家庭按摩图解

治疗精神疲劳，塑造坚韧意志

精神压力 精神疲劳

主编：山本晴义〔日〕







工作或者学习
过于紧张而出现心悸时





精神疲劳、情绪
做事无精打采时

全身无力
精神涣散无法集中精力时

事业工作压力重重
胃部感到阵阵疼痛时





工作缺乏干劲
开始
失去了耐性时



中国轻工业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



ISBN 7-5019-2748-0

9 787501 927487 >

定价：162.00 元(共六册)，本册 27.00 元

家庭按摩图解

治疗精神疲劳、塑造坚韧意志

精神压力 精神疲劳

主编：山本晴义〔日〕
翻译：马　媛　刘玉芹　杨　丽
译校：徐建华　南　林



中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

家庭按摩图解／(日)山本晴义主编；马媛等译.
北京：中国轻工业出版社，2000.1
ISBN7-5019-2748-0

Ⅰ.家… Ⅱ.①山… ②马… Ⅲ.家庭保健－图解
Ⅳ.R161-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（1999）第 56054 号

家庭按摩图解

精神压力、精神疲劳

原书名：ストレス、精神疲劳

日本主妇之友社供稿

©主妇之友社所有

主编：山本　晴义〔日〕

翻译：马媛　刘玉芹　杨丽

译校：徐建华　南　林

责任编辑：朱骏
出版发行：中国轻工业出版社(北京东长安街6号　邮编：100740)
网　　址：http://www.chlip.com.cn
印　　刷：深圳佳信达印务有限公司
经　　销：各地新华书店
版　　次：2000年1月第1版　2000年1月第1次印刷
开　　本：787×1092　1/16　　印张　35.75
字　　数：138千字　定价：162.00元(共6册)，本册27.00元
书　　号：ISBN7-5019-2748-0/R·025
著作权合同登记　图字：01-1999-3713
·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换

家庭按摩图解

治疗精神疲劳、塑造坚韧意志

精神压力 精神疲劳

主编：山本晴义〔日〕
翻译：马　媛　刘玉芹　杨　丽
译校：徐建华　南　林



中国轻工业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

美容时间开发中心专务理事・医学博士 渡边俊男
昭和女子大学生活科学部教授・营养学博士 落合 敬
医学博士 山之内慎一
东医院院长医学博士 农川清水

CONTENTS



前言 …… 3

指压疗法 1 缓解精神压力的穴位的寻找方法 …… 4
指压疗法 2 成为指压专家的技巧 …… 6

按摩疗法 …… 8
暖疗 …… 12
药草和芳香疗法 …… 14

体操疗法 1 随时解除工作疲劳的体操 …… 18
体操疗法 2 解除一天疲劳的体操 …… 20
体操疗法 3 让你醒来神清气爽的体操 …… 22

呼吸疗法 …… 24

饮食疗法 1 能增强体质，消除精神压力的营养素 …… 26
饮食疗法 2 治疗精神疲劳的最好菜肴 …… 28

中药疗法 …… 30
药酒・民间配方疗法 …… 32

精神压力引起的各种症状的疗法 1 焦虑不安 …… 34
精神压力引起的各种症状的疗法 2 失眠 …… 36
精神压力引起的各种症状的疗法 3 头痛・头昏 …… 38
精神压力引起的各种症状的疗法 4 没有干劲・失去耐性 …… 40
精神压力引起的各种症状的疗法 5 心悸 …… 42
精神压力引起的各种症状的疗法 6 肩膀酸痛 …… 44
精神压力引起的各种症状的疗法 7 腰痛 …… 46
精神压力引起的各种症状的疗法 8 全身无力 …… 48
精神压力引起的各种症状的疗法 9 眼睛疲劳 …… 50
精神压力引起的各种症状的疗法 10 食欲不振 …… 52
精神压力引起的各种症状的疗法 11 胃疼・反胃 …… 54
精神压力引起的各种症状的疗法 12 持续便秘 …… 56
精神压力引起的各种症状的疗法 13 腹泻 …… 58

