在按摩的过程中能够迅速渗透到肌肤中，为肌肤带来润泽的作用。

如果每天都能持续进行肌肤的保湿按摩，那么就可以避免出现肌肤过于干燥的症状，保持肌肤的水嫩。

橙花檀香按摩油

※ 材料

橙花精油……4滴
檀香精油……5滴
橄榄油……25毫升



❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时，运用脸部按摩的基本步骤，轻轻按摩整个脸部。
3. 按摩约15分钟即可。

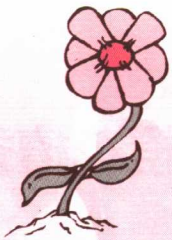
❋ 疗效

有效保湿，可改善过于干燥的肌肤，对于干性肌肤特别有帮助。

天竺葵茉莉花按摩油

❋ 材料

天竺葵精油……4滴
茉莉精油……5滴
橄榄油……25毫升



❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时，运用脸部按摩的基本步骤，轻轻按摩整个脸部。

3. 按摩约15分钟即可。

※ 疗效

这两种精油调制成的按摩油，可有效使皮脂腺增加油脂的分泌，改善肌肤过于干燥的现象。

玫瑰橙花按摩油



※ 材料

玫瑰精油……4滴

橙花精油……5滴

橄榄油……25毫升

※ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时，运用脸部按摩的基本步骤，轻轻按摩整个脸部。
3. 按摩约15分钟即可。

※ 疗效

促使皮脂腺分泌油脂，改善脸部油脂的平衡度，保持脸部润泽感。

6. 敏感肌肤的保养按摩

敏感肌肤一般都比较难以保养，因为肌肤特别容易因外在环境的改变或药物而产生过敏现象，敏感性肌肤甚至对冷与热的变化也会产生过敏反应。

一般的过敏现象大多是出现痛痒的症状，并且在皮肤表面出现紧绷现象，有时还会有脱皮的症状出现。

因此，对敏感性肌肤进行精油按摩时，要特别谨慎小心。精油按摩前，一定要先进行肌肤测试，若在手腕上出现红肿反应，便表示对这种精油过敏，不宜再使用。

另外，针对敏感性肌肤，也应选择比较温和类型的精油，如洋甘菊、玫瑰与橙花等，都是比较适合敏感性肌肤的精油。

薰衣草按摩油



＊ 材料

薰衣草精油……4滴
玫瑰精油……5滴
橄榄油……25毫升

✳ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时，运用脸部按摩的基本步骤，轻轻按摩整个脸部。
3. 按摩约15分钟即可。

✳ 疗效

有效平衡脸部的分泌状况，改善敏感性肌肤的问题。

7. 油性肌肤的保养按摩

油性肌肤的普遍状况，就是皮肤下的皮脂腺分泌过于旺盛，因此，容易出现黑头粉刺与脸部泛油光的现象。

脸部油脂若无法有效地控制，便会成为细菌滋生的温床。

一般人总认为精油按摩只适用于干性肌肤，其实油性肌肤也可用精油按摩，以帮助平衡脸部的油脂分泌现象。

许多精油都具有良好的平衡油脂效果，如丝柏、葡萄柚、天竺葵与檀香等精油。

您会发现运用这些精油来按摩脸部，一点也不会产生油腻感。

天竺葵薰衣草按摩油



❋ 材料

薰衣草精油……4滴

天竺葵精油……4滴

橄榄油……25毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时，运用上述脸部按摩的基本步骤，轻轻按摩整个脸部。
3. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

有效控油抑油，还有杀菌的作用，能够清洁脸部肌肤，消除多余的油脂。



雪松精油按摩油

❋ 材料

雪松精油……5滴

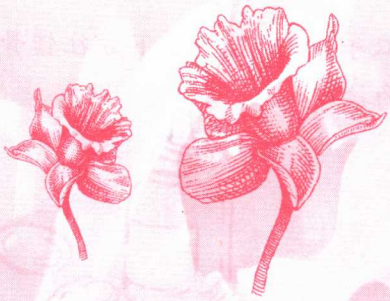
橄榄油……25毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与雪松精油混合搅拌均匀。
2. 使用时，运用上述脸部按摩的基本步骤，轻轻按摩整个脸部。
3. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

雪松精油可以有效收敛肌肤，帮助调节肌肤油脂的分泌，具有改善油性肌肤分泌油脂过于旺盛的现象。



二·其他部位的按摩

1. 颈部按摩

颈部是身体最先显现出年龄变化的部位之一，容易出现皱纹和缺乏弹性的双下巴，而且颈部的皮肤相当脆弱。

虽说老化是不可避免的事情，但是，只要能在日常生活中做好保养，勤做颈部的按摩，那么就可以延缓颈部肌肤的老化，保持颈部肌肤的弹性与光泽。

颈部按摩的基本步骤

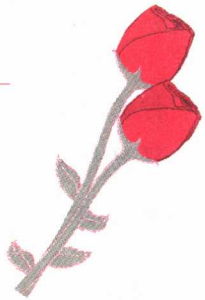
❶ 运用双手手掌轻轻擦拭从脖子到锁骨的方向。

❷ 运用双手手指，从下巴下方往耳朵方向进行轻轻擦拭。

❸ 运用双手手指，从耳朵下方往锁骨方向进行画圆圈式的按摩。



玫瑰按摩油



❋ 材料

天竺葵精油……4滴

玫瑰精油……5滴

橄榄油……25毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时，运用上述颈部按摩的基本步骤，轻轻按摩整个颈部。
3. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

使颈部肌肤恢复弹性，改善肌肤脆弱起皱的现象。



柠檬罗勒按摩油

❋ 材料

柠檬精油……4滴

罗勒精油……4滴

橄榄油……25毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时，运用上述颈部按摩的基本步骤，轻轻按摩整个颈部。
3. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

使颈部肌肤恢复弹性，改善肌肤脆弱干燥的现象。



2. 眼部按摩

眼部是按摩护理中值得特别重视的部位，因为眼部的肌肤是人体肌肤中最薄也是最脆弱的部位。眼皮下方的皮脂腺分泌得较少，因此，眼部四周的肌肤是最容易老化的部位，容易出现小细纹。

若护理不够周全，或因为生活压力与作息无规律，都非常容易使眼部周围出现鱼尾纹、眼袋、黑眼圈，甚至经常出现眼睛水肿的现象，因此眼部周围的肌肤需要非常小心的呵护。

运用精油按摩的方式，可以有效改善眼部周围容易起皱纹或产生黑眼圈的症状，能有效保证眼部肌肤的滋养，保持润泽度，防止皱纹出现。

以精油按摩眼部四周，可使眼部肌肤的血液循环良好，消除眼压过高与酸痛感，舒缓眼部的疲劳，还可消除眼部四周堆积的毒素。按摩眼部还有紧实眼部、恢复眼部肌肤弹性的作用。

除了运用精油按摩眼部周围肌肤的方式外，在平常的生活中，也要注意眼部的健康，不要过度疲劳，或让眼部肌肤暴晒在阳光下；而经常熬夜等习惯也会使眼部四周出现黑眼圈，使眼部肌肤容易松弛，导致血液循环变差。

保持正常的休息与睡眠，可以有效地让眼部肌肤获

得充分的休息，并使眼部肌肤的血液循环良好。这种双管齐下的护理，才能使您的眼部肌肤获得健康。

眼部按摩的基本步骤

按摩眼部时，特别要注意手的力道要轻柔和缓，轻柔地在眼部四周进行圆弧状滑动，这样可以使眼部肌肤获得良好的血液循环。

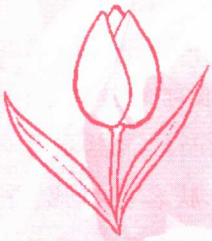
❶ 以双手的中指各蘸取1滴精油，从下眼睑部位由里向外的方向滑动，必须进行约5次。

❷ 进行到眼角部位时，要稍微往上提起停顿约1秒。

❸ 接着同样以双手食指各蘸沾取1滴精油，在上眼窝部位轻轻地涂抹。

❹ 运用大拇指，以按压方式由里向外慢慢按压，每次停留约5秒。

❺ 最后以双手的食指、中指与无名指合并，覆盖贴住整个眼部约5秒。



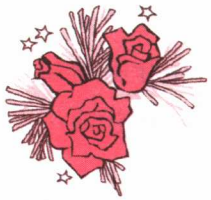
玫瑰乳香眼部按摩油

❋ 材料

玫瑰精油……4滴

乳香精油……5滴

橄榄油……25毫升



❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时，以中指在眼部四周轻轻擦拭按摩。
3. 接着以中指轻轻按压眼部下方。
4. 最后以中指按压眼部上方，再按压眉骨上方。
5. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

使眼部四周肌肤充满弹性与活力，促进血液循环，帮助消除眼部四周的皱纹。

消除黑眼圈的精油按摩

❋ 材料

玫瑰精油……1滴

洋甘菊精油……1滴

荷荷芭油……25毫升

❋ 做法

1. 将荷荷芭油倒入烧杯中。
2. 将两种精油滴入烧杯中，接着以搅拌棒搅拌均匀。
3. 直接倒在双手上，按摩眼部四周，以画圆圈的方式进行按摩。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

帮助紧实眼部周围肌肤，并有消除黑眼圈的疗效。



3. 手部按摩

为什么要进行手部精油按摩呢？因为我们的双手每天用于各种工作和事务，老化的速度特别快。

特别是操持家务时，双手必须接触各种化学清洁剂，这些清洁用品特别容易对双手肌肤造成损害，若不经常保护双手，双手就会出现干燥甚至干裂现象。

许多人年纪轻轻就有一双老化与起皱的双手，这就是没有好好保养的原因。

另外，当我们处在精神紧张的状态时，往往会握紧我们的双手，长期下来会使手部的肌肉非常僵硬，而运用精油按摩双手，可适当缓解双手的僵硬状态。

手部往往也是产生疲劳的来源，我们手上布满了非常多的人体穴位反射区，若能够好好地保护双手，进行足够的刺激与按摩，往往能提供身体器官良好的保健作用。

另外，通过精油在手部的按摩，也可以保持指甲根部的健康，指甲无法通过外力的按摩来改变与影响健康状态，唯一能够做的就是，通过对指甲根部的皮肤进行精油按摩，可以提高指甲根部组织的活力，有效促进健康细胞的生长。

手部按摩的基本步骤

❶ 先将按摩油涂抹在手腕与手肘上。

❷ 运用食指与大拇指，以夹捏手腕肌肉的按摩法，慢慢进行按摩。

❸ 针对手腕的内侧与外侧，以拇指画圆圈的方式进行按摩。

❹ 接着，以手掌轻擦的方式轻轻按摩整个手部。

消除手部疲劳的精油按摩

❋ 材料

薰衣草精油……2滴

迷迭香精油……3滴

荷荷芭油……25毫升

❋ 做法

1. 将荷荷巴油倒入烧杯中。
2. 将两种精油滴入烧杯中，接着以搅拌棒搅拌均匀。
3. 直接倒在双手上，以一只手的大拇指揉搓指甲，并揉搓手掌与手指头部位。

4. 然后交换另一只手进行按摩。
5. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

有效舒缓手部的疲劳与压力，有助于消除手部酸痛感。

保护指甲的柠檬按摩油

✻ 材料

柠檬精油……5滴
橄榄油……25毫升



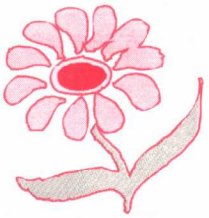
✻ 做法

1. 将橄榄油与柠檬精油混合搅拌均匀。
2. 使用时，运用手部按摩的基本步骤，轻轻按摩整个手部。
3. 同时针对手指与指甲的部位仔细地按摩。
4. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

柠檬精油调制的按摩油可以使肌肤润泽光滑，并且有效防止指甲断裂。

维护指甲根部的橙花按摩油



✻ 材料

橙花精油……5滴

橄榄油……25毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与橙花精油混合搅拌均匀。
2. 使用时，运用手部按摩的基本步骤，轻轻仔细地按摩每个指甲的根部。
3. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

橙花精油的按摩，可以有效刺激指甲根部新细胞的生长，使指甲更有活力与光泽。

4. 头皮的护理按摩

头皮的定期保养与刺激也是非常重要的保健工作，因为头皮的按摩往往能够醒脑与健脑，能有效促进脑部

的血液循环，帮助提神与增强记忆力。

以精油按摩头皮，除了能够保护脑部健康外，还可有效保养头发。

发质的好坏与个人的健康、营养吸收状况有关，健康不佳或营养吸收不均匀时，头发看起来没有光泽，并且常会出现油脂分泌异常，导致头皮屑过多。

精神紧张与压力等外在因素也会影响头发的健康，使头发新陈代谢的速度变得缓慢。有时过大的精神打击或压力也会造成局部的脱发现象。

运用精油按摩可以刺激毛囊，促进血液循环与氧化作用，让头皮深层的发根能够获得足够的营养素，如此可以使新头发再生。

洗发和按摩时若能结合精油使用，一方面可深层清洁头皮皮脂，而按摩头皮可以使头发恢复光泽，让发丝获得滋养，有效赶走枯黄现象，帮助改善发质。

头部按摩的基本步骤

❶ 头部侧向一边，一只手撑住头部。

❷ 运用另一只手的手指指腹，在头部以画圆圈的方式进行按摩。

❸ 进行完毕后，再换另一只手进行另一边的按摩。

❹ 接着将双手拇指相互重叠，从发际开始按压，一

直按压到头顶。

头皮按摩的基本步骤

❶ 运用大拇指以外的四只手指的指腹放在头部，由额头向后脑勺的头发拨拢下去。

❷ 接着从发根的位置，以画圆圈的方式，往太阳穴的方向进行按摩。

❸ 最后以梳头的方法，双手从额头到后脑方向进行梳头发式的按摩。

增加头发光泽的依兰按摩油

✻ 材料

依兰精油……4滴

葡萄籽油……6毫升

✻ 做法

1. 将葡萄籽油与依兰精油混合搅拌均匀。
2. 双手蘸取调制好的按摩油。
3. 以揉搓的方式按摩整个头皮部位。

4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

依兰精油能平衡头部的油脂分泌，按摩头皮可使头发更有光泽。

改善头皮屑的百里香按摩油

❋ 材料

百里香精油……4滴

葡萄籽油……6毫升

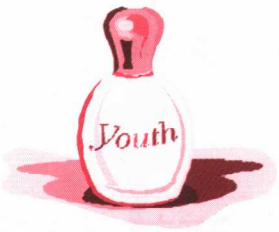
❋ 做法

1. 将葡萄籽油与百里香精油混合搅拌均匀。
2. 双手蘸取调制好的按摩油。
3. 以揉搓的方式按摩整个头皮部位。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

