

臺中市私立玉山高級中學

102 學年度大學校院協助高中高職優質精進計畫 【102-2 產業課程發展計畫自編教材】

芳香自然療法課程



作者

美容科：劉木蘭老師、阮淑憶老師、張素櫻老師

指導教授

育達科技大學時尚造型設計系：楊錦惠老師、楊雅淳老師

雅聞美容機構：林秋英老師

中華民國 103 年 06 月

芳香自然療法教案

單元名稱	頭肩頸紓壓課程	班級	美 2-1	人數	37 人
授課教師	阮淑憶	時間	50 分鐘		
教材來源	教材自行編製				

單元目標	使學生能將美容產業界實務課程加應用，並將所學之專業技能應用於美容產業界職場中。
教學內容概述	教導頭肩頸紓壓課程與按摩紓壓各種技巧，使學生能了解頭肩頸紓壓課程操作且能應用在職場上，並配合美容芳療理論的內容，訓練學生熟練的按摩技巧，平時也能夠將所學落實於日常生活中。
學習前的先備條件	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生已學習芳香療法學科應用，了解各類精油使用方法、原則及注意事項。 2. 學生以學習過肌肉紋理。
課程目標	<p>(一)認知方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解手技按摩的意義及效果及按摩技法。 2. 認識身體肌肉與穴位分佈位置。 <p>(二)技能方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熟知按摩的基本原理及方向。 2. 熟練按摩的順序與按摩的技法及力道。 3. 熟練手技按摩的技法並加以運用。 <p>(三)情意方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能將頭肩頸紓壓課程技能應用於日常生活中。 2. 能與其他同學互相練習手技按摩的技巧與效果。 3. 能將所學之技巧運用於職場當中。
教學目標	<p>(一)認知方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能正確說出的頭肩頸紓壓課程按摩的意義。 2. 能正確說出進行紓壓時的注意事項。 <p>(二)技能方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能做正確頭肩頸紓壓手技按摩的基本動作。 2. 能夠配合肌肉穴位紋理進行手技操作。 3. 能正確且熟練的運用手技技巧。 <p>(三)情意方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能幫同學或家人進行頭肩頸紓壓的服務。 2. 熟知手技技能在職場上的應用。 3. 培養學生積極的學習態度。

教學方法	講述教學法、練習教學法、示範教學法
評量方法	口頭評量、觀察評量、實作評量
教學資源	專業護膚用具(美容衣、小毛巾、刮痧板、單方、複方精油等)

教學活動		時間:35 分鐘			
教學目標	教學活動	教學方法/ 評量方式	學生活動/ 教師活動	使用 教具	時間 分配

	頭肩頸紓壓課程 (真人模擬練習) 1. 先包頭巾，更換美容衣 2. 引導學生跟著教師指令實際操作。 3. 注意操作者動作 操作步驟一	教學方法 (1) 講述法 (2) 練習法 (3) 示範法 評量方式	學生活動 (1) 分組實作練習 (2) 認真操作與練習	講義 筆記	2 分鐘
1-1	1. 真人實作練習： 吸入法：雙手搓熱單方精油至顧客鼻子上方 10-15 公分，深呼吸(顧客採用腹式呼吸法-深呼吸)。 『嗅覺吸入法』動作重點：精油最常見；因精油所含的芳香成分極為細小；能透過我們呼吸器官進入體內；被身體所吸收。	(1) 口頭評量 (2) 觀察評量 (3) 實作評量	教師活動 (1) 老師觀察學生學習的情況，協助學生快速熟悉手技。	(1) 老師觀察學生學習的情況，協助學生快速熟悉手技。	3 分鐘
2-1	操作步驟二 2. 真人實作練習： 勻油動作，雙手塗抹 5-10ml 複方精油，前胸交叉輕撫 3 次，手掌包住三角肌滑肩、頸至頭部穴位(天柱、啞門、風池、風府、完骨穴) 重複 3 次。		(2) 根據學生不熟悉的部份，加強反覆示範。		5 分鐘
3-1	操作步驟三				5 分鐘
3-2	3. 真人實作練習：前胸按摩動作。				5 分鐘
3-3	(1) 螺旋 3 次。 (2) 虎口滑 3 次。 (3) 雙手拇指按摩腋下淋巴結，四指包住三角肌滑至頭部，頂住頭部穴位(連貫)。				5 分鐘
4-1	操作步驟四				5 分鐘
4-2	4. 真人實作練習：肩部按摩。				5 分鐘
4-3	(1) 雙手虎口滑大版筋 6-8 次，四指包住三角肌滑至頭部 頂住穴位。 (2) 顧客頭部躺側邊，拇指輕輕往下推頸側，四指往上滑大版筋做上提拉至頭部穴位 3 次，做完再做另一側。 (3) 手輕輕握拳再推一下大版筋(深度按摩)。				5 分鐘
5-1	操作步驟五				3 分鐘
5-2	5. 真人實作練習：頸部按摩。				3 分鐘
5-3	(1) 雙手重疊，後拉至操作者方向 3 次。 (2) 單手將頭部稍上提，另一手揉頸部，				3 分鐘

6-1	換之。				
6-2	(3)四指在頸部後由下而上撥筋，拉至頸側。				
6-3	操作步驟六				2 分鐘
	6. 真人實作練習：耳朵按摩。				
	(1)揉耳多耳垂-耳中-耳上 3 次。				
7-1	(2)剪刀式搓耳朵。				
7-2	(3)按壓耳多穴道。				
7-3	操作步驟七				8 分鐘
7-4	7. 真人實作練習：頭部按摩。				
7-5	(1)延伸至耳朵上方膽經搓揉鬆動頭皮後，延伸其他地方。				
7-6	(2)使用單方精油在頭部按壓，再以雙手打開以拇指輕揉風府、風池、完骨、天柱、啞門穴位。				
	(3)刮痧板將頭部的氣結梳順。				
	(4)頭部按摩以放射性的方式，刮痧板打 Z 字。				
	(5)鬆動頭皮。				
	(6)拔洋蔥(拉頭髮)。				
	8. 綜合活動				2 分鐘
	(1)提醒學生回家後要多練習。				
	(2)預告下次上課的內容與必須攜帶的用具。				
	(3)書寫課程回饋單。				
	(4)書寫課程學習單。				

【附件】

附件：教學活動學習單一張。

頭肩頸紓壓學習單

1. 請寫出頭肩頸紓壓課程之適用對象？

- 答：(1) 上班族
(2) 低頭族
(3) 壓力大者

2. 請寫出頭肩頸紓壓課程之按摩部位有哪些？

答：(1) 前胸 (2) 肩 (3) 頸 (4) 耳朵 (5) 頭部

3. 請問頭肩頸紓壓課程使用那些主要材料？

答：(1) 單方精油 (2) 複方精油 (3) 刮痧板

4. 請寫出頭部點有哪些重要穴道?(請寫出五個穴位)

答：百會、啞門、天柱、風池、風府、完骨

5. 請寫出頭肩頸紓壓課程步驟？

- 答：(1) 鼻子吸入法
(2) 前胸→ 肩→ 頸→ 耳朵→ 頭部→ 刮痧頭部

上課講義目錄

壹、芳香療法基礎概念-----	07
貳、芳香療法基礎配方-----	14
參、調製複方紓壓精油-----	23
肆、芳香療法相關知識與注意事項-----	24
伍、自然療法-----	25
陸、芳香療法按摩之紓壓保健-----	28
柒、補充教材-----	42



壹、芳香療法基礎概念

一、芳香療法之定義與原理

『芳香療法』英文為「Aromatherapy」，部份先進國家認為是屬醫學與保健之間範圍，是近代醫學中一種新式整合醫學、輔助醫療的方式，也是自然醫學的一部份，因此又稱為「另類療法」。

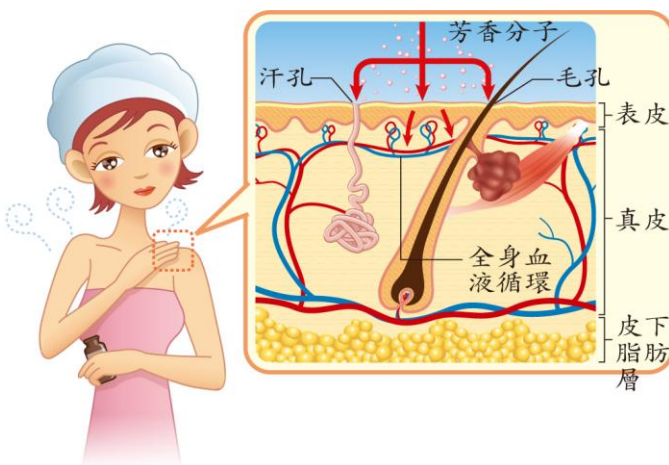
芳香療法是以天然植物所萃取的芳香精油為媒介物，應用芳療師的專業知識與技能，來幫助現代人排除壓力、保持身心靈平衡，是西方醫學中的另類療法，亦是預防醫學中的養生保健方式之一。

二、芳香療法之吸收途徑與原理

科學已經證實，天然植物精油可以透過嗅覺感官、呼吸、經皮膚吸收，進入人體大腦及血液中產生生理性作用。

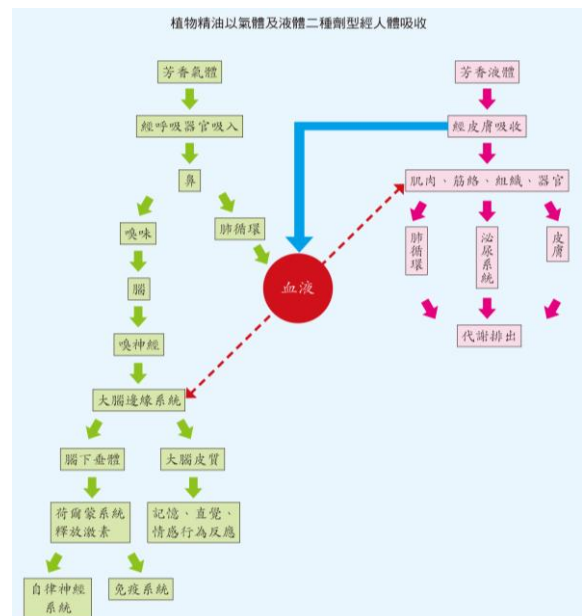


➡ 進入鼻子藉著嗅球捕捉氣味



➡ 精油也可以經由毛細孔或汗孔被吸收到體內

精油在體內的途徑



1. 經呼吸道吸收 — 直接吸嗅，擴香，蒸臉等。

經由呼吸道吸收是人體吸收最常見也最容易的方式，精油的氣味分子會經由下述方式傳遞至全身各個器官和邊緣系統發揮作用。

(1) 分子→黏膜→感受器→嗅球→嗅束→邊緣系統→下視丘。

(2) 鼻子→氣管→肺→微血管→肺靜脈→心臟→動脈→微血管→細胞→微血管→靜脈→心臟→肺動脈→肺泡→微血管→循環全身。

2. 經皮吸收 — 按摩，沐浴，泡澡等。

精油分子因為分子極小，有很強的滲透力，透過皮膚能迅速的吸引，並深入皮膚組織到達血液、淋巴等循環系統。精油在體內作用之後，因為是自然物質，所以能被身體完全排出。

3. 口服吸收

精油可以口服，但條件必須是品質良好的純精油，但劑量和用法需經過專業芳療師或醫師的指導開處方健保，否則不能口服。

三、芳香療法之使用方式

芳香療法可運用「歐式按摩」，來促進身體的循環，亦可使用其它方法來達到療效，實用的有：

1. 嗅覺吸收法

(1) 將 3-7 滴精油滴入裝有 1000c. c. 沸開水的盆子內，充分拌勻後，讓味道自然散發於空氣中。另外也可使用本公司產品如水氧機、擴香儀或薰香燈等，讓精油發揮更大之效果。

