

五分钟女性时尚丛书

五分钟

自我按摩放松法

中国三峡出版社

五分钟自我按摩放松法

责任
封面

都市里红尘滚滚，现代人步履匆匆。紧张的生活节奏，超负荷的工作强度在给白领丽人带来成功喜悦的同时，也使她们付出了一定的代价：忙碌之后神疲体倦。时间宝贵，健康亦无价！白领丽人苦思索……

本书系统介绍了用五分钟时间做操、小睡、自我按摩等消除身心疲惫的方法，只需五分钟，换得一身轻。

ISBN 7-80099-427-9



9 787800 994272 >

ISBN7-80099-427-9/G·96

全套定价：48.00元（每册定价6.00元）

五分钟女性时尚丛书

五分钟

自我按摩放松法

梁雅梅 编著

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

五分钟自我按摩放松法/梁雅梅编著. —北京:中国三峡出版社, 2000. 1

(五分钟女性时尚丛书/张丹, 天舒主编)

ISBN 7 - 80099 - 427 - 9

I . 五… II . 梁… III . 女性 - 按摩疗法(中医)
IV . R244 . 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 11462 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区万寿路甲 12 号)

北京京海印刷厂印刷 新华书店经销

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 10 月第 2 次印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/64 印张: 32

字数: 400 千字 印数: 5000 册

全套 8 册定价: 48.00 元



前言 你就是一件艺术品

人人都希望拥有健美的身材，人人都希望拥有美丽的面容，人人都希望拥有脱俗的气质，人人都希望拥有快乐的心情……那么，从你的生活中抽出 5 分钟。每天 5 分钟，就能给你一个前所未有的美丽人生。

快速的生活节奏会不会使你疲劳？不断升高的工作压力会不会使你烦躁？

为什么要在将要失去健康和快乐的时候，才懂得珍惜所有？

为什么总要等到紧张、烦恼和失落临头，心灵才会悸动？

为什么不能早早地就学会欣赏自己身体的奥妙？

你是你身体最好的医生。

你是你精神最好的导师。

五分钟自我按摩放松法



如果你把生命中的每一天，每一次呼吸，都看成一件雕琢中的艺术品，那将会是怎样的一种美丽场景？

如果你把自己想象成一件永远需要创作的艺术品，在每一天的每一次伟大创作中，随着一次次吐故纳新，随着一次次经络舒展，那将会是怎样的一种绚丽人生。

你就是一件艺术品，你要不断地打理它、创新它；你就是个创造者，你要引导它走上健康之路，提高生命质量。



目 录

五分钟自我按摩放松法

第一章 放松身体：

- 紧张生活的调节剂…………… (1)
- 1. 背痛——白领流行病…………… (2)
- 2. 放松——给身体注入新能量…………… (4)
- 3. 紧张压抑症自我诊断…………… (5)

第二章 睡眠革命：

- 5 分钟小睡放松法…………… (9)
- 1. 发现小睡的价值…………… (10)
 - (1) 小睡和打盹是完全不同的…………… (10)
 - (2) 恢复衰弱的脑力和体力…………… (11)

五分钟自我按摩放松法



(3)眼睛的疲劳可望解除…………… (13)

(4)5 分钟小睡能提高集中力…………… (14)

(5)小睡能转换思想表达…………… (16)

2.5 分钟小睡法…………… (18)

(1)什么是马上入睡的状况…………… (18)

(2)小睡应靠自己领会…………… (20)

(3)容易自我暗示的类型…………… (21)

(4)从疲劳中解放的方法只有

小睡…………… (22)

(5)5 分钟就能使人马上清醒的

秘诀…………… (23)

3.5 分钟小睡所产生的神效…………… (26)

(1)5 分钟小睡是胜于药效的

体力恢复法…………… (26)

(2)利用小睡可治疗慢性失眠症…………… (28)



(3)5 分钟小睡可以培养理想的 身体周期率	(30)
---------------------------------	------

(4)小睡能改变一个人的睡眠 体制	(32)
----------------------------	------

第三章 调理经脉：

自我按摩放松	(34)
1.按摩——能有效地放松肌体	(35)
(1)按摩的魅力	(35)
(2)按摩常用穴位	(37)
(3)按摩的注意事项	(63)
2.放松按摩,调节自我	(65)
(1)头、面部按摩	(65)
(2)颈、胸部按摩	(74)
(3)手部按摩	(77)
(4)腹部按摩	(78)



五分钟自我按摩放松法

(5)腿、足部按摩 (81)

3.5 分钟精神抑郁者自我保健

按摩 (86)

(1)自觉胸闷的按摩法 (86)

(2)自觉心悸心跳的按摩法 (87)

(3)自觉心情抑郁的按摩法 (87)

(4)情绪抑郁饮食不下的按摩法 (88)