百里香精油对于抑制头皮屑很有帮助，运用百里香精油来按摩头皮还可防止落发。

改善头皮屑的迷迭香按摩油



❋ 材料

迷迭香精油……4滴

葡萄籽油……6毫升

❋ 做法

1. 将葡萄籽油与迷迭香精油混合搅拌均匀。
2. 双手蘸取调制好的按摩油。
3. 以揉搓的方式按摩整个头皮部位。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

迷迭香精油具有改善头皮分泌油脂的功能，可抑制头皮屑，有效刺激毛发生长。

使发色亮丽的鼠尾草按摩油

❋ 材料

鼠尾草精油……4滴

葡萄籽油……6毫升

❋ 做法

1. 将葡萄籽油与鼠尾草精油混合搅拌均匀。
2. 双手蘸取调制好的按摩油。
3. 以揉搓的方式按摩整个头皮部位。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

运用鼠尾草精油为头皮按摩，可以使头发有光泽和弹性，改善头发的枯黄现象。

治疗秃头的迷迭香鼠尾草按摩油

❋ 材料

鼠尾草精油……3滴
迷迭香精油……3滴
葡萄籽油……6毫升



❋ 做法

1. 将葡萄籽油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 双手蘸取调制好的按摩油。
3. 以揉搓的方式按摩整个头皮部位。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

这两种精油都可以刺激头皮，促进头皮新陈代谢和毛发新生，改善过度落发现象。

减少落发的柠檬玫瑰按摩油

❋ 材料

柠檬精油……3滴
玫瑰精油……3滴
葡萄籽油……6毫升



❋ 做法

1. 将葡萄籽油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 双手蘸取调制好的按摩油。
3. 以揉搓的方式按摩整个头皮部位，按摩约10分钟即可。
4. 接着以热毛巾将头发整个包裹起来。
5. 2小时后再以温和的洗发精冲洗干净。

❋ 疗效

以柠檬与玫瑰精油来按摩头皮，可以抑制落发现象，使头发新生，同时可以促使头发吸取营养，减少继续脱发的现象。

脆弱发质专用的薰衣草按摩油



✳ 材料

薰衣草精油……3滴

百里香精油……3滴

葡萄籽油……6毫升

✳ 做法

1.将葡萄籽油与两种精油混合搅拌均匀。

2.双手蘸取调制好的按摩油。

3.以揉搓的方式按摩整个头皮部位。

4.按摩约10分钟即可。

✳ 疗效

对于脆弱发质具有强健的作用，可有效改善发质容易断裂、枯黄的现象。



荷荷芭按摩油

✻ 材料

荷荷芭油……12滴

✻ 做法

1. 将荷荷芭油直接涂抹在头皮上。
2. 以双手揉搓的方式按摩整个头皮部位。
3. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

荷荷芭油非常温和，对头皮具有保护的作用，并可有效滋养头发，使头发润泽健康。

茶树薄荷按摩油

✻ 材料

茶树精油……4滴
薄荷精油……4滴
荷荷芭油……6毫升

❋ 做法

1. 将荷荷芭油与两种精油混合均匀直接涂抹在头皮上。
2. 以双手揉搓的方式按摩整个头皮部位。
3. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

能有效治疗头皮屑症状，抑制头皮屑的生长。



我的小笔记



Part3.

局部瘦身的精油按摩法

一·淋巴排毒法

1. 神奇的淋巴排毒按摩法

要想减肥，就必须运动以及减少食量，再配合精油按摩身体，皮肤才不会松弛、缺乏光泽。

这里我们特别推荐有效的淋巴排毒按摩，运用精油按摩的方式，能够协助我们进行有效的淋巴排毒。

通过精油在身体局部或全身的按摩，可有效地将静脉与淋巴管中的脂肪、毒素全部排出体外。这种淋巴排毒按摩法可以有效消除多余的赘肉脂肪，帮助我们减肥。

由下而上沿着淋巴运动的方向进行推压，由于淋巴位于皮层的下方，因此只要采用轻柔按压的动作，就可以打通淋巴结，改善细胞的新陈代谢，增进细胞的新生，并促使毒素尽快排出。

淋巴按摩可以有效消除肥大臃肿的现象，使肌肤看起来更为紧实。

值得注意的是，减肥过后往往会使人肌肤显得松垮，这是因为肌肉放松的关系。

因此，即使体重下降，也要继续按摩一段时间，让肌肉接受按摩的刺激与调整，使肌肤恢复弹性，保持紧实，

这样才是按摩瘦身最终的目的。

2. 淋巴排毒按摩的基本手法

腋下

以左手拇指外的四只手指指腹，在右手腋下凹陷处进行按压，连续按压约10下。

脚背

以双手的大拇指在脚背中指与无名指的连接处进行按压，然后往上滑动到脚背的上端持续按压，重复进行约5次。

小腿

双手环住小腿，四指在上、拇指在下，以手指轻压腿部，由下往上推移至膝盖部位，重复进行约5次。

腹部

双手相互交叠，放在腹部上进行画圆圈形的旋转按摩，动作宜轻柔缓慢为佳，重复进行约50次即可。

大腿外侧

双手拇指在大腿上进行按压，从膝盖以上开始，每次按压约6秒钟，然后往上移动约2厘米再进行按压，一直往上按压到大腿根部为止。

大腿内侧

双手环住膝盖，拇指在上、四指在下，手心朝上，以四只手指轻压膝盖后方的凹陷处，然后往上移动至大腿部位，重复进行约6次即可。

瘦身按摩精油

许多人肥胖的原因，主要与身体累积过多的有毒物质有关，这些多余的物质累积在身体各部位，便造成虚胖与水肿现象。有许多精油本身对于消除脂肪与毒素具有帮助，因此，若想有效消除身体难看的蜂窝组织，不妨调制瘦身按摩精油来帮助您减肥塑身。

具体而言，运用以下介绍的精油来进行按摩，都能够达到消除脂肪与排除毒素的作用，能有效调节身体各器官的功能，使体质变得更好。

在众多精油中，有几种精油对排毒与促进代谢特别有帮助。像茴香精油具有解毒作用，可以减少身体循环不佳的现象，并能有效消除堆积的毒素。而迷迭香精油有刺

激代谢的作用。

葡萄柚精油则具有消除毒素的作用，并可通过淋巴按摩有效改善蜂窝组织症状。另外，因为葡萄柚精油的利尿功能可以改善体液循环不佳的现象，具有显著的减肥功效。

以下就是几种针对瘦身排毒而设计的精油按摩方。

百里香柠檬按摩油

※ 材料

百里香精油……4滴
柠檬精油……5滴
橄榄油……25毫升

※ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的按摩油。
3. 以上述按摩的基本步骤，针对局部希望瘦身的部位进行按摩。
4. 按摩约15分钟即可。

※ 疗效

改善身体循环不佳的现象，有效消除毒素。

迷迭香杜松按摩油

❋ 材料

迷迭香精油……4滴

杜松精油……5滴

橄榄油……25毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的按摩油。
3. 以上述按摩的基本步骤，针对局部希望瘦身的部位进行按摩。
4. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

能有效加速身体的新陈代谢。



葡萄柚柠檬按摩油

✻ 材料

葡萄柚精油……8滴

柠檬精油……8滴

茴香精油……7滴

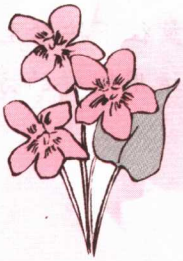
橄榄油……25毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与三种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的按摩油。
3. 以上述按摩的基本步骤，针对局部希望瘦身的部位进行按摩。
4. 按摩约15分钟即可。

✻ 疗效

能有效消除毒素，改善蜂窝组织的现象，帮助减肥。



二·局部瘦身按摩

1. 手臂按摩

手臂若不好好保养与锻炼，也会累积不少的皮下脂肪。而女性是否注重身形的健美，也可以从手臂的线条是否匀称来判断。

到了夏天，往往可以看到许多女性手臂肥厚，却穿着无袖上衣，无疑暴露了自己莫大的缺点。

若不持续保养手臂，不断任由肌肉产生脂肪，一段时间过后肌肤就会变得松垮、难看，形成了所谓的“蝴蝶袖”手臂。

手臂按摩的基本步骤

❶ 以一只手的四只手指在另一只手臂的外侧揉搓，由手腕向肩膀的方向往上进行。

❷ 接着放松力量往下按摩至手腕处。

❸ 手臂内侧也运用同样的方式，进行往上与往下的揉搓按摩。

天竺葵瘦手臂按摩油

✻ 材料

天竺葵精油……8滴

橄榄油……25毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与天竺葵精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的按摩油，以上述按摩手臂的基本步骤进行按摩。
3. 按摩约15分钟即可。

✻ 疗效

天竺葵精油可有效促进血液循环，增强毒素代谢，可消除恼人的手臂蜂窝组织。

柠檬茴香瘦手臂按摩油

✻ 材料

柠檬精油……4滴

茴香精油……4滴

橄榄油……25毫升

※ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的按摩油，以上述按摩手臂的基本步骤进行按摩。
3. 按摩约15分钟即可。

※ 疗效

具有消除蜂窝组织中的毒素效果，可排除多余的废物与体液，使手臂肌肉紧实。

2. 腹部按摩

经常坐办公室的你是否发现，一段时间后自己已经有小腹了。小腹隆起的现象往往与年龄没有太大的关系，许多年纪轻的女性却有难看的小腹，这主要是因为小腹的部位比较缺少运动。如果没有通过运动来练习与刺激，长时间的坐姿会使小腹部位堆积大量的脂肪，因而产生肥胖的小腹。

有时候腹部的水肿现象也与食物过敏有关，在进行按摩的同时，也要注意一下自己的饮食习惯是否有异常，从

生活饮食中着手检查，也能帮助您改善腹部肿胀的现象。

通过精油按摩的手法，可以有效强健腹部肌肉，促进腹部脂肪的吸收与代谢，使腹部产生热量，帮助消耗腹部的脂肪，运用腹部按摩可以使腹部肌肉更为紧实。

推动按摩法

❶ 采取坐姿，双手蘸取适量精油，然后将双手放在腹部两侧。

❷ 以四根手指托住腹部肌肉，然后往上推动，一边推一边抖动。持续进行约5分钟。

❸ 接着，以一只手的手指捏住腹部脂肪最为集中的肌肉，往上提起，然后进行顺时针转动。

❹ 放松，变换角度继续进行肌肉的扭转动作。持续进行约5分钟即可。

鼠尾草罗勒腹部按摩油

※ 材料

鼠尾草精油……8滴

罗勒精油……8滴

橄榄油……25毫升

❋ 做法

1.将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。

2.使用时蘸取调制好的按摩油，以上述按摩腹部的基本步骤进行按摩。

3.按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

罗勒与鼠尾草精油都有消除脂肪与促进代谢的功效，特别对容易堆积脂肪的小腹有瘦身效果。

豆蔻腹部按摩油

❋ 材料

豆蔻精油……8滴

橄榄油……25毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与豆蔻精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的按摩油，以上述按摩腹部的基本步骤进行按摩。
3. 按摩约15分钟即可。

✻ 疗效

运用豆蔻精油按摩腹部，可有效分解腹部多余的脂肪，具有消除小腹赘肉的作用。

2. 腰部按摩

腰部也是脂肪容易堆积的部位，由于缺乏锻炼，长时间的坐姿会使腰部特别粗大，这会让您无法穿上心爱的漂亮衣服。因此，经常对腰部进行锻炼是非常重要的保健要点。

若您不想外出做运动，那么就使用精油按摩您的腰部吧！

通过精油对腰部进行推摩、揉转等动作，可以有效消除腰部脂肪，促进腰部的血液循环，使腰部的新陈代谢变得更好，有效代谢与排出脂肪，帮助腰部摆脱臃肿。

同时，腰部的健康也等同于身体肾脏等器官的健康，按摩这个部位还可以保健腰部，改善腰痛与疲劳现象，可说是一举两得。

腰部按摩的基本步骤

❶ 首先以双手抓住腹部用力揉捏。

❷ 接着慢慢揉搓肚脐下方。

❸ 运用双手捏取腹部的肌肉，使皮下组织感到被压迫，一直到腹部肌肉发热为止。

黑胡椒腰部按摩油

✻ 材料

黑胡椒精油……8滴

橄榄油……25毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与黑胡椒精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的按摩油，以按摩腰部的基本步骤进行按摩。
3. 按摩约15分钟即可。

✻ 疗效

黑胡椒精油能有效促进血液循环，可排除体内多余的废水与脂肪，具有塑造腰部曲线的作用。

罗勒腰部按摩油

✻ 材料

罗勒精油……8滴

橄榄油……25毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与罗勒精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的按摩油，以按摩腰部的基本步骤进行按摩。
3. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