出版说明

①因本书是翻译的日文版书籍，有个别穴位的位置与中国有所不同，读者在应用时请按图中所指定的位置进行。

②文中所涉及的个别草药系日本地方草药，涉及的中药治疗处方最好在医生的指导下进行。

前　言

在高速运转的现代社会，人们的生活节奏也逐渐加快，“精神压力”作为时代的产物，这个词已经被普遍使用。当疲劳感怎么都消除不掉时，我们会很自然地想到“是不是压力太大了”？随之，消除精神压力——“减压”，也成为一个重要课题摆在了我们面前。

实际上，我们周围造成精神压力的因素有很多，由“升学”、“升职”、“下岗”、“赚钱”、“充电”等等社会现象派生而成的“精神压力”充斥整个社会，困扰着许许多多的人，日益严重地威胁着我们的身心健康。因此消除精神压力已是当务之急。

精神压力能引起胃溃疡和高血压等疾病，因这些疾病而去医院看病的人逐渐增加，其中大部分为30多岁到50多岁的商界人士和管理人员中的骨干力量。这些人首当其冲，最直接地受到了精神压力、精神疲劳的袭击。另一方面，在女性人群中，患植物神经紊乱和各种精神压力综合症的人数也在激增，这同样说明了由精神压力带来的不良影响有多大。由此，假使我们把当今的时代称之为精神压力的时代，也并不言过其实。

精神压力能引起多种疾病，其中因压力过重而选择自杀的人也不在少数。精神压力虽然有如此令人恐怖的一面，然而，它也是动力的源泉。只要我们活着，决不可能没有精神压力。因此，研究出能战胜精神压力的方法，并掌握它，就成了最好的对策。遗憾的是，有关这方面的方法，知道的人很少，会用的人几乎没有。面对着这样一种现实状况，本着能为正在因精神压力而烦恼的人，提供哪怕仅仅是一点点帮助的良好意愿，我们写了这本书。

本书针对日常生活中出现的精神压力和精神疲劳，从各个角度对其治疗方法进行了具体的探讨。书中以指压和按摩为主要治疗途径，以灸术、体操、呼吸法等为辅助治疗方法，运用图解的方式，进行了浅显易懂的详细解说。每天只要花上5分钟，坚持不懈，一定会取得良好的效果。

此外，在本书的基本常识篇中，从精神压力的结构出发，对由精神压力引起的身心疾病、医院的治疗方法及战胜精神压力的心理对策等方面，进行了详细明了的叙述。

从这个意义上讲，本书不仅是一本有关精神压力对策的书，同时，也是一本了解精神压力的入门书。

我们的愿望，就是让那些因精神压力正在受苦的人们在阅读本书后，能运用本书介绍的各种对策和方法，尽快战胜精神压力，让每一天都神清气爽。

山本晴义

●承蒙以下各位先生的指导（排名不分先后）
横浜劳动伤害医院心理诊疗内科部部长　山本晴义
针灸东洋医院院长　竹之内诊佐夫
东京卫生学校专科学校讲师　竹之内三志

精神压力引起的各种症状的疗法
14 精力衰退 …… 60
●缓解精神压力、战胜精神疲劳、塑造坚韧意志的基本常识 …… 63
人为什么不能抗拒精神压力？ …… 64
什么样的人容易被精神压力吞没 …… 67
精神压力给身心健康带来的不良影响 …… 71
由精神压力引起的令人担心的心理疾病 …… 76
怎样治疗精神压力症 …… 78
塑造能抵抗精神压力的心态坚强的生活对策 …… 83

1 缓解精神压力的穴位的寻找方法

用指尖轻压
若有感觉敏锐之处
那里就是你的穴位。

感觉到有精神压力时，你会怎么做？环顾四周，实际上每个人都在用各种各样的方法试验着，如「埋头做感兴趣的事，忘掉它」，「用运动来排遣」，「用酒来麻醉」等等。

每一种方法都有一定的功效，但还是有不少人因工作忙而无暇顾及自己的兴趣，或者用了各种各样的方法仍不能转换心情，这时如果你能掌握运用指压来治疗精神压力的方法，就可以收到意想不到的效果。

