

• 更实效的疗病方案

更简单的养生方法 •



自愈养生 有道

家庭常用快速保健法

主审◎李富玉

主编◎许彦来

宋彩霞

要健康，就先激活你身体里潜在的自愈力
根据中西医原理，学好人体复原课，健康从此无忧
重塑中国人绿色养生健康理念的实用宝典



青岛出版社
QINGDAO

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



自愈养生 有道

家庭常用快速保健法

主审◎李富玉

主编◎许彦来

宋彩霞



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

自愈养生有道 / 李富玉主审; 许彦来, 宋彩霞主编.

—青岛: 青岛出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5436-8248-1

I. ①自… II. ①李…②许…③宋… III. ①养生—基本知识

IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第077087号

声 明: 本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用, 但书中的任何内容并不能代替医嘱, 必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

书 名 自愈养生有道——家庭常用快速保健法

主 审 李富玉

主 编 许彦来 宋彩霞

副 主 编 魏 芳 张少麟 孙建峰 张淑英 许晓雯 孙长宇

编 委 顾 勇 郝小峰 顾 茜 汤仁荣 陈丽娟 崔雪梅

孔劲松 陈建军 郝云龙 田 颖 魏晓佳 田慧金

蒋 娇 牛玉娟 赵 丹 王雪松 赵 标 付文文

王洪侠 史 莹 白瑞峰 兴明明 刘 颖 张泽利

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532) 68068026 (兼传真)

责任编辑 付 刚 **E-mail:** qdpubjk@163.com

特约编辑 曲 静

装帧设计 青岛出版设计中心·祝玉华

排 版 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

开 本 16开 (710 mm × 1000 mm)

印 张 16.5

字 数 200 千

书 号 ISBN 978-7-5436-8248-1

定 价 28.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532) 68068629

本书建议陈列类别: 养生保健



前言

要健康,就先激活你身体里潜在的自愈力

如果你感觉自己身体不适,最近精神紧张导致身体发回信号,提出抗议,你首先想到是跑到医院看大夫,还是自己到药房买点药抵挡一下呢?

其实,有时我们碰到疾病来袭,不一定要马上就向医生求助,或找点药吃下去,用化学方法来对抗不适症状。因为,在我们的身体里潜伏着一种无形的力量——自愈力,这是一种依靠自身的内在生命力,修复肢体缺损和摆脱疾病与亚健康状态的依靠遗传获得的维持生命健康的能力。

每天生活在社会或职场的巨大压力环境里的人们,往往很容易就受到焦虑情绪的困扰,身体发出疲劳信号,加之饮食不规律,时常吸烟、饮酒等因素的负面影响,越来越多的人处于亚健康状态,慢性病正向年轻人群袭来。如何巩固和提高身体自愈力,为身体建立起第一道屏障,对现代人而言显得尤为重要。人类在面对疾病时,可以选择调节生存环境、实现膳食平衡、适当运动以及接受低于致病量的微生物刺激获得免疫力、激活骨髓造血干细胞等方式来巩固并提高自愈力。

相比吃药来说,物理疗法或自然疗法,就要健康得多,这些方法同样可以在生活中,起到维护健康和修复亚健康状态的作用。例如,练习瑜伽、做做按摩、享受 SPA 的惬意,活动筋骨做做健身操等,就算你不喜欢大动作,也可以在日常朝夕间,做些小动作来保护健康。

这些看似简单的保健方法,可以帮助你召唤你所拥有的自愈力——

一种生命的本能，潜藏在每个人的体内的神奇力量。

本书共分六章，分别从按摩保健、瑜伽保健、日常小动作保健、健身操保健、SPA 保健、刮痧保健六个方面，通过不同的角度和方法，介绍了各种适合普通人且简单易行的保健方法，帮你还原健康体魄，不再为疾病而烦恼。

