

完美女人书系

美人SPA 瑜伽

陈玉芬◎著

顶尖SPA瑜伽自学秘籍

每日30分钟，轻松变身完美芳香女人

美国加州南湾大学东方医学博士特别推荐

每天瑜伽SPA一下，消除疲劳、纾解压力、美体抗老、轻松瘦身

想要缓解一下肩颈的僵硬吗？想让自己的身体柔软吗？想有令人羡慕的身材吗？想有全新不同的生活体验吗？想当一个心情开朗又健康的美人吗？那就来瑜伽SPA一下吧！

瑜伽招式+芳香精油SPA+养生茶饮+穴位按摩

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

美人SPA瑜伽 /陈玉芬主编. -青岛: 青岛出版社, 2009.6

(完美女人)

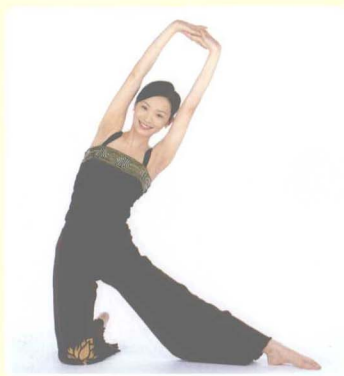
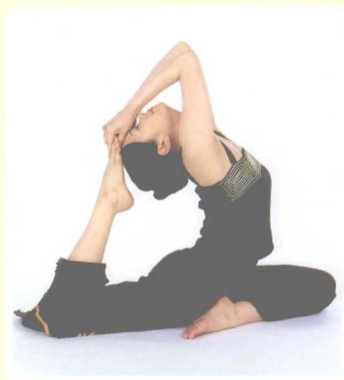
ISBN 978-7-5436-5260-6

I.美… II.陈… III.女性-瑜伽术-基本知识 IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第088020号

本书中文简体出版权由台湾台视文化事业股份有限公司授权

山东省版权局版权登记号: 图字15-2009-027号



书 名 美人SPA瑜伽

著 者 陈玉芬

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071) 邮购电话 0532-80998664

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-80998664 13335059110

组稿编辑 张化新

责任编辑 纪承志

特邀编辑 王 宁

装帧设计 范 桥

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

出版日期 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

开 本 20开(889毫米×1194毫米)

印 张 6

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5436-5260-6

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美容美体类

完美女人书系



美人SPA 瑜伽

陈玉芬◎著

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



健康美丽，瑜伽SPA

对于生活步调愈来愈紧凑的现代人来说，我们总在工作、家庭两头不停地打转，大多数人长时间处于紧绷的精神压力下，不论是身体还是心理早已失去平衡，而且长期深受各种文明病所苦，每当有人问我如何才能改变这种情况、如何才能有全新的生活方式时，我就会回答：“来练瑜伽吧！”

瑜伽来源于古老的印度文化，全世界正在吹起一股学习瑜伽的热潮，而助长这股热潮的就是好莱坞的大明星们，瑜伽不再是我们记忆中把身体做奇怪扭曲的高难度运动，瑜伽是一种可以养生保健又可以塑身美体的大众运动，不论是电视节目中，还是书店陈列的书籍中，瑜伽都可说是现在最IN的话题之一。

大部分人虽然知道瑜伽的好处，却还是裹足不前，不敢亲近，其实练瑜伽并不是什么困难的事情，只要当下决定之后，每个人都可以用最简易的方法，开启自己与瑜伽的大门，只要掌握一个简单的重点——一定要持之以恒，从10分钟开始，选择自己最方便的时间和地点，放松心情不要急躁，循序渐进，不间断地持续练下去，不用多久，您就会发现自己的能量增强了，体质改善了，连身材都美得不得了，而且让我们不自觉地原本紧凑的生活步调放慢下来，不再容易感到紧张，也不会一会儿忧郁一会儿又





沮丧的，情绪捉摸不定，进而发现原来生活可以如此幸福美丽！

SPA一词，源自于欧洲的温泉水疗，经由人们的喜爱与推广，SPA已经发展成一种多元的休闲生活方式，这一次，我特地将时下流行的SPA和瑜伽结合在一起，就是希望让已经很久很久都没有运动的美人们用最简易的方式，就能找到平衡自己的方法，把自己原本僵硬的身体、紧绷的肌肉，慢慢地放松，自然而然地，身体的老毛病就不再出现，不但改变了身体的柔软度，就连原本纠结的心情也跟着放开了呢！