指压就是通过按压中医理论上的穴位来解除各种不适症状的方法。穴位是使身体的不调和不正常恢复到正常状态的调

手掌和手指的穴位



手掌和手指穴位寻找方法

大陵　手腕纹路的中央，两腱之间，手腕向内侧弯曲时，鼓出来的地方就是此穴位所在。

神门　手腕纹路上方，在小指方向

整点"通过指压穴位，能够有效地消除由精神压力和疲劳所引起的各种不适症状。对照照片，找到大致的位置，用手指轻轻按压，感觉最敏锐的地方，就是你穴位所在，然后进行指压疗法。

背部穴位寻找方法

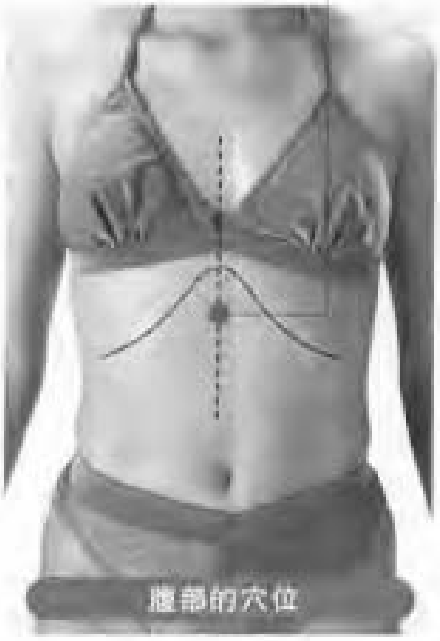
心俞 在肩胛骨的中间高度处，脊椎骨外侧约一个半手指宽度处。后背上的穴位可请别人帮忙。



背部的穴位

腹部穴位寻找方法

巨阙 此穴位在心窝处。



腹部的穴位



手指穴位的寻找方法

腰的内侧。

手心 手掌心正中央。

少府 在无名指指尖作个标记，然后握拳，那个标记所指的手掌处即是少府穴。

劳宫 手掌中心处，在无名指的顶心和大陵穴相连的线上，与少府和手心连线交叉处即为劳宫穴。

命门 在小指第二关节的中央处。

肾穴 在小指第一关节的中央处。

心穴 在中指第一关节的中央处。

少冲 在小指指甲生长处附近，偏向拇指方向的穴位。

少泽 与少冲方向相反的指甲生长的穴位。

成为指压专家的技巧

指压的秘诀是
用令人感觉舒服的力度
慢慢加力，慢慢减力。

知道了有用的穴位，倘若只是胡乱地按压是不行的，尤其在有精神压力的时候，一下给予强烈的刺激，这种刺激本身就会产生出新的压力，容易产生相反的效果。

指压疗法，其基本要领是先轻压，再慢慢地加力，压力大致以二至七公斤为准，可先用手指试压体重器等，以找准感觉。以首先考虑本人的舒适程度为准则，禁止在治疗精神压力时用过强的指压。

指压，主要是使用手掌或指肚，以穴位为中心，一边近似画圆似的一边加动，这样做最好。指压的时间可根据症状的程度，分别为三秒、三秒、七

指的指压



大陵

4个手指支撑住手腕，用拇指的指肚进行指压。



命门

拇指和食指共住穴位，用拇指指肚进行指压。



少府

除拇指外的其余4指支撑住手背，用拇指的指肚进行指压。



劳宫·手心

除拇指外的其余4指用力撑住手背，用拇指的指肚进行指压。



心穴

用拇指、食指和中指夹住穴位，用拇指的指肚进行指压。



肾穴

拇指和食指共住穴位，用拇指的指肚进行指压。

手指和手掌的指压方法

指压手掌时，除拇指外，用其余四指支撑着进行指压的那只手，用拇指指肚按压穴位。由于是为了解除精神压力的指压，所以，注意不要用强力，甚至可用抚摸式的方法，给予柔和的刺激。