罗勒精油具有紧实肌肤的作用，可有效消除腰部多余的赘肉与脂肪。

精油与血液循环

在精油按摩的过程中，良好的血液循环将有助于精油有效进入体内，发挥疗效。人体内的血液负责运送氧气，也负责运送身体活动代谢后的废物。

而精油对身体每个细胞都可发挥作用，能够使细胞获得营养，当血液携带精油分子穿梭运送至各个细胞中时，可进行即时的营养补充。

血液循环的良好，对精油在身体内发挥作用有很大的帮助，同时精油本身也能够有效促进血液循环。

当身体因为血液循环不好而显得代谢缓慢时，可以通过使用迷迭香、黑胡椒、马郁兰、杜松等精油来帮助按摩身体肌肤，这些精油可以使微血管扩张，使更多血液流入微血管中，有效刺激局部肌肉，达到促进血液循环

的疗效。

相对于上述精油可促进血管扩张的作用，有些精油可以促进血管收缩，因此当我们的肌肤发热或肿胀时，就可以运用这类精油使血管暂时收缩，帮助肌肤有效地镇静下来，大蒜精油便具有这种作用。

4. 臀部按摩

臀部容易堆积脂肪，对于喜欢展示身材的女性而言，臀部的线条不可不重视。若臀部的线条不够优美，穿上流行时装时就容易暴露出臀部的缺陷，让美感大打折扣。

然而长期坐办公室的人，由于没有运动的配合，往往就会造成臀部与腹部因血液循环不佳，而产生虚胖型的水肿现象。

运用精油在臀部进行按摩，可使臀部皮下脂肪不断消耗，加强组织代谢，让局部脂肪得以瓦解，臀部肌肉更为紧实。

臀部按摩的基本步骤

❶ 将双手放置臀部左右下方。

❷ 双手由下往上一边揉搓一边往上提起。

❸ 双手手掌包住臀部，然后由外向内以圆形的方向揉搓。

❹ 用四只手指将臀部以画圆圈的方式，由下往上揉搓按摩。

❺ 以上动作各进行约10次。

迷迭香消除水肿按摩油

※ 材料

迷迭香精油……8滴

茴香精油……7滴

橄榄油……25毫升

※ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的按摩油，以臀部按摩的基本步骤进行按摩。
3. 按摩约15分钟即可。

※ 疗效

迷迭香与茴香精油可以消除下半身水肿的现象，改善虚胖体质。

葡萄柚百里香按摩油

✳ 材料

葡萄柚精油……7滴

百里香精油……7滴

橄榄油……25毫升

✳ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的按摩油，以臀部按摩的基本步骤进行按摩。
3. 按摩约15分钟即可。

✳ 疗效

有效促进臀部多余脂肪的代谢，改善水肿现象。

5. 腿部按摩

针对双腿进行的按摩一般有消除疲劳、改善水肿现象、美化腿部线条等目的。葡萄柚与罗勒等精油对于消除多余的脂肪与毒素具有显著疗效，运用这些精油在腿部

进行淋巴排毒的按摩，可以有效消除腿部的毒素，改善水肿与虚胖症状，使腿部肌肉更为紧实。

葡萄柚罗勒紧实按摩油



❋ 材料

葡萄柚精油……3滴

罗勒精油……1滴

葡萄籽油……25毫升

❋ 做法

1. 将葡萄籽油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 双手蘸取调制好的按摩油，以腿部按摩手法，慢慢按摩整个腿部肌肉。
3. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

有效紧实腿部肌肤，使腿部线条美好。

百里香柠檬紧实按摩油

❋ 材料

百里香精油……3滴

柠檬精油……3滴

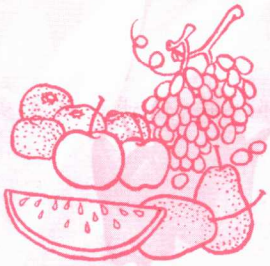
葡萄籽油……25毫升

❋ 做法

1. 将葡萄籽油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 双手蘸取调制好的按摩油，以腿部按摩手法，慢慢按摩整个腿部肌肉。
3. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

能紧实腿部，有效消除恼人的腿部蜂窝组织。



Part4.

治疗局部小病的精油按摩法

一·消化性症状舒缓方

1. 便秘

生活中有许多突如其来的小病症往往使人烦恼，许多人也懒得特地为了这些小病症上医院求诊，因此只好自己胡乱吃现成的药方来寻求解决。

其实，这些小病症都可以运用精油按摩的方式，来获得有效的缓解，别忘了精油具有良好的治疗效果，若加上按摩的辅助，更具有加倍的功效。

学习一些针对小病症的自我按摩方，在病症来袭时，可以有效帮助自己或他人，您不妨试试看。

便秘是现代人经常犯的小毛病，主要原因是作息时间不规律，或因为饮食习惯不当而引起，运动量不足也是引起便秘的原因。另外，您的心情烦躁、承受太多的压力也往往是造成便秘的因素之一。

要有效舒缓便秘的症状，除了在饮食上要多注意摄取纤维素较高的食物、蔬菜与水果外，保持定时的作息也很重要。

除此之外，您可以借助精油按摩局部身体的方式，来

帮助改善便秘的症状。选择合适的精油针对腹部或全身进行按摩，如此可以减轻焦虑与压力，还可以帮助消除便秘症状。

运用温和的腹部按摩可以有效排除便秘的烦恼，当然您也必须配合高纤维素的饮食调配来做调整，并且尽量摄入减少高脂肪与高糖含量的食物，多喝水与吃蔬菜、水果，这样可以有效赶走便秘的困扰。

迷迭香精油腹部按摩法

❋ 材料

迷迭香精油……4滴

橄榄油……10毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与迷迭香精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。
3. 在下腹部以慢慢画圆圈的方式，顺时针方向进行轻柔的按摩。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

可刺激胃肠，促使胃肠蠕动，有效改善便秘症状。

马郁兰精油腹部按摩法

❋ 材料

马郁兰精油……4滴

橄榄油……10毫升

❋ 做法

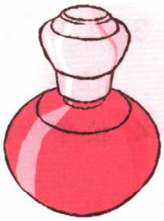
1. 将橄榄油与马郁兰精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。
3. 在下腹部以慢慢画圆圈的方式，顺时针方向进行轻柔的按摩。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

能有效帮助肠胃消化，改善便秘症状。



茴香精油腹部按摩法



❋ 材料

茴香精油……3滴

橄榄油……10毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与茴香精油混合搅拌均匀。
2. 以手掌蘸取按摩油。
3. 在下腹部以慢慢画圆圈的方式，顺时针方向进行轻柔的按摩。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

帮助排便，改善消化不良症状，彻底治疗便秘。

鼠尾草精油腹部按摩法

❋ 材料

鼠尾草精油……4滴

橄榄油……10毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与鼠尾草精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。
3. 在下腹部以慢慢画圆圈的方式，顺时针方向进行轻柔的按摩。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

鼠尾草精油可以帮助调节消化系统功能，对于便秘症状具有治疗的作用。

豆蔻精油腹部按摩法

❋ 材料

豆蔻精油……4滴

橄榄油……10毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与豆蔻精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。
3. 在下腹部以慢慢画圆圈的方式，顺时针方向进行

轻柔的按摩。

4. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

豆蔻精油可以有效消除胀气与便秘症状，帮助排便与代谢通畅。

广藿香豆蔻精油腹部按摩法

✻ 材料

豆蔻精油……2滴

广藿香精油……2滴

橄榄油……10毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。
3. 在下腹部以慢慢画圆圈的方式，顺时针方向进行轻柔的按摩。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

以广藿香精油与豆蔻精油按摩腹部，可消除便秘症状，使排便正常。

2. 胃痛·消化不良

饮食不恰当、或因熬夜中吃夜宵等因素，往往会造成消化不良等不适症状。有好几种精油对于消化不良具有治疗作用，如鼠尾草、罗勒、马郁兰等精油，运用这些精油轻柔地按摩上腹部，可以温和地舒缓与调节胃部不适，有效改善经常性的消化不良，从而使胃肠消化代谢正常。

罗勒精油腹部按摩法

❋ 材料

罗勒精油……3滴

橄榄油……12毫升



❋ 做法

1. 将橄榄油与罗勒精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油，在腹部以慢慢画圆圈的方式，顺时针方向进行轻柔的按摩。
3. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

运用罗勒精油在腹部按摩，可有效舒缓消化不良的症状。

鼠尾草精油按摩法

❋ 材料

鼠尾草精油……3滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与鼠尾草精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油，在胃部的位置，以慢慢画圆圈的方式，顺时针方向进行轻柔的按摩。
3. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

可有效改善胃部疼痛或绞痛的症状，使胃部的疼痛缓解。

马郁兰精油按摩法

✻ 材料

马郁兰精油……3滴

橄榄油……12毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与马郁兰精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油，在胃部的位置，以慢慢画圆圈的方式，顺时针方向进行轻柔的按摩。
3. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

马郁兰精油可有效帮助消化，改善胃部不适的症状。



茴香精油按摩法



※ 材料

茴香精油……3滴

橄榄油……12毫升

※ 做法

1.将橄榄油与茴香精油混合搅拌均匀。

2.使用时以手掌蘸取按摩油，在胃部的位置，以慢慢画圆圈的方式，顺时针方向进行轻柔的按摩。

3.按摩约10分钟即可。

※ 疗效

茴香精油调制的按摩油，能够有效消除体内因过度饮食所累积的毒素，可以促进消化，治疗肠胃胀气症状。

薄荷精油按摩法

※ 材料

薄荷精油……3滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与薄荷精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油，在胃部的位置，以慢慢画圆圈的方式，顺时针方向进行轻柔的按摩。
3. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

运用薄荷精油按摩腹部，可以有效消除胀气现象。

佛手柑精油按摩法

❋ 材料

佛手柑精油……3滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与佛手柑精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油，在胃部的位置，以慢慢画圆圈的方式，顺时针方向进行轻柔的按摩。
3. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

佛手柑精油可以有效治疗胃痛与腹胀的症状，改善消化不良现象。

3. 腹泻

当食物消化通过肠道的速度过快，使大肠没有足够时间吸收水分时，会导致排便中含水量过高，而引起腹泻症状。紧张或焦虑不安的心情有时也会引起腹泻症状，这是神经系统所引起的腹泻现象。

无论是饮食原因造成的腹泻症状，或是因为精神紧张因素产生的腹泻，都可以通过精油按摩的方式来有效舒缓。

许多精油都具有镇定神经系统的作用，运用如洋甘菊、丝柏、尤加利、薰衣草或橙花等精油按摩方，都能够减轻肠道肌肉的紧张收缩现象，具有镇定和保护肠道内膜的效果，对于减轻腹泻症状具有非常好的效果。



抗压力橙花精油按摩法

❋ 材料

橙花精油……6滴

橄榄油……25毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与橙花精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。
3. 以慢慢画圆圈的方式，进行腹部的轻柔按摩。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

对于紧张或压力所引起的腹泻症状，运用橙花精油来按摩特别有效。

消除疼痛茴香精油按摩法

❋ 材料

茴香精油……6滴

橄榄油……25毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与茴香精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。
3. 以慢慢画圆圈的方式，进行腹部的轻柔按摩。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

对于腹泻引发的疼痛，运用茴香精油来充分按摩，可以帮助减少小肠肌肉收缩所引起的疼痛感。

抗病毒尤加利精油按摩法

❋ 材料

尤加利精油……6滴

橄榄油……25毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与尤加利精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。
3. 以慢慢画圆圈的方式，进行腹部的轻柔按摩。
4. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

对于病毒感染所引起的腹泻症状，若运用尤加利精油来按摩，可有效缓解腹泻症状，因为尤加利精油具有很好的抗病毒能力。

4. 呕吐

饮食过量、饮酒过多会造成胃肠不适而引发反胃症状，严重时能引起呕吐。

碰到这种情况时千万不要着急，运用精油在胃部的位置进行按摩，对于呕吐症状能够有效地缓解。

以下介绍的几种精油都非常温和，具有帮助消化与缓解疼痛的作用，您可以试试看！

洋甘菊薰衣草精油按摩法

✻ 材料

洋甘菊精油……4滴
薰衣草精油……4滴
橄榄油……25毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油，在胃部的位置，以慢慢画圆圈的方式，顺时针方向进行轻柔的按摩。
3. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

能有效缓解呕吐症状，改善胃部的不适。

柠檬薄荷精油按摩法

✻ 材料

柠檬精油……4滴
薄荷精油……4滴
橄榄油……25毫升



✻ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油，在胃部的位置，以慢慢画圆圈的方式，顺时针方向进行轻柔的按摩。
3. 按摩约10分钟即可。

※ 疗效

帮助改善呕吐不适症状。

5. 食欲不振

若我们在上一餐吃得过多，由于胃里残留很多的食物，心里会产生一种没有食欲的感觉。然而，在日常生活中，影响食欲的因素却往往来自于环境与心理因素，比如天气过冷或过热都会让人没有进食的欲望。另外，在工作压力特别大或是心情郁闷低落时，许多人都无法好好地进食。

由于控制人类食欲的下丘脑位于大脑的基部，与大脑中负责控制情绪的部位非常接近。许多精油对于改善食欲都有帮助，洋甘菊、豆蔻、茴香和佛手柑精油对于恢复食欲具有很大的帮助。

如果能够找到导致食欲不振的心理因素，如抑郁、压力或沮丧等原因，就可用合适的精油来进行按摩，如此可以有效帮助改善心情。因为精油的香气能够让人感到舒服放松，以这个方法自然能恢复食欲。

柠檬按摩油

✳ 材料

柠檬精油……4滴

橄榄油……25毫升

✳ 做法

1. 将橄榄油与柠檬精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取柠檬按摩油。
3. 轻柔地按摩头部太阳穴与背部。
4. 按摩约5分钟即可。

✳ 疗效

能有效提高食欲。

佛手柑按摩油

✳ 材料

佛手柑精油……4滴

橄榄油……25毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与佛手柑精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取佛手柑按摩油。
3. 轻柔地按摩头部太阳穴与背部。
4. 按摩约5分钟即可。

