

3分钟1指 瘦身按摩

中国台湾 吴明珠 著

- 小脸细腰窈窕法
- 传授美丽与窈窕的美人儿必学招式
- 消除眼睛浮肿· 淡化黑斑· 雀斑
- 红润好气色· 美化肩膀颈部线条
- 摆脱“熊猫眼”· 预约修长美腿
- 乌亮强健秀发· 赶走头皮屑
- 罩杯UP UP升级· 纤细腰线
- 放松头肩纾解压力· 抚平嘴角眼角细纹
- 加附汉方花草香茶&精油芳疗&按摩工具



世界图书出版公司



图书在版编目 (CIP) 数据

魅力瘦身 / 吴明珠, 林秋香编. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2004.9

ISBN 7-5062-7051-X

I. 魅... II. ①吴... ②林... III. 减肥 - 方法
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 091725 号

书名 / 作者 3 分钟 1 指瘦身按摩 / 吴明珠; 魅力美人 120 招 / 林秋香

中文繁体字版于 2004 年由『大境 / 出版菊文化事业有限公司』www.ecook.com.tw

出版, 中文简体字版于 2004 年经『大境 / 出版菊文化事业有限公司』(T.K./

P.C.Publishing Co.,)安排授权由『世界图书出版公司北京公司』出版。

3 分钟 1 指瘦身按摩

丛 书 名: 魅力瘦身

作 者: 吴明珠

责任编辑: 袁 媛

策划编辑: 梁 霜

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(网址: <http://www.shitu.com.cn> 邮箱: shitu55@163.com 电话: 010-84226926)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 山东新华印刷厂德州厂

开 本: 889 × 1194 1/16

印 张: 12.875 字数: 240 千

版 次: 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

版权登记: 图字 01-2004-5389

ISBN 7-5062-7051-X/Z · 206 定价: 56.00 元 (共二册, 每册定价 28.00 元)

版权所有 翻印必究

凡有印装质量的问题, 请向印刷厂调换

3分钟 1指瘦身按摩

小脸细腰窈窕法



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

作者序 6

编辑开场白 7

1指如何神奇地达到窈窕美容? Magic Point 8

每天3分钟, 穴道按摩对身体的好处

如何按摩才能达到效果

Step1 最有效的穴位

Step2 如何找到穴位

Step3 必学! 8种最有效的按摩手法

Step4 持之以恒, 不花钱就能美肤塑身

哪些人不适合穴道按摩?

让按摩更享受的小帮手Massage Tools 12

芳香按摩 Aroma Therapy 13

精油保存、调配精油、精油比例、基础油



<1指美肤>

●美丽肤质生活作战

14 Clear 美白实战篇

美白按摩精油

消除眼睛浮肿——放电明眸招 16

赶走黑眼圈——光采亮眼式 18

淡化黑斑、雀斑——白皙清透招 19

消灭恼人眼袋——媚眼功 20

明目醒神——神采奕奕式 22

●美白排毒喝采 24

消除眼睛浮肿——清眼茶

赶走黑眼圈——神采夺目茶

消灭恼人眼袋——魅眼紧实茶

淡化黑斑、雀斑——美白消斑茶



26 Beauty 光采实战篇

- 光采去痘按摩精油
- 去屑护发按摩精油
- 制青春痘——晶莹剔透招 28
- 制鼻头粉刺——摆脱草莓鼻 29
- 红润肤色——苹果脸功 30
- 眉毛养护——眉目传情功 31
- 头发枯燥——柔亮秀发式 32
- 预防头皮屑——清爽顺发式 34
- 丰润生发——乌发飘飘功 36

●光采亮丽喝采 38

- 红润肤色——红润饮
- 制青春痘——亮肤去痘茶
- 防治酒渣鼻——通鼻饮
- 增强注意力——好精神杞菊茶

40 Slim 小脸实战篇

- 乌亮护发油
- 去两颊肥肉——瓜子小脸功 42
- 消除双下巴——美颈紧肤式 44
- 去除脸部浮肿——水嫩瘦脸功 45
- 紧实脸部肌肤——粉红亮肤招 46
- 美化肩膀颈部线条——美肩软颈式 47