想要缓解一下肩颈的僵硬吗？想让自己的身体柔软吗？想有令人羡慕的身材吗？想有全新不同的生活体验吗？想当一个心情开朗又健康的美人吗？那就来瑜伽SPA一下吧！



陈淑芬

目录

Contents

2 作者序

9 当瑜伽遇上SPA

- 10 瑜伽SPA如何让您美得舒服又自然
- 12 在家如何做好瑜伽SPA
- 14 如果这样做,健康美丽更加分
- 16 从呼吸开始

19 您累了么

- 20 身体先暖一暖
- 21 纾解肩颈僵硬
- 22 纾解手指僵硬
- 23 纾解背部僵硬
- 24 纾解侧身僵硬
- 25 纾解下半身僵硬

27 您觉得难过吗

28 头痛失眠

多数的头痛、失眠都是源自于压力,造成脑部血液循环不良。每天抽空练习瑜伽SPA,能让您安稳入眠、减缓头痛。

- 椅上敲头式 延伸功效:提神醒脑、消除疲劳
- 头立三角山式 延伸功效:美颜、强化视力
- 泡浴瑜伽操 延伸功效:加速消除颈、头部的紧张



32 眼睛酸痛

长时间过度使用眼睛时,容易使控制眼球的肌肉失调。您可以参考下列瑜伽SPA,让自己更自在地生活。

- 椅上敷眼式 延伸功效:预防眼睛干涩不适
- 椅上动眼式 延伸功效:可预防视力退化、近视
- 泡浴瑜伽操 延伸功效:稳定情绪、消除眼部疲劳

36 肠胃不适&便秘

熬夜加班、通宵狂欢、三餐不正常、压力太大最容易引起肠胃不适及便秘。只要调整生活细节及运用瑜伽姿势,会有一定帮助。

- 单手骆驼式 延伸功效:消除胸口郁闷、预防乳房下垂
- 拔瓦斯式 延伸功效:减轻腰痛、消除疲劳、纾解紧张
- 泡浴瑜伽操 延伸功效:提高代谢、促进血液循环

40 经痛

很多女生在月经来临前经常会下腹部疼痛、胸部肿胀、头痛、情绪烦躁。其实，只要多做瑜伽，自然可减少经痛的现象。

- 弓式 延伸功效：矫正背脊不正、美臀
- 鳄鱼式 延伸功效：调整自律神经、纤细腰部
- 淋浴瑜伽操 延伸功效：排毒、稳定情绪、美化颈部

44 感冒

感冒是在空气中感染多种不同的病毒所引起的，平常应多吃蔬果，再练几招瑜伽，提升抵抗力。

- 椅上天线式 延伸功效：矫正驼背、预防乳房下垂
- 翻腾鱼式 延伸功效：促进血液循环、迅速消除头痛
- 泡浴瑜伽操 延伸功效：改善消化不良、性欲减低、稳定情绪

48 肌腱炎

因过度的使用肌肉，或是同一姿势运用过久，最容易肌腱发炎。每天持续练习瑜伽，就能远离肌腱炎。

- 椅上拉肘式 延伸功效：美化手臂和手腕、预防“键盘手”
- 猫伸懒腰式 延伸功效：强化脊椎和关节、美化臀腿曲线
- 泡浴瑜伽操 延伸功效：促进代谢和血液循环、稳定情绪



52 落枕

因为睡得太沉或是固定一个姿势太久，造成肌肉酸痛。利用下列瑜伽颈部动作，可以来放松肌肉，减轻疼痛。

- 鱼式 延伸功效：矫正驼背、美化下巴及颈部曲线
- 兔式 延伸功效：促进血液循环、预防失眠
- 泡浴瑜伽操 延伸功效：预防五十肩和关节炎

56 四肢冰冷 & 贫血

四肢冰冷 & 贫血主因是体质虚弱又欠运动，利用简单瑜伽招式就能有效预防贫血及改善四肢冰冷。

- 厚板式 延伸功效：强化体质、促进新陈代谢、抗衰老
- 狮子式 延伸功效：紧实脸部肌肉、消除郁闷、排毒净身
- 泡浴瑜伽操 延伸功效：消除紧张、解除疲劳、改善头痛和失眠

