

日本植物疗法协会认定
日本手部保养治疗讲座指定教材

张艳辉 译

(日) 池田明子 著

爱知县植物疗法学校校长
日本植物疗法协会代表理事

暖手暖心^的精油 手部按摩

给自己与生命中重要的人
一份治愈的礼物

Hand Massage

草本香氛的神奇能量
与简单易做的手部按摩相结合

根据体质挑选精油
开启草本神奇力量

缓和眼部疲劳、肩膀酸痛、便秘、感冒等不适
孩子、老人、上班族、考生、主妇都可以用

5分钟快速按摩，安神醒脑
15分钟细致按摩，缓解压力



中国医药出版社

索菲亚植物疗法学院院长

日本植物疗法协会代表理事

(日) 池田明子 著

张艳辉 译

暖手暖心^的精油 手部按摩



化学工业出版社

· 北 京 ·

5分钟快速自助按摩，提神醒脑，抚慰心灵的躁动；15分钟细致按摩，给自己片刻休息，以便更好地出发，当然，也可以为别人进行按摩。针对颈椎肌肉劳损、肩酸、眼部疲劳、便秘、感冒等不适有一定疗效的穴位，搭配相应的精油，就是能够治愈身心的手部按摩。

本书同时还介绍了可以为孩子、为丈夫、为朋友、为父母进行的15分钟手部按摩方法。按摩可以促进血液和淋巴液的循环，改善畏冷及凝滞等状态，活化脑细胞。双手不仅承担着生活、工作中的点滴，更是传递情感的渠道。

图书在版编目（CIP）数据

暖手暖心的精油手部按摩 /（日）池田明子著；张艳辉
译．—北京：化学工业出版社，2017.1
ISBN 978-7-122-28370-2

I. ①暖… II. ①池… ②张… III. ①手—按摩疗法
（中医） IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 255892 号

DVDつき 心と体を癒やす手のひらマッサージ

Copyright © AKIKO IKEDA 2013.

Original Japanese edition published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.

Chinese simplified character translation rights arranged through Shinwon Agency Beijing
Representative Office.

Chinese simplified character translation rights © 2017 by CHEMICAL INDUSTRY PRESS.

北京市版权局著作权合同登记号：01-2016-9681

责任编辑：丰 华 王丹娜
责任校对：宋 玮

文字编辑：李锦侠
装帧设计：北京八度出版服务机构

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：北京盛通印刷股份有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 5 字数 150 千字 2017 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00 元

版权所有 违者必究

【目录】

“手”的按摩保养，让您身心轻快！

前言

手部按摩前的准备

- 关于手的知识① 手现心相 8
- 关于手的知识② 手的构造原来如此 10
- 手部按摩的综合疗效 12
- 轻抚心田的心理治愈技 14
- 影响按摩疗效的要点 16
- 利用植物力量提升按摩效果 18
- 按摩用香草浸出精油的制作方法 20
- 按摩用混合精油的制作方法 21
- 手部按摩的基本技法 22

PART 1

自助手部按摩

- 双手5分钟，随时皆可！ 快速按摩 28
- 双手15分钟，放松全身 细致按摩 32
- 手部穴位轻松调理身体 针对不同症状的自助按摩 38



手部穴位图	40	感冒	48
颈椎肌肉劳损·落枕	42	激素调节	49
眼部疲劳	42	痛经	49
头痛·头晕	43	自主神经调节	50
头痛·偏头痛	43	烦躁·压力大	50
肩酸	44	消沉	51
腰痛	45	困倦	51
消化系统·呼吸系统调理	46	失眠	51
便秘	46	腱鞘炎	52
腹泻	47	肌肤干燥	52
呕吐	47	寒症·减肥	53
咽喉痛·咳嗽	48		
促进精气流通、强健身体	提指健康法	54	