●瓜子脸喝采 48

- 去两颊肥肉——美肌瘦脸茶
- 消除双下巴——小脸饮
- 改善双脚浮肿——纤足饮
- 紧实脸部肌肤——晶莹紧致茶



<1指瘦身>

●美丽曲线生活作战

50 Figure 窈窕实战篇

罩杯升级按摩精油

罩杯升级---丰胸ㄈㄨㄣˊㄨㄣˊㄨㄣˊ式 52

紧实胸部避免下垂---UP UP功 54

享瘦上腹---轻松平腹招 55

拒当“小腹婆”---缩小腹功 56

纤细腰线---美人柳腰式 57

紧实臀部---翘臀招 58

美化背部曲线---Sharp美背式 59

●玲珑曲线喝采 60

罩杯升级---丰胸茶

享瘦上腹---消腹饮

拒当“小腹婆”---平坦小腹茶

纤细腰线---柳腰茶

62 Sharp 纤细实战篇

纤细窈窕按摩精油

纤细上臂---轻盈蝴蝶功 64

瘦下臂---纤纤手臂式 65

瘦大腿---窈窕美腿一式 66

细小腿---窈窕美腿二式 68

细足踝---窈窕美腿三式 69

●轻盈手脚喝采 70

纤细上臂---薏仁纤臂茶

瘦下臂---窈窕饮

瘦大腿---美腿3味茶

细足踝---轻巧饮



72 Charm 青春实战篇

青春平纹按摩精油

消除鱼尾纹——活力眼神功 74

赶走笑纹——紧致去纹式 75

去除颈纹——活肤弹性招 76

年轻发色——乌亮秀发功 78

●青春抗老喝采 80

消除鱼尾纹——润肤当归饮

赶走笑纹——抚平春水饮

去除颈纹——补气美颈茶

年轻发色——亮泽乌发茶

82 Health 酸痛实战篇

舒筋放松按摩精油

纾解头痛——轻首功 84

消除颈肩酸痛——活血柔身功 85

去除背部僵硬——促循健体式 86

改善腰酸——腰部轻松招 87

●镇痛去疼喝采 88

纾解头痛——头清茶

消除颈肩酸痛——松颈茶

祛除背部僵硬——灵背茶

改善腰酸——强腰茶

<基本法>

◎脸部按摩操 90

●脸部美肤穴位

●脸部窈窕穴位

◎身体按摩操 92

●身体美肤穴位

●身体窈窕穴位



简易的中医健康瘦身美容经穴书—— 《3分钟1指瘦身按摩》

现代人生活节奏特别紧张，常常感觉时间不够用，加班的压力常常存在，这种紧张压力长期的蓄积和循环当然容易带来许多疾病，如免疫失调、睡眠失调、虚胖缠身等，软软的肥肉就在身上一圈一圈地增加。这种生理失调不仅容易造成身体的负担，时间久了五脏六腑就会受到伤害，各种慢性病就一天天地滋生，如糖尿病、高血压、肥胖症、月经失调、甚至癌症等。其中，体型变肥所引起的自信心降低，对感情、事业等均会造成很大的负面影响，这种恶性循环伤害实在很大。

我们应该利用每天的一点点时间，特别按压在相关的穴道上，使身体放松，防止压力荷尔蒙对免疫系统造成伤害，更可加强身体废物的代谢，达到局部的瘦身、美容，保持容光焕发、脸色红润，打击“小腹婆”，预防黑眼圈、松弛肩颈、放松压力……

每天具体而耐心地按照这本简单的中医健康瘦身美容经穴书——《3分钟1指瘦身按摩》，做着、按着、喝着——相信我，您一定可以拥有美丽、健康与活力！当然，保持苗条和曲线也就更容易了！