(2) 用大浴巾罩著頭閉上眼睛蒸臉，同時反覆吸入蒸氣直到不再有蒸氣上升為止，但有氣喘者不建議使用此法。

(3) 將 1-2 滴精油滴在面紙、手帕或枕頭上隨時放鬆自己。

2. 按摩法

將 10 滴精油滴入 30ml 的基礎油內充份混合後按摩，須遠離眼睛和生殖器部位。

3. 按敷法：

將 2-4 滴精油先在冷/熱水中充分拌勻，再將毛巾浸濕後擰乾進行冷 / 熱敷，或直接使用調好的稀釋精油塗於不適部位，此法適用於一些表皮問題上，如運動傷害、筋骨酸痛或蚊蟲咬傷等。

4. 沐浴法

將 5-7 滴精油滴入一茶匙的基礎油內充份混合後，在進入浴缸之前，先將精油倒入浴缸內拌勻，即可進行盆浴、臀浴、足浴、手浴等。

5. 噴灑法

將 18 滴精油滴於 125ml 的清水中稀釋，充分混合後噴灑於室內或車內，可快速清新空氣。

6. 保養品製作

精油也可稀釋製成美容保養品。

※所以在挑選精油時，必須依照個人不同症狀所需來慎選精油。

四、芳香療法歷史演化

1. 芳香植物與人類古早時期應用

■古埃及人

- (1)最早的芳香療法紀錄源自於埃及。
- (2)古埃及人製作木乃伊時，即以特定芳香植物達到抗菌、防腐之目的。
- (3)運用於宗教儀式中之焚香、淨化。
- (4)醫療保健等方面。
- (5)埃及豔后佩托拉，便常用香藥草來保養美容，以維持青春。

■古希臘人

- (1)古希臘人學習和延續了古埃及人的植物生活應用及藥草醫療應用。
- (2)「醫學之父」希波克拉底認為，人若要保持健康，可使用植物的香氣及療效來沐浴或按摩。
- (3)神職人員、祭司常在儀式中焚燒特定芳香植物，淨化心靈及環境。
- (4)希臘人在重要活動慶典，將橄欖樹或月桂樹的枝葉編織成環狀頭飾，以象徵勝利、優異、榮耀。

■古羅馬人】

古羅馬人不但學習古埃及人善用植物於醫藥、療傷、治病中，更延伸於食物料理方面、生活保健、及增加軍隊戰鬥力。

■中國人】

- (1)神農氏嚐百草，在《神農本草經》中解說了三百多種對人體有益的植物。
- (2)李時珍藉《證類本草》為基礎，編撰出《本草綱目》。
- (3)古帝王時期之《黃帝內經》說明人與自然界環境的相互影響，提出木、火、土、金、水相生相剋之五行學說理論、太極之陰陽調和理論。
- (4)中國人善用植物，舉凡藥用膳食、宗教儀式供品、特有的中醫藥材。

■古印度人】

- (1)阿優斐達療法即「生命科學」或「長壽養生術」，是一門預防醫學。
- (2)方法為利用植物萃取精油，以按摩的方式調理，達到身、心、腦、靈、氣平衡，與環境協調。
- (3)與中國的《神農本草經》、《黃帝內經》同被西方醫學所接受。

■澳洲原住民】

將尤加利、茶樹擰碎之後，利用汁液塗抹於身體，用於驅蟲、掩飾體味、抗菌、治傷、防腐、癒合、對抗疫情。

2. 中世紀時期——芳香植物應用的演化

■10 世紀

阿拉伯名醫亞偉森那 (Avicenne) 應用蒸餾提煉玫瑰花之技術，萃取出植物精華，深深影響後世精油及香水工業的發展。

■11 世紀

十字軍東征時把蒸餾技術及香水帶往歐洲，成了重要醫藥學主流材料。

■12 世紀

因蒸餾技術受到歐洲人重視，香水產業應運興起。

■14~17 世紀

- (1)歐洲工業興起，大量的化學合成香料問市。
- (2)第一次世界大戰期間因資源匱乏，醫學界開始應用植物療法。
- (3)印刷工業的帶動，歐洲關於植物、草藥多種的書籍紛紛出現。

3. 近代時期——芳香植物應用的演化

■芳香療法之父

- (1)1928 年，法國化學家雷尼·默里斯·蓋特佛斯 (René Maurice Gattefosse) 在一次的意外灼傷中，發現薰衣草精油具鎮靜、安撫、幫助傷口加速療癒之功效，
- (2)在 1937 年第一次發表「Aromatherapy」一詞受到世界矚目，被尊稱為「芳香療法之父」。

■摩利夫人—瑪格麗特·摩利

- (1)1950 年間將芳香療法傳入英國，以「The Secret of Life And Youth」(青春與生命之奧)一書，被尊稱為「摩利夫人」。
- (2)設立第一家芳香治療診所。
- (3)首度將按摩技巧與香精油結合，用於脊椎神經按摩術，榮獲國際按摩手法金牌獎。

■保羅·羅維斯提

- (1)1960 年發表著作「In Search of Perfume's Lost」(尋找失落的香水)。
- (2)提出柑橘類精油可治療憂鬱症之新論點。

■珍瓦涅

- (1)曾在第二次世界大戰時期及中印之戰，應用植物精油治療傷兵。
- (2)1964 年出版第一本芳香療法臨床運用書籍「The Practice of Aromatherapy」(實用芳香療法)，地位崇高。

■雪莉夫人

在 1978 年間，創立英國官方認證的「Shirley Price International College of Aromatherapy」(芳香療法學院)。

■伊芙·泰勒女士

1980 年間，英國芳療師伊芙·泰勒女士 (Eve Taylor)，任英國臨床芳香理療學會 (BABTAC) 主席。

■羅柏·提瑟倫

- (1)在 1997 年間著有「The Art of Aromatherapy」(芳香療法的藝術)一書。
- (2)正式把芳香療法從實用領域提升到藝術層次。

五、認識芳香植物

1. 植物結構分析

■根部 (root)

主要功能是從土壤中吸收養分及水分，具貯存功能。

■莖部 (stem)

- (1) 主要功能為負責輸送植物體所需之水分、養分及支持本體。
- (2) 有些植物的莖幹可萃取精油，莖部也常被利用在手工藝品、生活用品、家具製作及建築、樂器等。
- (3) 可歸納區分為三大形式：(1)木質；(2)草本；(3)藤蔓。

■葉部 (leaf)

- (1) 主要功能為進行光合作用，產生葉綠素及其它養分。
- (2) 有些植物葉部貯存了豐富的精油。
- (3) 觀察葉形、葉序也是辨別植物的重點。

■花朵 (flower)

- (1) 主要功能：植物開花之後創造出種子，花是植物的繁殖器官。
- (2) 對人類最大的貢獻是美化環境。
- (3) 具有怡人的香氣，並可貯存精油。
- (4) 花朵的構造、形態是鑑定植物重要的依據。

■果實 (fruit)

- (1) 主要功能：保護種子、食用。
- (2) 可分為：堅果及肉質果。
- (3) 以子房數量來歸納分類，則可區分為：單果、複果或聚生果。

■種子 (seed)

- (1) 主要功能為繁衍下一代延續生命。
- (2) 可食用、可榨油、可萃取精油。

2. 認識精油

植物在生長過程中，因酶的反應及行光合作用等過程，所產生的芳香分子集結成精油，儲存在植物體內特定部位，大多儲存在植物腺體中，或細胞及細胞間質內。

不同的植物，萃取精油的來源亦不相同：

- 樹材。
- 種子類。
- 嫩枝葉。
- 葉子類。
- 果皮類。
- 樹脂(乳)類。
- 花朵類。

3. 精油萃取方法

■壓榨法 (Expression / Cold Expression)

- (1) 通常萃取果皮，如檸檬、葡萄柚、甜橙、佛手柑等，屬果實類精油。
- (2) 精油儲存在果皮下方微粒小囊中。
- (3) 手工壓榨技術，經適當處理，所生產出來的精油品質較機械生產優。

■脂吸法 (Enfleurage)

- (1) 通常用於萃取花瓣裡的香精油，如玫瑰花、茉莉花等。

(2)利用特定的固體形態動物油作基底，將含苞花朵中的花瓣鋪放，使固體油吸收香氣，數天換一次花瓣，直至固體油成為「香脂」。

(3)法國傳統手工萃取花朵精油的方式，既費工、又費時。

■蒸餾法 (Distillation)

(1)是萃取植物精油的主流方式，也是最經濟實惠的方法。

(2)利用加熱原理，讓植物在高水溫的過程中，釋放出有效成份，再進行油、水分離，而得到植物精油。

(3)分為水煮蒸餾法、水蒸氣蒸餾法。

(4)通常萃取出精油量僅剩總量的 $1/5000 \sim 1/3000$ ，十分珍貴。

■浸泡法 (Infused Oils)

將芳香植物中富含精油的部份，放入基礎油常溫浸泡約 2~3 週，之後更換新鮮芳香植物，直至基礎油達到最高飽和度為止。

■溶劑萃取法 (Solvent Extraction)

(1)利用溶劑的高滲透性，將植物成份萃取出。

(2)通常不會使用在芳療運用，而較適合香水工業、日用品化學香味用等。

■精油來源解析

(1)表面細胞

- 如：橙花、玫瑰、茉莉花等。
- 一般採脂吸法萃取精油。

(2)毛狀腺體

- 如：迷迭香、薰衣草、羅勒、薄荷等唇型科植物。
- 一般採蒸餾法萃取精油。

(3)脂體細胞

- 如：月桂、肉桂、花梨木等樟科月桂屬植物，在木質或樹皮纖維中。
- 一般由蒸餾法萃取精油。

(4)輸送道及分泌腔

- 如：檸檬、甜橙等芸香科植物，茴香、芫荽等繖形科植物等。
- 一般由壓榨法、蒸餾法、浸泡法萃取精油。

5. 精油化學成份評估

精油的有效性來自於植物本身的藥理性。

■萜烯類 (Terpenes)

(1)分為單萜烯、倍半萜烯、雙萜烯類分子。

(2)多半不溶於水，易溶於有機溶劑中，分子細小，水蒸氣即可蒸餾而出。

(3)具抗氧化、抗菌、消炎、防腐、鎮定、平衡等作用。

(4)萜烯在松柏科植物精最多。

(5)精油中含萜烯類偏高的有：絲柏、依蘭-依蘭、月桂葉、杜松、丁香、佛手柑、檸檬、葡萄柚、甜橙、快樂鼠尾草、羅勒、花梨木等。

■ 氧化物 (Oxides)