目 录

第一章 按摩保健·····	001
---------------	-----

1. 美容按摩保健·····	001
----------------	-----

(1) 按摩让皮肤“弹”起来·····	001
(2) 按摩祛除双下巴·····	003
(3) 面部按摩:让你的皮肤焕发光彩·····	005
(4) 3分钟按摩解决表情纹·····	006
(5) 足底按摩治疗青春痘·····	008
(6) 按摩让你容光焕发·····	009
(7) 按摩去除额纹·····	010
(8) 按摩手法除皱·····	012
(9) 按摩还你无瑕脸庞·····	013

2. 防病祛病按摩保健·····	015
------------------	-----

(1) 按摩经穴防感冒·····	015
(2) 按摩治疗失眠·····	016
(3) 按摩治疗久坐伤腰·····	018

(4) 按摩降低血压十法	019
(5) 一捻一揉治风湿	021
(6) 梳头健脑防衰老	021
(7) 穴位按摩治疗眼疲劳综合征	023
(8) 按摩治便秘	024
(9) 按摩治疗类风湿性关节炎	027
(10) 按摩“三肘”预防心血管疾病	028
(11) 按摩预防乳腺疾病	029
(12) 按摩治疗痛经	030
(13) 新妈妈产后保健的按摩疗法	032
(14) 简单的按摩治疗落枕	034
(15) 老年及疲劳性腰疼的按摩保健	035
(16) 消除腰肌疲劳的按摩方法	036
(17) 缓解偏头痛的按摩方法	038
(18) 小儿鼻出血的按摩方法	039
(19) 简单的按摩动作治疗冠心病	040
(20) 简单的按摩动作辅助治疗糖尿病	042

第二章 瑜伽保健..... 043

1. 上班族瑜伽保健 043

(1) 上班族日常瑜伽	043
-------------------	-----

(2) 瑜伽蜥蜴式克服办公室白领的“收缩症”	046
(3) 瑜伽助失眠白领入眠	047
(4) 帮“坐坐族”赶走下肢疲劳的办公室瑜伽	049
(5) 适于电脑族的颈椎瑜伽	050
(6) 上班族为眼部做瑜伽	052
(7) 办公室女性暖身瑜伽	053
(8) 坐班 OL 简易瑜伽美背操	056
(9) OL 们的办公室瘦身瑜伽	057
(10) 在老板的眼皮底下练瑜伽	058
(11) 四招瑜伽动作搞定含胸驼背	059
(12) 上班族小腿酸痛的瑜伽疗法	062
(13) 适合开车族的肩颈健身瑜伽	064
(14) 瑜伽小动作缓解胃肠不适	065
(15) 瑜伽帮你赶走春困带来的不适	067
(16) 床头练瑜伽让你轻松每一天	069

2. 防病祛病瑜伽保健

070

(1) 肩痛腰痛的瑜伽治疗法	070
(2) 简易瑜伽帮您预防职业病	072
(3) 瑜伽动作助你远离乳房疾病	073
(4) 治疗脱发瑜伽三招帮你忙	074
(5) 瑜伽小动作预防手脚冰冷	077
(6) 做个瑜伽甩掉感冒	078

- (7) 练习瑜伽治疗便秘 079
- (8) 瑜伽缓解神经衰弱症 082
- (9) 适当瑜伽辅助治疗高血压 083
- (10) 中老年人也可以做的五式瑜伽 083
- (11) 瑜伽助你摆脱男人流行病 086

3. 女性瑜伽保健 087

- (1) 减肥丰胸瑜伽 087
- (2) 简单瑜伽拉伸消除小腹赘肉 089
- (3) 简单瑜伽赶走痘痘与色斑 090
- (4) 生理期, 瑜伽能帮你减痛 091
- (5) 瑜伽缓解月经不调 092
- (6) 产后瑜伽恢复好身材 093
- (7) 简单瑜伽改变上身肥胖 096