❋ 疗效

佛手柑精油有助于恢复食欲，使人能够正常地摄取食物。

豆蔻按摩油



❋ 材料

豆蔻精油……4滴
橄榄油……25毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与豆蔻精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取豆蔻按摩油。
3. 轻柔地按摩头部太阳穴与背部。
4. 按摩约5分钟即可。

❋ 疗效

豆蔻可以有效帮助提高食欲，改善抑郁的心情，使人胃口大开。

二·上肢肌肉疲劳舒缓方

肩膀·手臂·肌肉酸痛

经常使用电脑的人，若不注重运动与锻炼，那么一段时间下来，就容易感到肩膀僵硬与酸痛，这是因血液循环不顺畅所致。若再加上空调环境的冷空气因素，就会使身体加速变冷，如果没有有效的对应与处理，便会造成肩膀疼痛的现象。

另外，运动过度也经常会导致全身肌肉酸痛的现象，这是因为疲劳后乳酸物质会堆积过高。因此，为了不使乳酸物质继续在体内堆积，应尽量在运动后寻求消除肌肉酸痛的方式。

运用精油在肩膀部位按摩可说是一种缓解疼痛的良好方法，经常肩膀酸痛的人不妨学习这种按摩法，帮助自己有效缓解肩膀的酸痛。而精油按摩也适用于全身的肌肉，对运动后酸痛的肌肉，施予精油按摩是最合适不过了。

薰衣草、迷迭香与洋甘菊等精油，都能有效缓解肌肉的酸痛，具有显著的镇静效果。

薰衣草肩膀按摩法

❋ 材料

迷迭香精油……3滴
薰衣草精油……2滴
橄榄油……12毫升



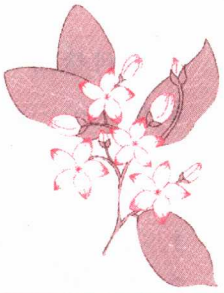
❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。
3. 从肩膀到颈部的方向，以手掌慢慢地轻擦。
4. 接着以四只手指在同一部位进行压迫式的按压法，然后一边移动一边按压。
5. 最后在肩膀、颈部与肩胛骨的部位，进行轻擦式的按摩。
6. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

能有效软化肩膀部位，使肌肉更为灵活，促进血液循环，消除肩颈部酸痛现象。

薰衣草手臂按摩法



❋ 材料

迷迭香精油……3滴

薰衣草精油……2滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。
3. 先以手掌在整个手臂部位进行轻轻地擦拭按摩。
4. 接着以拇指与中指轻轻按压手臂部位。
5. 最后以拇指与中指揉捏整个手臂部位。
6. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

这是一种使手臂能够彻底放松的精油按摩法，能帮助消除手臂的压力与酸痛。



尤加利按摩油



❋ 材料

尤加利精油……3滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与尤加利精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。
3. 先以手掌在局部感到酸痛的部位进行轻轻地擦拭按摩。
4. 接着以拇指与中指轻轻揉捏整个酸痛的部位。
5. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

运用尤加利精油来按摩可有效促进血液循环，改善肌肉酸痛的现象。

罗勒薰衣草精油按摩法

❋ 材料

罗勒精油……2滴

薰衣草精油……2滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。
3. 先以手掌在酸痛的肌肉部位进行轻轻地擦拭按摩。
4. 接着以拇指与中指轻轻按压肌肉部位。
5. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

可有效缓解激烈运动后所产生的肌肉酸痛、不适症状。

马郁兰精油按摩法

❋ 材料

马郁兰精油……3滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与马郁兰精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。

3. 先以手掌在酸痛的肌肉部位进行轻轻地擦拭按摩。
4. 接着以拇指与中指轻轻按压肌肉部位。
5. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

以马郁兰精油按摩身体可以产生温暖的感觉，能促使皮下微血管扩张。对于剧烈运动后所引起的肌肉疲劳与酸痛，可以通过马郁兰精油的按摩而获得有效缓解。

黑胡椒薰衣草精油按摩法

❋ 材料

黑胡椒精油……2滴
薰衣草精油……2滴
橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。
3. 先以手掌在酸痛的肌肉部位进行轻轻地擦拭按摩。
4. 接着以拇指与中指轻轻按压肌肉部位。
5. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

黑胡椒精油可以帮助消除肌肉酸痛症状，有效改善肌肉的僵硬与疲劳。

樟树精油按摩法



❋ 材料

樟树精油……2滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与樟树精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。
3. 先以手掌在酸痛的肌肉部位进行轻轻地擦拭按摩。
4. 接着以拇指与中指轻轻按压肌肉部位。
5. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

樟树精油可以有效缓解肌肉酸痛，对于运动过后肌肉酸痛的症状特别有帮助。

2. 关节疼痛

秋冬降温的季节往往是关节炎的多发季节，湿冷的天气容易使关节隐隐酸痛，令人难耐。发炎是关节疼痛的主要特征之一，特别在急性发作时，关节会产生特别的痛楚感。

血液循环不良导致身体气血运行不佳，会使尿酸与毒素在关节附近累积，影响自然的运动与肌肉伸张。关节炎产生的原因还包括营养问题，甚至肥胖症状也会影响关节健康。

精油按摩关节部位，主要的作用在于可以有效排除体内毒素，避免体内堆积更多的尿酸。通过按摩的方式，能刺激细胞并修复已经受损的关节组织，增强受损关节部位的血液循环，使受损的关节组织获得更多营养，帮助关节恢复健康。

由于疼痛受损的关节一般都比较僵硬，因此按摩的作用就是提供热量，给予关节部位温暖，使关节能够活动，如此可以使关节慢慢恢复活力，能够顺畅地进行活动。

对于长期患有关节炎的患者，虽然无法完全恢复受损的关节部位，但是通过经常性的按摩，还是能够减轻关节的疼痛症状，使关节富有更高的活力。

除了定期按摩外，也可以通过饮食的调节，避免体内

堆积毒素，尤其是红肉、茶与咖啡都要避免食用。另外，最好也不要饮酒，并且要特别注意补充维生素A与B，这些营养素对于关节炎症状的减轻很有帮助。

洋甘菊精油按摩法

※ 材料

洋甘菊精油……3滴

橄榄油……12毫升

※ 做法

1. 将橄榄油与洋甘菊精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油，以手掌在关节周围进行轻轻擦拭与按揉式的按摩。
3. 按摩约10分钟即可。

※ 疗效

运用洋甘菊精油按摩可以有效治疗关节发炎的症状。但必须注意在伤口与肿痛的部位不可以施行按摩，以免造成伤势加重。

肉桂雪松精油按摩法

※ 材料

肉桂精油……2滴

雪松精油……2滴

橄榄油……12毫升

※ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油，以手掌在关节周围进行轻轻擦拭与按揉式的按摩。
3. 按摩约10分钟即可。

※ 疗效

使关节感到温暖，改善肌肉的血液循环，有效治疗关节疼痛症状。

尤加利精油按摩法

※ 材料

尤加利精油……3滴

橄榄油……12毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与尤加利精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油，以手掌在关节周围进行轻轻擦拭与按揉式的按摩。
3. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

运用尤加利精油按摩可以有效消除关节炎疼痛的症状，并改善纤维组织发炎引起的疼痛。

松树精油按摩法

✻ 材料

松树精油……3滴

橄榄油……12毫升

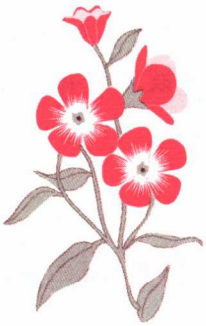
✻ 做法

1. 将橄榄油与松树精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油，以手掌在关节周围进行轻轻擦拭与按揉式的按摩。
3. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

运用松树精油按摩膝盖部位，具有缓解肌肉酸痛的疗效。

丝柏精油按摩法



❋ 材料

丝柏精油……2滴

茴香精油……2滴

橄榄油……10毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油，以手掌在关节周围进行轻轻擦拭与按揉式的按摩。
3. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

运用丝柏与茴香精油按摩可以有效消除身体的毒素，改善尿酸堆积于膝盖部位的疼痛症状，减轻关节的疼痛。

薄荷生姜精油按摩法

❋ 材料

薄荷精油……2滴

生姜精油……2滴

杜松精油……2滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与三种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油，以手掌在关节周围进行轻轻擦拭与按揉式的按摩。
3. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

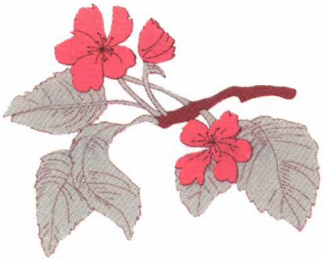
能有效缓解关节疼痛的症状。



薰衣草迷迭香精油按摩法

❋ 材料

薰衣草精油……2滴
迷迭香精油……2滴
杜松精油……2滴
乳香精油……2滴
橄榄油……15毫升



❋ 做法

1.将橄榄油与四种精油混合搅拌均匀。
2.使用时以手掌蘸取按摩油，以手掌在关节周围进行轻轻擦拭与按揉式的按摩。
3.按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

能有效缓解关节疼痛的症状。



三·下肢疲劳症状舒缓方

1. 双脚水肿

站立时间过长，双腿会容易出现酸痛或水肿的现象。双脚是人体中重要的部位，尤其在脚底更布满了许多重要的器官反射区。因此，当双脚疲累时，整个人的精神状态也会变得特别差。

有时经过长时间的旅行或飞行，也容易出现双脚水肿的现象。如果能够通过精油按摩的辅助治疗，使双脚的淋巴组织有效流动，通过外部的刺激，排除疲劳后产生的乳酸物质，并帮助组织排除多余的体液，那么，对于消除双脚的压力有很大的效果。

迷迭香双脚按摩油

※ 材料

迷迭香精油……3滴

天竺葵精油……4滴
橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以大拇指以外的四只手指，轻轻按摩大腿的根部。
3. 双手从膝盖表面开始轻轻擦拭按摩，接着往上按摩到大腿根部。
4. 双脚的进行方式相同。
5. 接着以双手的手指轻轻擦拭膝盖内侧，然后从膝盖往下，进行轻轻地擦拭按摩。
6. 最后运用双手的手掌部位，从脚踝到小腿肚的部位慢慢进行轻擦按摩。
7. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

能有效改善腿部的血液循环，消除腿部肿胀现象，改善腿部酸痛症状。



天竺葵双脚按摩油



❋ 材料

天竺葵精油……4滴
杜松精油……3滴
橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以大拇指以外的四只手指，轻轻按摩大腿的根部。
3. 双手从膝盖表面开始轻轻擦拭按摩，接着往上按摩到大腿根部。
4. 双脚的进行方式相同。
5. 接着以双手的手指轻轻擦拭膝盖内侧，然后从膝盖往下，进行轻轻地擦拭按摩。
6. 最后运用双手的手掌部位，从脚踝到小腿肚的部位慢慢进行轻擦按摩。
7. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

这两种精油按摩可有效消除双脚的肿胀现象，排除有毒的堆积物质。

杜松鼠尾草双脚按摩油



✻ 材料

杜松精油……3滴

鼠尾草精油……4滴

迷迭香精油……3滴

橄榄油……12毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与三种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以大拇指以外的四只手指，轻轻按摩腿部水肿的部位。
3. 按摩约15分钟即可。

✻ 疗效

能有效消除水肿现象。

松树双脚按摩油

✻ 材料

松树精油……3滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与松树精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以大拇指以外的四只手指，轻轻按摩腿部水肿的部位。
3. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

运用松树精油按摩，可以有效消除腿部与脚踝因为长时间站立而出现的肿胀现象。

丝柏天竺葵双脚按摩油

❋ 材料

丝柏精油……2滴

天竺葵精油……2滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以大拇指以外的四只手指，轻轻按摩腿部水肿的部位。
3. 按摩约15分钟即可。

※ 疗效

运用这两种精油调制的按摩油按摩双脚，可有效改善因长时间飞行或旅行而出现的疲劳肿胀现象。

2. 脚部疲劳·精神疲劳

上班一整天，穿着高跟鞋难免会让人感到脚部沉重与疲劳，而经过旅行的长途跋涉，您也会感到脚部非常的疲累。

由于脚底下有许多人体重要的器官反射区与穴位，因此，不要忘记针对脚部进行按摩。若对脚部的疲劳太过轻忽，容易造成身体的劳累，同时也会影响身体其他器官的健康状况。

脚部的疲劳最好能够在当天就进行缓解，这样同时也能整体性地消除疲劳。

许多精油都具有抗疲劳的效果，像百里香、罗勒、松树、薰衣草等精油按摩，都可以有效消除双脚的疲劳，使脚部恢复轻松与舒适感，让人重新获得能量。

薰衣草双脚按摩油



※ 材料

薰衣草精油……4滴

橘叶精油……4滴

橄榄油……25毫升

※ 做法

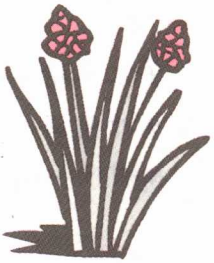
1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手指与手掌的力量，自脚底部位进行按压。
3. 接着以双手抓住小腿肚进行揉搓按摩。
4. 从脚踝处到膝盖，再往下进行，一直反复地按摩。
5. 用拇指在脚踝和脚背进行按压。
6. 按摩约10分钟即可。

※ 疗效

可有效缓解双脚的疲劳，使脚部恢复活力。



松树百里香双脚按摩油



✻ 材料

松树精油……4滴

百里香精油……4滴

橄榄油……25毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手指与手掌的力量，自脚底部位进行按压。
3. 接着以双手抓住小腿肚进行揉搓按摩。
4. 从脚踝处到膝盖，再往下进行，一直反复地按摩。
5. 以拇指在脚踝与脚背进行按压。
6. 按摩约10分钟即可。

