

惠子 / 编著

123招 全方位消除疲劳



迈向美女之道，从心到身体！

123招消除疲劳秘笈，美丽新法则！

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

123 招消除疲劳全方位/慧子编著. - 北京: 中国盲文出版社, 2003.1

ISBN 7 - 5002 - 1820 - 6

I. 1... II. 慧... III. 疲劳(生理) - 防治 IV. R872.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 108110 号

123 招消除疲劳全方位

编 著: 慧 子

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83895214 83895215

印 刷: 北京德龙公防伪印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 毫米 1/32

字 数: 180 千字

印 张: 6.75

版 次: 2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5002 - 1820 - 6/R·316

定 价: 17.80 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

Xiao Chu Pi Lao

- ◆ 不用名牌的化妆品、不必花大把的钞票，
- ◆ 只要彻底地消除疲劳，排除紧张，
- ◆ 就能精神抖擞、容光焕发，
- ◆ 自然魅力无限！

华北水利水电学院图书馆



208927973

R872.7

H952

123 招消除疲劳全方位

慧子 编著



中国盲文出版社

892797

Q8824/04

目 录

第一篇 消除疲劳的方法及注意事项

一、伸展体操	(3)
二、按 摩	(5)
三、刺激穴道	(8)
四、冷、热敷	(10)
五、吃吃喝喝	(12)
六、泡 澡	(15)
七、芳香疗法	(17)
八、色彩心理学	(20)
九、身心疗法	(23)

第二篇 消除疲劳的方位

一、头 [head]	(27)
1. 当感觉到一阵一阵的头痛时沿着头部后方按压头骨	(28)

2. 头痛或注意力不集中时薄荷的香味最清新 (29)
3. 头痛或感到焦躁时薰衣草的香味最有效 (30)
4. 头脑不清醒时动动头皮, 让血液循环畅通一下 (31)
5. 因为压力产生头痛时多多摄取叶酸 (33)
6. 睡眠不足引起精神不振时绿茶 + 御饭团早餐最佳选择
..... (36)
7. 感到轻微的头痛时将发箍或耳环取下 (38)
8. 有点发热或感到头很重时用蓝色系的毛巾冷敷一下
..... (39)
9. 头痛且紧张时试试芳香浴 (40)

二、眼 [eyes] (41)

1. 眼睛充血或暗沉时做做眼保健操 (42)
2. 视觉模糊或眼睛感到疼痛时请按压攒竹、睛明 (44)
3. 因眼睛疲劳而引起头痛时推压太阳穴 (45)
4. 眼睛严重充血时利用铝罐饮料来冰敷 (47)
5. 眼睛很容易疲劳时改变一下电脑画面的位置 (48)
6. 眼睛慢性疲劳时欣赏一下车厢内的广告 (50)
7. 眼睛疲劳, 影响工作效率时看看柔和的绿色 (52)
8. 眼睛疲劳或充血时用玫瑰露冰敷一下眼睛 (53)
9. 眼睛容易疲劳的人多食肝脏与芝麻 (54)
10. 眼睛疲劳或眼压过高时多吃鳗鱼与韭菜 (55)
11. 感觉视力衰退时多吃蓝莓 (56)
12. 眼睛疲劳、疼痛时喝杯美眼明目的枸杞洋甘菊茶 (57)
13. 感到眼睛疲劳或疼痛时使用薰衣草制成的敷眼枕 (58)

三、肩 [shoulder] (59)

1. 当感觉上半身有点重时伸展肩、臂、胸的肌肉 (61)

2. 从颈部到肩膀都感到酸痛僵硬时利用橡皮按压肩井穴	(62)
3. 肩膀酸痛, 导致呼吸困难时伸展胸部的肌肉来个深呼吸	(63)
4. 当肩膀及背脊感到酸痛时用圆珠笔刺激肩外俞穴	(65)
5. 从肩膀到手臂都感到酸痛无力时按压、放松胸肌	(66)
6. 当肩膀酸痛或手臂疲劳时利用柱子伸展胸肌	(68)
7. 因肩膀酸痛而引起头痛时花草茶会让你的血液循环顺畅	(69)
8. 慢性的肩膀酸痛要常吃葱	(70)
9. 肩痛或肩酸时多食葡萄柚	(71)
10. 运动不足或过寒引起肩膀酸痛时可全身浸泡温水浴	(72)
11. 当肩膀、手臂感到疲劳时采用手浴或手肘浴	(73)
12. 肩膀酸痛时使用醒目薰衣草按摩一下	(74)
13. 因睡姿引发肩膀酸痛时请睡大字型	(75)
14. 慢性的肩膀酸痛散步一下吧!	(76)
15. 携带过多物品的人放弃单肩背包选择双肩的吧	(77)
16. 当肩膀感觉有压迫感时选择无肩带胸罩	(78)
17. 当肩膀觉得重重时注意是否为外套或项链所引起的	(79)
四、腹 [belly]	(80)
1. 胃胀、胃痛时准备一条毛巾热敷一下	(81)
2. 消化不良时饮用清新的花草茶	(82)
3. 胃持续消化不良时生食白萝卜	(83)
4. 胃痛时多吃高丽菜	(84)

