



爱侣精油 LOVE按摩

DEAR,
ARE YOU READY?

王慎明 编著

百种芳香按摩法，熨贴入心，让爱在指间升华
家庭按摩理疗枕边书○芬芳浪漫的情趣生活
亲爱的，今晚让我为你按摩吧！

成都时代出版社

愛侶精油 | DEAR,
ARE YOU READY?
LOVE 按摩

王慎明 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱侣精油按摩 / 王慎明编著. --成都: 成都时代出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5464-0239-0

I. ①爱… II. ①王… III. ①香精油—按摩疗法(中医) IV. ①TS974.1②R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 176412 号

爱侣精油按摩

AILÜ JINGYOU ANMO

王慎明 编著

出 品 人	段后雷
责 任 编 辑	周 慧
责 任 校 对	傅代彬
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	160千
版 次	2010年11月第1版
印 次	2010年11月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0239-0
定 价	28.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

用爱感动 你心里的那个他

Moved Him with Love

“玫瑰很适合浪漫气质的人，但要加一点佛手柑，因为你一生都想谈恋爱……”在天竺葵、鼠尾草、佛手柑、紫罗兰、迷迭香、玫瑰、薰衣草，还有许多不知道名字的瓶瓶罐罐包围中，GRACE很简单地说。这时的她，不像精油精灵，倒很像传说中具有神秘超感能力的女巫，敏锐地发现甚至连你自己都没能察觉的神神心绪。

这么一个有阳光的下午，在茶与咖啡的陪伴下，与GRACE一起探究一下这些心绪的神神缤纷，是一件特别有意思的事。不用戴着面具，不用想着措辞，就在不经意间，GRACE的一句话，也许就能帮你打通徘徊于心的纠结症候。用GRACE的话来说，一切都可以归结为“爱”。她说有新书要出版了，要求我讲讲故事，关于爱的，希望有一个爱的诗篇可以成序。

关于“爱”的关键词，我实在想不出几个，只知道：爱是心之所向；是一种难以描绘的音乐，能听到的时候，很喜悦；爱是心心相印，爱不是能相忘于江湖的携子之手。但不巧的是，我的这一份爱要隔着千里的距离，这对于一生都想谈恋爱的人来说，像是一个魔咒：坚守了心灵的方向，双手却难以触及……每当朋友调侃我们不符合经济学时，我会回答说：“真正的爱本身就是不能计量的，能计量的是数学，不是爱的逻辑。”好朋友疑惑着：“结婚不是为了在一起吗？”“当然，但距离产生美感。”小别后的重逢，点燃一盏熏香，在爱的氛围里为他按摩，享受爱的亲密。

也许这一点的温存，正是两个人日日夜夜隔着千山万水，仍然可以心存爱意的理由。由于被GRACE定义为一生都想谈恋爱的人，我告诉自己说：那就用一生来珍惜彼此、珍惜现在。

仅以此爱侣之间的对话，推荐GRACE新书《爱侣精油按摩》。爱要动手、动口、动身、动心……用所有爱的肢体语言去感动对方。

芳香治疗师的自我期许

Self-Expectation
of Therapist

从事芳香美容事业，算来也有近20年的经验，对自己工作的角色扮演来讲，是打从内心深处，十分的喜爱。一个人一辈子，喜欢自己的工作，是件不简单的事情，在多年工作的日子里，深信一个原则：“爱人者人恒爱之。”这句名言，是作为一个芳香治疗师，必须具备的心理建设准则。

现在来谈谈如何做一个好的芳香治疗师。首先要懂得保护自己的身体，情绪上常常笑口常开，关心周围人、事、物，细腻品味生活。惟有爱惜自己，才有充足的精力照顾别人。“人生以服务为目的”，我们每个个体不能当做一个赚钱的工具，也许因应现实，我们往往不得已会屈服于环境，但是凡事先替别人着想，再谈自己，施与受的过程中，会有意想不到的收获。从事芳香美容工作，有几个必须选择的环境与客户，譬如一个知人善用的老板，一个懂得珍惜好客户的芳香治疗师，因为芳香美容事业是一个至善至美的心灵事业；另外在环境上我们不做皮肤科人，甚至有隐疾的病人，不从事医疗行为，单纯地从事芳香美容工作。当然自己也必须要有一个健康的身体，因为芳香治疗师的身体与心理是一样重要的。我们不是医生，不扮演医生的角色，客户有疾病，去找专业医生，因为社会上的分工是很专业的，隔行如隔山，此为芳香治疗师的基本原则。心灵的修养靠自己细心品味，惟有懂得释放自己的心情，如此才能做到对客户善尽责任。