60 极度烦躁 & 极度低落（纾解压力）

长期的情绪压力与困扰，容易积压成各种生理与心理的疾病。每天花些时间在家做美人SPA瑜伽，美丽自在又幸福哦。

- 彩蝶式 延伸功效：矫正脊椎、消除肋腹部赘肉
- 翔美式 延伸功效：美化身体曲线、纤腰
- 淋浴瑜伽操 延伸功效：柔软肩颈、有助于淋巴排毒



64 腰酸背痛

坐姿或站姿不良、运动量不足、情绪忧虑都会使人腰酸背痛。瑜伽可有效纾缓疼痛，使人宁心安神。

- **椅后拱背式** 延伸功效：促进腰部血液循环、矫正脊椎
- **椅上转身式** 延伸功效：防止便秘及胀气、消除腰部赘肉
- **淋浴瑜伽操** 延伸功效：纾解情绪不振所带来的身体不适



68 过敏性鼻炎

天气一变冷，鼻子就容易发痒且不停地打喷嚏、流鼻水。练练瑜伽可以强化体质，有效对抗过敏的症状。

- **循环呼吸法** 延伸功效：使头脑更加清晰、预防感冒和鼻塞
- **泡浴瑜伽操** 延伸功效：消除疲劳及忧郁、强化气管、增强身体抵抗力

72 肩颈酸痛 & 五十肩

因肩膀周围的肌肉硬化，导致血液循环不良，而使乳酸等疲劳物质囤积。瑜伽可使血液流通，并排除乳酸，恢复柔软度。

- **椅上松肩式** 延伸功效：可促进肩部与颈部的血液循环
- **扇子式** 延伸功效：扩胸、间接刺激背部穴位、矫正驼背
- **淋浴瑜伽操** 延伸功效：提振精神、预防失眠、消除手臂赘肉

77 您走样了吗

78 手臂 跟byebye肉说byebye!

- **细臂式** 延伸功效：预防五十肩和肩膀酸痛、促进血液循环
- **椅上意识式** 延伸功效：美化手臂曲线、使胸部丰满
- **淋浴瑜伽操** 延伸功效：提升代谢、改善头痛、头晕、纾解胸闷

82 颈部 不要让脖子透露出年龄!

- **眼镜蛇式** 延伸功效：强化胃肠及肾的机能、紧缩大腿肌肉
- **颈部运动** 延伸功效：柔软颈部、预防疲劳、增加免疫力
- **泡浴瑜伽操** 延伸功效：提升代谢、解压放松、预防头痛

86 胸部 做个抬头挺胸的自信美女!

- **钩姿式** 延伸功效：刺激脊柱神经、强化肩关节、柔软手腕关节
- **伏地挺身猫式** 延伸功效：可训练手臂肌力，强化胸肌
- **泡浴瑜伽操** 延伸功效：预防手指冰冷、消除手臂赘肉、解压放松



90 腰部 训练一下，您也会有小蛮腰哦！

- 膝立侧弯式 延伸功效：调整脊椎不正、美化曲线、美肤
- 扭腰纾缓式 延伸功效：预防坐骨神经痛和关节炎、消除胀气
- 泡浴瑜伽操 延伸功效：强化肠胃功能、消除疲劳、防老化

94 腹部 不要让别人以为您怀孕了！

- 椅上V字式 延伸功效：燃烧大腿脂肪、增强抵抗力
- 半弓式 延伸功效：促进胃肠机能、预防手脚冰冷症、美臀
- 淋浴瑜伽操 延伸功效：强化心肺功能、预防神经失调