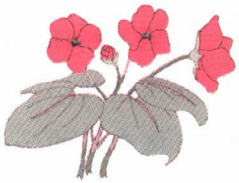
✻ 疗效

能有效消除双脚的疲劳，具有良好的镇静效果，能够帮助恢复双脚的活力与能量。

罗勒迷迭香双脚按摩油

❋ 材料

罗勒精油……4滴
迷迭香精油……4滴
橄榄油……25毫升



❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手指与手掌的力量，自脚底部位进行按压。
3. 接着以双手抓住小腿肚进行揉搓按摩。
4. 从脚踝处到膝盖，再往下进行，一直反复地按摩。
5. 以拇指在脚踝与脚背进行按压。
6. 按摩约10分钟即可。

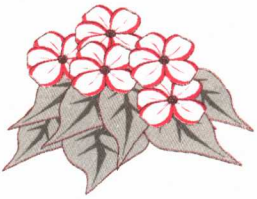
❋ 疗效

可有效消除疲劳，缓解脚部的疼痛与压力，使双脚重新获得轻松感觉。

鼠尾草抗疲劳按摩油

❋ 材料

鼠尾草精油……1滴
杜松精油……3滴
迷迭香精油……2滴
橄榄油……10毫升

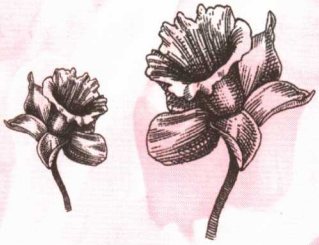


❋ 做法

1. 将橄榄油与三种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手指与手掌在全身肌肉的酸痛部位进行按压。
3. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

能有效缓解身体肌肉酸痛，消除精神疲劳。



柠檬香茅精油按摩油

※ 材料

柠檬香茅精油……2滴

雪松精油……1滴

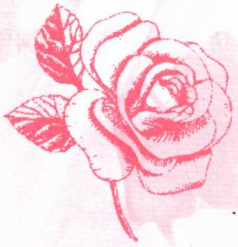
橄榄油……10毫升

※ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手指与手掌在全身肌肉的酸痛部位进行按压。
3. 按摩约10分钟即可。

※ 疗效

柠檬香茅与雪松精油，对于舒缓疲惫的精神具有很好的疗效，可减轻疲劳，具有镇定的作用。



四·局部性疲劳与疼痛舒缓方

1. 头痛

许多头痛症状都是源于脑部血液循环不佳而引起，许多时候也与压力有关。而疲倦与感冒往往也是引起头痛的原因。

若能够运用精油在肩膀与脖子等部位进行按摩，便能够有效缓解偏头痛的症状。

同时，经常患偏头痛的人也要注意饮食习惯，对于各种高油脂类食物与甜食都要特别注意，尤其是巧克力这类甜食特别容易引起偏头痛症状。

头痛来袭时，尽量不要采取服用药物的方式来止痛，运用精油按摩的方式，可以说是最为天然又不会产生副作用的有效治疗法。

许多精油对于消除头痛具有非常显著的疗效，像薰衣草、薄荷与尤加利精油等，都能够有效缓解疼痛症状。

罗勒舒缓按摩油

※ 材料

罗勒精油……3滴

橄榄油……1毫升

※ 做法

1. 将橄榄油与罗勒精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取罗勒按摩油。
3. 轻柔地按摩太阳穴位置。
4. 接着按摩颈部与胸部。
5. 按摩约10分钟即可。

※ 疗效

能有效缓解头痛症状，并可改善头部压力过大的现象。

薰衣草舒缓按摩油

※ 材料

薰衣草精油……4滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与薰衣草精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取薰衣草按摩油。
3. 轻柔地按摩太阳穴位置。
4. 接着按摩颈部与胸部。
5. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

能有效消除头痛症状。

薰衣草薄荷按摩油

❋ 材料

薰衣草精油……4滴
薄荷精油……4滴
橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。

2. 使用时蘸取按摩油。
3. 轻柔地按摩太阳穴位置。
4. 接着按摩颈部与胸部。
5. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

可缓解头痛症状，消除头部的压力。

迷迭香尤加利按摩油

❋ 材料

迷迭香精油……4滴
尤加利精油……4滴
橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取按摩油。
3. 轻柔地按摩太阳穴位置。
4. 接着按摩颈部与胸部。

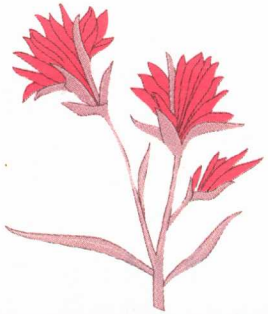
5. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

对于鼻窦炎所引起的头痛症状，具有舒缓作用。

薰衣草天竺葵按摩油

✻ 材料



薰衣草精油……2滴
天竺葵精油……2滴
柠檬精油……2滴
橄榄油……12毫升

✻ 做法

1.将橄榄油与三种精油混合搅拌均匀。
2.使用时蘸取按摩油。
3.轻柔地按摩太阳穴位置。
4.接着按摩颈部与胸部。
5.按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

能有效治疗头痛症状。

使用精油的禁忌

有的精油因为成分特殊，对于某些患者或是特殊的身体状况并不适宜。因此，在使用精油时，必须特别小心自己的身体状况，若有以下症状，尽量不要使用以下列出的精油来按摩或做其他护理。

★ 不可连续使用的精油

有些精油因为含有部分毒性，因此在使用时，切记不要连续几天使用同一类的精油，以免慢性中毒。这类精油包括：罗勒、百里香、肉豆蔻、柠檬、牛膝草、尤加利、雪松精油。

★ 对光源特别敏感的精油

有些类型精油因为对光特别敏感，因此，在进行日晒前不要使用这些精油。这类精油包括：柠檬、佛手柑、欧白芷精油。

★ 刺激皮肤的精油

有些精油有一定的刺激性，因此在进行按摩时，一定要注意将精油的浓度稀释到1%再使用。这类精油包括：薄荷、柠檬香茅、丁香、黑胡椒、欧白芷精油。

2. 腰酸背痛

坐姿或走路姿势不正确，都会引起腰酸背痛的症状；而运动受伤、拿取重物的姿势不正确，也是造成腰酸背痛的原因。

情绪因素往往也是造成腰酸背痛的原因，如压力与悲伤等情绪，会使人不自觉地绷紧肌肉。背部肌肉是最常拉紧的部位，会使上背部与脖子到肩膀部位都容易感到紧张，长期下来便会产生这个部位的酸痛现象。

精油按摩则是消除腰酸背痛的有效方法，因为许多精油都有减轻肌肉酸痛与放松肌肉的作用，甚至有的精油还能提供热能，像黑胡椒精油与生姜精油等，可以舒缓疼痛严重的腰背部位。

运用精油按摩可以缓解背痛的压力，使紧绷的肌肉放松。经常运用于治疗腰酸背痛的按摩精油有马郁兰、迷迭香、薰衣草等精油。

若是由压力引起的腰酸背痛，就必须选择能使人身心放松的精油类型来进行腰背的按摩，由此达到放松与消除抑郁的疗效。

马郁兰迷迭香按摩油



❋ 材料

马郁兰精油……4滴
迷迭香精油……4滴
橄榄油……10毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油，轻柔地按摩整个背部。
3. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

由这两种精油调制的按摩油，可以有效消除背部的疼痛现象。

黑胡椒按摩油

❋ 材料

黑胡椒精油……4滴

橄榄油……10毫升

※ 做法

1.将橄榄油与黑胡椒精油混合搅拌均匀。

2.使用时蘸取调制好的混合按摩油，轻柔地按摩整个背部。

3.按摩约10分钟即可。

※ 疗效

黑胡椒精油可以为肌肤提供热能，对于疼痛比较厉害的腰背痛症状，这种黑胡椒精油按摩可说是提供了非常好的舒缓作用。

洋甘菊精油按摩油

※ 材料

洋甘菊精油……4滴

橄榄油……10毫升



※ 做法

1. 将橄榄油与洋甘菊精油混合搅拌均匀。

2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油，轻柔地按摩整

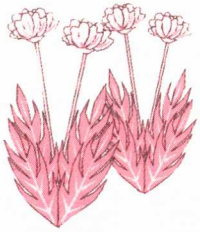
个背部。

3. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

洋甘菊精油调制的按摩油，可以有效地舒缓背部的疼痛，尤其对于紧张与压力引起的腰背疼痛，特别有效。

鼠尾草按摩油



❋ 材料

鼠尾草精油……4滴

橄榄油……10毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与鼠尾草精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油，轻柔地按摩整个背部。
3. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

鼠尾草精油可以有效改善肌肉僵硬的症状，对于运动过后引起的肌肉发炎也具有一定的疗效。

3. 生理疼痛

生理期产生的痛经症状，主要是由于子宫肌肉过度收缩而产生的疼痛现象，运用精油按摩腹部，对于消除生理疼痛与舒缓四肢压力具有很好的帮助，特别对腹部与背部的疼痛更具疗效。

许多精油不仅具有减轻阵痛的效果，同时还有帮助调节经血的作用，使经血流量正常。如鼠尾草、茴香、迷迭香等精油，都具有这种功效。

同时，在按摩之后要注意保持腹部与腰部周围的温暖，不要受凉。可用羊毛毯包裹住按摩部位，这样可以使这些部位获得很好的保暖与保护。

另外，也可以配合按摩多补充些具有温热效果的热饮，如生姜茶、红枣茶或桂圆茶等，使身体内部的血液循环变好，促使经血运行流畅，这样可使您在生理期间远离疼痛的侵袭。



洋甘菊生理按摩油

❋ 材料



洋甘菊精油……2滴

薰衣草精油……2滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。
3. 先以手掌在整个下腹部，进行画圆圈式的按摩。
4. 接着以双手手掌轻轻擦拭臀部上方至腰部。
5. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

有助于缓解生理上的疼痛以及不适症状。下背部的按摩若自己不方便操作，也可以请家人或朋友协助进行。



罗勒精油按摩法

❋ 材料

罗勒精油……3滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与罗勒精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。
3. 在腹部进行轻柔的按摩。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

能有效减轻生理上的疼痛，使生理期排血顺畅。

鼠尾草精油按摩法

❋ 材料

鼠尾草精油……3滴

橄榄油……12毫升

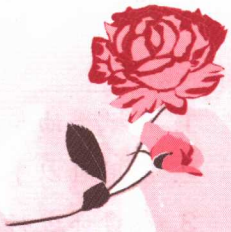
✻ 做法

1. 将橄榄油与鼠尾草精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。
3. 在腹部进行轻柔的按摩。
4. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

能有效帮助调整经血流量，改善经血流量过少的问题，并可使月经的周期正常，但月经流量本来就正常的女性，应避免使用这种精油来按摩腹部。

玫瑰精油按摩法



✻ 材料

玫瑰精油……3滴

橄榄油……12毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与玫瑰精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。
3. 在腹部进行轻柔的按摩。

4. 按摩约10分钟即可。

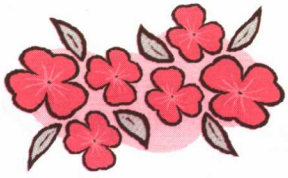
✻ 疗效

改善经血过多的症状，能有效调节过多的经血流量。

鼠尾草依兰精油按摩法

✻ 材料

鼠尾草精油……2滴
杜松精油……2滴
依兰精油……2滴
檀香精油……2滴
橄榄油……18毫升



✻ 做法

1. 将橄榄油与四种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时以手掌蘸取按摩油。
3. 在腹部进行轻柔的按摩。
4. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

能有效消除生理疼痛症状。

月经来前的精油按摩护理

许多女性在月经来之前都会有各种不舒服的症状，不舒服的症状包括胸部胀痛、头痛、腹部肿大、呕吐等。在情绪上容易感到抑郁、想哭、敏感、注意力不集中等。这些现象大约会在月经来之前的7~10天开始出现。

运用精油按摩的方式，可以帮助女性缓解月经来前的各种症状。在情绪方面的低潮，可以运用玫瑰、洋甘菊与佛手柑等精油按摩身体与头部，来帮助减轻各种抑郁的心情。

运用天竺葵与迷迭香精油对身体进行按摩，可以帮助改善经前水肿的症状，同时也可消除抑郁的心情。

另外，在这段期间也要尽量避免吸烟与饮酒，并且减少茶与咖啡的饮用量。对于有添加物的甜食应尽量少吃，因为对于这些东西的依赖越少，月经前的症状也会明显地减少。

这段时间应尽量多食用天然的水果与蔬菜，对身体的调节会比较有帮助。



五·咽喉与感冒症状舒缓方

1. 咳嗽·气喘·支气管炎

在气候转换的季节人们容易因干燥而产生咳嗽或支气管发炎的症状。经常咳嗽会影响我们的睡眠质量，甚至引起头晕或呕吐的现象，对于工作与生活质量都有负面的影响。

有些精油对于治疗咳嗽与支气管炎都具有显著的疗效，运用这几种精油调制而成的按摩油来进行按摩，对于因受凉引起的喉咙部位与支气管不适都有很好的舒缓作用。

雪松按摩油

※ 材料

雪松精油……4滴

橄榄油……10毫升

❋ 做法

1.将橄榄油与雪松精油混合搅拌均匀。

2.使用时蘸取雪松按摩油，轻柔地按摩胸部与背部。

3.按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

雪松精油可有效治疗咳嗽，雪松精油按摩可有效缓解支气管炎与咳嗽的症状。

薰衣草按摩油

❋ 材料

薰衣草精油……4滴

橄榄油……10毫升

❋ 做法

1.将橄榄油与薰衣草精油混合搅拌均匀。

2.使用时蘸取薰衣草按摩油，轻柔地按摩喉咙部位。

3.按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

运用薰衣草精油按摩喉咙部位，可以有效消除咳嗽症状，也可改善喉咙发痒的状况。

马郁兰按摩油

✻ 材料

马郁兰精油……4滴

橄榄油……10毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与马郁兰精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取马郁兰按摩油，轻柔地按摩喉咙与胸部。
3. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