PART 2

为身边最重要的人做手部按摩

令人放松身心	为别人做手部按摩	58
为重要的人按摩	15分钟按摩法	60
手部按摩实践		68

不同体质和气质的芳香属性诊断	71
精油&香草	73



张艳辉 译

(日) 池田明子 著

素菲亚植物沙龙学院授权
日本植物疗法学会代表理事

暖手暖心的精油 手部按摩



化学工业出版社

· 北京 ·

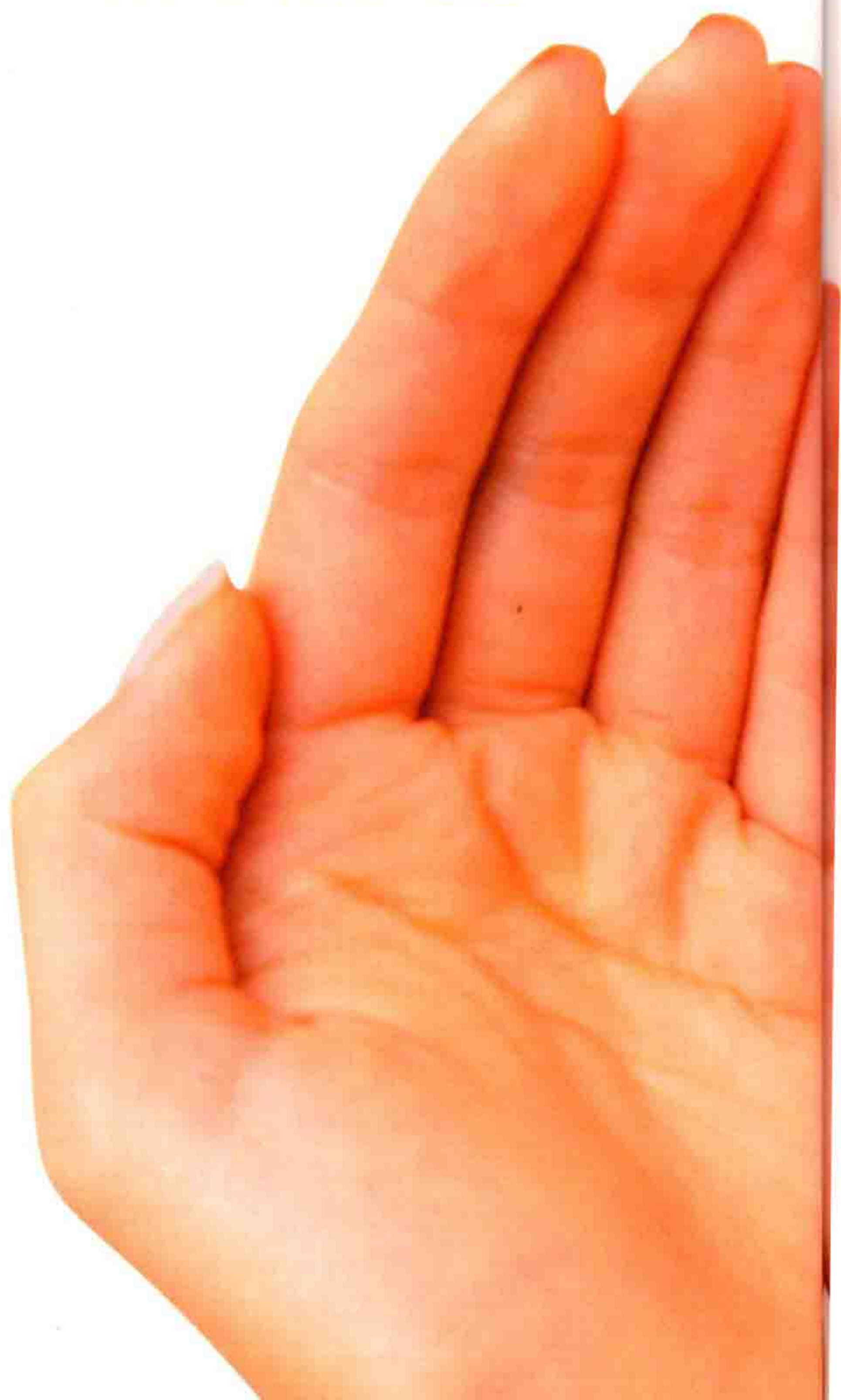
“手”的按摩保养， 让您身心轻快！

我们总是那么理所当然，不经意地使用着我们的双手。

如果我们能够温柔呵护这双手，即使只是简单地按摩一下，也会让您的身心感受到意想不到的轻松。

按摩可以促进血液和淋巴液的循环，改善畏冷及气血凝滞等状况，活化脑细胞。

在每天疲惫不堪时或是工作间隙，您不妨试一试这简单的手部保养方法。



手部按摩简单易行，是既能带给自己，也能带给我们身边重要的人身心健康的实用技能。

在放松身体的同时，这种肌肤接触，还能促使双方心意相通。这对于医疗看护工作以及帮助我们解决劳神费心的子女教育问题都有许多非常积极的作用。

用手部按摩，为我们自己，也为其他人带来安详、平和吧。

池田明子

索菲亚植物疗法学院校长



[目录]