第三章 日常小动作保健 099

1. 上班族小动作保健 099

- (1) 办公室里蹲一蹲缓解劳累 099
- (2) 办公室简单瘦身法 101
- (3) 上班族再也不怕颈肩疼痛 102

(4) 工作间隙健身六招	103
(5) 上班族几分钟巧做健身运动	104
(6) 上班族坐椅健身	105
(7) 白领电梯间里偷偷做减肥运动	106
(8) 上班族女性无时无刻美臀三式	107
(9) 上班族见缝插针就能健身	108
(10) 四部曲,上下班途中照样健身	109
(11) 上班族的头部保健小动作	110
(12) 对腰部保健有益的小动作	111
(13) 呵护手部的保健小动作	112
(14) 腿部自我保健小动作	113
(15) 颈部锻炼保健小动作	115
(16) 6 个小动作轻松让坐班族腰不酸腿不痛	116
(17) 六招让你舒缓肌肤	118

2. 电脑一族小动作保健

119

(1) IT 族利用午休时间放松锻炼	119
(2) 久坐电脑前也能轻松健身	120
(3) 简单动作拯救“电脑脖”	121
(4) 六节小体操让你跟“鼠标手”说再见	122
(5) 电脑操作者的 5 分钟手操	123
(6) 网虫们的健身小动作	124
(7) 网络美眉的健身小动作	125

- (8) 电脑族上肢保健法 127
- (9) 上网美眉的偷闲健身小动作 129
- (10) IT 人防颈痛肌僵小动作 131

3. 防病祛病小动作保健 132

- (1) 小动作预防心脑血管疾病 132
- (2) 简单动作防中风 133
- (3) 简单的 3 种方法预防老年痴呆 134
- (4) 简单小动作预防坐骨神经痛 136
- (5) 跳跃运动能防骨质疏松 137
- (6) 久坐缓解肩背酸痛的小妙招 138
- (7) 缓解腰椎间盘突出的小动作 139

4. 美容塑身小动作保健 141

- (1) 小动作也能使脸颊消肿 141
- (2) 消除腋下赘肉的小动作 142
- (3) 让你腰身恢复纤细的小动作 143
- (4) 减掉腹部脂肪的小动作 144
- (5) 让臀部翘翘的小动作 145
- (6) 保持身姿的肩部保健小动作 146

第四章 健身操保健..... 147

1. 美容塑身健身操保健 147

- (1) 女性拯救下垂胸部的健身操 147
- (2) 女性床上平腹翘臀瘦身操 149
- (3) 女性紧肤 DIY 之全身按摩美体操 150
- (4) 女性美腿收腹的隐形健身操 151
- (5) 窈窕淑女美臂健身操 152
- (6) 美丽女人之清新舒适健身操 153
- (7) 美女养颜舌头保健操 155
- (8) 用毛巾也能瘦的健身操 156
- (9) 5 分钟保健肩部健美操 157
- (10) 只需要一根绳子就能练的健身操 158
- (11) 电脑美女的简单去皱明目操 158
- (12) 祛除女性小肚腩的形体操 159
- (13) 白领男士办公室减肥操 161
- (14) 重现男人魅力的健身操 162

2. 防病祛病健身操保健 164

- (1) 简单体操矫正驼背 164
- (2) 缓解腰背疼的健身操 165
- (3) 可预防感冒的健身操 166

- (4) 让脊柱挺起来的健身操 168
- (5) 高血压病的保健运动操 169
- (6) 背部健身操有效治疗背痛 170
- (7) 适合脑力劳动者的健身运动操 171
- (8) 每天一体操, 头痛远离我 173
- (9) 有益助眠的健身操 174
- (10) 5 分钟健脑保健操 175
- (11) 糖尿病的健身保健操 176
- (12) 男士强肾健身操 179
- (13) 孕 0~6 个月准妈妈的健身操 180
- (14) 几招健身操助女性舒缓减痛 181

第五章 SPA 保健 183

1. 家庭 SPA 保健 183

- (1) 家居 SPA 常识 183
- (2) 时尚泡浴 DIY 185
- (3) 教你 3 个居家 SPA 好方法 187
- (4) 15 分钟居家护发 SPA 188
- (5) 居家头皮 SPA 完美攻略 189
- (6) 居家 SPA 护肤妙计 191