吴明珠医师

现 任：

- 台北市立中兴医院中医科主治医师
- 台北市立妇幼医院中医科合约中医师
- 针灸学会理事
- 中医妇科医学会理事
- 中医临床医学会教育委员
- 女中医师学会监事
- 中医学说学理学会理事

学 历：

- 台北医学大学毕业
- 中国医药学院中医结业
- 北京中医药大学中医硕士
- 北京中医药大学中医博士研究

经 历：

- 台北市立中兴医院中医科主治医师
- 长青中医医院中医师
- 联合中医诊所主治医师
- 台北市立妇幼医院特约中医师
- 文化大学中医讲座讲师
- 《婴儿与母亲》杂志中医顾问
- 《育儿生活》中医顾问
- 《长春》杂志中医专栏作者
- 《联合报》《自由时报》《中国时报》《中华日报》《大成报》等医药专栏作者

1指神功

不花钱就能美丽肌肤、 预约玲珑曲线！

不花1毛钱 享受会员制高级Spa按摩疗程

没有一个女人对自己的容貌与身材100%满意，总是想要更接近完美。《3分钟1指瘦身按摩》让你用1根手指美丽肌肤、预约玲珑曲线！

《3分钟1指瘦身按摩》分为美肤、瘦身两部分。〈1指美肤〉包括：美白实战篇、光采实战篇、青春实战篇；〈1指瘦身〉涵盖：窈窕实战篇、纤细实战篇、小脸实战篇。内容都是爱美女性最切身的需要，也是最实用的纤体美丽绝招。例如：消除眼睛浮肿/淡化黑斑、雀斑/红润好气色/美化肩膀颈部线条/摆脱“熊猫眼”/预约修长美腿/乌亮强健秀发/赶走头皮屑/罩杯UP UP升级/纤细腰线/抚平嘴角眼角细纹……另外还特别收录了现代人最需要的酸痛实战篇，为粉领美女们放松颈肩纾解压力/减缓头痛/改善腰酸。不必花1毛钱，就能在家享受会员制高级Spa按摩疗程，针对身体曲线局部塑造，是一种既经济又方便的美肤美体法。

汉方花草香茶&精油芳疗&按摩工具 美肤瘦身超EASY

《3分钟1指瘦身按摩》的每一个单元除了有详细的按摩穴位、图解之外，更有建议搭配按摩可以使用的芳香精油、复方精油调配比例、按摩工具的介绍等，还特别针对不同的按摩调配出可增加效果的汉方花草香茶，一边喝一边沉浸在芳香而舒适的按摩下，让你用最轻松最EASY的方式，享受美丽与窈窕带来的自信风采！



1 指如何神奇地达到窈窕美容?

中医理论认为，人体中有一个运行气血，联络脏腑器官、皮肤、肌肉，沟通人体上下、内外的网状通道，它就是经络。这个经络是无形的，不像神经血管那样具体可见，但却是存在的。

穴位：中医理论，在人体的经络上有很多气血输注出入之处，就像一个个小孔一样，它们就是穴位。对穴位进行按压，只要选穴准确，力度透达内部，就能像在这些地方实施针灸一样，产生酸、麻、胀的感觉。用力按压穴位即运动点，可以增加人体的新陈代谢和细胞活动，从而减轻病痛，提高抗病能力。许多穴位区域都分布有皮下静脉，或贯穿有深部血管，用力按压穴位势必会对血液、神经、淋巴系统、肌肉等方面的疾病产生缓解或消除作用。

活血：当你用手指按压在自己身体的某个穴位上时，随着力量的逐渐加大，那个穴位所属的经络就会同你手指头的某一条经络接通。这样一来，整个这条经络就会因为你手指的按压而全线贯通，而且呈辐射状散开，因而能产生瘦身、美容、保健的作用。



