

flowerddd / January 31, 2014 01:10AM

[Eddy美容館客製設計SPA課程 調劑身心解年後憂鬱](#)

Eddy美容館客製設計SPA課程 調劑身心解年後憂鬱

每逢佳節後的收假時間，有不少民眾容易倍感憂鬱，尤其是女性在過年期間必須忙碌打理家務，一陣疲勞後的放鬆，當面對收假上班時便令人心煩鬱悶。根據心理專家指出，假期越長，開工後所需的調適時間就越久，藉由適當的紓壓活動，不但可以增加減輕壓力，還能達到提振工作精神的效果。Eddy美容館總督導金芬蘭老師表示，女性罹患憂鬱症的機率為男性的兩倍，主要症狀是情緒低落，且時常感到沮喪或失望，嚴重者，甚至是會有失眠或飲食不均、精神不易集中等問題，透過專業美容師客製化的設計SPA課程，能針對上述問題分別進行改善。

一年之中，最繁忙的節日就屬農曆新年，以目前雙薪家庭普遍的現象來看，多數女性平時必須照顧家庭外，還得兼顧工作事業，平日就已忙得兩頭燒，到了過年需要花更多的時間去打掃家裡，並且張羅除夕年菜。金芬蘭老師解釋，掃除長時間維持同一個姿勢，容易因過度勞動而產生肌肉或骨骼的傷害，因此常見女性們在除舊佈新後，發生腰痠背痛的問題。此外，如需扛起大家族年夜飯之責任者，更會有壓力過大的困擾，若不適當紓解壓力，年後接踵而來的工作排程，可能將導致失眠或代謝不順的問題。

以這兩大常見的年後憂鬱後遺症來討論，SPA課程可針對個別問題做客製化的設計，達成調劑身心的改善效果。金芬蘭老師進一步說明，有痠痛問題者，建議選擇經絡按摩的方式來通氣，促進全身的循環加上放鬆精油的功效，能改善肌肉痠痛及乳酸堆積。而花精能量波動按摩更適合於年後安排，此SPA課程是針對人的心靈情緒與心理層面症狀所設計的一套完整療癒規劃，主要運用天然花草和心靈探索的方式，來解放一個人與生俱來的正面能量，可激發樂觀幸福的感覺，有效處理負面消極的情緒並改善失眠困擾。

SPA是一種調劑身心的幸福感活動，經由特殊設計的無壓環境，這種休閒體驗，能幫助民眾提升幸福的感受。此外，像樂活行動SPA也是現下相當熱門的一種選擇，若有時間或行動、氣候等的不便限制時，僅需電話預約，即可在家享受一樣的紓壓保養，這樣方便的到府美容服務，將會是未來SPA產業的新趨勢。Eddy美容館總督導金芬蘭老師最後強調，SPA的設計應先經由諮詢瞭解後再決定課程方向，不同的消費者會有不一樣組合的身心困擾，客製的規劃才能有效幫助消費者成功獲得紓解年後憂鬱的效果。

Eddy美容館官方網站

<http://www.eddy.com.tw/>

Eddy美容館粉絲團

<https://www.facebook.com/eddybeautysalon>

0800-885210

Eddy美容館 SPA SPA保養 憂鬱 行動SPA

---