阅读，是芳香治疗师很重要的一门修养课程，虽然不用“上知天文，下知地理”，言之有物是必需的，否则在从事美容治疗工作时，对客人疲劳轰炸，是件很不应该的事。不讲客人长短，不道朋友是非，设身处地替人着想，如此才能完美地完成一个好的芳香治疗按摩。

随着时代进步，人与人之间的距离越来越远，只讲表面应酬，忽略心灵沟通，芳香治疗师是客户最好的朋友，客户来到美疗室时碰到好的



芳香治疗师，如同找到一个好的倾诉对象，再加上芳香精油的按摩，就能够轻易卸下一天的疲劳，达到身、心灵的完全放松。

人性本善，一个善良的芳香美容工作者，有一个纯洁的心灵，对人以诚，对事关心如己，此为芳香治疗师的基本原则之一，无形中也会影响客人的心情。

芳香疗法的工作就是在学做人，而且就是一种最天然的生活，若是在学习的过程里，了解生命和生活的本能，也就驾轻就熟芳香疗法的学问。技术是不变的，人体的循环也是固定的路线；但是芳香疗法的工作，因为不同心灵的客人，却会有所改变。很多人想学这种对人的认知，却把芳香疗法当做一般美容工作，把芳香植物精油当才或美容的保养产品，而没有先学会读懂自己，了解生命的目的。

所以，很多学生问我：为何真正的芳香治疗师要兼具实务案例经验、个人自我充实、不断的阅读、星座哲理的应用生活等等，而最重要的，还是要了解人与人之间心灵的透视度？而且为何要用10年，才能完全熟悉这份工作，从而成为一个芳香治疗师呢？

简单地说：芳香治疗师的工作，就是人生态度的付出工作，要光学做人，而且学会关心生活，当然也要有相当的资历。目前很多国际组织，是以芳疗师个人专业的实际案例和分享为主，因为大家分享了案例的经验，一起为这个神圣的工作研究分享经验。在此我希望自己对国内的芳香疗法工作者，能起到正确的引导和带动作用，分享我的芳香工作经验。

容貌会随着时光消逝，但是一个拥有美丽心灵的人，才是真正不褪色的美人。有句话说：“相由心生。”惟有美化心灵，善待自己的身体，才能拥有一辈子的美丽和健康。这是所有芳香治疗师们，对自己工作的使命，也是我写此书给大家，贡献自己多年芳香疗法工作的一份责任与分享。

第一章 亲爱的,你准备好了吗..... 1

Dear, Are You Ready

- 第一节 营造温馨私密的“性”福氛围 2
- 第二节 “性福”按摩的独特礼物 3
- 第三节 精油按摩是夫妻中最浪漫的调情剂..... 4
 - 1.芳香节奏,舒缓你我身心 2.宠爱爱侣,从精油开始
 - 3.精油,您选择对了吗? 4.特别的你,给你特别的精油按摩
- 第四节 爱侣按摩的常用手法..... 8
 - 1.保健按摩手法 2.加强性欲的按摩手法
- 第五节 按摩常规注意事项..... 11
 - 1.按摩前的准备 2.按摩时的操作
 - 3.按摩后的处理 4.按摩时对时间的掌握