另外，对手指穴位进行指压



手掌和手指的穴位

秒、十秒……，在心中默数「一、二、三、一、二、三……」，缓慢地进行指压。

另外，采用舒服的姿势，尽量放松身体后开始，效果最佳。

所有的穴位都是向着身体的中心进行按压，这是最基本的要求。



巨阙穴的指压

用中指，其他手指则和于中指。

胸部的指压方法

用双手的中指进行按压。将中指放到穴位上，食指、无名指和小指轻触肌肤，两手手掌做包围穴位状，从两侧慢慢按压。



手掌和手

神门

4指握住手腕，用拇指的指肚进行指压。

少冲、少泽

拇指和食指夹住，两个穴位同时指压。

时，用食指和拇指夹住比较便于指压。用两个手指夹住进行指压时，像小手指指甲生长处的少冲穴与少泽穴，就可以同时进行指压。

手或手指的指压，即使在办公室，很短的时间里也能做到。因此，最好能记住四至五页介绍的穴位的位置，养成经常指压这些穴位的习惯。

后背的指压方法

对背部进行指压时，用拇指刺激穴位。将两只手的拇指分别按在两侧脊椎骨上，同时揉按，刺激穴位。再从肩到腰分为4个部分，用手掌的掌根部揉压脊椎骨和肩胛骨之间的部分。

指压的基本法①

用拇指按住穴位，向身体中心按压。



指压的基本法②

在这一部分用力。





心俞穴的指压

用一只手的拇指进行按压。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

按摩疗法



背部按摩法

两手紧贴肌肤，慢慢移动。

所谓"治疗精神压力"，换个方式说就是解除精神的紧张。对于放松身心最有效的方法，就是按摩。

按摩是从体外给予刺激，解除肌肉的酸痛，令血脉更好运行的一种有效方法，并且还有安定精神的重要作用。对由于精神压力而导致的肩膀酸痛、腰痛等不适症状，也有极好的治疗效果。



腹部按摩法

两手重叠，如画曲弧。

按摩面积

以肚脐为中心移动双手。

用手掌按摩腹部、背部，
也可用手指捏住，
进行揉捏。



背部按摩

1 从腰至肩，柔和地向上做抚摸似的滑动按摩。

2 手掌贴紧不动，让手转动，进行画圆似的按摩。



腹部和背部的按摩法

在腹部或背部等大面积位置上进行按摩时，一般都使用手掌。手掌紧紧贴住需要按摩的位置，慢慢地揉搓，这可以说是达到最佳按摩效果的秘诀。

进行腹部按摩时，两手重叠，以肚脐为中心画圆的方法进行按摩。

背部按摩尽量让别人帮忙。进行按摩的人，两手对称地贴在腰的上部，保持此手形向肩的方向移动，在接近肩膀时，撤力放手，重新回到腰部，再重复刚才的动作，反复数次。背部以画圆似的按摩法也是有效的。

手和脚的按摩方法

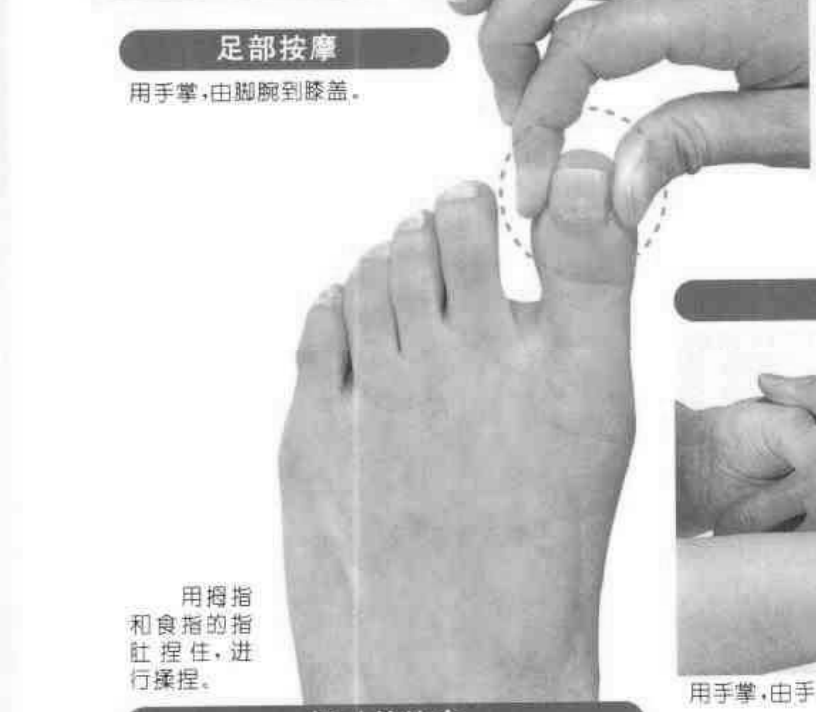
对手和脚的里侧、手臂、脚背、脚的侧面等比较宽阔的地方进行按摩时，请使用手掌，手紧贴肌肤，要领与腹部、背部按摩相同。