(5)自觉咽喉异物感的按摩法 (89)

(6)自觉兴奋躁动的按摩法 (89)

4.各种疾病的自我保健按摩 (90)

(1)头痛的自我按摩 (90)

(2)偏头痛的自我按摩 (90)

(3)轻度颜面神经麻痹的自我按

摩 (91)

(4)耳聋耳鸣的自我按摩 (91)



- (5)颈部病的自我按摩 (91)
- (6)肩痛的自我按摩 (92)
- (7)肘关节肌腱韧带损伤的自我
按摩 (92)
- (8)腕关节疼痛的自我按摩 (92)
- (9)手背部风湿肿痛或关节炎的
自我按摩 (93)
- (10)髋关节疼痛的自我按摩 (94)
- (11)股四头肌疼痛、麻木的自我
按摩 (94)
- (12)膝关节疼痛的自我按摩 (94)
- (13)小腿部自我按摩 (95)
- (14)踝关节疼痛或扭伤的自我
按摩 (95)
- (15)足跟部疼痛的自我按摩 (95)

五分钟自我按摩放松法



(16) 胃脘痛的自我按摩 (96)

(17) 慢性支气管炎的自我按摩 (96)

(18) 腰痛的自我按摩 (97)

5. 妇女病的自我保健按摩法 (97)

(1) 痛经按摩法 (97)

(2) 乳腺增生按摩法 (98)

(3) 闭经按摩法 (99)

(4) 带下病按摩法 (99)

(5) 内分泌失调按摩法 (100)

(6) 盆腔炎按摩法 (101)

(7) 产后虚弱按摩法 (101)

第四章 5 分钟足部按摩放松

法 (103)

1. 足部按摩入门要诀 (103)

(1) 了解足部按摩的神奇疗效 (103)



(2)足部按摩的反射区和敏感点 … (105)

(3)足部按摩需循序渐进 …… (106)

(4)足部按摩的顺序、方向、
时间和疗程 …… (108)

2.足部按摩常用手法 …… (112)

(1)拇指手法 …… (113)

(2)食指手法 …… (114)

(3)握足扣指法 …… (116)

(4)拳推法 …… (116)

(5)手法的基本要求 …… (117)

3.足部主要反射区按摩技法 …… (120)

(1)足底部主要反射区按摩技法 … (120)

(2)足背主要反射区按摩技法 …… (152)

(3)足内侧主要反射区按摩技法 … (163)

(4)足外侧主要反射区按摩技法 … (172)



第五章 天天似假日：

创造休闲生活 (182)

1. 悠然自得, 缓和紧张 (182)

(1) 化妆轻松法 (182)

(2) 培养一种爱好 (184)

(3) 音乐快餐 (185)

(4) 在大自然中漫步 (186)

(5) 享受体育活动 (186)

(6) 享受生活 (187)

2. 温馨的家——情感放松的

归宿 (188)

(1) 布置家务 (188)

(2) 创造自己的物质空间 (189)

(3) 创造自己的精神空间 (190)

3. 烹制美味佳肴, 愉悦身心 (191)



(1) 身体健康重在饮食 (191)

(2) 营养的饮食计划 (193)

(3) 健康的烹饪 (195)

第六章 舒展筋骨：

5 分钟放松体操 (197)

1. 颈部放松运动 (198)

(1) 转动颈部 (198)

(2) 低头 (198)

(3) 推颈 (200)

(4) 手放颈后 (201)

(5) 偏头 (201)

(6) 推前额 (202)

(7) 颈部混合运动 (203)

2. 肩与手臂的放松运动 (204)

(1) 肩膀绕圈 (204)

五分钟自我按摩放松法



(2)耸肩运动	(205)
(3)手放背后	(205)
(4)靠桌站立	(206)
(5)转动手腕	(207)
(6)手臂放后	(207)
(7)手指运动	(208)
(8)手臂绕圈	(210)
(9)手臂向上伸直	(211)
(10)扩胸	(211)
3.臀与腿部放松运动	(212)
(1)摇动臀部	(212)
(2)屈膝	(213)
(3)扭转腰身	(214)
(4)向前弯腰	(215)
(5)摆腿运动	(216)



(6) 趴在桌面	(217)
(7) 踮脚尖	(218)
(8) 脚跟悬空	(218)
(9) 后仰	(219)
(10) 箱上摆腿	(220)
4. 靠墙放松运动	(221)
(1) 撑墙侧弯	(221)
(2) 靠墙蹲下	(221)
(3) 靠墙站立	(222)
(4) 伸展腿胫	(225)
(5) 伸展胸肌	(226)
(6) 屈膝向胸	(230)
(7) 移动手指	(230)
(8) 对墙转身	(231)
5. 坐椅放松运动	(233)