第二章 爱侣按摩——减压·美容·塑形·抗疲劳..... 14

Gentle Massage——Decompress, Beautify, Shaping, Anti-Fatigue

- 第一节 头面部按摩——减龄、舒压、消纹、去斑 16
 - POINT1: 缓解头痛 POINT2: 提振精神 POINT3: 滋养头发
 - POINT4: 放松身心 POINT5: 面部减龄
- 第二节 肩颈按摩——消除疼痛、优美颈线..... 19
 - POINT1: 改善循环 POINT2: 减退颈纹
 - POINT3: 缓解疼痛 POINT4: 舒缓压力
- 第三节 上肢按摩——击退蝴蝶袖、滋润双手..... 22
 - POINT1: 彻底放松 POINT2: 击退蝴蝶袖 POINT3: 消除疼痛
 - POINT4: 细嫩双手 POINT5: 促进排毒
- 第四节 胸腹按摩——美胸收腹有奇招 25
 - POINT1: 紧实腹肌 POINT2: 紧实肌肤 POINT3: 分解脂肪
 - POINT4: 丰胸美胸 POINT5: 促进消化
- 第五节 腰背按摩——消除酸痛、消脂瘦腰..... 28
 - POINT1: 温热祛痛 POINT2: 排除毒素 POINT3: 改善肌肉僵硬
 - POINT4: 舒缓压力 POINT5: 消脂瘦腰

第六节 臀部按摩——提升臀线、减肥收翘	31
POINT1: 消除水肿 POINT2: 促进代谢	
POINT3: 紧实臀部 PART4: 提臀翘臀	
第七节 下肢按摩——减压瘦腿、消除水肿	34
POINT1: 消除水肿 POINT2: 强化循环 POINT3: 消脂瘦腿	
POINT4: 雕塑腿型 POINT5: 足部护理	

第三章 “性”按摩,改善性功能,提高“性”质量 38

Erotic Massage, Dredging Meridian and Enhance Libido

第一节 神奇的人体经络	40
第二节 教您如何取穴	41
第三节 女性保健按摩	42
1. 卵巢保养 2. 子宫保养 3. 乳房养护 4. 盆腔养护	
5. 产后缺乳 6. 痛经 7. 月经不调 8. 性冷淡 9. 不孕症	
第四节 男性保健按摩	60
1. 壮阳养肾 2. 精囊养护 3. 前列腺养护 4. 性欲减退	
5. 遗精 6. 早泄 7. 阳痿 8. 阳强 9. 不育症	

第四章 保健按摩,做爱侣的私人医师 78

Health Massage, be Your Lover's Personal Doctor

1. 感冒	2. 头痛	3. 胃痛	4. 失眠
5. 神经衰弱	6. 牙痛	7. 宿醉	8. 痔疮

第五章 催情按摩,让爱更甜蜜 96

Erotogenic Massage, Bring Sweet Love

第一节 催情精油——调配浪漫的芳香精灵	98
1. 催情精油排行榜 2. 其他催情精油 3. 双人按摩催情精油魔方	
第二节 前戏技巧——唤起爱侣的“性”趣	100
1. 清洁身体 2. 找到“性敏感地图”	
第三节 柔情按摩——激起爱侣的情爱之欲	103
第四节 非常性爱秘籍——挑逗爱侣的性神经	106
1. 温柔拥抱 2. 激情之吻 3. 刺激挑逗 4. 姿势与体位	

附:常用精油功能一览表 118

APPENDIX List of Functions of Frequently-Used Essential Oil



我们彼此靠近，只因心里有你。亲爱的，辛劳的工作，让你的笑容添加了丝丝疲累的印痕；匆忙的脚步，让我们忽略了生活原有的恬美。其实，爱情需要不一样的振荡与抚慰。来，让我们一起挥洒风起云涌的小甜蜜……

萃取自然的芬芳，凝聚温暖的掌心
在爱侣身体上游移，
为TA解除疲劳
舒缓身心……

何谓精油按摩？它是将单方精油加入有机植物基础油中，调配成天然按摩油，适当涂抹在按摩部位，进行按摩。通过精油按摩，帮助我们放松心情、舒缓压力，以及助眠、消炎、增加抗体等，甚至对于一些轻微的慢性疾病，精油按摩还有舒缓和减轻症状的功能，使疾病恢复得更快。

此外，精油还有很好的美容、减肥功效；有些精油如香水树、檀香木、茉莉、玫瑰等还是催情浪漫的佳品，帮助爱侣释放爱的激情！



Build Gentle Erotic Atmosphere

营造温馨私密的“性”福氛围



暂别烦躁的环境、沉重的压力，你可以尽情地释放、沉淀，在弥漫着自然芬芳的空气中彻底放松。在最私密的空间里，通过灯光氤氲的走廊，亲爱的，帘幕低垂的床边，正点着醉人的香熏灯，等候着你裸身陶醉……