另外，对手指和脚趾等小的地方进行按摩时，用拇指和食指即可。用这两根手指，夹住要按摩的地方，轻轻揉捏。



足部按摩

用手掌，由脚腕到膝盖。



用拇指和食指的指肚捏住，进行揉捏。

拇趾的按摩

手臂按摩



用手掌，由手腕向肘部进行推进按摩。

食指的按摩

用食指和拇指揉捏。





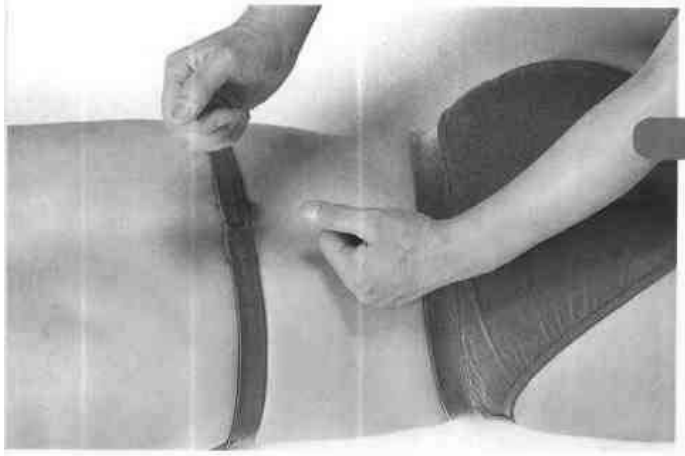
用拇指和食指夹住，揉捏。

小脚趾的按摩

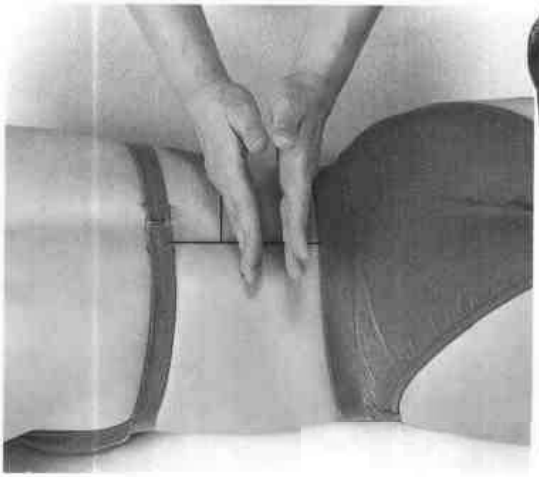
小指根部的按摩

用另一只手捏住指尖部分，再用拇指肚揉捏。

叩击腰部



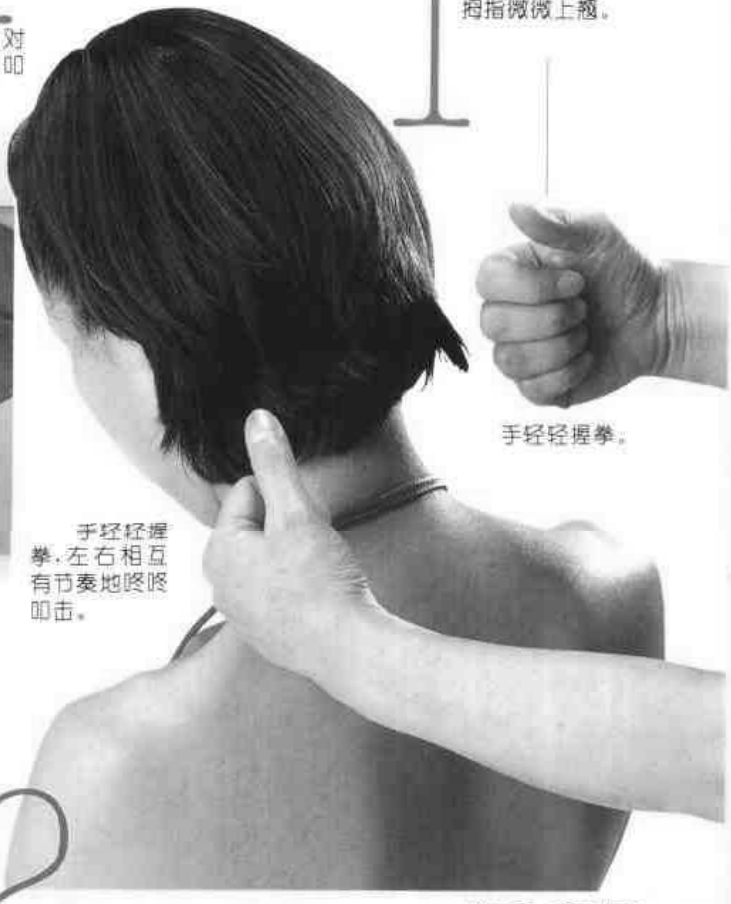
1 左右对称，交互叩击。



2 在与脊椎骨成直角的地方，用手叩击。

叩击肩部

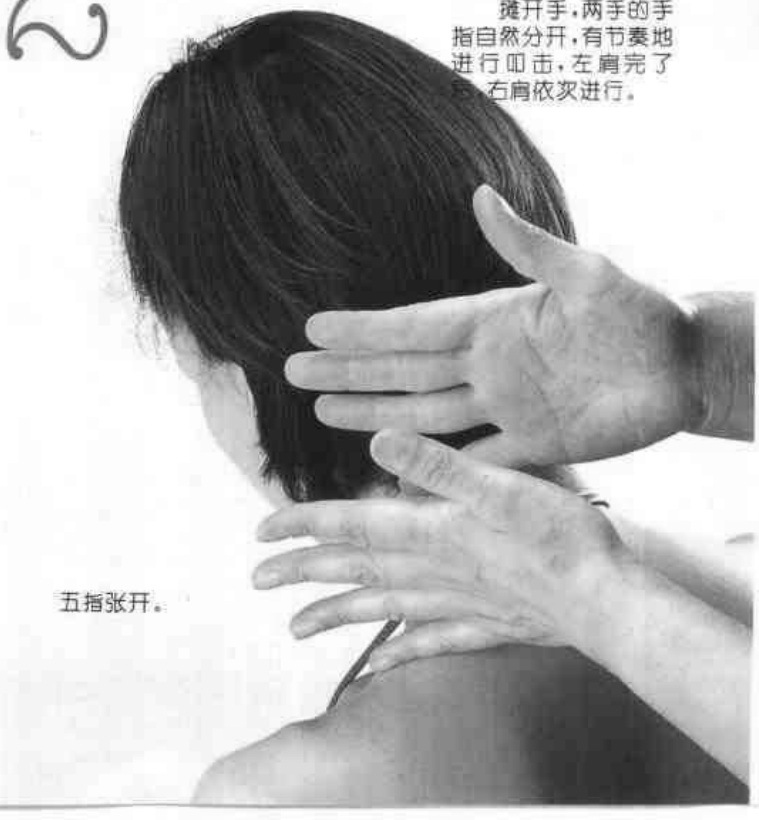
1 拇指微微上翘。



手轻轻握拳。

手轻轻握拳，左右相互有节奏地咚咚叩击。

2 摊开手，两手的手指自然分开，有节奏地进行叩击，左肩完了右肩依次进行。



五指张开。

叩击按摩

在按摩的方法中，也有用叩击给予刺激的方法。

一种是轻握拳头叩击法。手轻轻握起，手腕柔和用力，轻轻叩击，这时的要点是将拇指稍离开其余 4 指，来控制叩击时的反作用。