98 背部 穿上露背装，露出迷人的风采！

- 椅上骆驼式 延伸功效：美化颈部及胸部曲线、预防感冒
- 蛇变化式 延伸功效：调整骨盘、防止下腹部脂肪堆积
- 淋浴瑜伽操 延伸功效：消除紧张疲劳、活络气血

102 臀部 又美又翘的臀部，穿什么样的牛仔裤都靓！

- 美臀式 延伸功效：预防膝盖老化和小腿肚抽筋
- 蝗虫式 延伸功效：紧缩大腿肌肉、预防腰酸和便秘

106 大腿 您可以穿着超短迷你裙咯！

- 椅上打水式 延伸功效：紧实小腿肌肉、预防赘肉的产生与堆积
- 椅后虚坐式 延伸功效：紧实腹肌、消除下半身多余赘肉



109 小腿 兔子离我远一点，这里没有萝卜！

- 踩单车式 延伸功效：预防内脏下垂、消除大腿赘肉
- 牵引腿肚式 延伸功效：消除腿部胀气、预防腿部静脉栓塞

112 脸部美白防皱

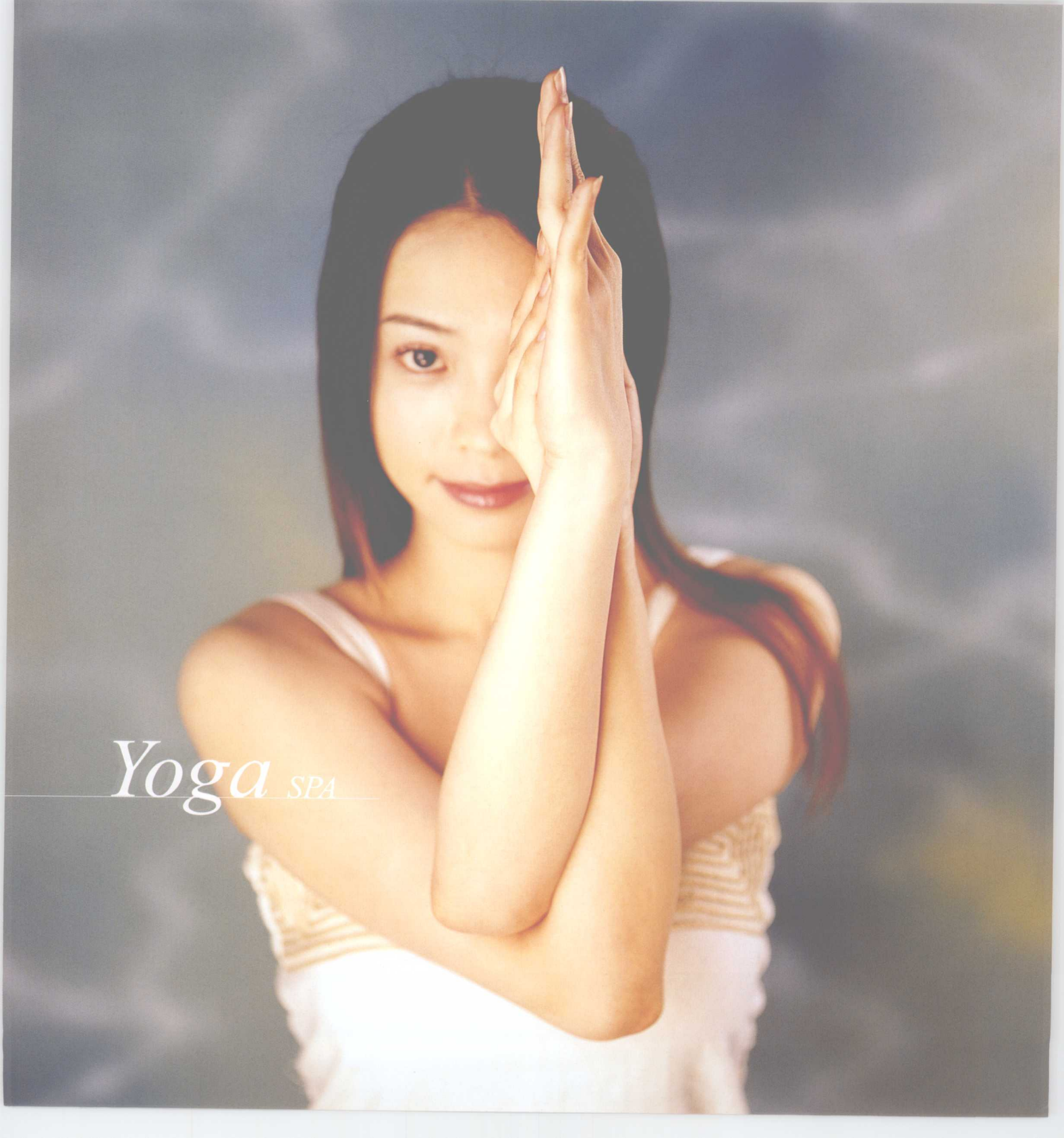
让肌肤恢复光彩、解除魔“皱”！

- 青春式 延伸功效：改善气色、促进内脏机能、丰胸
- 光泽式 延伸功效：促进血液循环、治头昏和神经衰弱

115 预防老化、白发或落发

不要让岁月在身上留下痕迹！

- 独木舟式 延伸功效：紧实全身肌肉、消除水桶腰
- 鹭肩立式 延伸功效：预防骨脏下垂和关节退化、调整自律神经和内分泌
- 泡浴瑜伽操 延伸功效：促进血液循环和新陈代谢、消除腰酸背痛



Yoga SPA

part
1



So relaxed!

当瑜伽遇上SPA

呼 吸 、 放 松 、 伸 展 VS 水 疗 、 熏 香 、 按 摩

瑜伽SPA 如何让您美得舒服又自然

瑜伽

传统又神秘的瑜伽，是古印度修行者观察万物的生活姿势和形态时，得到启发后并加以改变创造出的，经过长时间的演变，成为我们熟知的“瑜伽体位法”，进而发展出一套瑜伽哲学，通过瑜伽的训练使人达到身心合一的境界。

简单来说，先从体位法的锻炼开始，通过伸展肢体，来促进身体的循环功能，强化各部位的机能，再配合瑜伽的呼吸法，帮助我们平缓紧绷的情绪，保持精神状态的平衡，有了健康的身体，我们才能轻松地面对生活中不同的挑战。