每天3分钟，穴道按摩对身体的好处

对全身柔软的组织有系统地推揉，可使人达到松弛的状态。按摩对于皮肤、神经系统、肌肉、关节、血液及淋巴系统及中枢经络都有不同的作用，这些作用如下：

1. 皮肤作用：皮肤内有皮脂腺、汗腺、血管及神经末梢，按摩对其主要作用为调节体温排泄、感觉、呼吸、防护等。按摩能使毛细管扩张、使皮脂分泌舒畅，也利于改善皮肤的呼吸及汗液的排泄，更可使血液循环通畅，让皮肤得到充分的营养补给，因而使皮肤色泽光润、富有弹性。

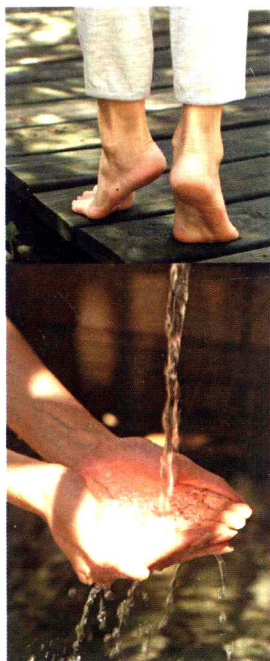
2. 神经系统作用：按摩可刺激皮肤末梢的感受器，引起神经冲动，然后经由脊髓传到脑部，产生愉快和松弛的感觉，可调节身体恢复到正常的平衡状态。



3. 肌肉关节作用：局部的肌肉硬心会使其他大面积的肌肉产生疼痛或麻痹的症状，甚至会影响内脏产生病理变化。按摩可以使肌肉僵硬的状态松弛，并且可以促进肌肉血管畅通，对于关节韧带弹性增加、淋巴与血液循环畅通等有所助益。除此之外，按摩更可锻炼肌肉，提高肌肉的张力及弹力，使肌肉被动地运动。

4. 血液及淋巴系统循环作用：按摩使血管扩张，血流加快，组织中的血流量增加（尤其是静脉的回流）。血管扩张的同时，可直接减少血流的阻力，减轻心脏活动的负担。在淋巴系统方面，由于按摩时会压迫肌肉，间接会挤压淋巴管，使淋巴液回流增快，有助于水肿的消失。

5. 中枢经络的作用：人体共有十二经络，联系人体的五脏六腑与四肢躯干，是运行气血的路线。针灸刺激十二经络上的穴道有治病保健功效，而按摩对于经络穴道也会有刺激，与针灸有类似的功效。



如何按摩才能达到效果

Step 1 最有效的穴位

穴道的数量相当多，按压每一个的效果都不同，应先依书中的分类找出想要达成的目标（如美肤或瘦身），再依图解按摩及刺激相关穴道，比如：想要成为小巧的瓜子脸，最有效的就是按摩承泣、四白、颊车等脸上的穴道，但脚部的三阴交穴可以帮助代谢、排除多余水分，对瘦脸也非常有帮助。这样按图索骥的按摩并搭配动作，很快就能帮助你达到目标。



Step 2 如何找到穴位

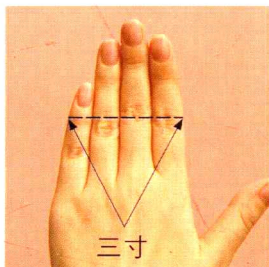
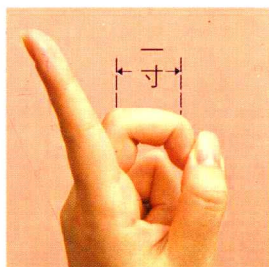
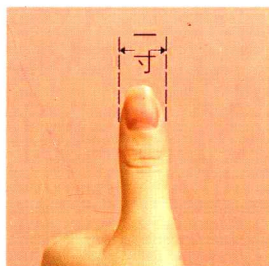
同身寸：确定一个穴道的位置，除了利用身体表面一些特殊的标志来找出穴位、或者利用骨头来找出穴位法，还可用手指比量取穴。正常人的手指与身体其他部分有着一定的比例关系，人长则长，人短则短。所以量取穴位即以本人手指某一段的长度或宽度为标准单位，称为“同身寸”。古医书《千金翼方》卷二十六：“人有长短大小，当以病人手尺度取。”一般按摩者和被按摩者同为成人，取穴时可用医者的手指来比量，但是对于儿童和高矮差别较大者则应依比例适当增减。