另一种方法是手指张开叩击法。此时，手腕柔和用力，手自然地落在需按摩的部位，轻轻叩击。

在指压按摩中（第 6 页）也讲过了，对于精神压力的治疗是禁止给予过度刺激，要注意用自己感觉到愉快的力度，给予有节奏的刺激。

用市场上卖的简易灸具，贴到穴位上，变热后取下

古时候起就被老百姓所认同的灸术，是一种通过在身体表面制造轻微灼痕，使血液发生生物变化，从而使身体由异常恢复到正常的疗法。

将米粒大或只有米粒一半大的艾草放在穴位上，点着火，直到燃尽的方法是由古代传下来的，用这种方法，总会留下灼伤的痕迹，同时还有让人难以忍受的灼热之痛，容易使刺激过度，反而不易消解精神压力。

在科技发达的今天，我们所介绍的是不留痕迹，热度可控的灸术和温灸的方法。倘若不达到一定的热度，灸术是没有效果的，灸术的要领，就是在让人觉得可以忍受的热度下，有效消除精神压力与疲劳。温灸是在身体肌肉紧张的地方加热，促进血液循环，不仅使身体松弛，而且也能有效地缓解精神压力。

腿侧穴位的寻找方法



简易灸法（第三厉兑）
变热后取掉。

简易灸法

用市场上卖的那种台座，可进行简易灸术，感觉到热时即可取掉。

对解除精神疲劳有效的灸穴

神阙　此穴在肚脐处。

合谷　拇指和食指中间，在这两手指骨交叉处稍前的地方，按下去有钝痛感处，为此穴所在。

肾穴　在小手指第一关节的中央处。

厉兑（也称第二厉兑）　从第二脚趾的指甲生长处的外侧开始，朝脚腕方面约二毫米处。