之后借着冥想、静坐的方式，使人平静放松、沉淀复杂的思绪，当更认识内在的自己之后，适时地与自己沟通，清楚自己生活的方向，让自己生活得更轻松、愉快，才能够和善地与他人相处，减少日常生活中与他人的摩擦与不愉快。

不要担心瑜伽的练习会很困难，害怕自己无法做到，我们特别针对女性生理与心理上的需求，整理出一套有效的《美人SPA瑜伽》，让每一个处在生活压力下的女人，都可以及时纾解自己身体与情绪上的压力。经过一段时间的练习，瑜伽不再只是可以瘦身健康的运动，也能成为我们的生活哲学，我们可以用健康、愉悦的心情享受生命的每一天。

瑜伽练习注意看：

- 1.练习场地要保持干净整洁、空气流通。
- 2.练完10分钟以内尽量不要猛喝冰水。
- 3.练习时保持心平气和，心无杂念。
- 4.生理期头两天身体不舒服时，最好暂停练习，即使有练习也不适合做倒立等动作。
- 5.练习每一个动作，都要依照自己的身体状况按部就班地进行，要顺其自然，不可勉强、贪快，当身体感觉不舒服的时候，就要立刻暂停一下，休息片刻后再练习。



这个名词源自拉丁文Solus Por Aqua，简单的说就是经由水而产生的健康。一般来说，完整的SPA必须是有水的疗程，而且在过程中全面关照到我们身体的视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉，借着水的温和冲击以及各种按摩，使身体完全放松，释放压力，就连心灵也被涤净澄清了。

愈来愈多的上班族喜欢找个水疗中心、健身中心或护肤中心做全身SPA，利用这个方法来卸下全身的压力，纾缓紧张的肌肉，所以很多人误以为SPA是一项奢华的消费行为，其实，SPA只是一种生活的概念，让我们生活得更健康、更舒服的概念。

对一般工薪阶级而言，不定期地去做一次SPA，可能会使荷包大大失血，怎样才能既省钱又得到最好的疗效呢？我们可以用最简单的方法，不受任何时间地点的限制，比如在自己家里，只要觉得身体、心灵需要好好放松一下，就放点喜欢的音乐，泡壶热呼呼的花草茶，借着泡澡、熏香、按摩的方式，来纾解一天沉重的压力，还能有美容养生的效果，让身体与心灵获得最高级的享受，这就是愈来愈受到大家欢迎喜爱的HOME SPA！