马郁兰精油具有止痛与镇定的功效，按摩喉咙部位可以有效消除咳嗽症状，也可帮助止痛。

檀香按摩油

❋ 材料

檀香精油……4滴

橄榄油……10毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与檀香精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取檀香按摩油，轻柔地按摩喉咙与胸部。
3. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

檀香精油可有效消除喉咙疼痛，还有治疗慢性支气管炎的作用。

薰衣草生姜按摩油

❋ 材料

生姜精油……2滴

薰衣草精油……3滴

尤加利精油……1滴

橄榄油……10毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与三种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取混合好的按摩油，轻柔地按摩背部与胸部。
3. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

有效治疗支气管炎症状。

茴香精油按摩油

✻ 材料

茴香精油……3滴

橄榄油……10毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与茴香精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取混合好的按摩油，轻柔地按摩背部与胸部。

3. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

茴香按摩油是一种暖性的精油，因此能够有效提供温和舒缓的作用，对于治疗气喘与因身体过凉引起的支气管炎特别有帮助。

薰衣草松树精油按摩油

✻ 材料



薰衣草精油……2滴
松树精油……2滴
鼠尾草精油……3滴
橄榄油……12毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与三种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取混合好的按摩油，轻柔地按摩背部与胸部。
3. 按摩约10分钟即可。

※ 疗效

能有效治疗喉咙发炎的症状。

柠檬葡萄柚精油按摩油

※ 材料

柠檬精油……2滴
葡萄柚精油……2滴
尤加利精油……2滴
橄榄油……12毫升



※ 做法

1. 将橄榄油与三种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取混合好的按摩油，轻柔地按摩背部与胸部。
3. 按摩约10分钟即可。

※ 疗效

可有效治疗支气管炎症状。

2. 感冒·发热

当身体有病菌感染时，我们的身体会运用升高体温的方式来对抗感染，发热会加快新陈代谢与其他器官的反应，以自身的抵抗力来对抗感染。

一般当我们发热时，体温会升得比较高，然后会进行沉睡与大量的排汗。其实发热是一种身体对抗病菌的自然反应，因此不需要特别运用药物来抑制，因为这样反而抑制了康复的过程。

除非体温过高，比如已达到40度而高居不下时，可以采用退烧用的精油来进行按摩，以帮助退烧。

有许多精油对于降低体温有非常好的疗效，如佛手柑、薰衣草、薄荷与尤加利精油等；还有几种精油对于排污也有帮助，如洋甘菊、罗勒、茶树、迷迭香等精油。

选择这些用精油调制好按摩油，在患者背部进行温和地按摩，能够帮助患者的体温恢复正常。



洋甘菊精油按摩油

※ 材料

洋甘菊精油……3滴

橄榄油……12毫升

※ 做法

1. 将橄榄油与洋甘菊精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取洋甘菊按摩油，轻柔地按摩患者的背部。
3. 按摩约10分钟即可。

※ 疗效

洋甘菊按摩油可以有效排污，通过发汗来降低过高的体温，从而帮助退烧。

茶树精油按摩油

※ 材料

茶树精油……3滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与茶树精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取茶树按摩油，轻柔地按摩患者的背部。
3. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

能帮助退烧，对于治疗高热特别有帮助。

罗勒精油按摩油

❋ 材料

罗勒精油……3滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1.将橄榄油与罗勒精油混合搅拌均匀。
2.使用时蘸取罗勒按摩油，轻柔地按摩患者的背部。
3.按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

能帮助患者排汗，有效维持体温的正常。

百里香精油按摩油

✻ 材料

百里香精油……3滴

橄榄油……12毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与百里香精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取百里香按摩油，轻柔地按摩患者的胸部与背部。
3. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

用百里香精油调制的按摩油，可以缓解严重的流行性感冒症状。

茶树薰衣草精油按摩油

✻ 材料

茶树精油……2滴

薰衣草精油……2滴

柠檬精油……1滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与三种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取按摩油，轻柔地按摩患者的胸部与背部。
3. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

此种混合按摩油，可以有效治疗流行性感冒。

薰衣草尤加利精油按摩油

❋ 材料

尤加利精油……2滴

薰衣草精油……2滴

迷迭香精油……1滴

橄榄油……12毫升



❋ 做法

1. 将橄榄油与三种精油混合搅拌均匀。

2. 使用时蘸取按摩油，轻柔地按摩患者的胸部与背部。

3. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

能有效治疗感冒症状。

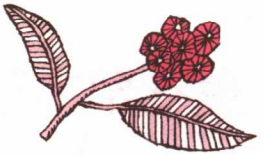
薄荷尤加利精油按摩油

✻ 材料

尤加利精油……2滴

薄荷精油……2滴

橄榄油……12毫升



✻ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。

2. 使用时蘸取按摩油，轻柔地按摩患者的胸部与背部。

3. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

尤加利精油可以改善呼吸系统的不适症状，而薄荷精油可有效缓解鼻塞症状，这两种精油混合的按摩油，对于消除因感冒引起的呼吸道感染症状具有很好疗效。


Part5.
专为准妈妈设计
的精油按摩

一、怀孕期间的精油按摩护理

1. 怀孕期间使用精油按摩的好处

怀孕与生产期间是女性人生中的重要阶段，甚至到了生产后的育儿阶段也是关键阶段。

这段时间女性不光在身体上会产生变化，就连心理也会由此产生各种微妙的情绪改变与反应。因此，在这段期间，女性对于自我身体与精神上的照顾非常重要。

过去有许多人建议，怀孕期间尽量不要使用精油来进行身体的护理，主要是担心有的精油含有毒性，使用后会损害胎儿与母体的健康。

但只要避免使用类似有毒的精油，并且以小心谨慎的态度，选择合适的精油进行护理，怀孕期间仍然可以运用精油按摩的方法，来帮助自己缓解怀孕期间的各种不适症状。

怀孕对于女性而言是美好且兴奋的经历，然而女性在怀孕期间会因为身体改变而产生各种不适的症状，这些症状往往令许多孕妇感到沮丧与心情低落。

其实怀孕的本质仍然是美好且值得期待的，只要您

在怀孕的过程中，妥善照顾好自己的身心，您会发现这段时间是美好且珍贵的。

妥善地运用精油按摩护理，可以有效帮助您改善怀孕期间的不适症状。在怀孕期间，所有的感官都会增强，对于气味的感觉更为敏感，因此善用合适的精油，可以使您在怀孕的过程中更为舒服愉悦，让您在怀孕期间能充分享受期待新生命的喜悦。一般而言，从怀孕的第5个月开始，就可以使用精油来按摩。

许多精油在这段时间并不适用于按摩，但是若运用精油喷雾则是适宜的。

由于在怀孕期间经常会感到胸口发闷或心情低落，而以精油喷雾喷洒家中环境，可以使室内环境变得芳香宜人，还有助于提神醒脑，使孕妇的心情愉快，进而改善孕妇的身体状态。

怀孕期间往往会有许多不适的症状，包括恶心、背部疼痛、脚部与脚踝发生水肿现象，还有抑郁等症状。只要避开不安全的使用期与有毒的精油类型，您还是可以运用精油按摩来缓解怀孕期间引发的各种症状。

怀孕期间避免接触的精油包括有毒性的精油、会引发子宫肌肉收缩的精油，因为这些精油有可能会导致流产，因此在怀孕期间要避免使用这些精油。

以下所有精油都是怀孕期间必须禁用的，包括：雪

松、茴香、柠檬香茅、茉莉、罗勒、白桦、牛膝草、丝柏、马郁兰、杜松、薄荷、迷迭香、鼠尾草、没药、龙艾、肉豆蔻、天竺葵、百里香、玫瑰精油等。

另外，在怀孕前3个月，也有一些精油是绝对禁止使用的，包括：玫瑰、薰衣草、洋甘菊、天竺葵精油。

关于怀孕期间何时可以开始使用精油，建议您从第5个月后开始使用精油。因为怀孕的前4个月对于胎儿发育是最重要的时期，为了保证胎儿与母体双方的安全，前4个月内不要使用任何精油。

我的小笔记

二·针对特殊症状的护理方

1. 背痛

怀孕期间由于体内胎儿逐渐长大，母体也因此要承受巨大的压力，所受的压力会使得母体背部下方产生过度的弯曲，会导致背部肌肉经常性的疼痛与疲劳。

怀孕第6个月时，可以运用混合过的薰衣草精油来按摩背部，这样可以帮助缓解背部的疼痛。

同时还能使肌肉放松，保持肌肉的弹性，舒缓绷紧的背部肌肉。

以下有两种建议使用的背部按摩精油配方，供您选择参考。

消除背痛的薰衣草按摩油

※ 材料

薰衣草精油……6滴

黑胡椒精油……2滴
天竺葵精油……2滴
柠檬精油……6滴
荷荷芭油……100毫升



✻ 做法

1. 将荷荷芭油与四种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩整个背部下方的肌肉。
4. 按摩约15分钟即可。

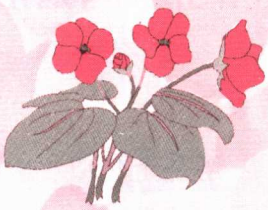
✻ 疗效

能有效缓解背部的压力与酸痛症状。

消除背痛的佛手柑按摩油

✻ 材料

佛手柑精油……6滴
檀香精油……2滴
天竺葵精油……2滴
黑胡椒精油……6滴
荷荷芭油……100毫升



※ 做法

1. 将荷荷芭油与四种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩整个背部下方的肌肉。
4. 按摩约15分钟即可。

※ 疗效

能有效帮助消除背部的疼痛，使绷紧的肌肉放松，恢复背部肌肉的弹性。

2. 便秘

怀孕期间也往往会有便秘的症状，这是由于在怀孕过程中，子宫不断地增大，对身体造成较大的压力，同时也会使胃肠的蠕动变得比较缓慢，因此许多孕妇都有便秘的烦恼。

但是许多治疗循环症状用的精油，都不适合怀孕期间使用，因此建议使用稀释至2%以下的柠檬精油按摩油来按摩腹部，用温和的方式来按摩，可以有效改善怀孕期间的便秘症状。

消除便秘的按摩油



❋ 材料

橙花精油……7滴

黑胡椒精油……6滴

柳橙精油……6滴

水……100毫升

❋ 做法

1. 将水与三种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩胸口、肩膀与背部。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

能有效缓解怀孕期间的便秘症状。

9. 静脉曲张

静脉曲张也是怀孕期间经常出现的症状，由于母体的体重增加，再加上身体的血液循环变得比较快，因此容

易在下肢出现静脉曲张的现象。特别是怀孕的最后3个月，双腿的静脉曲张症状会特别明显。

运用精油按摩双腿的方式，可以帮助缓解静脉曲张的症状。

按摩需要从脚部开始，往上按摩到大腿的部位。由于孕妇的腹部变大，会使按摩脚部的动作比较难以进行，因此双脚的按摩需要他人的协助。

以下有两种建议使用的腿部按摩精油配方，供您选择参考。

消除静脉曲张的丝柏按摩油

※ 材料

丝柏精油……4滴
柠檬精油……4滴
天竺葵精油……9滴
荷荷芭油……100毫升



※ 做法

1. 将荷荷芭油与三种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。

3. 从脚部开始，轻柔地往上按摩到大腿的部位。
4. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

能有效缓解腿部静脉曲张的症状。

消除静脉曲张的天竺葵按摩油

❋ 材料



橙花精油……4滴
柠檬精油……9滴
天竺葵精油……4滴
荷荷芭油……100毫升

❋ 做法

1. 将荷荷芭油与三种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 从脚部开始，轻柔地往上按摩到大腿的部位。
4. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

能帮助改善肿胀现象，使静脉曲张现象改善与舒缓。

4. 水肿

由于怀孕期间母体的血液循环增快，同时雌激素也相对增加，因此怀孕期间的腿部、足踝与手的部位容易出现水肿症状。

这时可以运用混合过的按摩油来按摩脚部，从脚踝往大腿的方向进行按摩即可。这个按摩动作可以促进淋巴循环。

记住，有关消除水肿的精油按摩，一定要在怀孕第5个月后才能开始进行。

消除水肿的天竺葵按摩油

※ 材料

柠檬精油……4滴
佛手柑精油……9滴
天竺葵精油……4滴
荷荷芭油……100毫升



※ 做法

1. 将荷荷芭油与三种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 从脚踝开始，轻柔地往上按摩到大腿的部位。
4. 同时也针对手臂部位进行按摩。
5. 按摩约15分钟即可。

※ 疗效

能有效促进淋巴的循环，消除水肿现象。

5. 妊娠纹

怀孕期间由于体重的快速增加会产生妊娠纹，经常出现妊娠纹的部位在大腿、臀部、胸部与腹部等部位。

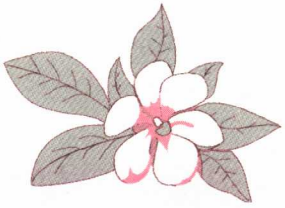
为了避免产后有妊娠纹的出现，可以在怀孕的第5个月开始运用杏仁油或混合过后的按摩精油，在腹部与臀部间进行轻柔的按摩。因为消除妊娠纹的最佳时机，就是在它尚未出现前就开始进行按摩。

通过腹部与臀部的按摩，一段时间后，您会发现皮肤的外观有所改变，皮肤的弹性也有所增加。您不妨尝试使用以下建议的精油配方来自行按摩。

消除妊娠纹的乳香按摩油

✻ 材料

乳香精油……4滴
薰衣草精油……4滴
花梨木精油……4滴
橙花精油……4滴
荷荷芭油……100毫升



✻ 做法

1. 将荷荷芭油与四种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地在有妊娠纹的部位进行按摩。
4. 按摩约15分钟即可。

