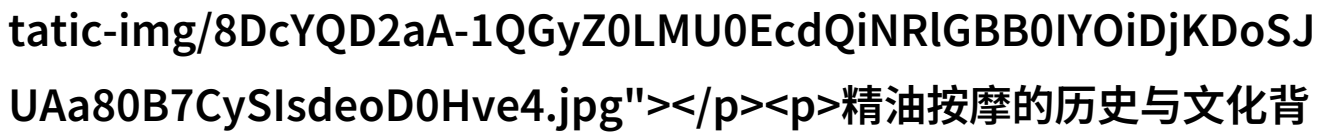


# 精油按摩之旅揭秘特殊技巧的艺术与科学

精油按摩之旅：揭秘特殊技巧的艺术与科学



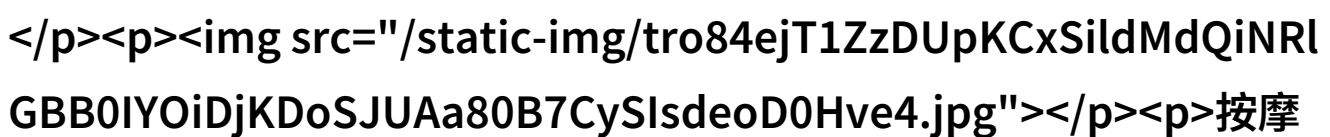
精油按摩的历史与文化背景

《特殊的精油按摩》2深入探讨了这一古老疗法在不同文明中的演变和应用。从古埃及到现代社会，精油按摩不仅是一种身体放松的手段，更是心灵修炼的一部分。



精油选择与配方学

选择合适的精油对于获得最佳效果至关重要。《特殊的精油按摩》2提供了一系列专业配方，帮助用户根据个人需求和身体状况选用最适合自己的香料。



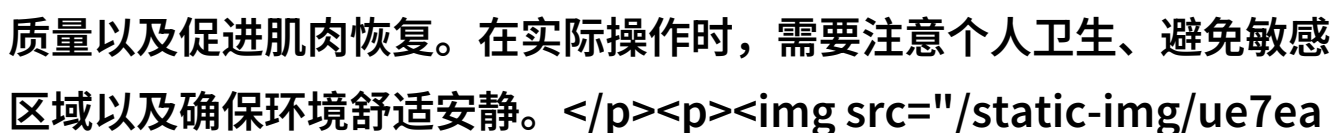
按摩技术与技巧

文章详细阐述了各种有效的按摩手法，包括推拿、挤压、旋转等，以及如何将这些技巧结合使用以达到最佳疗效。此外，还介绍了如何针对不同的部位进行个性化调整。



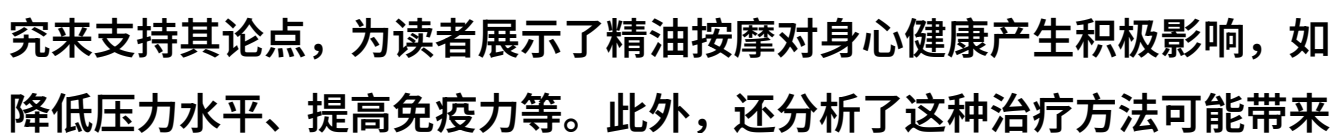
应用场景与注意事项

《特殊的精油按摩》2指出了此类治疗可以用于缓解紧张、改善睡眠质量以及促进肌肉恢复。在实际操作时，需要注意个人卫生、避免敏感区域以及确保环境舒适安静。



科学依据与健康益处

文章通过科学研究来支持其论点，为读者展示了精油按摩对身心健康产生积极影响，如降低压力水平、提高免疫力等。此外，还分析了这种治疗方法可能带来的潜在风险，并提供相应预防措施。



结语：整合传统智慧与现代科技

结尾部分强调，将传统医学理念融入现代生活中，不仅能够提升生活品质，也为我们提供了一种自然而又高效的人体护理方式。

。通过阅读《特殊的精油按摩》2，我们可以更好地理解并实践这门艺术，以实现身心健康的大突破。

[下载本文pdf文件](/pdf/1032764-精油按摩之旅揭秘特殊技巧的艺术与科学.pdf)