“手”的按摩保养，让您身心轻快！

前言

手部按摩前的准备

- 关于手的知识① 手现心相 8
- 关于手的知识② 手的构造原来如此 10
- 手部按摩的综合疗效 12
- 轻抚心田的心理治愈技 14
- 影响按摩疗效的要点 16
- 利用植物力量提升按摩效果 18
- 按摩用香草浸出精油的制作方法 20
- 按摩用混合精油的制作方法 21
- 手部按摩的基本技法 22

PART 1

自助手部按摩

- 双手5分钟，随时皆可！ 快速按摩 28
- 双手15分钟，放松全身 细致按摩 32
- 手部穴位轻松调理身体 针对不同症状的自助按摩 38



手部穴位图	40	感冒	48
颈椎肌肉劳损·落枕	42	激素调节	49
眼部疲劳	42	痛经	49
头痛·头晕	43	自主神经调节	50
头痛·偏头痛	43	烦躁·压力大	50
肩酸	44	消沉	51
腰痛	45	困倦	51
消化系统·呼吸系统调理	46	失眠	51
便秘	46	腱鞘炎	52
腹泻	47	肌肤干燥	52
呕吐	47	寒症·减肥	53
咽喉痛·咳嗽	48		
促进精气流通、强健身体	提指健康法	54	

PART 2

为身边最重要的人做手部按摩

令人放松身心	为别人做手部按摩	58
为重要的人按摩	15分钟按摩法	60
手部按摩实践		68

不同体质和气质的芳香属性诊断	71
精油&香草	73





[前言]

手部按摩前的准备

为什么简简单单的手部按摩能让人身心轻松呢？

在学习手部按摩之前，让我们先来认识一下我们的双手，了解一下手部按摩的准备工作吧。



手现心相 · 8

手的构造原来如此 · 10

手部按摩的综合疗效 · 12

轻抚心田的心理治愈技 · 14

影响按摩疗效的要点 · 16

利用植物力量提升按摩效果 · 18

按摩用香草浸出精油的制作方法 · 20

按摩用混合精油的制作方法 · 21

手部按摩的基本技法 · 22

手现心相

从手可以看出人是否紧张，牵手可以传递温情……“手”除了可以抓拿物品之外，还承担着更为重要的作用。

手不会说谎

人一紧张，手心就会流汗，手会不自觉地紧握。这些想必大家都有体会。大家可能都注意到了，压力过大、精力不足时，手会发冷；相反，如果精力充沛、舒适放松，手掌则会很温暖。



【 脑在运动方面、感知方面所对应的身体部位 】

手、脑、心相通

手在做精细动作时，可以瞬间感知细微的温度、重量等变化，这是因为我们在使用手的同时，大脑的很多部分也会受到刺激。正因如此，多用手指可以有效地防止大脑的退化。如上一页的图中所示，从运动方面、感知方面所对应的身体部位，可以看出，脑的中间部分和手部运动相关，接收手部感知的部分范围较广。

另外，人们常说“心由脑生”，脑子活跃了，心自生情。手部按摩，就是对如此重要的手部进行抚触。抚摸的是手，也是心。

接触的重要性

比较心理学家哈利·哈洛做过这样一个著名的试验。他将刚出生的幼猴即刻同母猴分开，放入铁笼中，并在铁笼中放置了一个挂着奶瓶的铁丝母猴和一个布料母猴。猜猜幼猴会投入谁的怀抱？结果，幼猴宁愿饿着肚皮，也要一直和布料母猴待在一起。由此可以得出，幼猴对母猴的诉求中最为重要的就是温暖的感觉。

其实，我们人类也需要感情的交流。以前，家族成员生活在一起，友爱在自然接触中得以传承。但是，现在随着小家庭化的发展，友爱再不似从前那么充盈。

手部按摩可以让疏于接受友情的人也能轻松接受，会让人自然地跨出友情的第一步，实现友爱的传递。



手的构造原来如此

仔细审视一下我们每日操劳的这双“手”。感觉到它的精巧结构，你就能理解手部按摩的重要性了。

手部骨骼数目占整个身体骨骼数目的1/4

我们的整个身体有206块骨头，其中仅仅一只手就有27块，左手、右手加在一起共有54块骨头。也就是说，手部骨骼的数目约占整个身体骨骼数目的1/4。此外，手部分布的肌肉和神经也很多，按摩双手，可以放松肌肉，活化脑细胞。