在自然放松的心境下进行按摩，享受二人世界无法替代的私密甜美，放松身心、忘情漫步……

灯光

拉上窗帘，点几支蜡烛或开一盏昏黄的小灯，给房间少许温柔。由烛光所发出的柔和摇曳光线，其浪漫处，挥印在曼妙的身形中，开始起舞。

香熏

玫瑰，是卧房的代表香氛，在熏香炉里滴入少许玫瑰精油，在感官中，令你的睡房有一种奇特的、诱惑的气息。在彼此的肌肤上涂上芳香的按摩油，使你们的按摩更温醇、更私密。

音乐

来一点轻柔的音乐，在隐约而空灵的音乐中，感受亲密爱人的精心呵护，你已经完全进入了一个美丽而飘飘然的世界。

红酒

红酒就像爱情一般，越醇越香，火红的颜色、青涩的滋味，在细细品味中，立即燃起一股热气温暖全身。与爱人在红酒的微澜里分享快乐与甜蜜，那是最幸福的事情了吧。

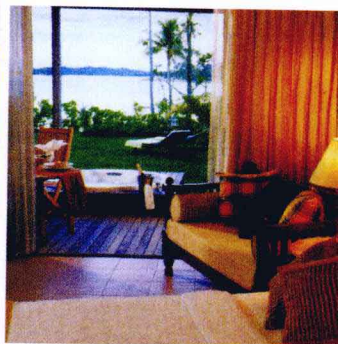
花朵

花朵绽放，一种美丽的生命过程，一种犹如爱情来临的比兴。在房间里装点几

朵鲜花，如玫瑰、香水百合、野姜花等使房间变得温馨而甜蜜。

靠垫、毛毯

准备几个靠垫，靠垫要像爱情一样，足够柔软，足够温暖，还能依靠；当然也要有能亲昵肌肤、能够遮盖身体的毛毯和毛巾，保持体温，以免影响按摩的功效。





Special Gift — Erotic Massage

“性福”按摩的独特礼物

在爱神的光环之下，爱侣之间许多平常的小举动，也会变得意味深长、韵味十足，外人无法体会；而两情相悦之时，灵机一动，一些看似平常的小对象，也能摇身一变，成为情爱戏剧之中举足轻重的可爱小精灵，感官刺激里令爱侣之间，情意顿升、欲罢不能……在情爱的世界中，一花一草、一个眼神、一个微笑，皆可能是“性福”男女的独特礼物哦。