- (1) 氧化物具抗氧化特性。
- (2) 含氧化物偏高的精油：茶樹、尤加利、穗狀薰衣草、樟腦迷迭香、月桂、德國洋甘菊等。

■ 醇 (Alcohols)

- (1) 具有療效性的分子。於葉綠素首先形成。
- (2) 具抗菌、抗病毒、防腐、消炎、鎮定、安撫、活化性、增強免疫力等作用。
- (3) 含醇類偏高的精油有：大雪松、花梨木、檀香、橙花、茶樹、真薰衣草、玫瑰天竺葵、羅馬洋甘菊、馬丁香、甜馬郁蘭、芫荽、快樂鼠尾草、佛手柑、尤加利 (史密斯、澳洲) 百里香、歐薄荷、岩蘭草、苦橙、回青橙、德國洋甘菊、醒目薰衣草 (Sumian)、月桂葉、甜羅勒、芫荽等。

■ 酚 (Phenols)、醚 (Ethers)

- (1) 殺菌力強，但對皮膚而言過於刺激，應少量低劑使用；對中樞神經系統具有強的刺激作用。
- (2) 含酚及醚高的精油，香氣濃又持久。
- (3) 含酚及醚偏高的精油有：丁香、肉桂、茴香、白百里、羅勒、龍艾、野馬郁蘭等。

■ 醛 (Aldehydes)

- (1) 醇類分子中第一級氧化物。
- (2) 在植物生長形成因素：醇氧化而形成。
- (3) 含醛豐富的精油，可鎮定、放鬆中樞神經，對情緒有提振作用。用於抗菌、抗發炎、防腐等作用。
- (4) 含醛偏高的精油有：肉桂、龍艾、天竺葵、洋茴香、大茴香、檸檬馬丁香、檸檬尤加利、香茅等。

■ 酯 (Esters)

- (1) 在植物生長形成因素：酸和葉綠素中的醇反應形成。
- (2) 酯類分子是精油香氣的主要來源。具平衡荷爾蒙、鎮靜安撫神經系統、促進細胞再生、抗菌防腐等作用。
- (3) 含酯類偏高的精油有：杜松、絲柏、永久花、回青橙、苦橙、薰衣草、快樂鼠尾草、羅馬洋甘菊、甜馬郁蘭、玫瑰天竺葵、茉莉、玫瑰、佛手柑、檸檬、甜茴香、依蘭-依蘭、迷迭香、芫荽等。

■ 酸 (Acids)

- (1) 在植物生長形成因素：蛋白質分解及碳水化合物氧化形成。
- (2) 在精油裡的酸類成份，通常為弱酸性、水溶性，所以對於皮膚美容方面具有幫助再生、美白、修復、抗發炎、鎮靜等作用。
- (3) 含酸偏高的精油有：回青橙、肉桂、茴香、月桂、依蘭-依蘭、天竺葵等。

■ 酮 (Ketones)

- (1) 若使用過量或長期使用，會有輕微毒性的現象。
- (2) 具殺菌、刺激免疫系統活化、放鬆神經系統等作用。

(3)含酮分子偏高的精油有：側柏、樟樹、肉桂皮、穗狀薰衣草、薄荷、藏茴香、野馬郁蘭、茉莉、尤加利（大衛）、牛藤草等。

6. 稀釋比率換算

■國際標準通用守則：「滴」數會寫成「d」或「D」代表。

■1 ml 約可滴出 20 d；10 ml 單方精油約可滴出 200 d，以下類推。

1ml 精油=20 d → 1d 精油在 5ml 基劑裡=1%

2ml 精油=40 d → 2d 精油在 5ml 基劑裡=2%

5ml 精油=100 d → 3d 精油在 5ml 基劑裡=3%

10ml 精油=200 d

■單方精油的使用皆須經過稀釋。

■經過正確比率稀釋過的精油，被稱為「複方精油」。

貳、芳香療法基礎配方

一、冷壓基礎油分析

■基礎油定義

(1)基底油，又稱「基礎油」或「媒介油」，質地純正，不含任何添加物。

(2)基礎油的主要功能為稀釋精油濃度，有助於按摩時延展、潤滑。

■基礎油調配要點

(1)基礎油的選用應視使用者的皮膚狀況及膚質條件而定。

(2)其中最常用的有：甜杏仁油、桃果仁油、葡萄籽油、芝麻油等。

(3)為延長保存期限及抗氧化問題，會以百分比為單位，適量的加入小麥胚芽油、荷荷芭油，以維持油品的穩定性。

■甜杏仁油 (Sweet Almond Oil)

(1)富含維他命 E、鈣、鎂、鐵、蛋白質及脂肪酸，適合各類型膚質使用。

(2)具有親膚性佳、滑潤但清爽不黏膩、與其它植物基礎油易調和之特性。

(3)甜杏的味道細緻帶香甜，苦杏味道強烈，有致命毒性。

(4)甜杏仁油是由杏桃樹果實內核之種子（核仁）冷壓提煉而成，溫和不刺激。

■杏桃仁油 (Apricot Kernel Oil)

(1)富含維他命和礦物質。

(2)油質品質細緻、清爽、延展性佳，適合各類膚質使用，特別是乾性敏感、老化皮膚。

(3)是最適合當成平常保養的基礎油。

■桃果仁油 (Peach Kernel Oil)

(1)桃子本身含維他命 A、E，鈣、鎂、鐵、蛋白質、脂肪酸。

(2)適合各類型膚質使用，適用皮膚部位：臉部、身體、手部。

■葡萄籽油 (Grapeseed Oil)

(1)葡萄科蔓藤性果樹，成串果實內的種子，經冷壓提煉而成。

(2)富含維他命 E、微量元素、葡萄多酚、亞麻油酸、原花青素 (opc)、天然有機酸、抗氧化素等。

(3)透明色澤帶淡黃色，延展性及親膚性俱佳，且清爽不黏膩，與其它植物基底油調和性優，適合全身皮膚使用。

■堅果油 (Kukui Nut Oil)

適合面皰皮膚、老化乾燥、冬季乾燥、乾癬、濕疹的皮膚使用。

■核果油 (Macadamia Nut Oil)

(1)又被稱為「澳洲核果油」。

(2)核果油富含維他命 A、E、鈣、鎂、鐵、蛋白質、脂肪酸，具抗氧化、潤膚特性。

(3)適合各類型膚質，特別是因老化而乾燥的皮膚，可促進傷口癒合，孩童也可使用。

■榛果油 (Hazelnut Oil)

(1)榛果油富含不飽和脂肪酸、維生素及礦物質。

(2)非常適合乾性肌膚。

■橄欖油 (Olive Oil)

(1)橄欖油富含營養及不飽和脂肪酸，及大量抗氧化成份。

(2)常用於食品、化粧品等。

■芝麻油 (Sesame Oil)

(1)芳療用的芝麻油，色澤透明，富含不飽和脂肪、鈣、鐵等微量元素。

(2)不論是食用或冷壓榨取的芝麻油，都有溫暖身體的特性，適合瘦弱或脂肪、肌肉不發達體質者。

■酪梨油 (Avocado Oil)

(1)蛋白質營養價值高，富含必需脂肪酸、β胡蘿蔔素、維他命 A、C、E、維他命 B1、B2，為不飽和脂肪。

(2)適合用於乾燥、老化、皺紋皮膚。

■荷荷芭油 (Jojoba Oil)

(1)又稱「希蒙得木油」，在基礎油中穩定性最佳。

(2)是防曬類保養品或高級髮品的重要成份之一。

(3)適用於油性、粉刺肌膚。

■玫瑰果油 (Rosehip Oil)

(1)是恢復青春美麗的美容保養聖品。

(2)玫瑰果油富含必需脂肪酸亞油酸、亞麻酸、維他命 A、C 等。

■月見草油 (Evening Primrose Oil)

(1)在英國又稱「夜櫻草」。在歐洲有「星夜花」之美名。

(2)富含γ亞麻脂肪酸，有人體所需的必需脂肪酸等。

(3)適用於乾燥、老化皮膚。

■琉璃苣油 (Borage Oil Infused)

- (1) 歐洲人稱之為「星星花」。
- (2) 是著名的保健植物，可幫助身體強壯、增加勇氣。
- (3) 琉璃苣油富含 γ 亞麻脂肪酸。
- (4) 適用於乾燥、受損及異位性皮膚炎。

■小麥胚芽油 (Wheatgerm Oil)

- (1) 富含維他命 E，用於皮膚保養，具有滋潤、預防及減緩老化之效。
- (2) 是熟齡、乾燥肌膚之首選。

■胡蘿蔔油 (Carrot Oil Infused)

- (1) 胡蘿蔔油富含的維他命 A 是由葉紅素轉變而成，可由種子浸泡 (漬) 萃取而得。
- (2) 對皮膚具營養、滋潤、修護之作用，常用於全身按摩及皮膚保養。

■金盞花油 (Calendula Oil)

- (1) 17 世紀歐洲流行瘟疫 (即黑死病) 的黑暗時期，金盞菊即具藥草之功效。
- (2) 金盞花油是少數可用花朵浸泡 (漬) 萃取而得。
- (3) 富含維他命 A、E。
- (4) 適用任何膚質，敏感皮膚也可使用。

■聖約翰草油 (St. John's Wort Oil Infused)

- (1) 歐洲又稱「金絲桃」。
- (2) 源於十字軍東征時，在耶路撒冷有名聖約翰騎士，在征戰時受到嚴重外傷，途中順手抓取當地野生藥草「金絲桃植物」療癒，因而得名。
- (3) 對肌肉組織具有消炎止痛作用，能緩解腸胃不適，且用於預防感冒。

二、皮膚類型分析與油之選用

■乾性膚質

- (1) 適合的冷壓基礎油：杏桃油、甜杏仁油、酪梨油、芝麻油、玫瑰果油等。
- (2) 建議精油：花梨木、橙花、苦橙、依蘭-依蘭、天竺葵、快樂鼠尾草、高山薰衣草、真正薰衣草等。

■油性膚質

- (1) 適合的冷壓基礎油：甜杏仁油、葡萄籽油、荷荷芭油等。
- (2) 建議精油：佛手柑、茶樹、真正薰衣草、橙花、苦橙、杜松子、雪松、絲柏、天竺葵、檸檬、羅勒、依蘭-依蘭、澳洲尤加利等。

■面皰膚質

- (1) 適合的冷壓基礎油：甜杏仁油、金盞花油、葡萄籽油等。
- (2) 建議精油：迷迭香、佛手柑、茶樹、雪松、檸檬、依蘭-依蘭、絲柏、澳洲尤加利、天竺葵、薰衣草等。





■老化膚質

- (1) 適合的冷壓基礎油：月見草油、葡萄籽油、胡蘿蔔油、玫瑰果油、杏桃油、小麥胚芽油、酪梨油、荷荷芭油等。

(2)建議精油：橙花、羅勒、天竺葵、花梨木、迷迭香、快樂鼠尾草、薰衣草等。

三、單方精油分析

1. 果實香

			
佛手柑	檸檬	橙	苦橙 (回青橙)