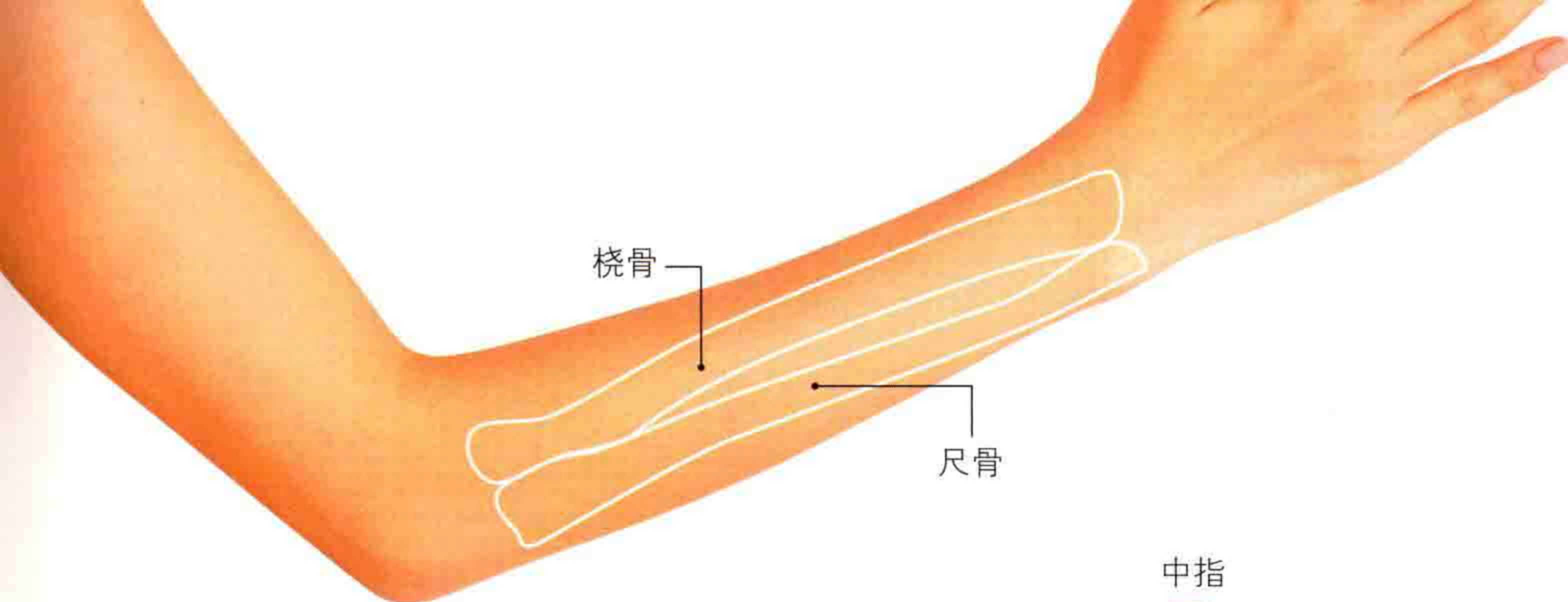
骨与骨相连，靠关节实现灵活运动。关节大致可分为类似手指、肘关节那样只能向一个方向弯曲的关节（铰链关节）和类似手腕那样的可以前后左右运动，甚至可以实现一定程度旋转的关节。

手部按摩可以对僵硬关节的运动功能加以改善，但不能过度。

按摩骨侧

按摩骨和骨之间的部位或者骨侧，立刻就会让人感觉很舒服。

骨通过肌腱和肌肉相连。肌肉伸展或收缩令骨头运动，做出各种动作。拿物写字，这些经常性的动作会让我们的肌肉产生疲劳。按摩正好可以缓解肌肉的紧张。按摩可以放松骨侧、骨和肌肉相连的肌腱、肌肉。另外，骨边有许多穴位，通过对手部骨与骨之间部位的按摩，可以起到事半功倍的效果。