SPA的种类

Resort SPA	盛行于欧美，多设在风景优美的度假饭店或是温泉胜地，特色是远离尘嚣，与大自然融为一体。此种SPA享受贵族化，价格也贵族化。
Hotel SPA	盛行于东南亚，由美疗师直接做身体按摩，饭店内的场景设计让人宛如置身大自然中，富有各地的传统特色，价格较欧美平实，因此大家趋之若鹜。
Day SPA	其多样性为中国台湾独特的SPA风貌。受欧美及东南亚影响，中国台湾许多美容机构纷纷转为此型，除提供原有的美容服务外，也结合了精油芳香疗法、全方位水疗以及仪器疗法等。
Home SPA	风行于全球，只要在四处林立的SPA用品专门店，即可购买适合自己的芳香精油，在家布置一个完全的空间，享受一个人的、轻松无负担的芳香浴。此型价格最优，适合上班族女性天天享用。

在家如何做好瑜伽SPA

配备 & 准备工作

瑜伽

1. 精油

瑜伽练习、泡澡、穴位按摩的时候，都可以搭配精油熏香，让空气中洋溢着淡淡的香气，有助于心情的沉淀与放松，特别是在经过一整天的忙碌之后，可以消除身体疲惫的感觉，在冥想和静坐时也很有帮助。



2. 蜡烛和线香

蜡烛和线香可以在瑜伽SPA中，营造浪漫的气氛，对于情绪的放松有相当的帮助，现在有很多不同造型的蜡烛、线香，还有多种熏香味道可以选择，让我们练习时，呼吸更顺畅，并完全享受瑜伽SPA的过程。

3. 音乐

音乐不仅是我们日常生活中的休闲乐趣，也可在瑜伽练习、泡澡、穴位按摩时，放点轻柔的音乐，来纾缓平时紧张的压力和情绪，还可排除劳累和郁闷的感觉，整个人放松之后，心情也会跟着开朗起来。

4. 瑜伽服

瑜伽练习时，一定要穿着合身、舒适、透气、排汗佳的服装，不要穿太过宽松的服装，才不会妨碍练习时身体的伸展，可以脱掉鞋子光着脚丫，并且拿掉身上的首饰、手表、眼镜。



5. 瑜伽垫

瑜伽练习时，有些动作必须在地板上进行，所以需要准备一张瑜伽垫，也可以在家中磁砖或木板地上铺泡棉软垫，或者在地毯上铺一条大毛巾后再做练习，切记不要在太硬的地板或过软的弹簧床上练习，这样反而可能会伤到筋骨。



6. 毛巾

瑜伽虽然是比较温和的运动，但大量的扭曲和伸展动作，身体还是会发热、出汗，所以需要准备大、小毛巾各一条放在旁边，身体出汗时可稍作擦拭，休息时也最好立刻披上大毛巾，避免受凉感冒。



7. 温水

瑜伽练习前先喝一杯水，等整个练习完成，稍微休息约10分钟后，再喝一杯温开水，补充身体因流汗而失去的水分，千万不能喝冰水，在练习的过程中也不要停下来猛喝水。

准备

每天给自己一小段时间，一个与自己约会的时间，不论是想泡个澡还是舒展身体练练瑜伽，或只是想坐下来泡壶茶，都是属于自己的私密时间。先把脑袋里繁杂的思绪抛开，再做几次深呼吸，带着愉悦的心情，开始一个人的亲密约会。为了让每天的约会更享受，下面几件事情要特别留意哦！

1. 禁食

练瑜伽、泡澡、按摩前都不适宜吃太饱，所以前一至两个小时请不要吃东西，可以喝些水，尽量不要让我们的胃有太大的负担，以免影响消化，空腹时就不会那么难受。

2. 地点

一个人的约会，顾名思义就是只有自己一个人而已，所以找一个不受打扰的地方，让自己与自己独处，享受片刻的宁静，可以让我们的身体和心灵都能放空。（也不要打开电视机哦！）

3. 时间

任何时间都可以，只要是完整属于自己的。可以在睡觉前或是起床后，也可以把一个人的约会时间固定，每天都能够带着期待的心情赴约。（就好像恋爱时要赴约前的心情般！）



如果这样做，健康美丽更加分

——瑜伽SPA的辅助妙方

泡澡

泡澡

泡澡是一件让人享受的事情，经由微热的水温（比人体体温略高，约在38~40℃），让血管扩张、肌肉松弛，借着流汗把塞住毛细孔的脏东西排出，一周至少一至两次的泡澡，可以促进血液循环与新陈代谢。