■佛手柑 (Bergamot)

- (1)主要萃取部位：果皮。
- (2)主要萃取方式：壓榨法。
- (3)能提振精神，同時亦可放鬆緊張情緒。
- (4)對油性皮膚亦具有調理作用。

■檸檬 (Lemon)

- (1)主要萃取部位：果皮。
- (2)主要萃取方式：壓榨法、蒸餾法。
- (3)具有極佳的解毒及抗菌效果，幫助消化，分解毒素之效，可說檸檬是胃腸的淨化劑。
- (4)是很好的抗菌劑，能對抗流行性肺炎病菌。增加食慾、幫助消化、消積、解膩、去油。
- (5)可美白肌膚、使皮膚光滑、調理油性皮膚、減少油脂分泌。
- (6)可改善急燥、煩悶的心情。

■橙 (Orange)

- (1)主要萃取部位：果實外皮。
- (2)主要萃取方式：壓榨法、蒸餾法。
- (3)常用於飲品的風味添加。
- (4)可對抗憂鬱，轉換負面情緒，具有正向能量。
- (5)可幫助消化、利尿。具有消脂作用，並能增強免疫力。
- (6)具有修復、柔化肌膚效果，改善粉刺、平衡油性皮膚。

■苦橙 (回青橙) (Petitgrain)

- (1)主要萃取部位：尾端嫩枝葉及果實外皮。
- (2)主要萃取方式：蒸餾法、壓榨法。
- (3)是許多古龍水的主要成份。
- (4)有很好的鎮定安撫效用，可緩解焦慮、抗憂鬱。
- (5)可改善粉刺和油性皮膚，有很好的清潔作用。

2. 木質香

		
花梨木	雪松	絲柏

■花梨木 (Rosewood)

- (1) 主要萃取部位：木材。
- (2) 主要萃取方式：蒸餾法。
- (3) 對身、心、靈有益的全機能性精油。
- (4) 具有抗菌、抗沮喪、改善憂鬱，激勵身心靈、補腦、養身等功效。
- (5) 具美膚、緊實、活化作用。





■雪松 (Cedarwood)

- (1) 主要萃取部位：木材、枝、葉。
- (2) 主要萃取方式：蒸餾法。
- (3) 呼吸道病變保健；強化泌尿系統功能；緩解神經緊張，加強心靈能量。
- (4) 具收斂抗菌效果，並有預防皮膚老化等功效。

■絲柏 (Cypress)

- (1) 主要萃取部位：樹木、枝、葉。
- (2) 主要萃取方式：蒸餾法。
- (3) 可改善靜脈曲張的下肢、痔瘡或內分泌失調引發的水腫。
- (4) 改善手、足部多汗現象。能收斂黏液、鎮靜咳嗽、緩和氣管敏感現象，並能維持肝功能正常。
- (5) 能鎮定、緩和焦慮不安情緒。可調理油性、粉刺皮膚。

3. 香料香

			
月桂	肉桂	丁香苞	杜松子

■月桂 (Bay Laurel)

- (1) 主要萃取部位：樹葉。
- (2) 主要萃取方式：蒸餾法。
- (3) 有助於平靜、助眠、溫暖感。
- (4) 有益於頭皮、頭髮養護。

■肉桂 (Cinnamon)

- (1) 主要萃取部位：樹皮。
- (2) 主要萃取方式：蒸餾法。
- (3) 可略分二種：錫蘭肉桂 (Ceylon Cinnamon)、中國肉桂 (China Cinnamon)，其中以錫蘭肉桂較溫和、不刺激、香純中帶甜味，最受喜愛。
- (4) 對消化系統有益。





■丁香苞 (Clove Bud)

- (1) 主要萃取部位：花苞。
- (2) 主要萃取方式：蒸餾法。
- (3) 芳療用的丁香精油必須是丁香花苞萃取的精油，安全性較高，品質也較好。
- (4) 可提振精神；鎮靜、安撫中樞神經；有助消化系統。

■杜松子 (Juniper Berry)

- (1) 主要萃取部位：成熟果實為主。
- (2) 主要萃取方式：蒸餾法。
- (3) 可抗菌、抗病毒，收斂、平衡腺體及強健腎臟功能。改善婦科。
- (4) 具收斂、平衡腺體，改善油性、粉刺皮膚、濕疹、牛皮癬等乾癢現象。

4. 花卉香

			
橙花	天竺葵	依蘭-依蘭	薰衣草

■橙花 (Neroli)

- (1) 主要萃取部位：花朵。
- (2) 主要萃取方式：脂吸法、蒸餾法。
- (3) 與玫瑰及茉莉精油一樣尊貴，但價格上較低廉。
- (4) 可回復青春、具修護細胞去疤促癒合組織，抗皺紋、抗老化等。

■天竺葵 (Geranium)

- (1) 主要萃取部位：花、葉。

- (2) 主要萃取方式：蒸餾法。
- (3) 專業芳療用天竺葵精油，一般有三款：法國產的波旁天竺葵、南非產的玫瑰天竺葵、埃及產的天竺葵。
- (4) 具平衡神經系統功能，有鎮定亦有興奮中樞神經之作用。
- (5) 不論是乾性、油性或混合性皮膚，在保養上能與薰衣草及洋甘菊相互媲美。

■ 依蘭-依蘭 (Ylang Ylang)

- (1) 主要萃取部位：花。
- (2) 主要萃取方式：蒸餾法。
- (3) 其別名「香水樹」。品質最優的是黃花的依蘭-依蘭精油。
- (4) 能強壯生殖系統。並可鎮靜中樞神經，緩解憤怒、焦慮、恐慌，也是女性子宮補品。
- (5) 具活化皮膚組織，對乾性及油性皮膚有益。

■ 薰衣草 (Lavender)

- (1) 主要萃取部位：葉、花。
- (2) 主要萃取方式：蒸餾法。
- (3) 薰衣草的主要作用為使身、心、靈感受平衡，具修復作用，達到鎮定、安撫、調節中樞神經及內分泌平衡，能放鬆緊繃及紓壓等。
- (4) 依芳香療法之實用目的、品質及主成份之差異，區分如下：

- 【真正薰衣草】 (Lavender Oil French)
- 【保加利亞薰衣草】 (Lavender Oil Bulgaria)
- 【穗花序薰衣草】 (Lavender Oil Spike)
- 【醒目薰衣草】 (Lavandin)

- (5) 從香藥草植物外觀上概略可區分為：
 - 【狹葉薰衣草】 (Common Lavender / True Lavender)
 - 【寬葉薰衣草】 (Spike Lavender)
 - 【甜蜜薰衣草】 (Hybrid Lavender)
 - 【法國薰衣草】 (French Lavender)
 - 【大薰衣草】 (Lavandin)

5. 抗菌樹

■ 茶樹 (Tea Tree)




- (1) 主要萃取部位：葉、枝。
- (2) 主要萃取方式：蒸餾法。
- (3) 極強的抗菌效果，防腐、止痛、強化免疫力是其主要功效。
- (4) 具有抗菌調理皮脂分泌作用，可淨化清潔面皰、油性、粉刺皮膚。

■ 尤加利 (Eucalyptus)

- (1) 主要萃取部位：枝葉。
- (2) 主要萃取方式：蒸餾法。

- (3)文獻記載法國軍醫珍·瓦涅用 2% 尤加利製成噴霧劑，來噴灑殺滅空氣中 60~70% 的葡萄球菌。
- (4)具有抗病毒、殺菌作用，可抗感冒、退燒，有助燒燙傷之傷口癒合，促進皮膚組織新生。
- (5)加在按摩油中能緩解肌肉痠痛。
- (6)可製成調和噴霧劑，防止蚊蟲叮咬。

6. 香藥草

		
<p>迷迭香</p>	<p>薄荷</p>	<p>馬郁蘭</p>

■迷迭香 (Rosemary)

- (1)主要萃取部位：花葉。
- (2)主要萃取方式：蒸餾法。
- (3)迷迭香代表著再生與活化之特徵性植物，是醫療保健中重要的香藥草植物，有強力殺菌效果。
- (4)含桉油醇迷迭香，有助於呼吸道、胃腸道功能。
- (5)含樟腦迷迭香，對肌肉、筋骨痠痛具緩解之效。

■薄荷 (Mint)

- (1)主要萃取部位：葉子。
- (2)主要萃取方式：蒸餾法。
- (3)薄荷是一種重要香藥草，商業價值高，用途十分廣泛。
- (4)薄荷雖聞起來涼涼的，作用卻是暖性的，可以驅風寒、補元氣。
- (5)有鎮定醒腦作用，幫助熱感冒退燒，改善胃脹氣、腸絞痛，在蚊蟲咬傷時可消紅、腫、癢。
- (6)面皰發炎皮膚亦有消炎、消腫痛、調理油脂之效。

■甜馬郁蘭／野馬郁蘭 (Marjoram Sweet / Origanum)

- (1)主要萃取部位：葉。
- (2)主要萃取方式：蒸餾法。
- (3)馬郁蘭指的是甜馬郁蘭，野馬郁蘭是牛至，別名是「奧勒岡」。
- (4)是廚房重要香草之一。
- (5)適合調配按摩油及泡浴，來放鬆減壓活化組織。

■藏茴香 (Caraway)

- (1)主要萃取部位：種子。

- (2)主要萃取方式：蒸餾法。
- (3)對消化系統有益，能促進哺乳期婦女增加乳汁分泌。
- (4)對油性皮膚、頭皮問題具調理作用，並促進皮膚細胞再生。


■茴香 (Fennel)

- (1)主要萃取部位：種子。
- (2)主要萃取方式：蒸餾法。
- (3)也被稱為「甜茴香」，是古老香藥草也是廚房香料。
- (4)可改善更年期症候群，可促進代謝，有利於減肥，美化身體肌肉組織健康。

■洋茴香 (Aniseed)

- (1)主要萃取部位：種子
- (2)主要萃取方式：蒸餾法
- (3)又稱「洋茴芹」具醫藥價值，常用於廚房香料。
- (4)能緩解肺部問題，促進血液循環，強健生殖系統，調理女性荷爾蒙分泌。

7. 廚房香草

				
羅勒	百里香	鼠尾草	芫荽	龍艾

■羅勒 (Basil)

- (1)主要萃取部位：花葉、種子。
- (2)主要萃取方式：蒸餾法。
- (3)是用於宗教儀式、藥草及廚房香草等，在英國有「皇家藥草」之美名。
- (4)在芳療用精油中常見「聖羅勒」及「甜羅勒」。
- (5)具有促進及活化、再生、抗菌作用。

■百里香 (Thyme)

- (1)主要萃取部位：花、葉。
- (2)主要萃取方式：蒸餾法。
- (3)是很古老的生活草藥，現在更成為熱門的廚房香草。
- (4)專業的百里香精油常見有三種：紅百里香精油、白百里香精油、側柏百里香精油。
- (5)百里香精油主要作用：抗菌、防腐，抗病毒、預防流行性病菌感染，增強免疫力。
- (6)在心靈方面，可改善疲憊、憂慮；有提神醒腦、撫慰創傷心靈的作用。

■鼠尾草／快樂鼠尾草 (Sage/Clary Sage)