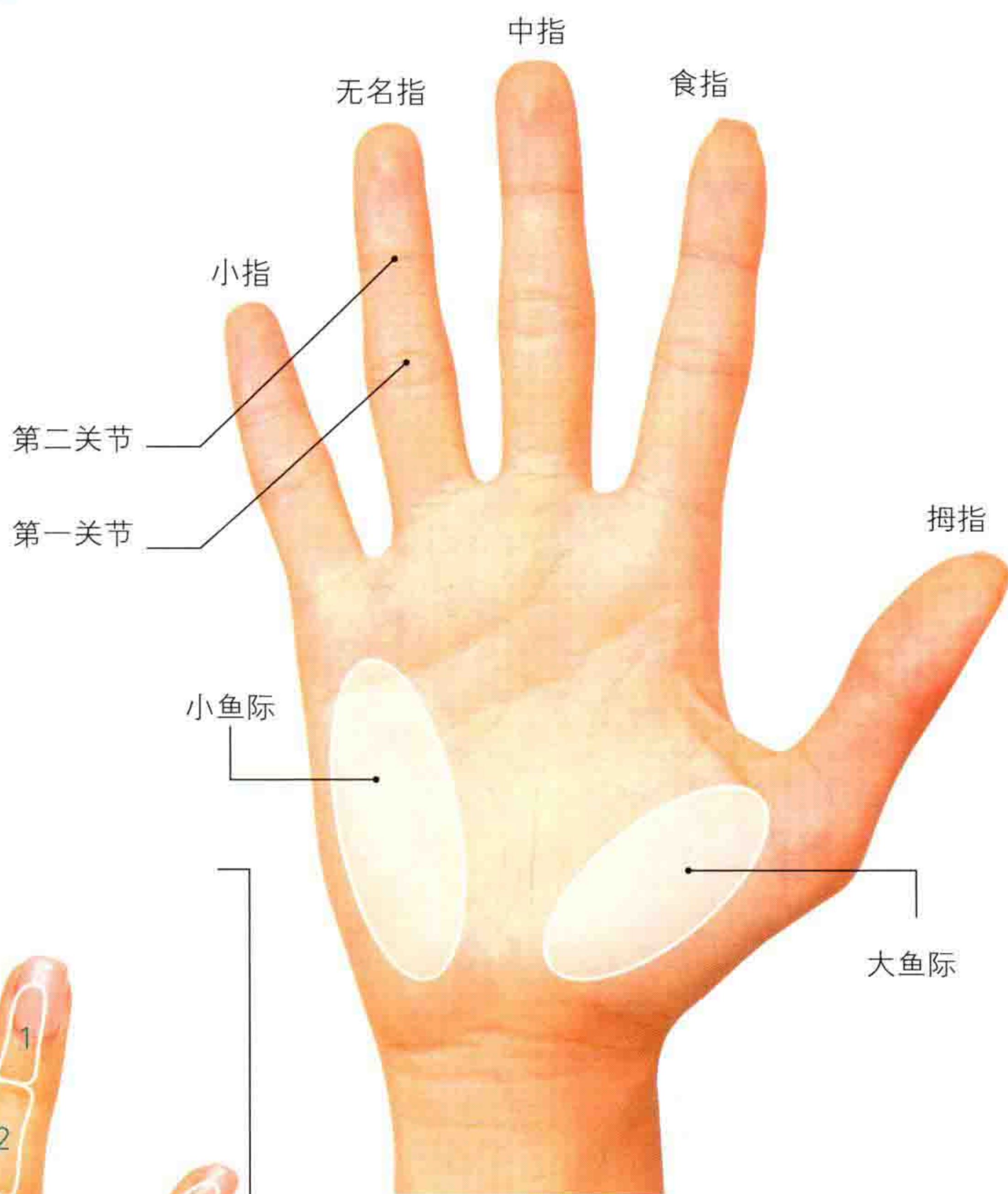


桡骨

尺骨

HAND CARE

让我们来了解一下
手的构造吧



中指

无名指

食指

小指

第二关节

第一关节

拇指

小鱼际

大鱼际



指骨

1 远节指骨

2 中节指骨

3 近节指骨

掌骨 4

腕骨

5 豌豆骨

8 头状骨

11 月骨

6 三角骨

9 小多角骨

12 手舟骨

7 钩骨

10 大多角骨

手部按摩的综合疗效

为什么单纯的手部按摩能令人全身轻松？
让我们来了解一下手部按摩对身体的综合疗效吧。

对皮肤的作用

人的皮肤大约28日为一个代谢周期，身体状态不好、压力大、年龄增长，这些都会影响皮肤的新陈代谢。手部按摩可以促进肌肤新陈代谢。血液循环通畅，带来了充足的养分供给，促进新细胞生长。按摩，同时加速旧角质脱落，顺利实现肌肤新生。

除此之外，通过手部按摩可以刺激皮脂腺和汗腺，使皮脂分泌达到旺盛，并使皮肤水润，进而促进废物排泄。按摩令肌肤健康，提高了对抗各种有害物质的能力。

对肌肉和关节的作用

后面会详细阐述手部按摩对提高体内循环功能的作用。这样一来，一方面能为肌肉、肌腱、韧带提供足够的氧气和营养；另一方面，可以加速对废物和多余水分的回收。按摩可让循环更顺畅，关节动作更灵活，并可缓解关节僵硬和疼痛。按摩还能使血液流通顺畅，让身体保持温暖，使肌肉紧张得到舒缓。

随着年龄的增长，手指僵硬，弯曲后不易舒张，易引起肌肉和关节拘缩。按摩对因年龄增长引起的此类非风湿性问题有疗效。