头发

发丝总是象征着我们对情人梦幻的一部分。男人心里总有一个飘逸长发的美女；女人心里，男人那粗犷的头发象征着他的决绝，而柔软的发流也能象征着他的可爱。

按摩时，试着用你那诱人的魔发去按摩爱人的身体吧，那将骚动你亲密爱人的心。

指尖

手指是人类除了舌头之外最灵活的器官，用它能制作出世界上最精妙的工具和弹奏出最好听的旋律。想象一下爱人是乐器，由你来弹奏，演奏属于两人世界的音乐。

羽毛

人，是感觉极其敏锐的动物，即使是轻如羽毛的抚触，也可能引起极大的战栗。

舌

使用柔软、温暖的舌尖，开始按摩爱人身体每一个部位，亲昵双唇和挑动彼此舌尖的兴奋，那样的感官绝对会超乎你的想象。

脚

脚，总是带着一点暧昧。脚的力道一般比较重，用脚按摩，既能让背部、臀部等肌肉较厚部位的效果更佳，尤其在寒冷的夜里，彼此用双脚取暖而互相磨蹭时，也是夫

妻感情深厚的表现。

甜言蜜语

指尖按摩的都是人体的肌肤，而甜言蜜语按摩的则是爱人的心。想让你的爱人连心灵都沉醉在按摩的酥软感受里，那就多用用甜言蜜语这个按摩器吧。





Essential Oil Massage, the Most Romantic Way of Flirt

Part three
第三节

精油按摩是夫妻中最浪漫的调情剂

触觉的体验，在所有感官中，是最为真实的。精油按摩是最浪漫、最自然的调情剂，在爱侣的世界里，给予对方更多的舒缓，不仅放松了全身的压力，还向对方倾诉了暖暖的爱意！

Point

① 芳香节奏，舒缓你我身心

在现代紧张的生活节奏中，压力是一种看不见却能深深感受到的东西。适当的压力能促使我们成长与上进，但过于沉重的压力也能让我们深陷痛苦，甚至摧毁我们的身心健康。

压力过大在生活中通常具体表现为失眠、疲惫、消化不良、食欲不振、头痛与腰酸背痛等。在个人或爱侣面临种种的压力时，不妨巧妙使用精油按摩来帮助对方舒缓压力。

研究证明，精油香味直接作用于鼻腔，鼻腔上面的嗅觉感应器又将香味的信息传递到大脑，在短短的4秒钟之内，大脑对香气进行解码，激生愉悦的感觉，然后将化学物质释放到人体中，舒缓全身压力。

另外，当我们感到紧张与压力时，肾上腺素反应会增强，使人感到焦虑不安。而精油通过按摩进入人体循环系统，让大脑的下丘脑接受到一种来自精油的平稳安全信息和记忆舒坦模式，使身体各器官维持在一种平衡的状态，平衡荷尔蒙的顺畅，让人产生平和、安静的感觉。

相爱的两人在芬芳的节奏中，身体是最放松的，跳跃的指尖总能以最恰当的力量舒缓身体最酸痛的部位和心房过动症。



Point

② 宠爱爱侣，从精油开始

每一种植物的细胞都会分泌出一种独特的芳香分子，这些分子再聚集成香囊，散布在它的树干、枝叶、果实、花瓣中。通过蒸馏法、挤压法、冷浸法或溶剂提取法等将这些香囊进行提炼萃取，就得到了这蕴含自然之精华的“植物精油”。

每一种植物精油都有一个化学结构来决定它的香味、色彩、流动性和它的运作方式，因此每一种精油都有一套特殊的功能特质。具体而言，精油可刺激神经，调节人体神经活动及内循环，舒缓精神压力；可以促进人体血液循环，清除体内水分与毒素，促进细胞再生，恢复肌肤弹性，达到美容美体的功效；还可杀菌消炎，促进人体伤口愈合等。

植物精油主要通过以下几个途径作用于人体：

呼吸系统：植物精油分子通过鼻息刺激嗅觉神经，嗅觉神经将刺激传至大脑中枢，大脑产生兴奋，一方面支配神经，起到调节神经活动的功能，另一方面通过呼吸系统进肺泡，通过血液循环进入血液直接输送到全身各部位（减缓感冒、鼻塞）。

神经系统：通过亲和作用直接进入皮下，植物精油分子一方面刺激神经，最终调节神经活动及内循环；另一方面直接改变了内环境等稳定状态，使体液活动加快，从而改善内环境，进一步达到调节整个身心的作用（助眠和修补精力）。

代谢系统：通过亲和作用迅速改变局部组织、细胞的生存环境，使其新陈代谢加快，全面解决因局部代谢障碍引起的一些问题（如便秘、头皮屑）。

促进交换：通过亲和作用进入皮下组织，又经体液交换进入血液和淋巴，促进了血液和淋巴循环，加快了人体的新陈代谢（减肥和去水肿）。

直接作用：精油分子直接杀灭病菌及微生物，进入人体的精油分子能增强人体的免疫力。



③ 精油，您选择对了吗？

精油分为单方精油和复方精油两类。单方精油就是由某一种单一植物萃取，并用这种植物命名的精油，特质明显，纯度为100%，不宜单用；复方精油是由两种以上的单方精油调和植物基础油而成。

使用精油时需注意两点：一是单方精油通常要和基础油调和才能使用，每次使用不能超过5滴，身体用不能超过10滴。二是每种精油的功效和禁忌要看清楚，精油并不是“万能油”，适用任何部位和所有人群。

选择精油时也要细选一番，厂牌和信誉都会使其浓度不同，相对使用也会有异，个人按摩用精油最好为天然纯度精油，因为人工合成的精油无法提供任何疗效，而且会引起过敏和不适。挑选精油，我们可以采用眼看、鼻嗅的基本观察法。纯度精油一般会在标签上标上100%，表示它是纯质精油。另外，纯度精油的气味会

