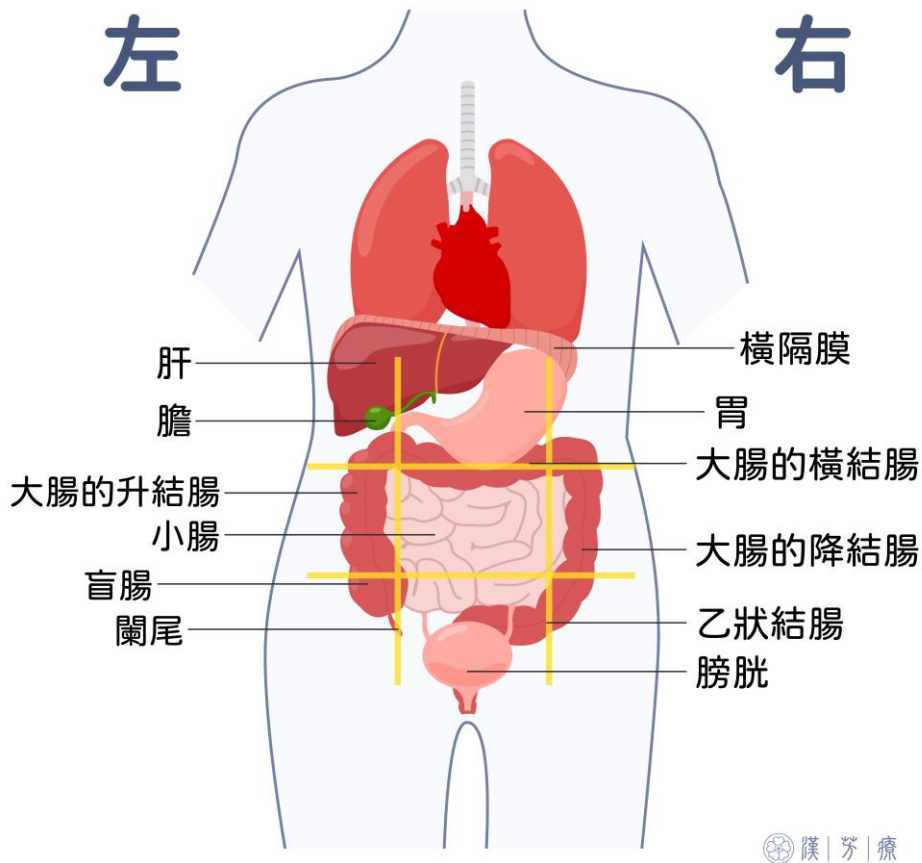


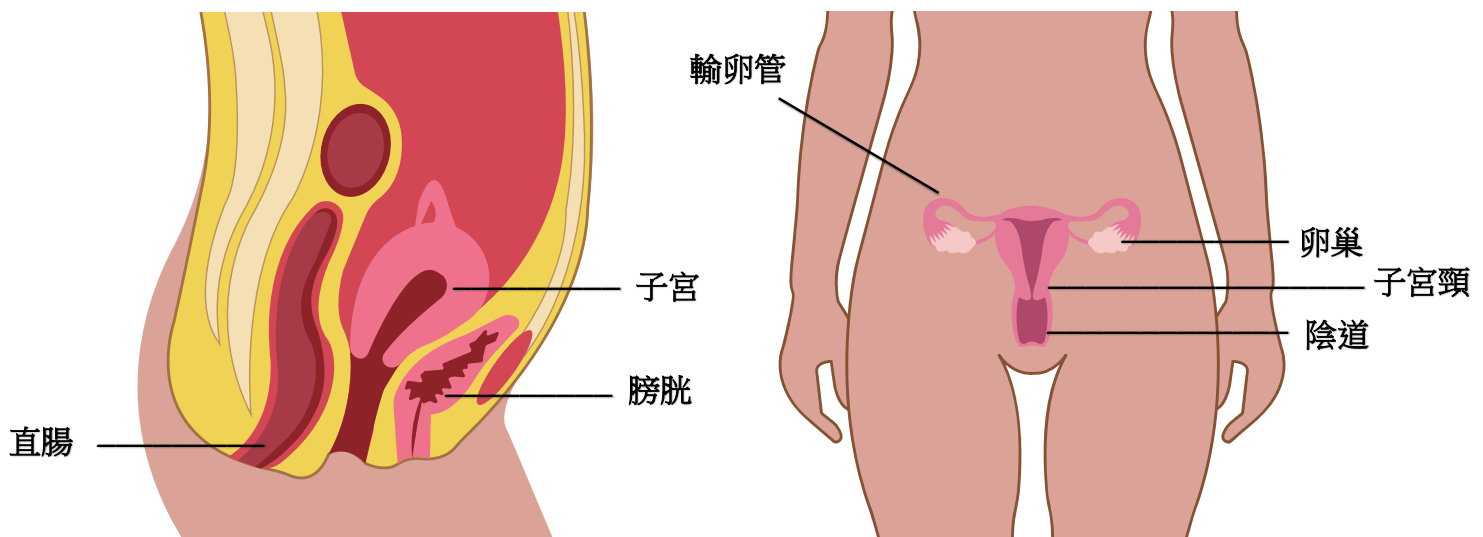
漢芳療腹部保養師鑑定-學科試題

一.生理構造

1.