手指比量定穴法：古人利用比率尺的观念，所创设出用来描述人体部位及穴道定位的工具又称“同身寸法”，一般常用的方法有以下几种：

1. 中指同身寸：中指中节屈曲时，内侧两头纹头之间的距离作为一寸。
2. 拇指同身寸：大拇指末节的关节横度相当一寸。
3. 横指同身寸：a. 食、中两指并合的横度（二横指）相当一寸半。
b. 食、中、无名、小指相并，四指并合的横度（四横指）相当“三寸”又称“一夫”。此法多用于下肢、下腹部的直寸和背部的横寸。
4. 食指同身寸：食指伸直，中末两节的长度相当二寸。

找到正确的穴位时，按压会有酸、麻、胀的感觉，而且不会痛，就表示找对了。

按摩时以指力缓缓下压，停3秒后再放松力度，每一个穴位重复8次左右，特别要注意指压的同时必须达到酸、麻、胀、痛、热的感觉，才会达到效果。





Step 3 必学！8种最有效的按摩手法

按摩所使用的手法有很多种，有些比较复杂、较难掌握、不易推广，现介绍常用的八种基本手法：

1. 按：用大拇指螺纹面、或者把两手掌都叠起，有节奏地按压。
2. 摩：用手指或手掌给予柔软的往返抚摩。
3. 推：手指或手掌用力向前、向上或向外推动、推挤肌肉。
4. 拿：用一手或两手拿住皮肤、肌肉或筋膜，用力向上紧缩捉拿起来，随又放下。
5. 揉：用手指或是手掌贴近皮肤，进行旋转活动。
6. 捏：同时用手指把皮肤和肌肉捏紧、又轻轻放松，如此连续交替。
7. 颤：即颤动，用手指端或手掌轻微振颤抖动。
8. 打：即扣打，用手指、手掌或拳扣打，分为用掌打、用拳打。

Step 4 持之以恒，不花钱就能美肤塑身

穴道按摩和吃药一样，也是一种身体调理的过程，需要恒心和耐心。通常1种按摩法要持续3个月为1周期，但1个月就可以感觉到身体的改善，此时更不能松懈，持之以恒效果会更显著哦！

