忙碌了一周后，您想不想去SPA放松一下，感受一下它的魅力呢？有很多人想去SPA，但是因为时间和价格问题不能经常去，其实我想告诉大家的是掌握方法在家也能做SPA。接下来我就告诉大家一些实用的小技巧！

方法一：干燥的冬季皮肤需要补水和定期去角质。研究表明，每周一次身体磨砂膏和每晚涂抹含有檀香、鸢尾花和茉莉花香味的米糠油霜，有助于减轻脱水症状。

方法二：当你累了的时候，每时每刻都进行深度按摩来缓解压力是不现实的。你也可以在家做。久坐疲劳时，双手交叉，按压“肩颈穴”。放在肩膀中央，同时顺时针和逆时针转动头部数次，以缓解疲劳，如果感觉压力太大，可以按压手掌中央的“诺宫穴”（正对中心）手指），心悸和胸闷立即缓解。

方法三：时下流行的热石疗法，也可以延伸到家居生活中。如果买不到热石，就收集光滑的鹅卵石，用开水煮一下，铺在地上，盖上毛巾，赤脚反复踩踏。由于脚底是全身经络反射的部位，热风和鹅卵石的按摩作用也能促进血液循环，补充能量。