

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(如面疤),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

目 录

4. 去油·消除面疤的按摩	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

Part 3. 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

Part 4 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

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	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

Part 6. 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

Part 1.

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。