哪些人不适合穴道按摩？

穴道按摩是非常温和无刺激性的方式，几乎所有人都适用，但以下情况的朋友还是要多注意，才能安全地变美丽哦！

1. 刚吃饱

血液集中在胃部，若此时进行按摩会影响消化。

2 太饿或太累

血液中的血糖很低，进行按摩会消耗更多的能量。

3. 生理期&孕妇

生理期为不影响子宫内经血的排出，尽量不要做穴位的刺激。而孕妇为了不要让穴道的按摩刺激子宫收缩，还是避免较好。

4. 受伤、发炎、溃疡、红肿、骨折、类风湿性关节炎、骨质疏松症等外伤

若有各类骨骼及皮肤的内外伤时，应尽量避免刺激，不适合在此时进行按摩。

5. 癌症

不适合进行穴道的刺激。

6. 小宝宝

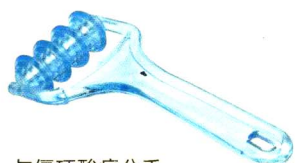
1岁或以内的小宝宝不适合以手指或太强的力道进行按摩。

让按摩更享受的小帮手 Massage Tools



预约瓜子脸--小脸拍打棒

日本超人气商品，国内女星也很爱用，一只手就能左右“颊”攻，让瓜子脸现身！



与僵硬酸痛分手--

Y型盘珠手推按摩器

大面积地帮助血液循环与皮下脂肪代谢，适合大腿、腰、臀，轻轻推动不费力。



身心放松--原本刮痧片

牛角刮痧片。圆润、好握的造型，专门设计用来刮痧，把铜板存进扑满，汤匙放回厨房，选一个喜欢的刮痧片吧！



按摩高手--水滴造型指压器

晶莹剔透的圆润造型，非常好握。留长指甲的女性同胞们也可以轻松按，不必担心留下指甲印。



拿捏恰到好处--樱桃按摩槌棒

比拟“拿”的按摩法，可爱的樱桃设计就能按摩手脚，一路滑动帮助皮下脂肪代谢，一边看电视一边享瘦。



白领电脑族的最爱--颈肩按摩棒

符合人体工学的弯弧设计，不必辛苦反手，也不必求人帮忙，轻松就能按压背颈肩酸痛僵硬的地方，常使用电脑的女性同胞们最适合。



软颈舒展僵硬--赤石按摩滚轮

方便手握的马鞍造型，适用于颈肩处。滚轮内装有赤石，日本人认为赤石的磁场能帮助血液循环，有益健康。



酸痛掰掰--番茄肩部指压棒

不求人，哪儿酸痛就用弹性一流的指压棒来敲一敲，帮助血液循环、舒筋解乏。



头皮按摩运动--洗发器

头皮的循环关系着发色、发质及光泽度，好拿好握的软齿洗发器，可以当作头皮按摩的好帮手，不只有益秀发，更能让人神清气爽哦！



消除眼睛疲劳--赤石眼用按摩棒

长时间用眼的朋友，鼻梁两侧的眼角处常感到酸痛，此时需要按摩一下，才能够纾解疲劳、恢复精神哦！



芳香按摩 Aroma Therapy

美肤&窈窕按摩精油

精油保存：一般而言，有精油成分的产品必须使用不锈钢或玻璃材质器皿保存，例如琥珀瓶。保存时须放置于阴凉无阳光直射处，保存期限通常为1~3年。自行调配的精油则须在3个月内使用完，建议一次调配的容量为三个月的使用量。