2.

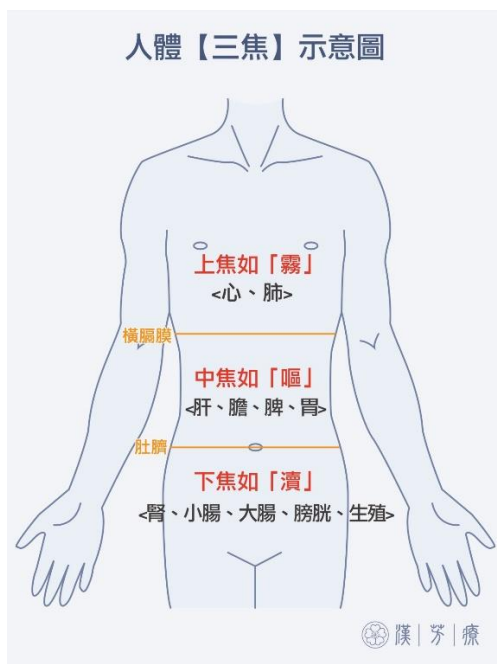


二. 筋膜理論

1. 佔身體重量 20%，筋膜是貫穿身體的一層纖維結締組織，它襯墊在皮膚底下，及包繞著肌肉、肌群、血管、神經、內臟。
2. 淺筋膜: 存在於皮下組織
3. 深筋膜: 包繞著肌肉、骨骼、血管、神經的筋膜
4. 內臟筋膜: 包繞內臟的那層結締組織膜，具有固定內臟位置的作用
5. 筋膜的成分: 水、蛋白質(膠原蛋白/彈力蛋白)
6. 筋膜在身體活動上提供: 良好的適應性、活動的方向性、保護與支撐力、儲存能量(彈力位能)

三. 中醫理論

1. 內臟筋膜的概念跟中醫的三焦極為類似。
2. 三焦是中醫學範疇中六腑之一，又名「決瀆之官」，“決瀆”，意即疏通水道。
3. 三焦的決瀆功能是聯合許多臟器而發揮其作用。
4. 三焦為上焦、中焦、下焦三者的統稱；對應的臟為心包。
5. 「三焦者、決瀆之官、水道出焉。」遍佈在人體胸腔及腹腔，是血氣、津液運行至五臟六腑的途徑。
6. 三焦示意圖:



7. 上焦位於橫膈膜以上的部份，包括心、肺。所謂「上焦如霧」，指的是上焦的宣發功能，令血氣及津液如霧氣般散發全身。
8. 上焦「主納而不出」，進食的食物經胃化生成精氣，通過脾轉化為精，再上輸至心肺，再把精氣散於全身。
9. 中焦位於橫膈膜以下，肚臍以上的位置，包括肝、膽、脾、胃。當脾胃運化及腐熟食物時，水穀會被分解消化，如化為泡沫的過程，故稱「中焦如漚」，其中「漚」是指中焦的消化功能。
10. 位於肚臍以下，包括腎、小腸、大腸、膀胱及生殖。
「下焦如瀆」，指的是下焦排泄濁物的功能。

四. 精油成分

【橘肌緻成分介紹】



薑

薑有平衡、溫暖、行動、強化的特質，適合用來調理脾氣虛和腎氣不足問題，溫經活絡、排除寒氣、化濕氣、利水排濕，入脾經、胃經可暖胃、調理；入腎經、膀胱經可提升生殖能量與津液循環。



玫瑰天竺葵

- 為肌膚補水、軟化、安撫
- 滋陰、清心的平衡型精油
- 中醫「神」的提升，打開心的中心接受開展新的人生



葡萄柚

- 圓柚酮：歡欣的能量，使疲憊的人重拾動能
- 入心包經：定心面對各種身心壓力，降低沮喪感
- 入三焦經：助身體行氣，利痰化濕，推動身體的凝滯
- 入脾經：緩解焦慮，進而避免心因性的暴食



黑胡椒

- 激勵鼓舞、溫暖津液
- 提升、恢復元氣
- 心理上的平衡、理智、清淨，幫助清晰思路
- 神經滋補，提升衛氣，溫中散寒，下氣化痰
- 入脾、胃、大腸、小腸經：消食、趨風理氣
- 健脾：溫中散寒，暖身、促進氣血循環
- 入三焦經：極佳的行氣能量，緊實骨骼肌，改善肌肉僵硬



廣藿香

- 飽含地氣，強效補氣強身，強勁卻不刺激
- 放大感官愉悅、自信催情的東方調香水
- 重整思緒、幫助扎根
- 香料類植物，消食也消化情緒
- 入脾經：思傷脾，安神健脾，避免心因性的狀況反映在皮膚上
- 入肺經：運化氣血佈達全身
- 入膀胱經：排除循環淤塞、去除身體濕氣