- (1)主要萃取部位：花葉。
- (2)主要萃取方式：蒸餾法。

- (3)鼠尾草精油因含有約 35% 酮類，在配方使用上一定要小心。
- (4)請勿與含酒精性飲料同時飲用。
- (6)快樂鼠尾草精油具放鬆、調養效果，能撫慰心靈，是抗產後憂鬱的最佳選擇。

■ 芫荽 (Coriander)


- (1)主要萃取部位：種子。
- (2)主要萃取方式：蒸餾法。
- (3)常可看到芫荽，是熱門的廚房香草之一。
- (4)具有緩解神經痛、風溼痛等功效。主要有助於消化系統。
- (5)具有給人溫暖的特性，可提振疲憊心靈，轉移低潮情緒。

■ 龍艾 (Tarragon)

- (1)主要萃取部位：葉。
- (2)主要萃取方式：蒸餾法。
- (3)以食用藥草著名，別名「香艾菊」。
- (4)因含豐富維他命 A、C，所以曾用於改善敗血症。
- (5)俄國龍艾:原產自西伯利亞，風味較不足，一般比較不會使用於食物調理。
- (6)法國龍艾:芳香味比較討喜，帶有茴香及羅勒之間的香氣，而本身是菊科，香味很特別。


叁、調製複方紓壓精油

一、肩頸紓壓按摩油

品名:肩頸紓壓精油	容量: 50 ml(一瓶)
用途:肩頸局部紓壓按摩用	精油濃度:3% (30 d 單方精油)
基礎油:冷壓植物油選甜杏仁油、月見草油 (47 ml)	
參 考 配 方	<ul style="list-style-type: none"> ■ 薰衣草精油x14d ■ 雪松精油x7d ■ 薄荷精油x9d 共 30d 

二、頭部紓壓按摩油

品名:頭部紓壓精油	容量: 50 ml(一瓶)
用途: 頭皮殺菌、放鬆緊張，使頭部有醒腦功能	
精油濃度:5~7% (若有把握，10%以內是容許的)	
基礎油:冷壓基礎油選用甜杏仁油、荷荷芭油等 (47 ml)	

建議精油	迷迭香、歐薄荷、薄荷、檸檬、月桂、薰衣草等單方精油。	
------	----------------------------	--

三、精油與基礎油之稀釋比例

1. 成人精油比例為 2 % - 3 %，所以在 30ml 基礎油中，精油為 10-15 滴。
2. 100ml 基礎油中，精油滴數為 40 ~ 50 滴。
3. 兒童/孕婦/老年人 - 精油比例為 1% 所以在 30ml 基礎油中，精油為 3 ~ 5 滴。

肆、芳香療法相關知識與注意事項

- 一、精油需用深色玻璃瓶保存在陰涼的地方。
- 二、要直接塗抹在肌膚上時，須先測試，以確定本身膚質適合使用。
- 三、若本身膚質不適合直接塗抹精油，需將精油稀釋；而稀釋精油的時候請注意濃度在 2%-3% 是最為恰當。
- 四、選擇自己所喜愛的香味，否則就算精油效果再好，若不是自己喜愛的香味，身體仍會產生排斥的反效果。
- 五、調配精油時須依個人的需要，配合體質與生理的變化，調配出適當的按摩油。
- 六、按摩最好的時機就是在剛洗完澡時，趁著身體微濕時效果最好。
- 七、較快較重的按摩如搓揉、拍擊，可提振精神；而輕柔的撫觸、按壓，則可消除疲勞或幫助睡眠。
- 八、芳香療法按摩之注意事項：
 1. 請不要很用力地或造成疼痛的按摩，用力按摩能覺得舒服，但是以長遠來看溫和的移動是安全的和有效的精油按摩。
 2. 請不要直接地按摩在骨頭上和按摩曾經有造成骨折的地方。
 3. 請不要按摩腹部的區域如果有胃的問題或是懷孕。
 4. 請不要按摩感染傷口或有受傷的區域。
 5. 請不要按摩任何人皮膚上有血塊的地方。
 6. 不要將未稀釋的精油按摩身體，必須和基礎油稀釋才能使用。
- 九、精油使用注意事項：
 1. 精油擁有 100% 的純度，必須加以稀釋才能適用於皮膚，只有薰衣草和茶樹精油才可直接用到皮膚上，但也不要多於 2 滴。
 2. 一些柑橘類精油如檸檬和佛手柑，使用後請避免皮膚接受日光的照射，因紫外線會造成精油顏色在皮膚上過度曝光，而使皮膚變黃。

3. 避免碰觸到眼睛及眼部周圍，如不小心沾到，請馬上用大量清水沖洗。
4. 不可內服（目前台灣法令並未許可精油可口服）。
5. 避免長時間大量使用同一種精油(超過三個月)，有極少的可能性會因此導致皮膚對精油產生過敏症狀。
6. 當使用精油後有頭昏眼花、噁心、頭痛、血糖不均衡狀態、易怒、興奮的徵兆產生時，極有可能是精油使用劑量過重，請保持房間通風良好。
7. 請記得「更多」未必是「更好」的劑量，有時反而會造成危險，產生反效果。
8. 使用精油按摩或相關芳療之後可稍微休息一下，並且喝大量的水以利排毒。
9. 請置於孩童接觸不到之處。
10. 孕婦及三歲以下的孩童在使用精油前請先諮詢專業人士。
11. 70 歲以上的使用者，使用劑量請減半。
12. 氣喘病患者最好避免使用蒸汽吸入法，以免發病。

伍、自然療法

【刮痧由來】

「刮痧」這個「痧」字也就是「痧症」。這種療法起源於舊石器時代，人們患病時，出於本能地用手或者石片撫摩、捶擊身體表面的某一部位，有時竟然能使疾病得到緩解。通過長期的實踐與積累，逐步形成了砭石治病的方法，這也是「刮痧」療法的雛形。

「痧」字從「沙」衍變而來。最早「沙」是指一種病證。刮痧使體內的痧毒，即體內的病理產物得以外排，從而達到治癒痧證的目的。因很多病症刮拭過的皮膚表面會出現紅色、紫紅色或暗青色的類似「沙」樣的斑點，人們逐漸將這種療法稱為「刮痧療法」。所謂的「痧」，其實是人體內疾病在身體表面的特殊表現。一般所說的刮痧，又可稱為抓痧或撮痧，顧名思義就是用手指或邊緣潤滑物體，在人體體表特定部位，施以反覆的刮、捏、提、擠、挑，使皮膚出現片狀或點片狀瘀斑或出血，以達到調整身體功能，恢復正常的生理狀態。

【刮痧的功效】

主要是經由有選擇的尋找對某些疾病的特殊反應點或腧穴，進行良性的刺激，通過經絡的傳導作用，促進血液、淋巴液的循環功能，使肌肉和末梢神經得到充分營養，促進全身的新陳代謝，增加人體免疫能力。

【適應症】

感冒、發燒、中暑、頭痛、腸胃病、落枕、肩周炎、腰肌勞損、肌肉驚攣、風濕性關節炎等病症。

【刮痧禁忌症】

1. 孕婦的腹部、腰骶部，婦女的乳頭禁刮。
2. 白血病，血小板少慎刮。
3. 心臟病出現心力衰竭者、腎功能衰竭者，肝硬化腹水，全身重度浮腫者禁刮。

【刮痧的工具】

梳背、瓷杯、瓷碗、瓷湯匙、錢幣，或是水牛角、羚羊角製成的刮痧板。

要注意的是刮痧器材的邊緣要鈍且光滑圓潤，才不會刮傷皮膚。長期使用或作為治療，還是用正規一些的刮痧板比較好，刮痧板選用天然水牛角為材料，對人體肌表無毒性刺激和化學不良反應。而且水牛角本身是一種中藥，具有發散行氣，活血和潤養作用。

如果身邊沒有這些器材可用，最簡便的方法就是把手指彎曲，用指背當刮痧板，或是直接用手指指腹抓、捏、擠、壓也可以。



刮痧的工具

【觀痧辨色】

從痧的顏色深淺和痧點的大小，可以判斷痧症的新舊，和痧在肌層的深淺，表層的痧顏色較鮮紅，痧點也較小，也表示屬於比較近期的新痧，一般只要 2-3 次調理就能舒緩。

時間越久的痧顏色越深，痧點越大，痧的肌層也越深，像這種痧象，大都要 5-6 次，甚至十次以上的調理才能完全舒緩。

但有一種是成片，有點像網狀且很鮮紅色的痧，其實是微血管出血的現象，因為痧大都是粒狀的痧點。

另外有一種痧不是點狀的痧點，而是呈現片狀的瘀青，這是局部長期勞損，引起肌肉一再受傷而微量出血，在組織反覆修復過程，造成肌膜與筋膜，或是筋膜與骨膜的粘黏，當粘黏被刮動後裡層的瘀血，會浮上表層而形成片狀的瘀青，所以當有瘀青顯現時，表示瘀血已經舒緩。又如外力碰撞的瘀青，若沒有妥善處理，瘀血會沉到骨面而產生粘黏，刮後也會有瘀青的表現。

【適當時機】

刮痧沒有時間、空間限制，但不要太頻繁，大約 3 至 5 天刮一次就好，不要沒事天天刮、一天刮上好幾次。

不宜刮痧的部位，包括傷口發炎、疤痕的部位。另外，空腹的時候也不適合太用力刮。刮痧療法對皮膚有一定的損傷，所以一次刮完後要等過一段時間，一般為五至七天左右，再進行第二次刮痧療法具有活血化癥、調整陰陽、舒筋通絡，排除毒素等作用，操作方便，療效顯著，深受歡迎。

【地點】

刮痧時，要選空氣清新、通風、涼爽的場所，千萬不要在密不通風的封閉空間裡刮痧。刮完痧後，先用乾淨毛巾把皮膚上的油和汗水擦乾淨，再喝一杯溫開水、稍微休息一下。刮痧治療時應注意室內保暖，尤其是在冬季應避寒冷與風口。夏季刮痧時，應迴避風扇直接吹刮痧部位。

【準備工作】

在刮痧之前，可以在要刮的部位塗上一層薄薄的輔助介質，這些輔助介質包括水、油（精油）、嬰兒油、面霜、凡士林、橄欖油等都可以，輔助介質的作用是刮痧時增加皮膚潤滑作用，避免皮膚受傷。

【觀念澄清】

刮痧是一種治療疾病初期症狀的物理性療法，當身體出現中暑、感冒、頭昏、肌肉痠痛等小毛病時，可以先用刮痧來救急，刮完痧後最好還是找專科醫生診治，以免小病拖成大病。最好在刮拭的過程中經常詢問「會不會不舒服」，被刮的人一旦明顯感到不舒服，最好馬上停止刮拭，讓病人坐下或平臥休息，喝些溫開水。

錯誤觀念：很多人以為刮痧力氣越大、越痛、出痧越多、顏色越深越黑越有效，刮痧時使盡力氣猛力刮，非等到被刮的人痛得呼天搶地，整個肩頸後背青一片、紫一塊才肯停手。一個人會不會出痧，和個人體質有關。每個人體質不同，出現紅紫瘀斑的情形也不同。有人輕輕刮幾下就出現瘀斑，有人怎麼刮都刮不出痧，太過用力刮痧或硬刮出來的紅斑，很可能是微血管破裂或皮膚受傷。