非常自然、熟悉好闻，而人工合成的精油则含有刺鼻的酒精味或人工香料味，有时会引起头晕、恶心。

此外，也可将精油滴在水中，如果能在水上形成一片片的薄膜或均匀地漂浮在水上，它就是纯度精油。将精油滴在白纸上，如果能完全挥发，不留任何痕迹，它也是纯度精油，否则不然。但是有些挥发性强的精油，某些厂家会加入维E油以稳定精油的氧化作用。

选择好按摩精油后，进行精油按摩前，还有必要学习使用几种按摩用的基础油。基础油是取自植物的花朵、坚果或种子的油，用来稀释单方精油。通常5毫升的基础油加上3滴精油，将浓度调到5%以下最适合按摩使用。一般基础油的功效只是为了增加润滑度，不过，有些基础油本身营养素也很高，也能起到很好的疗效，如橄榄油、荷荷巴油等。

居家常备5种精油：

茶树精油



自然界中的抗菌大师，抗菌的效果远近驰名。

薄荷精油



天然帮助消化，舒解肠胃消化不良或恶心症状。

罗马洋甘菊精油



对肌肤温和的佼佼者，肌肤保养，让你放心使用。

迷迭香精油



提神醒脑，耳目一新，舒解头晕、精神不济。

薰衣草精油



精油中的管家婆，心灵压力、舒解情绪、失眠、沮丧、肌肉酸痛、烫伤、擦伤，都可以派上用场。

4 特别的你，给你特别的精油按摩

爱侣，是世界上最亲密的关系，可以说，没有哪种方式会如精油按摩般，更贴合情侣之间坦诚的、天然的“爱”的需要。

每一次触碰爱侣的身体时，都是释放“爱”的最佳时机，用灵巧的双手释放爱侣一天的劳累吧。

A. 爱人下班回到家时，准备好一盆热水，滴上5~8滴芳香精油，双足浸泡在含有暖暖爱意的温水中，可解除爱人一天的疲劳。泡完脚，再将2~3滴自选的精油，与5毫升基础油混合在一起为爱人做一个足部与腿部按摩，彻底放松爱人劳累一天的双腿。（建议用油：茶树、薰衣草）

B. 周末了，给爱人准备一个惊喜吧。关好门窗，保持通风，恒定温度，将10滴精油放入半浴缸的水内（水量最好不要超过胸口，以免心悸），稍加搅拌，让爱人先享受一下浸泡的感觉，约15分钟；然后在沐浴液中加入3滴精油，混合后涂抹身上，在水中的无重力环境给爱人一个绝佳舒服的按摩，不管是颈肩的按摩或是背部大范围的安抚，效果将比甜言蜜语更加让爱人动心。（建议用油：玫瑰、檀香木）

C. 夜深时，将数滴精油滴入点燃的熏灯中（熏香灯若是中间要加水，需等灯和火熄灭冷却后方可再加入，以免温差太大而玻璃破裂，也请小心火烛），作为房间熏香用，平均每10平方米滴入3~5滴精油。它能帮助爱人松弛神经，缓解压力；还能起到驱虫的作用，给爱人一个安然的睡眠。（建议用油：冬天可用甜肉桂、檀香；夏天可用橙、薄荷，可以选一种清新的前味如柠檬或橙3滴，再加入

伊兰香水树）

D. 床上的浪漫，搭配催情的精油按摩，在情人节夜里，永远是压轴的好戏。用温柔的指腹跟指尖以及手掌，让身体的肌肉与神经得到舒缓；在精油的催化中，告诉对方自己的需求，让他摸索你的需要，或许你们将享受到从没有过的快感。（建议用油：茉莉、

E. 爱人身体不适，如头晕、头痛时，可以试试这样做：在1升冒着蒸汽的热水中，滴入3~5滴精油，用一条毛巾将爱人的头部覆盖，使之靠近盆旁，边蒸边吸5分钟，可快速有效地缓解不适哦。情况紧急时，将1~3滴精油撒在面纸上，用口部或鼻部直接吸入；或将瓶盖打开，直接吸入。（建议用油：尤加利、薰衣草）





爱侣按摩的常用手法

精油的分子十分微小，接近人体的荷尔蒙，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，借由皮肤吸收按压的热力，可促进细胞排水及帮助脂肪细胞代谢，也可作用于深层的肌肉与筋骨，达到舒缓压力、减轻肌肉酸痛及调整身心的目的。