5. 食欲不佳时按摩腹肌 (85)
6. 食欲不振时做菜时可多利用辛香料或酸味 (87)
7. 消化不良或食欲减退时将餐桌垫改成橘红色或红色系
..... (89)
8. 严重宿醉时利用小白球刺激背脊 (90)
9. 因宿醉而引发食欲不振时多喝富含维生素 C 的果汁
..... (91)
10. 便秘时将厕所的装潢改成黄色 (92)
11. 长期为便秘所苦时多喝特效药的花草茶 (93)
12. 长期的便秘用薰衣草精油按摩一下 (94)
13. 慢性便秘时早餐选用五谷杂粮 + 牛奶 (95)
14. 慢性便秘时多多摄取食物纤维 (96)
15. 神经性腹泻温暖神阙与天枢 (98)
16. 腹泻不止时食用梅蛋粥 (99)
- 五、腰 [Waist] (100)**
 1. 有慢性腰痛时起床前用力伸展身体 (102)
 2. 感觉腰部不舒畅时平躺下来转转腰 (103)
 3. 长坐引起腰痛时可坐着伸展腰部肌肉 (104)
 4. 腰痛不舒服时利用温热的铝罐咖啡按压志室穴 (106)
 5. 慢性腰痛时请他人帮忙伸展腰部 (107)
 6. 当你感觉稍有疼痛时偶而起来走动走动 (108)
 7. 慢性腰痛时避免腰部及腿部过于寒冷 (109)
 8. 慢性腰痛时改善姿势 (110)
 9. 激烈疼痛时使用冰枕水敷 (112)
 10. 慢性腰痛时松树 + 薰衣草精油的热敷 (113)
 11. 腰痛或手脚冰冷时泡个半身浴 (114)
 12. 腰部感到特别酸痛时使用精油按摩 (115)

六、足〔feet〕 (116)

1. 高跟鞋引起脚部疲劳时伸展小腿的肌肉 (118)
2. 久站或久走引起酸痛时伸展双腿肌肉 (120)
3. 脚部严重酸痛时重新检测鞋子的稳定度 (122)
4. 脚趾酸痛时前后左右动动脚趾头 (123)
5. 脚部肿胀时按压大腿后方及按摩小腿肌肉 (125)
6. 脚部酸痛时在鞋中放一小团纸 (127)
7. 因为久坐而引发的肿胀时爬爬楼梯 (128)
8. 脚部疲劳、全身疲劳时多摄取猪肉 (130)
9. 腿部肿胀时多食用蜜枣 (131)
10. 脚部酸痛、肿胀时请跪坐 (132)
11. 脚部肿胀时使用精油按摩一下 (133)
12. 脚部冰冷时请穿着暖色系的裤子 (134)
13. 体质阴寒时多用辛香料 (135)
14. 脚部冰冷时足浴与按摩为你解除困扰 (136)

七、全身〔body〕 (139)

1. 早上起床，感觉全身倦怠不堪时要先做全身肌肉放松操
..... (141)
2. 倦怠、头脑不清醒时喝杯加糖的咖啡 (143)
3. 疲劳、脸部表情僵硬时做做脸部体操 (144)
4. 全身极度倦怠时适度按压穴位 (145)
5. 倦怠、头脑不清醒时多多摄取维他命 B₁、B₂ (147)
6. 肌肉疲劳时多多摄取钙质 (149)
7. 倦怠、呼吸困难、头晕时摄取足够的铁质 (150)
8. 精神不济时清爽的香气让你的精神为之一振 (151)
9. 疲劳而导致呼吸不顺畅时采用腹式呼吸法 (152)

10. 想尽早恢复活力时可以选择装潢以黑白为主的店铺 (153)
11. 休闲服请选择驼色 (155)
12. 想要尽早清除肌肉疲劳时可以选择泡冲热水澡 (156)
13. 身心都疲劳时可以试试精油半身浴 (158)
14. 结束忙碌的一天时做做简单、轻松的全身伸展操 (160)
15. 过度疲劳而失眠时喝杯玫瑰花茶 (162)
16. 寝具应选择柔和的中间色 (164)