【刮痧過程中可能出現的意外及處理】

刮痧療法和針灸、按摩等方法是一樣的，都是對人體的穴位進行刺激，只不過使用的工具不同而已。所以刮痧也和針灸一樣，有可能像暈針一樣出現暈刮。

1. 暈刮出現的症狀為頭暈，面色蒼白、心慌、出冷汗、四肢發冷，噁心欲吐或神昏撲倒等。
2. 預防措施：空腹、過度疲勞患者忌刮；低血壓、低血糖、過度虛弱和神經緊張特別怕痛的患者輕刮。
3. 急救措施：迅速讓患者平臥；讓患者飲用 1 杯溫糖開水；迅速用刮板刮拭患者 百會穴（重刮）、人中穴（棱角輕刮）、內關穴（重刮）、足三裡穴（重刮）、湧泉穴（重刮）。
4. 刮痧出痧後 30 分鐘以內忌洗涼水澡。
5. 前一次刮痧部位的痧斑未退之前，不宜在原處進行再次刮痧。再次刮痧時間需間隔 3-6 天，以皮膚上痧退為標準。

6. 刮痧出痧後最好飲一杯溫開水（最好為淡糖鹽水），並休息 15-20 分鐘。

【刮痧手法】

痧手法有十幾種，其中最常用的手法：手拿刮板，治療時刮板厚的一面對手掌，保健時刮板薄的一面對手掌。

刮拭方向：從頸到背、腹、上肢再到下肢，從上向下刮拭，胸部從內向外刮拭。

角度：刮板與刮拭方向一般保持在 45 度- 90 度進行刮痧。

刮痧板一定要消毒。刮痧時間一般每個部位刮 3-5 分鐘，最長不超 20 分鐘。對於一些不出痧或出痧少的患者，不可強求出痧，以患者感到舒服為原則。刮痧次數一般是第一次刮完等 3 至 5 天，痧退後再進行第二次刮治。出痧後一至二天，皮膚可能輕度疼痛、發癢，這些反應屬正常現象。

陸、芳香療法按摩之紓壓保健

【背面 背部芳療按摩 重要手法示範】



1. 背部按摩預備



2. 刷背喚醒



3. 抹油均勻



4. 掌滑按摩脊椎(上而下)



5. 合掌居中，向上下滑開舒展



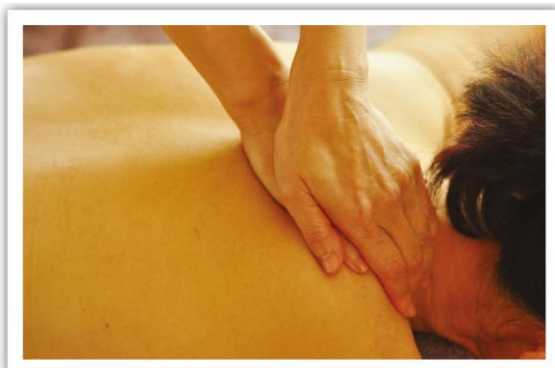
6. 向上下滑開，舒展脊椎



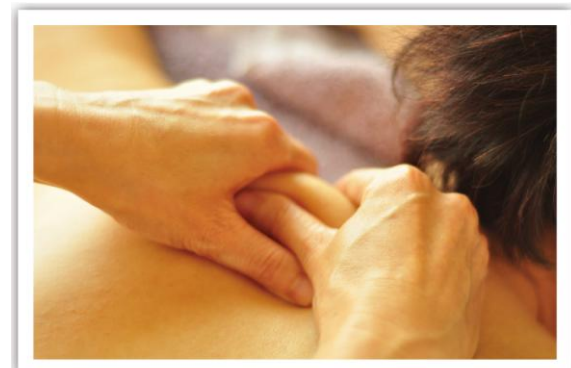
7. 掌壓舒展背肌



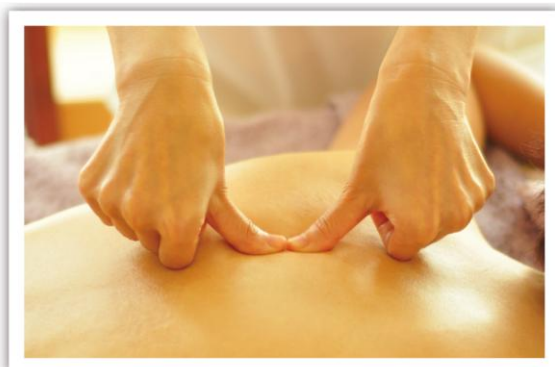
8. 掌壓舒展背肌



9. 按壓頸肩處



10. 按摩肩肌



11. 姆指壓椎骨側縫(上而下)



12. 姆指滑椎骨側縫(下而上)



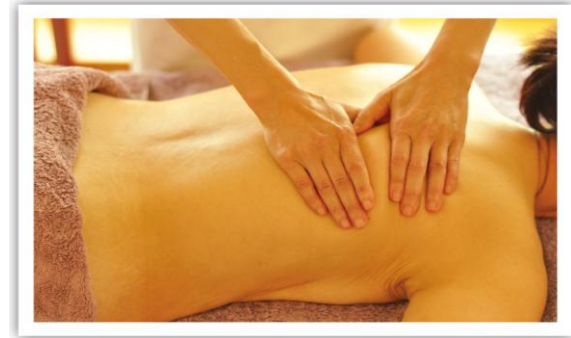
13. 雙掌貼合推脂(肌)



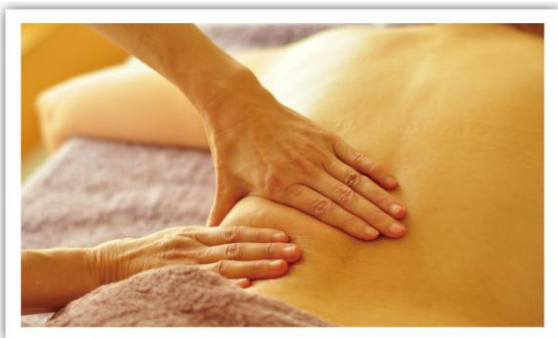
14. 雙掌貼合推脂(肌)



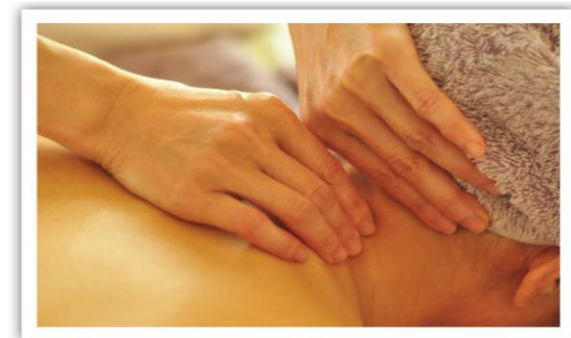
15. 安撫脊椎



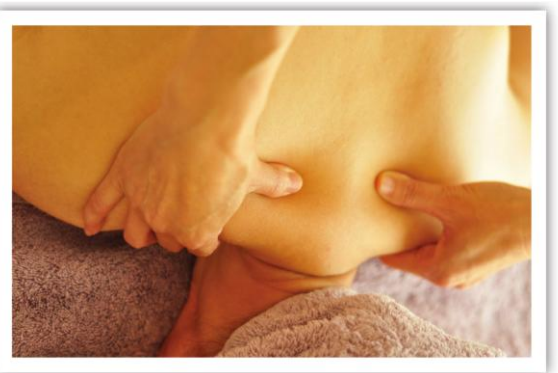
16. 夾壓式按摩(上而下)



17. 夾壓式按摩(右而左)



18. 按摩後頸肌



19. 按摩肩肌



20. 掌壓背肌(由上起)



21. 掌壓背肌(往下走)



22. 輕滑收斂(上而下)

【背面 臀部芳療按摩 重要手法示範】



1. 掌壓大輪轉揉壓



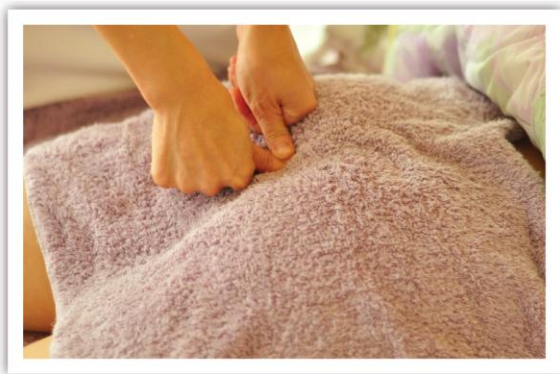
2. 掌推臀肌(右)



3. 掌推臀肌(左)



4. 按壓尾椎骨(上而下)



5. 按壓尾椎骨(左、右)



6. 揉壓安撫尾骨

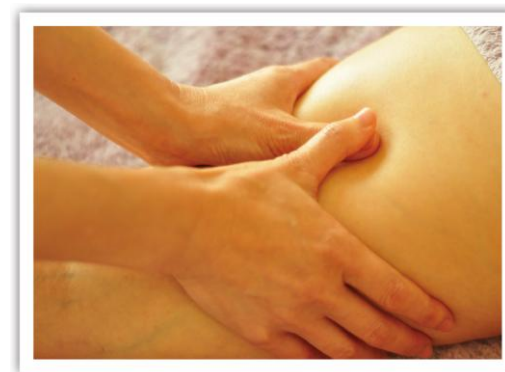
【背面 腿部芳療按摩 重要手法示範】



1. 全腿抹油均勻



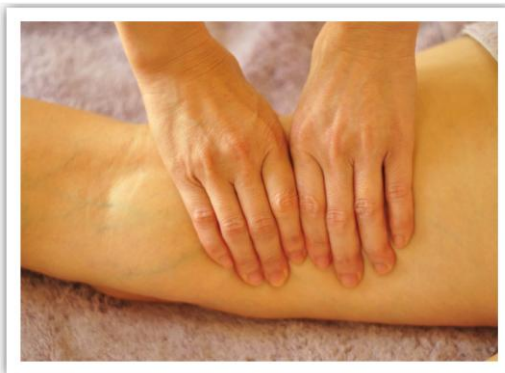
2. 足部抹油均勻



3. 大姆指重疊壓(由上)