✻ 疗效

可以帮助减轻严重的妊娠纹症状。

6. 抑郁

怀孕期间的女性特别容易感到低落与多愁善感，生理的变化使得女性特别敏感，再加上经常出现身体不舒

服的症状，容易使孕妇感到沮丧，甚至出现抑郁症状。

精油按摩可以帮助您消除抑郁的心情，使人心情愉快与乐观。

从怀孕第5个月开始，不妨运用混合过的按摩精油来按摩身体，可以有效改善怀孕期间容易产生的抑郁心情，使心情稳定平和。

消除抑郁的薰衣草按摩油

❋ 材料



薰衣草精油……4滴
玫瑰精油……4滴
葡萄柚精油……4滴
荷荷芭油……100毫升

❋ 做法

1. 将荷荷芭油与三种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地在胸口、肩膀与颈部进行按摩。
4. 按摩约15分钟即可。

❋ 疗效

可有效使心情稳定平和，扫除抑郁的心情。

三·婴儿与儿童的精油按摩

1. 儿童用精油按摩的注意事项

过去我们总认为精油按摩只属于成年人，其实不然，运用精油来为儿童进行按摩往往特别合适。儿童的抵抗力较弱，免疫系统还未完全发育成熟，他们比成年人更易受到外界毒素的污染与侵害。

为幼童或婴儿进行简单的精油按摩，可以帮助他们排除体内的病毒与细菌，让他们保持健康。

婴儿与幼童都喜欢按摩，因为父母亲的按摩可以使他们感受到安全与慰藉，同时可以使他们感受到父母亲的关怀与温暖。

母亲运用精油为儿童按摩，可以有效促进亲子间的互动关系，若从小就固定为孩子施行精油按摩，孩子自然能够习惯母亲的肌肤接触，并感受到母亲的爱心带给孩子的无穷快乐，这对他们的心理发展有着非常重要的影响。

为儿童与婴儿施行精油按摩，还可以使容易活跃的小孩安静平稳地入睡，也可以帮助他们消除恐惧与避免做噩梦。对于容易暴躁或情绪不稳定的小孩施行一些精油按摩，也能够使他们安定下来。

运用精油为儿童进行按摩时，必须注意一定要将精油进行稀释，而且稀释后的浓度要比成人使用的浓度还低，同时为儿童选用的精油一定要是最优质的精油类型。

一般成人使用的精油浓度可达3%，而儿童使用的精油浓度必须在1.5%以下。

除此之外，绝对禁止让儿童口服任何一种精油，同时，所有精油也都必须放在儿童接触不到的地方保存，以免发生儿童误食的危险。

帮孩子进行精油按摩时，要注意手法须轻柔和缓，不慌不忙地进行按摩，同时要保持耐心，不要急躁，要用心感受与孩子的互动。您是否有耐心和爱心，孩子是可以感觉到的。

而当孩子生重病时，应避免运用本书中按摩治疗的方式帮孩子施行按摩，请立刻向医院的医生求诊，不要自行为孩子诊断与治疗。

若按摩的对象为新生儿时，要特别注意未满3个月的婴儿不可在身上使用任何精油，只能使用洋甘菊或薰衣草精油进行薰香疗法。

帮婴儿使用精油按摩时，精油的比例要稀释得更低，100毫升的基础油中最多只能混合10滴以下的精油。而2~12岁的儿童，所使用的按摩精油比例可以稍微高，在100毫升的基础油中最多可混合20滴精油。

最适合儿童使用的是洋甘菊精油，这种精油有“儿童精油”之称。因为洋甘菊精油质地非常温和，没有毒性，对于婴儿与儿童都非常适合。

同样，运用洋甘菊精油为孩子进行按摩时，也要经过稀释的过程才能使用。其他适合儿童使用的精油还有薰衣草、玫瑰与安息香精油等。

2. 感冒症状的精油按摩护理

幼小的儿童与婴儿因为抵抗力较弱，容易出现因细菌感染而引发感冒或发热的症状。运用精油替他们按摩，可以帮助治疗感冒症状。

消除感冒的婴儿用薰衣草按摩油

※ 材料

薰衣草精油……5滴

茶树精油……2滴

尤加利精油……2滴

荷荷芭油……100毫升

❋ 做法

1. 将荷荷芭油与三种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地在婴儿的胸部与背部进行按摩。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

能有效消除病菌感染，使感冒痊愈。若是为年龄较大的儿童进行按摩，茶树精油与尤加利精油的用量可增加至6滴，薰衣草精油维持6滴即可。

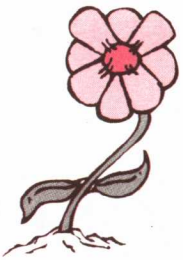
3. 耳朵疼痛的精油按摩护理

幼儿在长牙齿的阶段往往会觉得耳朵痛，另外，感冒或咳嗽时也容易引发幼儿的耳朵疼痛。这时可以运用精油按摩的方式来帮助缓解。

使用稀释过的洋甘菊精油，从幼儿的外耳到脖子的部位进行轻轻按摩，如此可以有效地缓解疼痛，使他们平静下来。

消除耳朵疼痛的洋甘菊按摩油

✻ 材料



洋甘菊精油……3滴
薰衣草精油……3滴
茶树精油……3滴
荷荷芭油……60毫升

✻ 做法

1. 将荷荷芭油与三种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地在幼儿的外耳与脖子部位进行按摩。
4. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

能有效消除耳朵的疼痛，使幼儿心情平静。

4. 消除肚子疼痛的精油按摩护理

幼儿出现肚子疼痛时，可以尝试运用精油按摩的方式来消除不适。

当幼儿感到肚子痛时，可以混合按摩精油，调匀后轻柔地擦在幼儿的肚子上，轻轻按摩约5分钟后，可以有效帮助缓解疼痛。

也可以让孩子趴在自己的膝盖上，运用同样的方式来按摩孩子的背部下方。

消除肚子疼痛的洋甘菊按摩油

❋ 材料

洋甘菊精油……2滴
荷荷芭油……50毫升



❋ 做法

1. 将荷荷芭油与洋甘菊精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油，轻柔地在幼儿的肚子部位进行按摩。
3. 按摩约5分钟即可。

❋ 疗效

可有效消除孩子的肚子疼痛症状。

5. 防止做噩梦的精油按摩护理

许多幼儿都有噩梦的困扰，由于幼小的心灵世界非常地脆弱单纯，他们容易因一点小小的信息或白天阅读的故事而感到害怕，夜晚还会引发做噩梦。

而对于大人而言，运用精油为孩子进行按摩，可以使孩子感到温暖与安全感，这样可以使孩子获得平静，有效进入安稳的梦乡。

赶走噩梦的天竺葵按摩油

※ 材料

天竺葵精油……3滴
洋甘菊精油……3滴
薰衣草精油……3滴
荷荷芭油……100毫升

※ 做法

1. 将荷荷芭油与三种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。

3. 轻柔地在幼儿的肩膀、脖子、背部与胸口部位进行按摩。

4. 按摩约5分钟即可。

✳ 疗效

在睡前轻柔地为孩子进行按摩，可有效使孩子的心情稳定平静，帮助他们平稳入睡。

我的小笔记


Part6.
改善心情
的精油按摩法

一、使人心情愉快的精油按摩

1. 精油如何帮助治疗情绪

在我们的生活中，压力其实是一种正常且无可避免的东西。有利的压力使我们奋进与成长，而不利的压力却使我们身心痛苦，甚至影响我们的健康。

如果不能有效地排除不良的压力，那么压力就会进一步侵蚀我们的身体，促使我们体内分泌一些化学物质；若任由这些化学物质长时间的累积，便会引发各种消化性与血管性的疾病，甚至引发精神崩溃的症状。

压力过大对于生活的具体影响表现在：夜晚无法入睡、早上无法起床、经常感到疲倦、经常性的头痛与四肢酸痛，甚至还有胃痛与腰背疼痛的症状。

若您有这些症状，便需要通过精油按摩的帮助，来调节自己的压力承受度。当我们在生活中面临着各种压力时，不妨寻求精油按摩的方式，来帮助我们有效减轻压力，使压力获得很好的发泄。

很久以前，人们就了解到气味对于我们的情绪与心智有很大的影响。精油可以使左右脑保持平衡，右脑主要

掌管行为与直觉性的思考，而左脑则掌管逻辑思考与智力，当左脑与右脑呈现平衡状态时，人们就会产生平静与幸福的感觉。根据研究发现，当人们闻到精油的气味时，左右脑的状态趋向平衡，因此使人感到平静与放松。

精油香味通过我们的鼻腔，鼻腔上面布满着嗅觉感应器，这些感应器会将香味的信息传递到大脑，在短短的4秒钟之内，大脑对于气味信息进行解码，然后将化学物质释放到人体中，因此人体得以在身体与情感上产生对应的反应。

精油可以在短时间内改变我们的感受，减少身心的不愉快，并可有效提高自尊与自信。因此，运用精油按摩可以使人保持身心平衡，心情愉快，对于压力的排解，是一种既有效又健康的方法。

精油按摩也可以使您正确面对自己的内心，让自己焦躁急促的心情得以好好平静。注意聆听一下自己的内心，有助于改善目前的压力状态。

另外，当我们感到紧张与压力时，肾上腺素的反应会增强，因而会感到焦虑与不安。而精油按摩可以使大脑接受舒服与放松的治疗，因为大脑的下丘脑能接收到一种来自精油的平稳安全信息，可以使身体各器官维持一种平衡的状态，使人产生平和安静的感觉。

二·舒缓情绪的精油按摩方

1. 焦虑

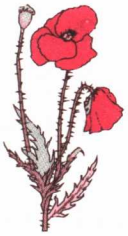
适当的焦虑对人具有督促与激励的效果，过度的焦虑则会引发许多负面的生理症状，诸如肌肉紧张或消化系统的毛病，有时甚至出现偏头痛与失眠等症状。

运用精油按摩的方式，可说是一种自然且能使身心舒服的疗法，不需要依靠药物，也无需担心副作用或过敏，具有一定程度的镇定作用，可减轻焦虑的状况。

同时，在按摩的过程中可以使人放松身心，通过精油的气味，能使人放松过于紧张的心情。经常有焦虑情绪的人，应该学习运用精油按摩的方式，来保持自己情绪的稳定。

许多精油都具有安抚与滋润心灵的作用，如橙花、玫瑰、洋甘菊、佛手柑与鼠尾草等，都是属于能够舒缓心情的精油类型。

玫瑰安息香按摩油



❋ 材料

玫瑰精油……2滴

安息香精油……2滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩胸口、肩膀与背部。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

能有效安抚身心，具有激励作用，并可以帮助消除孤独与焦虑感。

茉莉按摩油

❋ 材料

茉莉精油……3滴

橄榄油……12毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与茉莉精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩胸口、肩膀与背部。
4. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

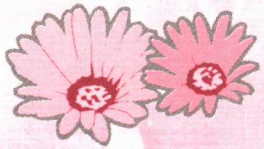
运用茉莉精油按摩，可帮助放松紧张的焦虑心情，有效安抚身心，改善焦虑症状。

洋甘菊按摩油

✻ 材料

洋甘菊精油……3滴

橄榄油……12毫升



✻ 做法

1. 将橄榄油与洋甘菊精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩胸口、肩膀与背部。

4. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

运用洋甘菊精油按摩，可有效使肌肉放松，安抚身心，改善焦虑症状。

薰衣草依兰按摩油

✻ 材料

薰衣草精油……2滴
依兰精油……2滴
洋甘菊精油……2滴
佛手柑精油……2滴
橄榄油……20毫升



✻ 做法

1. 将橄榄油与四种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩胸口、肩膀与背部。
4. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

可有效防止焦虑症状，并且能温和地舒缓情绪。

2. 紧张

心情也会影响我们的生活状态与品质，当工作压力过大，或碰到生活中的重大挑战时，人往往会产生紧张的情绪。

适度的紧张感可以促使我们进步，帮助我们迈向成功与完美。然而，若是紧张过度，则会本末倒置，使紧张的心情影响自己的情绪，甚至也会影响工作质量。

严重的紧张感会使人晚上睡不着觉，出现失眠与食欲不振的现象，这些都是过度紧张的严重后果。

要避免紧张过度，不妨运用精油按摩的方式来镇定自己的情绪，使用佛手柑、洋甘菊等精油，都是不错的选择。

佛手柑按摩油

✻ 材料

佛手柑精油……4滴

橄榄油……10毫升

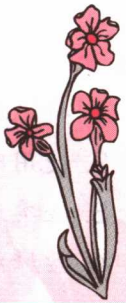
❋ 做法

1. 将橄榄油与佛手柑精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩胸口、肩膀与头部。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

以佛手柑精油来按摩，可有效消除紧张感，使人放松与镇定。

茴香精油按摩油



❋ 材料

茴香精油……3滴

橄榄油……10毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与茴香精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩胸口、肩膀与头部。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

茴香精油可以消除紧张的情绪，能有效改善紧张引起的神经质现象。

橙花茉莉精油按摩油

❋ 材料

橙花精油……2滴

茉莉精油……2滴

橄榄油……10毫升



❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩胸口、肩膀与头部。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

这两种精油调制的按摩油，可以帮助放松紧张的情绪，使人平静与稳定。

消极·缺乏自信

有人说消极是成功的敌人，因为消极的情绪往往使人无法有效率地工作与学习，而负面的情绪又不断侵蚀着人的内心，使人越来越悲观。

消极的人总是害怕失败，对自己缺乏自信，对于再出发总是裹足不前。

许多精油对于改善消极的心情具有卓越与显著的疗效，运用这些精油为身体适当地施行按摩，能够使人重新找回自信，以积极乐观的心态面对事物。

茉莉按摩油

＊ 材料

茉莉精油……3滴

橄榄油……12毫升

＊ 做法

1. 将橄榄油与茉莉精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。

3. 轻柔地按摩胸口、肩膀与头部。

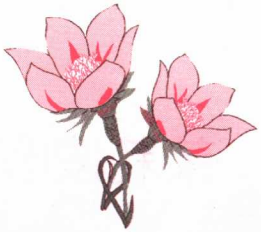
4. 按摩约5分钟即可。

❋ 疗效

茉莉精油可有效增强信心与对自我的认同感，能赋予人解决问题的自信。

茴香按摩油

❋ 材料



茴香精油……2滴

生姜精油……1滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1.将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。