第三厉兑　从第三脚趾（中指）的指甲生长处外侧开始，朝脚腕方向二毫米处。

至阴　由小脚趾的指甲生长处外侧开始，朝脚腕方向约二毫米处。

大敦　由拇趾的指甲生长处外侧开始，朝脚腕方向约二毫米处。

足三里　在前胫骨的肌肉上。沿胫骨由下向上触摸时，所碰到的胫骨

用热毛巾热敷

带有湿气的热度，温暖至心，由内而外将身体焐暖。

把毛巾浸到热水中，带上橡胶手套，取出毛巾，用力拧干，为了不烫伤肌肤，稍微放凉一下，然后敷到酸痛的地方，毛巾凉了之后，再次浸到热水中，如此反复，热敷 10～15 分钟。



将毛巾浸到热水中，带上橡胶手套，取出拧干，稍放一下，敷到患处。

热毛巾热敷

用吹风机热吹

用吹风机的热风吹酸痛之处，热了之后，拿开吹风机，如此反复几次。



用吹风机热吹

用热风吹患处，热了之后，拿开吹风机，如此反复几次。

脚底穴位的寻找方法

涌泉

由拇趾和第二趾之后，向脚心约 5～6 厘米处，即脚底人字形注处的中央。



至阴

第三历兑（阿是穴）

大敦

历兑

脚趾穴位的寻找方法

手上穴位的寻找方法

肾穴

小指第一关节的中央。



合谷

拇指和食指之间。

腹部穴位的寻找方法



神阙

在肚脐处。

突出处的两指宽外侧即是。

涌泉　从拇趾和第二指之间，朝脚心方向约五至六厘米的地方。如果说是脚心中人字形注处的中央也可以。

需要全本请访问 www.ertongbook.com