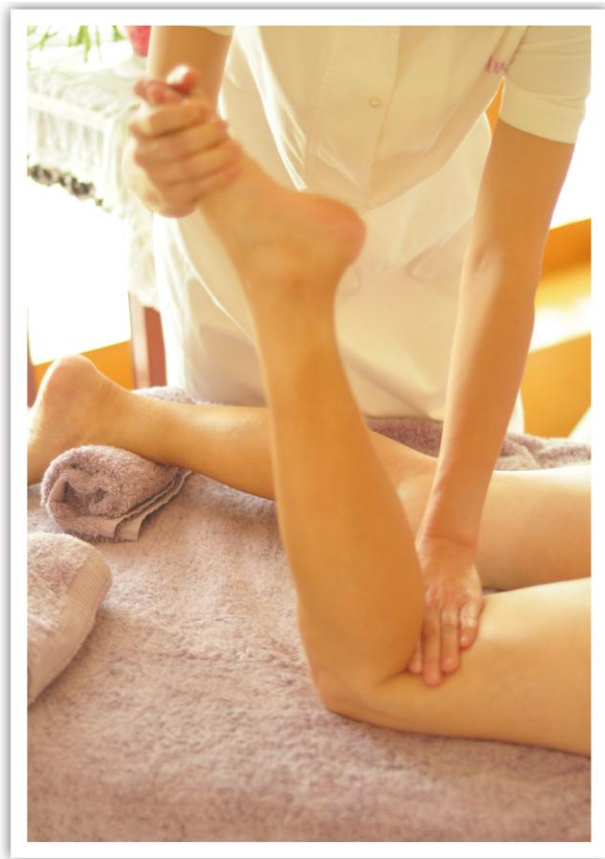
4. 大姆指重疊壓(由下)



5. 扣握大腿



6. 扣握小腿



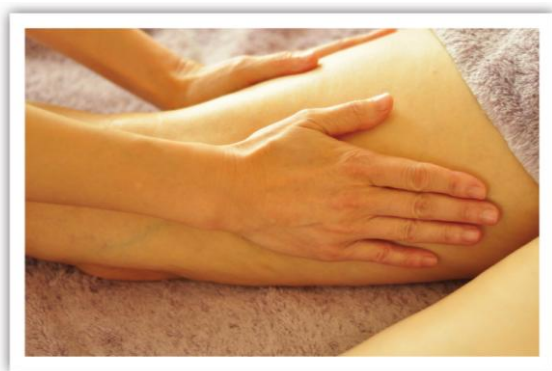
7. 拉筋前置動作



8. 拉筋舒展



9. 手提腿肌



10. 掌貼塑形



11. 安撫

【正面 腹腔芳療按摩 重要手法示範】



1. 抹油輕滑喚醒



2. 手掌服貼鎮定



3. 姆指畫八字



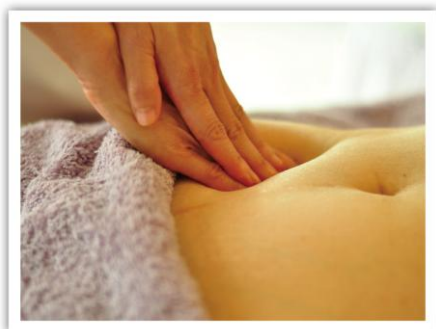
4. 掌貼肚臍



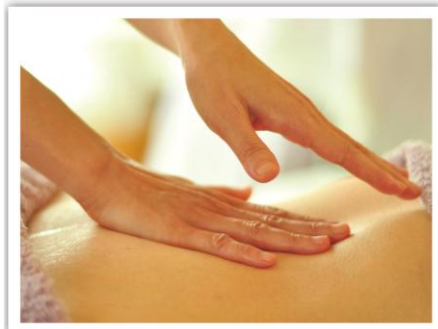
5. 掌心貼肚臍溝通



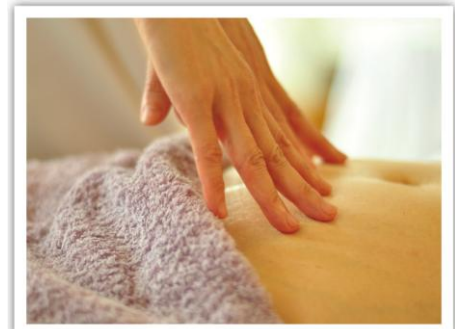
6. 掌壓滑行壓(順時針)



7. 按摩大腸



8. 手掌安撫



9. 輕滑收斂

【正面 腿部芳療按摩 重要手法示範】



1. 抹油推勻



2. 掌貼滑壓



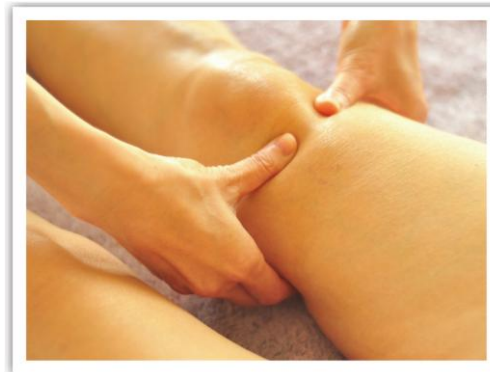
3. 握交錯按摩(上)



4. 握交錯按摩(下)



5. 屈彎掌壓



6. 關節滑壓



7. 足三里按壓



8. 按壓腳趾縫



9. 揉擰腳趾



10. 掌貼滑行(由上)



11. 掌貼滑行(往下)



12. 安撫收斂

【正面 手部芳療按摩 重要手法示範】



1. 抹油均勻



2. 姆指螺旋式按摩



3. 提拉鬆筋



4. 掌根滑壓手內側



5. 按壓手掌



6. 按壓手指



7. 十指扣鬆筋



8. 掌根壓手內側



9. 掌根壓手掌



10. 服貼手掌滑行



11. 安撫收斂

【正面 臉、頸部芳療按摩 重要手法示範】



1. 擦拭、清潔



2. 抹油均勻



3. 按壓上額



4. 安撫眼部



5. 指壓眼輪匝肌



6. 滑壓太陽穴



7. 按壓鼻雙側



8. 滑壓口輪匝肌



9. 頰骨點壓



10. 提拉下顎肌



11. 提拉臉頰肌肉



12. 輕撫頸肌

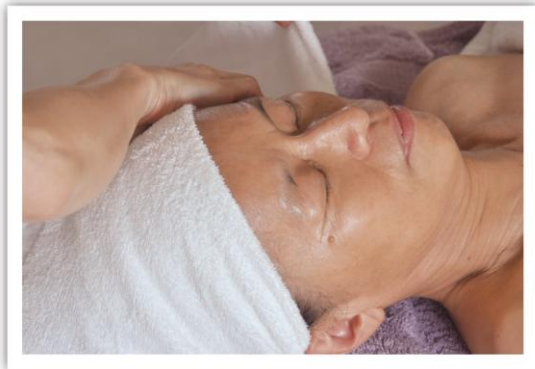


13. 按壓肩肌



14. 揉擰肩肌、手臂

【正面 頭部芳療按摩 重要手法示範】



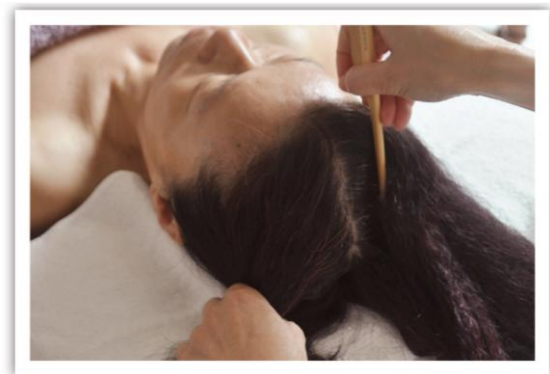
1. 抱頭喚醒



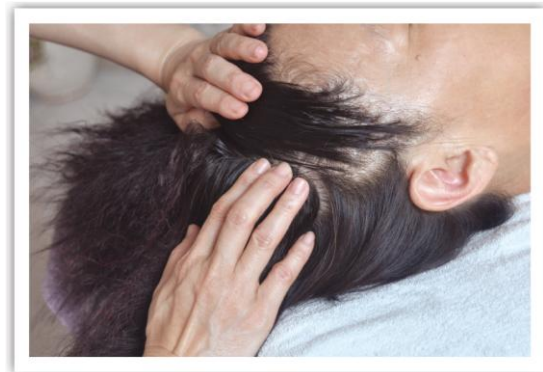
2. 梳頭髮



3. 梳頭皮



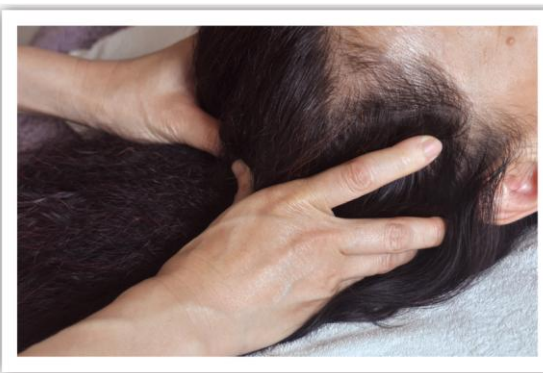
4. 撥髮、分區



5. 手指按上精油



6. 指壓頭部雙側



7. 指壓頭頂



8. 螺旋式按摩



9. 螺旋式按摩(後)



10. 拉髮根(力道適中)



11. 拉髮尾(力道適中)



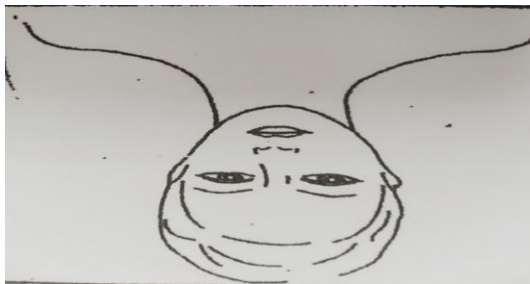
12. 順髮絲



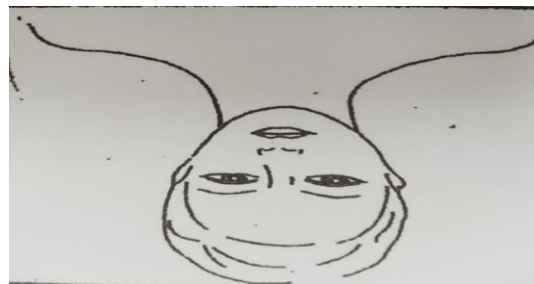
13. 抱頭安撫

柒、補充教材

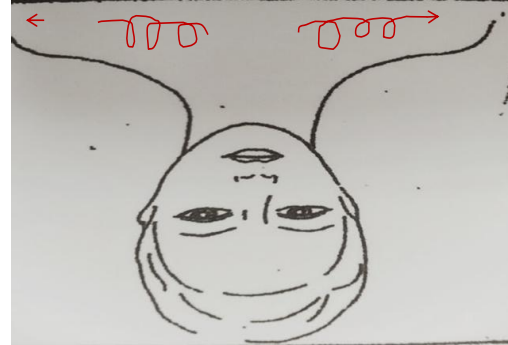
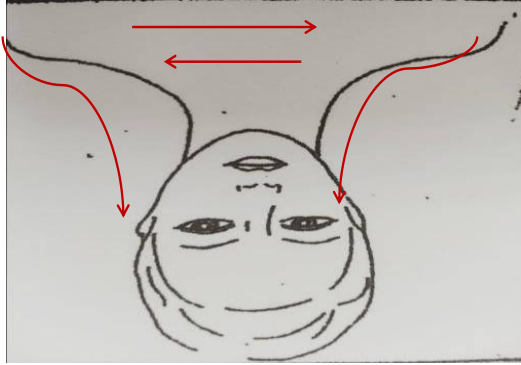
頭肩頸紓壓課程