2.使用时蘸取调制好的混合按摩油。

3.轻柔地按摩胸口、肩膀与头部。

4.按摩约5分钟即可。

❋ 疗效

茴香与生姜精油都具有使人恢复信心的疗效，通过按摩可以使人产生愉悦的感觉，进而肯定自我，找回自信。

罗勒按摩油

❋ 材料

罗勒精油……2滴
天竺葵精油……2滴
橄榄油……12毫升



❋ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩胸口、肩膀与头部。
4. 按摩约5分钟即可。

❋ 疗效

罗勒与天竺葵精油调制的按摩油，可以使人坦然面对自我，改变消极的态度，进而转变为积极的心态，使人乐观向前。

薄荷葡萄柚按摩油

✻ 材料

薄荷精油……3滴
葡萄柚精油……2滴
橄榄油……12毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩胸口、肩膀与头部。
4. 按摩约5分钟即可。

✻ 疗效

能有效帮助振奋精神，使人重拾信心，改变悲观与消极的心情。

迷迭香丝柏按摩油

✻ 材料

迷迭香精油……3滴

丝柏精油……2滴

橄榄油……12毫升

※ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩胸口、肩膀与头部。
4. 按摩约5分钟即可。

※ 疗效

这两种精油混合而成的按摩油，可以帮助人注意力集中，对于未来充满信心，更有提升脑力与记忆力的作用。

4. 神经质

过于紧张的情绪状态若维持很长一段时间，容易形成神经质。

过度的神经质会影响一个人的精神状态，无法放松，也难以平常心看待任何事情，对于成败也会有较大的得失心。神经质的症状使人容易患得患失，甚至影响日常作息，导致失眠或影响食欲。

其实，很多事情的成败往往在人的一念之间，要看从

什么角度对待。若我们能以豁达的心情来面对每件事，面临各种挑战与困难时也将具有韧性，对于成功地处理人生各种事情都有很大的帮助。因此，不妨多学习稳定自己的情绪，让自己更为豁达。

对于神经质的症状，可以借助精油按摩的方式来使精神稳定，改善患得患失的情绪反应。运用几种温和有效的精油按摩身体，可以帮助舒缓躁动的情绪，使人稳定安静，改善不安的心情。

洋甘菊按摩油

❋ 材料

洋甘菊精油……4滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与洋甘菊精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩胸口、肩膀与头部。
4. 按摩约5分钟即可。

✻ 疗效

运用洋甘菊精油按摩，可以有效缓和情绪，改善焦躁不安与神经质的心理现象。

薰衣草佛手柑按摩油

✻ 材料



薰衣草精油……2滴

佛手柑精油……2滴

橄榄油……12毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩胸口、肩膀与头部。
4. 按摩约5分钟即可。

✻ 疗效

能有效改善焦虑与神经质的症状，可以使人心情稳定，有助于消除不安的情绪。

精油如何帮助消除压力

精油按摩能够帮助您放松肌肉，使心情舒畅与开朗，对于因过度紧张或压力过大所产生的肌肉僵硬现象，短时间的精油按摩可以使人彻底从压力中逃脱出来。

以下各种精油的配方，可作为您在按摩时的参考。当任何负面的情绪来袭时，这些按摩精油可以帮助您走出消极情绪的阴影，迎向生命中的阳光。(配方是选择以下任何3种精油，每一种以2滴的分量，混合在25毫升的基础油中，就可以施行按摩了)

★ 容易暴躁

依兰精油、天竺葵精油、丝柏精油、佛手柑精油。

★ 挫折感

薰衣草精油、尤加利精油、佛手柑精油。

★ 沮丧

佛手柑精油、依兰精油、橙花精油。

★ 情绪不安

佛手柑精油、乳香精油、天竺葵精油、薰衣草精油。

★ 心情受伤

檀香精油、茉莉精油、葡萄柚精油。

5. 悲伤·沮丧

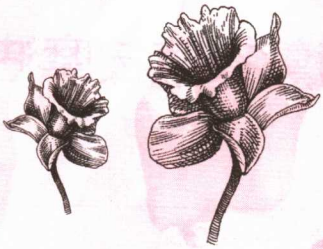
人有非常多的情绪，而悲伤往往是最让人心情低落的一种情绪。

悲伤情绪来袭时，有的人会以吃东西来发泄，有的人选择疯狂购物，而有的人愿意以哭来宣泄情绪。运用精油按摩的方式，能够有效地帮助您远离悲伤。

许多精油都具有抚慰情绪的作用，通过精油在身体各部位的按摩，往往能够给人带来温暖的感觉，使人产生乐观与激励的情绪，进而使人振奋起来。

佛手柑精油可以使人产生愉快且振奋的情绪；葡萄柚精油能够使人积极乐观；洋甘菊精油可以抚慰过于沮丧的心情。

多认识几种可以帮助您改善抑郁心情的精油，就能够在抑郁心情来袭时，通过自我的按摩，逐渐远离抑郁的困扰。



玫瑰安息香按摩油



✻ 材料

玫瑰精油……2滴

安息香精油……2滴

橄榄油……12毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩胸口、肩膀与头部。
4. 按摩约5分钟即可。

✻ 疗效

可增加温暖的感觉，消除悲伤的情绪。

洋甘菊薰衣草按摩油

✻ 材料

洋甘菊精油……2滴

薰衣草精油……2滴

橄榄油……12毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩胸口、肩膀与头部。
4. 按摩约5分钟即可。

✻ 疗效

能有效使人心情平和，并具有抚慰的作用，可帮助振奋情绪。

黑胡椒迷迭香按摩油

✻ 材料

黑胡椒精油……2滴

迷迭香精油……3滴

橄榄油……12毫升

✻ 做法

1.将橄榄油与两种精油混合搅拌均匀。

2.使用时蘸取调制好的混合按摩油。

3.轻柔地按摩胸口、肩膀与头部。

4.按摩约5分钟即可。

✻ 疗效

能有效激励人心，使人心情振奋。

葡萄柚按摩油

✻ 材料

葡萄柚精油……3滴

橄榄油……12毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与葡萄柚精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩胸口、肩膀与头部。
4. 按摩约5分钟即可。

✻ 疗效

葡萄柚精油具有很好的抗抑郁效果，可以有效改善情绪，使人感到愉快和乐观，并从抑郁的情绪中走出。

茉莉按摩油

❋ 材料

茉莉精油……3滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与茉莉精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩胸口、肩膀与头部。
4. 按摩约5分钟即可。

❋ 疗效

茉莉精油具有使人温暖的功能，同时能够有效安抚身心，具有很强的抗抑郁能力。经常感到疲倦、消极、抑郁的人，不妨多运用茉莉精油来进行按摩。

罗勒精油按摩油

❋ 材料

罗勒精油……3滴

橄榄油……12毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与罗勒精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩胸口、肩膀与头部。
4. 按摩约5分钟即可。

❋ 疗效

罗勒精油可有效减轻抑郁的情绪，帮助改善沮丧的心情，使人恢复乐观。

6. 失眠

生理因素会造成失眠，诸如生活作息不规律、暴饮暴食、消化不良等，都会影响您的睡眠品质。而外在的压力与焦虑因素也往往是失眠的原因。

通过按摩的方式可以有效帮助身心放松，让人更好地进入梦乡。另外，经常无法入眠者也要好好检视一下自己的睡眠环境。

灯光会影响人的入眠，还有床的周围不要过于杂乱，要经常保持清洁与整齐，如此才能使人心情稳定地入眠。

过于繁杂或鲜艳的布置会使人情绪兴奋，反而让人无法静心入睡。

消除抑郁的佛手柑按摩油

❋ 材料

佛手柑精油……4滴

橄榄油……10毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与佛手柑精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩肩膀、头部、颈部与背部。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

佛手柑精油可有效消除因为抑郁而引起的失眠现象。



洋甘菊按摩油

✻ 材料

洋甘菊精油……4滴

橄榄油……10毫升

✻ 做法

1. 将橄榄油与洋甘菊精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩肩膀、头部、颈部与背部。
4. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

运用洋甘菊精油按摩，可以使人彻底放松，改善因紧张而无法入眠的情绪。

马郁兰按摩油

✻ 材料

马郁兰精油……4滴

橄榄油……10毫升

❋ 做法

1. 将橄榄油与马郁兰精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。
3. 轻柔地按摩肩膀、头部、颈部与背部。
4. 按摩约10分钟即可。

❋ 疗效

马郁兰精油可以使人产生温暖的感觉，容易在舒服的气息中入睡。

甘菊玫瑰按摩油

❋ 材料

甘菊精油……2滴
玫瑰精油……2滴
杜松精油……1滴
橄榄油……10毫升



❋ 做法

1. 将橄榄油与三种精油混合搅拌均匀。
2. 使用时蘸取调制好的混合按摩油。

3. 轻柔地按摩肩膀、头部、颈部与背部。

4. 按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

能有效舒缓身心，使人安心入眠。

橙花精油按摩油

✻ 材料

橙花精油……2滴

橄榄油……10毫升

✻ 做法

1.将橄榄油与橙花精油混合搅拌均匀。

2.使用时蘸取调制好的混合按摩油。

3.轻柔地按摩肩膀、头部、颈部与背部。

4.按摩约10分钟即可。

✻ 疗效

橙花精油能有效镇定副交感神经，具有治疗失眠的疗效，并可改善神经痛的症状。

帮助安然入睡的精油按摩

运用一些有助于睡眠的精油来按摩身体，对于安稳身心与放松肌肉有很大的帮助。

茉莉、马郁兰、橙花、雪松、洋甘菊、薰衣草等精油，都是对入睡有极大帮助的精油类型。

在按摩时尽量放些音乐，让自己分散注意力，同时一边按摩一边进行深呼吸，这样更能让您达到放松与安稳的境界，使您稍后可以心无杂念地进入睡眠状态。



POINT 圆点文化
责任编辑：黄 蕾 黄 轩



精油按摩

美容妙方 Massage Oil

香氛美人的160招秘诀

- 胡萝卜籽按摩
- 玫瑰茉莉脸部紧实按摩
- 佛手柑面疱按摩
- 茴香精油腹部按摩
- 薄荷精油按摩
- 尤加利精油抗病毒按摩

160种精油按摩秘法大公开
瘦身美容、调理排毒、振奋精神、减压治病
让你天天健康百分百，越来越漂亮！

ISBN 7-5337-3554-4
9 787533 735548 >

ISBN 7-5337-3554-4
定价：14.00元



[General Information]
书名=精油按摩美容妙方
作者=简芝妍编著
页数=213
SS号=11874052
出版日期=2006.9

前言
目录
序　抚慰身心的香氛疗法
Ｐａｒｔ　１．精油按摩入门篇
一．精油入门知识
１．什么是精油？
２．什么是精油按摩？
二．精油按摩的具体疗效
１．精油按摩疗效大公开
２．时髦的淋巴按摩疗效解密
三．精油按摩学习进阶篇
１．精油按摩的禁忌与注意事项
２．识别按摩用精油
３．按摩手法大解析
Ｐａｒｔ　２．精油按摩美容篇
一．脸部按摩
１．脸部按摩基本须知
２．保持好气色的脸部按摩
３．消除皱纹的按摩
按摩对于干性肌肤的帮助
４．去油·消除面疱的按摩
５．保湿润泽按摩
６．敏感肌肤的保养按摩
７．油性肌肤的保养按摩
二．其他部位的按摩
１．颈部按摩
２．眼部按摩
３．手部按摩
４．头皮的护理按摩
Ｐａｒｔ　３．局部瘦身的精油按摩法一．淋巴排毒法
１．神奇的淋巴排毒按摩法
２．淋巴排毒按摩的基本手法
二．局部瘦身按摩
１．手臂按摩
２．腹部按摩
３．腰部按摩

精油与血液循环
4．臀部按摩
5．腿部按摩
Ｐａｒｔ　4．治疗局部小病的精油按摩法一．消化性症状舒缓方
1．便秘
2．胃痛·消化不良
3．腹泻
4．呕吐
5．食欲不振
二．上肢肌肉疲劳舒缓方
1．肩膀·手臂·肌肉酸痛
2．关节疼痛
三．下肢疲劳症状舒缓方
1．双脚水肿
2．脚部疲劳·精神疲劳
四．局部性疲劳与疼痛舒缓方
1．头痛
使用精油的禁忌
2．腰酸背痛
3．生理疼痛
月经来前的精油按摩护理
五．咽喉与感冒症状舒缓方
1．咳嗽·气喘·支气管炎
2．感冒·发热
Ｐａｒｔ　5．专为准妈妈设计的精油按摩法一．怀孕期间的精油按摩护理
1．怀孕期间使用精油按摩的好处
二．针对特殊症状的护理方
1．背痛
2．便秘
3．静脉曲张
4．水肿
5．妊娠纹
6．抑郁
三．婴儿与儿童的精油按摩

１．儿童用精油按摩的注意事项
２．感冒症状的精油按摩护理
３．耳朵疼痛的精油按摩护理
４．消除肚子疼痛的精油按摩护理
５．防止做噩梦的精油按摩护理
Ｐａｒｔ　６．改善心情的精油按摩法一．使人心情愉快的精油按摩
１．精油如何帮助治疗情绪
二．舒缓情绪的精油按摩方
１．焦虑
２．紧张
３．消极·缺乏自信
４．神经质
精油如何帮助消除压力
５．悲伤·沮丧
６．失眠
帮助安然入睡的精油按摩