2. 女性 SPA 保健 192

- (1) 面部 SPA 护理六步法 193
- (2) SPA 美白面膜的制作方法 194
- (3) 适合熬夜女性的消肿面膜 195
- (4) 用盐巧做 SPA 美容护肤 196
- (5) 鸡尾酒式 SPA 让你美白又瘦身 197
- (6) 痘美眉肌肤 SPA 六部曲 199
- (7) 明眸善睐魔法书——两种眼部 SPA 200
- (8) 冬季保湿补水 SPA 201
- (9) 面部 SPA 皮肤变漂亮 202
- (10) 口腔 SPA 瘦脸操 203
- (11) SPA 香女人妙计 204

第六章 刮痧保健 207

1. 女性刮痧保健 207

- (1) 刮痧疗法: 古老而新颖的美容保健疗法 207
- (2) 乌发美发刮痧 208
- (3) 刮痧疗法治疗黄褐斑 210
- (4) 刮痧疗法能减肥 214
- (5) 刮痧治疗肥胖症 217
- (6) 足部刮痧缓解月经不调 219

(7) 面部美容刮痧法	221
-------------------	-----

2. 防病祛病刮痧保健 224

(1) 刮痧疗法能治愈牙痛	224
(2) 刮痧梳头治疗病痛	229
(3) 刮痧治疗流行性感冒	230
(4) 刮痧可治热伤风	230
(5) 砭石刮痧治愈感冒发烧	231
(6) 简易揪痧可消肿	233
(7) 刮痧治疗腰腿痛	234
(8) 刮痧治疗颈椎病	237
(9) 刮痧法治疗急性肠炎与痢疾	238
(10) 刮痧治疗肩周炎	240
(11) 刮痧可增强人体免疫力	241
(12) 失眠的刮痧疗法	242

附 录 常用人体经络穴位图	243
---------------------	-----

第一章 按摩保健



在温馨的气氛中,进行一次轻松愉悦的按摩是给家人最好的贴心呵护。按摩的实施手法颇多,适用范围甚广,不论男女老幼、体质强弱、有无病症,均可采用不同的操作手法,进行保健按摩,从而达到消除疲劳、调节人体内环境的变化、增强体质、健美防衰、延年益寿的目的。



1. 美容按摩保健

如何让出现褶皱的皮肤光滑再现? 如何去除讨厌的肥嘟嘟的双下巴? 如何让顽固的一道道皱纹消失不见? 如何跟层出不穷的青春痘说再见? 下面的美容保健按摩方法,将把您的烦恼一扫而光,还您青春美丽的容颜。

(1) 按摩让皮肤“弹”起来

弹性是年轻肌肤的专利,肌肤越弹才越美丽。当感觉皮肤松弛、缺乏弹性时,适当的按摩可以使皮肤表皮温度升高,从而加速皮肤表皮微血管的代谢速度,达到排除肌肤毒素、增加皮肤弹性的目的。

在长期的护肤实践中,护肤者总结了一套能加速皮肤表皮微血管的

代谢速度的按摩法,能让松弛的皮肤恢复弹性,使女性更显年轻靓丽。

第一步 按摩额头。先由头部下部往上按摩,然后由内侧向外侧,最后手指由发际滑至太阳穴,用力按压太阳穴的美容点。

第二步 按摩眼部。用无名指从眼端开始按摩,滑动到眼尾的周围时稍稍旋压,再滑动手指到眼端处并按压。在施行重点刺激时,可运用中指按摩。

第三步 按摩鼻子。按摩时要由下往上进行,最后以手指夹住鼻子两侧,做压迫动作。这样按摩可以起到伸展鼻梁的作用。

第四步 按摩双颊。将手指由下往上,如画圆般移动。首先按摩下颏到耳下的部分,然后由嘴角到耳中央,接下来是鼻的周围到太阳穴,然后再依次按摩脸颊的下方。



按摩下颏到耳下的部分,然后
由嘴角到耳中央



接下来是鼻的周围到太阳穴,
然后再依次按摩脸颊的下方

第五步 按摩嘴四周。嘴角上抬,以中指按压人中,其他手指垂下来,按压嘴角两侧及下颏外侧。

第六步 按摩下颏。以手掌反复揉搓上抬,然后用中指轻轻按压耳朵下方。按摩时要注意,此处有下颌神经,千万不可施力过重。