

现代社会，人们的工作节奏越来越快，久而久之，疲惫的身体总会影响工作效率。有些人下班后会让自己休息一下。SPA是一个不错的选择。SPA不仅可以达到放松身体的效果，比如芳香SPA还可以带来皮肤美白等效果!下面我们就为大家详细介绍一下。介绍SPA的种类、功能以及一系列的按摩手法。

SPA的种类有很多种，什么是芳香SPA?关注小编了解更多详情。SPA是一种休闲养生的方式，享受SPA是一个美好的过程，所以应该留出充足的时间，放松身心，享受SPA带来的全身舒适。SPA具有多种功能，不仅仅是清洁皮肤和按摩。更强调人与周围环境的隐性理解和互动，SPA的四大精神是运动、精神解放、营养、全身保养。芳香按摩的SPA手法确实可以改变自己，只要能掌握这四个原则1、用心按摩，才能保证接受按摩的人感到温暖。2、动作缓慢不要操之过急，让接受按摩的人更加紧张。您可以随时询问接受按摩的人的感受并调整按摩的强度。3、配合受按摩者的呼吸进行按摩手法程序变得更顺畅，按摩变得更舒适。4、带着觉知进行感受到关怀和温暖的按摩接受按摩的人会体验到一种完全不同的感觉，这种感觉非常微妙，无法用言语表达，但却是实实在在地在心里感受到的。芳香按摩的SPA手法，先将适量的按摩油倒在一只手掌上，轻揉双掌升温，使按摩油均匀地涂在双掌上，然后进行按摩。注意不要将按摩油直接倒在身上。如何使用长推：香薰按摩常采用长推手法，将双手并拢放在身体上，慢慢向前滑动，通过手掌和掌跟释放稳定力。常用部位：适合较大部位，如背部、全腿或手臂。短推的使用方法：短推是芳香按摩时经常使用的方法，用双手交替向前推约两手长度，慢慢向前推进。常用部位：更常用于局部区域如小腿、大腿、肩部等小区域的强化肌肉按摩。如何使用大划：大划也是一种长推技术，通常从中心开始向上，到达顶部后，双手沿着身体两侧向下移动，回到起点。温馨提示：请广大爱美者一定要选择正规的大医院就医，这样才能保证你的手术效果和安全。