精油按摩是芳香疗法中相当重要的方法，如果能结合人体经络、淋巴的走向来按摩，不仅有助于体内排毒，还有助于疏通气血，提升人体免疫机能。正确的按摩需要借助正确的按摩手法来达到，按摩时手法不拘泥于同一种，需视情况结合运用。不论手法如何繁多复杂，柔和、均匀、持久、有力是共同的要求。

Point

1 保健按摩手法

按法

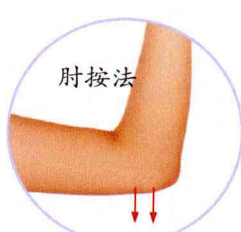
按法是按摩最常用的手法之一，刺激较强，有活血止痛、开通闭塞、理筋整复的功效。指按法适用于全身各部腧穴，掌按法常用于背腰、下肢，肘按法常用于背腰、臀部、大腿等肌肉丰厚部位。按法还常与揉法结合，组成“按揉”复合手法。下按的同时，逐渐用力，做深压捻动，有指按法、掌按法、肘按法三种。



指按法



掌按法



肘按法

①指按法：多用拇指、食指或中指的指腹垂直向下按压，也可食指和中指相叠一起用力按压。

②掌按法：着力点一般是掌根，可单掌按压，也可双掌按，亦可双手重叠按压。

③肘按法：将肘关节屈曲，用凸出的肘尖着力按压。

摩法

摩法分为指摩法和掌摩法两种，是指用手指或手掌在体表部位做有节律的环形抚摩的一种手法。

摩法轻柔缓和，常用于胸腹、胁肋部操作，具有理气和中、行气和血、消积导滞、祛瘀消肿、健脾和胃、清腑排浊等作用。



指摩法

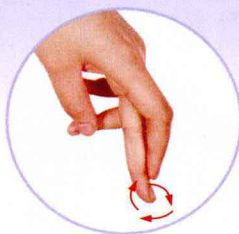


掌摩法

揉法

揉法分为指揉法和掌揉法两种，是指用手指、掌根或鱼际部紧贴于体表腧穴或身体部位上，做轻柔缓和的回旋摆动的一种手法。

揉法轻柔缓和，刺激量小，适用于全身各部位，具有宽胸理气、消积导滞、活血化淤、消肿止痛、祛风散寒、舒筋活络、缓解痉挛等功效。



指揉法



掌揉法

推法

推法是用指、掌或肘里用力按压按摩部位，向一个方向使劲推动的手法。有指推法、掌推法、拳推法、肘推法等多种推法。

推法操作时，着力部位要紧贴按摩部位，将力贯注于指掌或肘部，做有节律、缓慢、匀速的推进。用力一定要稳，速度要均匀缓慢。推法适用于人体各穴位、各部位，具有行气活血、疏通经络、舒筋理肌、消积导滞、解痉镇痛、调和营卫等作用。



掌推法

拿法

拿法是指用单手或双手的拇指与其他几指相对称地用力，提拿某一部位或穴位，进行一紧一松拿捏的手法。主要有三指拿、四指拿、五指拿三种。拿法操作一般与肌腹垂直，一紧一松，缓和有力，刚中有柔，由轻到重，均匀连贯，不可突然用力或提拿皮肤。

捏拿法刺激较强，多作用于较厚的肌肉筋腱，有舒筋通络、祛风散寒、行气活血、解痉止痛等功效，可防治颈椎病、肩周炎等疾病。



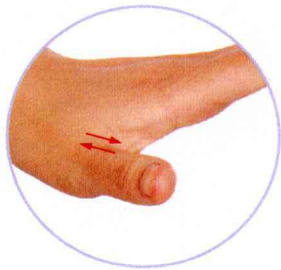
五指捏拿法

擦法

擦法是指用手掌、手指、大鱼际、小鱼际等部位着力于皮肤表面，进行直线来回摩擦的手法。主要有指擦法、掌擦法、鱼际擦法三种。

擦法操作时可涂抹润滑油，掌擦法温度较低，多用于胸腹胁部；小鱼际擦法温度较高，多用于腰背臀腿；大鱼际擦法温度适中，可用于全身各部位。

擦法是一种柔和温热的按摩手法，适用于身体各部位与穴位，具有行气活血、温通经络、消肿止痛、健脾和胃、温阳散寒等功效。



大鱼际擦法