玫瑰果油

- 南美洲數千年的美膚聖品
- 強化肌膚完整屏障功能
- 幫助肌膚代謝煥然若新
- 富含類黃酮、多酚類抗氧化，撫平肌膚紋路、對抗肌膚老化
- 整體勻亮膚色，幫助肌膚修復



英國小雛菊浸泡油

原產於歐洲，英文又名BRUISEWORT。
自古用來舒展緊繃的身心狀態，舒絡解鬱，運化體內的囤積阻滯順暢排出，平順緊繃的肌肉狀態，幫助肌膚更新，提亮膚色，同時提升肌膚彈力與緊實感。

適用嚴重皮膚鬆弛、局部鬆垮、不平整之鬆散肌膚



瑞士實驗室尖端專利科技

高濃度完美身體肌膚曲線配方

燃燒轉換能量、強效緊緻、利氣散結功效

屬於高濃度配方，故不能直接性做使用，需加進50ml橘肌緻裡面稀釋濃度，搭配運動將能量發揮到最大化，呈現夢幻的完美曲線。

【豐盈盈成分介紹】

-主成份-



蛇麻草

啤酒釀造的主原料之一，亦稱「啤酒花」，擁有不論遭遇任何苦難，都可以從頭再來的能量，輕捧向上，使身心能量不持續下墜，具有類似褪黑激素的作用，能放鬆身心、幫助入眠、緊實胸前肌膚、回復豐盈彈性。



芫荽籽

傳說聖經中的「嗎哪」，是上帝賜予人民的恩典。中世紀的愛情魔法及媚藥配方之原料，在中國自古為長壽的象徵，用於健胃、強心。性溫，對於體虛氣弱者溫和的刺激劑，改善慢性疲勞狀態，溫暖全身，喚起心中安詳平靜，讓身體湧現活力。含近61%的β胡蘿蔔素，高度抗氧化、緊緻肌膚、對抗老化。



千葉玫瑰

5000公斤花朵萃取1公斤精油，法國貴婦品牌頂級「五月玫瑰系列」之明星主打原料，有別於保加利亞玫瑰的奔放嬌媚，千葉玫瑰溫潤清麗溫柔喚醒愛自己的覺悟，滋補女性能量，守護產後哺乳媽咪之心靈，活化肌膚、晶瑩、皙白、彈潤。入心經，活化凝滯之津液；入腎經，滋養子宮，促進乳汁分泌。



依蘭

「花中之花」能散發令人著迷、催情的香氛。重整循環、調整平衡的能量。主要對應到心，清涼歡愉，帶出魅力、自信、滋陰安神、喚醒感官，是香奈兒五號香水的主要香氛來源，提升肌膚彈力，女性化的特質，適合胸部保養添加。



快樂鼠尾草

帶來歡愉的奇妙感受與天使般的幸福感，使人在絕望處感到無限希望，平衡調理女性能量，舒展緊繃的身心，入腎經，平衡女性能量、溫暖子宮；入肝經，疏肝理氣，大腦深處獲得的平衡、解脫般的放鬆感。

-基底油-



石榴籽油

傳說聖經中夏娃採摘的果實，也是獻給愛神阿芙羅黛蒂的愛之果，強化活絡肌膚本身的自我防護層，幫助肌膚代謝新生加速肌膚修護，預防肌膚提早老化。83% 石榴酸及強抗氧化能力，對抗自由基侵害、撫平皺紋、提高肌膚彈性。



巴西莓果油

具極佳的抗氧化能力，富含花青素、多酚類及類黃酮、類胡蘿蔔素、維生素A、維生素E、抗氧化酵素，快速滲透肌底，瞬時修復受損的肌膚屏障，使肌膚健康青春光彩長存。



蘋果籽油

香甜醉人蘋果香氣，搭配絲綢滑順質地，有助整頓皮表及角質，滲透力極佳，迅速直達肌底，實驗證實有效增加肌膚彈力，打造少女蘋果肌般的澎潤彈性。



快樂鼠尾草

帶來歡愉的奇妙感受與天使般的幸福感，使人在絕望處感到無限希望，平衡調理女性能量，舒展緊繃的身心，入腎經，平衡女性能量、溫暖子宮；入肝經，疏肝理氣，大腦深處獲得的平衡、解脫般的放鬆感。

- 基底油 -



石榴籽油

傳說聖經中夏娃採摘的果實，也是獻給愛神阿芙羅黛蒂的愛之果，強化活絡肌膚本身的自我防護層，幫助肌膚代謝新生加速肌膚修護，預防肌膚提早老化。83% 石榴酸及強抗氧化能力，對抗自由基侵害、撫平皺紋、提高肌膚彈性。



巴西莓果油

具極佳的抗氧化能力，富含花青素、多酚類及類黃酮、類胡蘿蔔素、維生素A、維生素E、抗氧化酵素，快速滲透肌底，瞬時修復受損的肌膚屏障，使肌膚健康青春光彩長存。



蘋果籽油

香甜醉人蘋果香氣，搭配絲緞滑順質地，有助整頓皮表及角質，滲透力極佳，迅速直達肌底，實驗證實有效增加肌膚彈力，打造少女蘋果肌般的澎潤彈性。