泡澡时间不宜过长，大约20~30分钟即可，每次入浴浸泡5分钟，就起身休息2~3分钟，反复约3次。若看到皮肤已经出现皱褶，就是我们的身体在提醒自己别再泡了！记得擦干身体后要涂抹一些乳液加强保湿，并喝一大杯水补充身体流失水分，然后让身体平躺稍做休息。

泡澡时也可依个人喜好与需求添加精油、各种花草汤和养身药浴，可让紧绷的心神完全得到放松及纾解，洗完澡摸摸皮肤，会发现肌肤光滑又有弹性。

芳疗

芳香疗法

精油是从各种花草植物中提炼出来的，而且被证实具有很好的疗效，芳香疗法是将精油依照不同的方式（如：沐浴、按摩、熏香吸入法），借由感官触觉传达到大脑来达到纾缓精神压力及增进健康的疗效。

现代人最常使用的精油熏香，就是利用嗅觉的方式将精油分子传送到大脑，让情绪产生纾缓镇定与平衡的效用。人们在香味的环境中常会有着愉悦的心情，是不是还记得假日到公园、郊外时，大自然芬多精的味道让人全身心神舒畅的

泡澡 注意事项

1. 泡澡之前，先利用莲蓬头分段式的水柱压力冲洗身体，可让紧绷的肌肉得到充分纾解，再用沐浴乳或香皂将身体洗干净，同时顺便按摩疲惫的肌肉、搓掉皮肤上老旧的角质，再冲净皮肤脏污，洗干净身体后，才进浴缸里泡澡，泡好之后可以再冲一下水。

*跟美人介绍一种简单的美容淋浴，有空时可试一试，先将香草放入棉布袋内包住，绑在水龙头上，让热水与香草精华一起释放出来。

2. 利用水柱的冲击力可消除全身酸痛，每次5~10分钟效果较佳，若是担心水温太高，可披上毛巾，但要记得水压不可太大，以免伤害到筋肉。

3. 泡澡时如果出现晕眩，应赶紧起身离开水面，或试着让胸部高于水面，不要完全浸泡在水中。



感觉，平常居家时可依个人症状的需求或喜好选择合适的精油熏香，不但有保健、美容的作用，空气中清新的香味，也可以让心情沉淀宁静。

芳香疗法 注意事项

1. 精油的功效除了可让人体头脑清新，消除焦虑，放松心情，还可辅助人体纾缓各种病症，初次接触者，可先看书、上网认识精油的相关知识，或到口碑较好的精油专卖店购买，选择自己喜欢的味道，或者依个人身体的症状需求请教专业芳疗师提供合适的建议，才能安心使用，并真正享受精油的好处。
2. 精油浓度很高，若是用在按摩与皮肤直接接触时，为了避免造成肌肤受伤，要先用基础油（如：植物的甜杏仁油、荷荷巴油、葡萄籽油、橄榄油等）混合稀释后，才能够涂抹在身体上。
* 一般调制复方精油时，以不超过四种精油为主，每10ml基础油加上5滴精油即可。
3. 婴幼儿、妇女在怀孕和哺乳期间，还有高血压与癫痫患者都禁止使用精油。

穴位

穴位按摩

按摩是一种对自己身体关怀的方式，当我们感觉到身体某个部位紧绷、肌肉酸痛时，就是身体疲劳所发出的警讯，这个时候可以休息一下，针对不舒服的地方，适度地揉捏按摩。

我们的身体有很多的穴位，各有不同的功能，针对不同的穴位，施以按、压、揉、捏等几个简单动作是现在最受欢迎的养生保健方法，通过对身体各处的轻柔按摩，能有效治疗人体各部位软组织损伤及骨关节劳损，可以疏通血脉、活络筋骨、调整脏腑功能。常常按摩可以使肌肉松弛、纾缓一天工作的疲劳、使血液循环畅通，还有助于恢复皮肤的光泽与弹性，提高抗病力。



穴位按摩 注意事项

- 按摩时，除了找到正确的穴位，基本上身体按摩是由四肢末梢往心脏的方向按摩，腹部要以顺时针方向按摩，脸部要由内往外与由下往上按摩，才能有效促进血液与淋巴的循环，加强身体新陈代谢。