1. 先包頭巾，更換美容衣

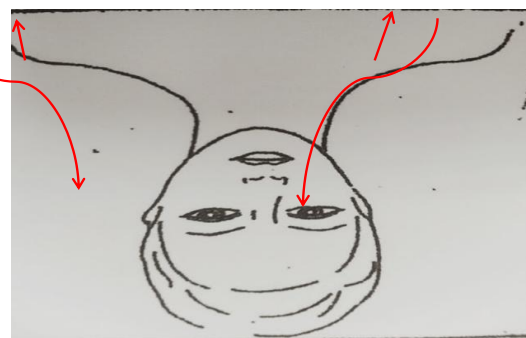
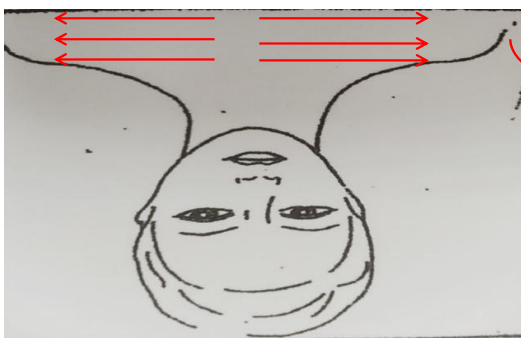


2. 吸入法: 雙手搓熱單方精油至顧客鼻子上方，深呼吸
(顧客採用腹式呼吸法-深呼吸)



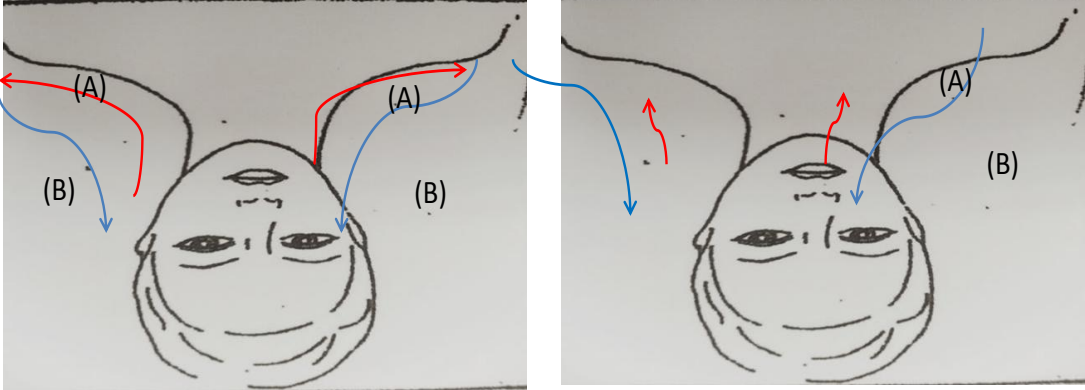
3. 勻油-雙手塗抹複方精油，前胸交叉輕撫，包住三角肌滑肩、頸至頭部穴位（天柱、啞門、風池、完骨穴）3次

4. 前胸
4-1. 螺旋3次



4-2. 虎口滑3次

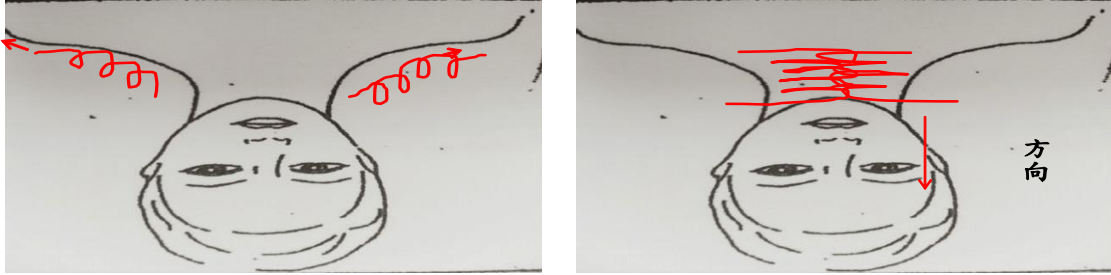
4-3. 雙手拇指按摩腋下淋巴結3次，四指包住三角肌滑至頸部，頂住頭部穴位(連貫)



5. 肩部

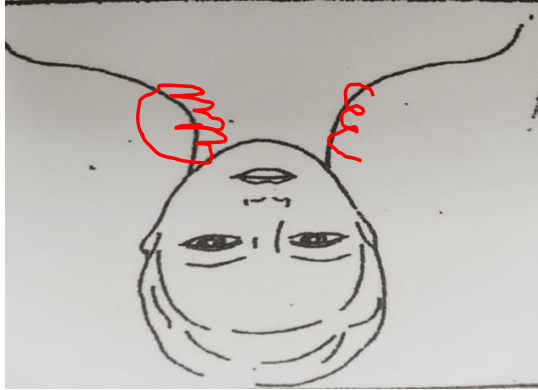
5-1. (A) 雙手虎口滑大版筋6-8次，
(B) 最後四指包住三角肌滑至頭頂住穴位

5-2. 顧客頭部躺側邊，
(A) 拇指輕輕往下推頸側，
(B) 四指往上滑大版筋做上提拉至頭部穴位3次，做完再做另一側

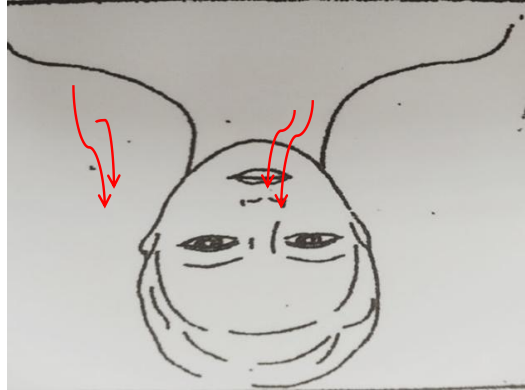


5-3. 手輕輕握拳再推一下大版筋
(深度按摩)

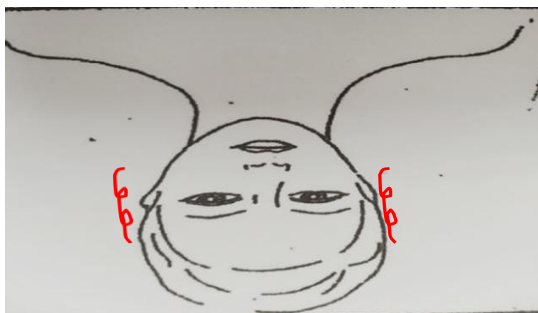
6. 頸部:
6-1. 雙手重疊，後拉至操作者方向3次



6-2. 單手將頭部稍上提，另一手揉頸部，換之



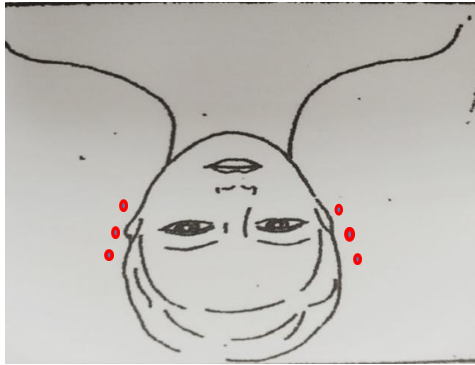
6-3. 四指在頸部後由下而上撥筋拉至頸側



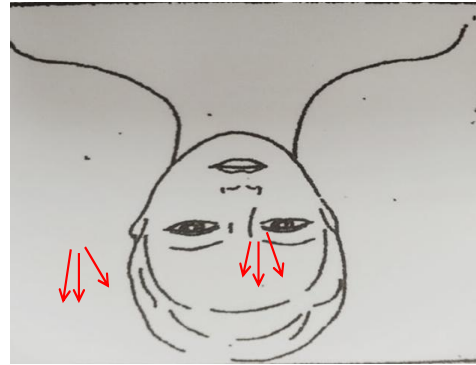
7. 耳朵
7-1. 揉耳多耳垂-耳中-耳上3次



7-2. 剪刀式搓耳多

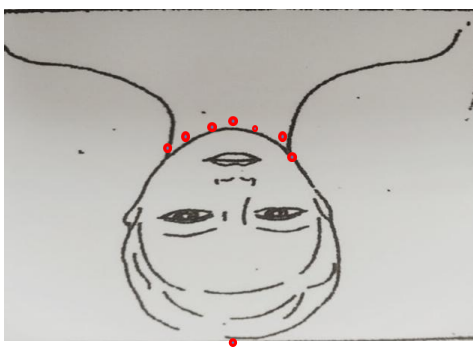


7-3. 按壓耳多穴道

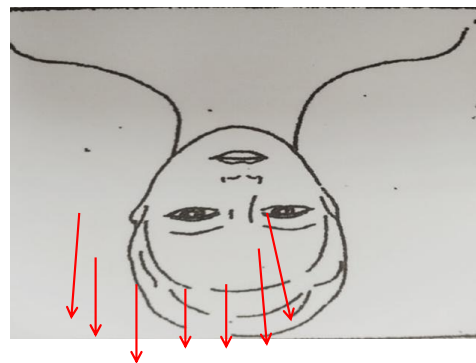


8. 頭部

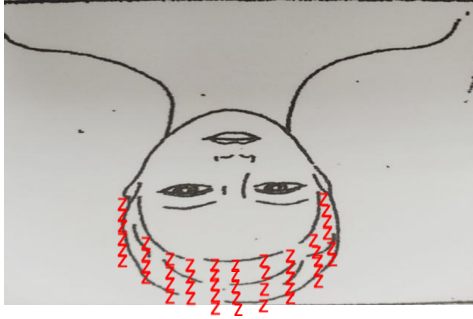
8-1 延伸至耳多上方膽經搓揉鬆動頭皮後，延伸其他地方



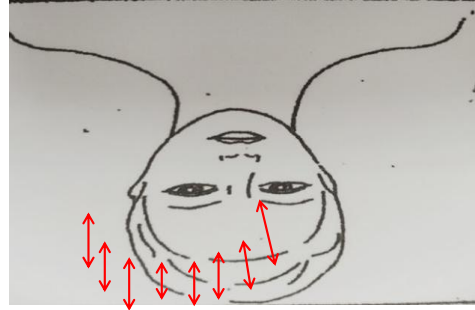
8-2. 使用單方精油在頭部按壓，再以以雙手打開以拇指輕揉啞門、天柱、風池、風府、完骨穴位



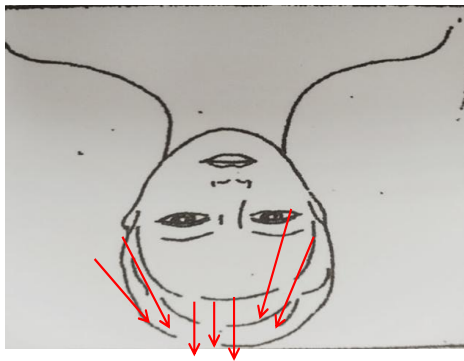
8-3. 刮痧板將頭部的氣結梳順



8-4. 將頭部的用放射性的方式，刮痧板打Z字



8-5. 鬆動頭皮



8-6. 拔洋蔥(拉頭髮)