调配精油：精油并非一般的保养品或香水，必须以药物来看待，小心谨慎地使用，因为天然并不代表一定是安全的，用错种类或浓度都是具有危险性的。

精油比例：自行调配配方精油的按摩油，不论是在脸部或是身体，建议精油的浓度应该以2.5%最为安全。

基础油：

■荷荷芭油 *jojoba oil*

保湿效果好，富含蛋白质，对干燥或过敏性皮肤很有帮助，可以恢复光泽并有舒缓的效果，面疱、湿疹等发炎的症状也可得到改善。

■甜杏仁油 *Sweet almond oil*

滋润效果佳，各种肤质都很适合，可消除疲劳、红肿，让肌肤恢复光滑细致。

■葡萄籽油 *grape seed oil*

不油腻、好吸收，适用于各种肤质。浅浅的淡绿色、没有特别的香味，不论是搭配精油或是按摩油都非常适合。

■小麦胚芽油 *Wheat germ oil*

含丰富的维生素E，是纯天然的抗氧化剂，具有淡化疤痕、延缓老化的功用，对于干性皮肤及黑斑很有帮助。

■鳄梨油 *Avocado oil*

含丰富的维生素B2，可以淡化黑斑、细纹，渗透性佳，好吸收，更可深层清洁皮肤。

■玫瑰果油 *Rosehip oil*

以玫瑰籽提炼，具有丰富的亚麻油酸，对女性月经及妇科上的问题有疗效，还可治疗皮肤湿疹等。

■桃核仁油 *Apricot kernel oil*

温和和不刺激皮肤，不油腻、亲肤性佳，用作按摩油可帮助血液循环。

■月见草油 *Evening primrose oil*

月见草所提炼出的油脂，具有丰富的亚麻油酸，对治疗女性经期及妇科上的小毛病有益。

■橄榄油 *Oliver oil*

有助于减肥、预防晒伤、防止皮肤老化，食用大量不饱和脂肪酸有预防心血管疾病的效果，但因为气味较浓，所以比较少用在按摩油上。

精油：

■薰衣草 *Lavender*

具镇定、舒缓、松弛的效果，帮助入眠、舒缓头痛。

■玫瑰 *Rose*

对于皮肤有舒缓、抗皱的效果，对女性生殖及妇科疾病方面疾病也有非常好的帮助。

■小茴香 *Fennel*

具解毒、利尿及减肥的效果，对皮肤可保湿、防皱。

■杜松 *Juniper berry*

可减肥、去面疱、利尿，帮助排毒、代谢多余水分。

■天竺葵 *Geranium*

刺激淋巴系统，可利尿，更有平衡身心、防虫的效果。

■尤加利 *Eucalyptus*

对治疗感冒、肺部疾病、气喘等呼吸系统的病症很有帮助，更有杀菌、清新空气的功能。

■橙花 *Neroli*

可帮助入眠，具安抚神经、使精神愉快的效果。

■乳香 *Frankincense*

消炎、消毒，对呼吸系统有很好的帮助。

■香柏 *Cedarwood*

放松心情，舒缓焦虑，可调理油性皮肤，镇静头皮。

■迷迭香 *Rosemary*

增强记忆、提振精神，抗偏头痛及有益呼吸系统。

■茶树 *Tea tree*

具杀菌、增强抵抗力、平衡油脂分泌的效果。

■花梨木 *Rosewood*

有助于强化免疫系统，保湿、促进细胞再生。

■葡萄柚 *Grapefruit*

可刺激淋巴系统、代谢水分，更可排毒、减肥。

■黑胡椒 *Black pepper*

有促进血液循环、排毒、消脂等功效。

■依兰 *Ylang ylang*

放松神经、抗沮丧，平衡油脂分泌，让头发更有光泽。

■佛手柑 *Bergamot*

可缓解紧张、焦虑的情绪，对粉刺、湿疹等皮肤感染有治疗效果。

■蜂花 *Alfalfa*

消除疲劳、加强新陈代谢，有助于贫血及经期女性身体调节。

■橙叶 *Petitgrain*

有助眠镇静的效果，可用来保养肌肤、对抗油性头皮屑。

■檀香 *Sandalwood*

可消炎、加速脂肪代谢，对干性缺乏水分的肌肤有帮助。

■马郁兰 *Majoram*

失眠的克星，气味温和、效果神奇，与其他精油搭配疗效更佳。



C L E A R

美白实战篇

工作的压力、睡眠不足、气候的影响，导致体质偏向过敏的人越来越多，加上运动的不足、饮食的疏忽等等，造成我们眼睛浮肿、出现黑眼圈和眼袋，也让脸部皮肤的黑斑、雀斑提早形成，让我们很多女性朋友常常望脸兴叹，不胜唏嘘！“按摩的女人最美丽”，尤其是五官附近的穴道特别多，如眼部附近的穴道有眼睛前头的睛明穴、眉尾的丝竹空穴、眼尾的瞳子髎穴等等。每日早晚上妆前先按摩、指压，再上妆就不易脱妆，而且脸色红润。长期按摩下来不仅眼睛浮肿、黑眼圈、眼袋、黑斑、雀斑可以改善、变淡外，连您的过敏性鼻炎，早上打喷嚏的情形也会跟着好转。以上穴道都是从古代到现代一直传承下来的美女美容经验穴，所以一定要好好照着说明按压，指压，您的黯淡眼神、坏脸色、鼻塞都将离您远去！



◎美白按摩精油

基础油：玫瑰果基础油50ml

精油：薰衣草12滴、玫瑰2~3滴、小茴香5滴、
杜松5滴

* 若是因过敏性鼻炎引起的黑眼圈，则可再增加解毒的小茴香和帮助循环的杜松，但总精油浓度仍不可超过2.5%。