八、心灵 [soul] (165)

1. 万事不顺利找出令自己最困扰的事 (167)
2. 情绪低落时为自己或他人日行一善 (169)
3. 对自己没有信心时将自己的优缺点写下 (171)
4. 当自己开始否认自己时换个积极的角度去想 (173)
5. 心情低落, 导致脸部表情灰暗时改变一下化妆方式
..... (175)
6. 情绪不安定时试试芳香浴让你更轻松 (176)
7. 想换工作时停止找寻“真正的自己” (177)
8. 懒散不已时从小事情开始做起 (179)
9. 情绪郁闷时让玫瑰的香味飘在你四周 (180)
10. 精神不振的日子带条红色的手帕 (182)
11. 无法安抚焦躁的情绪时放慢动作泡壶热茶 (183)
12. 长期焦躁不安时要培养悠闲的兴趣 (185)
13. 因忙碌引起的焦虑时让五感一起动一动 (187)
14. 焦虑易怒时多多摄取钙质 (188)
15. 精神上疲惫不堪时到气氛柔和温馨的店中坐坐 (189)
16. 积压过多的压力时到 KTV 欢唱缓解一下 (191)
17. 过度压抑情绪时请欣赏电影或连续剧 (193)

18. 情绪烦躁时向好友或家人倾诉一下 (194)
19. 有不愉快的事发生时好好睡个觉 (195)
20. 焦虑而无法入眠时试试芳香治 (197)
21. 想要转换心情时花草茶帮你放松心情 (198)
22. 想转换心情时可以没有目的的散步 (199)
23. 想让思绪平稳下来时点根蜡烛, 看看烛火 (201)
24. 感受到有压力时听听令人怀念的音乐 (202)
25. 怒气难消时付诸暴力 (204)
26. 精神不佳, 提不起劲时什么都不要做、不要想 (205)

第一篇

消除疲劳的方法及注意事项

一、伸展体操

伸展体操能促进人体血液循环，消除疲劳。

要诀 1 只要感到舒适，即可随心所欲的动

整天坐着或整天站着，持续相同的动作过久，肌肉一定会变得硬梆梆的，而当人感觉到肌肉发紧、酸痛时，一定会很自然地伸展一下四肢，这样的动作就称为伸展动作。此动作可以让紧绷的肌肉得到舒适的伸展，并维持几秒，然后再休息一下，再重复几次上一动作。

要诀 2 想做就在喜欢的地方做

当你感到肌肉酸痛紧绷时，不要犹豫，当场放松一下，这就是不会积压疲劳的秘诀。不要想先忍一下，等到回家后再说。坐在办公室的椅子上，或借由上厕所的机会，就可以做一下伸展动作。回到家中，洗个舒服的热水澡，也可以伸展一下，消除一天的疲劳。



注意事项

1) 先让身体暖和，再慢慢地深呼吸

寒冷会让肌肉自动地紧缩在一起，如果硬要做一些伸展动作，是相当危险的。所以，请选择在温暖的室内，或沐浴后，一边慢慢地深呼吸，一边进行伸展运动。千万不要憋气做动作。

2) 照着自己的步伐，不要勉强

能够消除疲劳的伸展，并不一定要做很多，所以忍受疼痛做动作是绝对禁止的，请以舒适为原则，并依照自己的步伐进行。

3) 前后左右，平衡伸展

肌肉是前后左右相互牵引着的，因此，当感觉到颈部后面有点紧绷时，除了向后伸展，也要注意向前伸展。当然，往左就不要忘了往右。

二、按摩

按摩能调整内脏机能，消除身体的疲劳。

要诀 1 用有点痛、却感觉舒服的力量

按摩就是抓捏、按压肌肉。只要用一定的力量进行按摩，可以让紧绷的肌肉能够得到松弛。相对地，过于轻柔的按摩反而会增加肌肉的紧张程度。

所以，在疲劳时，用力按摩紧绷的肌肉是相当有效的。“有点痛，但感觉到舒服的力量”是最佳的。

要诀 2 如果同时能够伸展肌肉，效果会加倍

与其以一般的姿势来进行按摩，还不如配合伸展动作，效果更佳。例如，肩膀紧绷，可以先将颈部歪斜，让肌肉伸展开来，再加以按摩，效果即可倍增。

按摩前，先利用伸展要领，将意识集中在紧绷的肌肉上，将肌肉伸展一下，再进行按摩。



注意事项

1) 请不要集中在某一固定点上

按摩虽然舒服，但若只集中在某一固定点上做按摩动作，却会产生相反的效果。应该先从周围开始，以平衡的方式进行，才能有效解除疲劳。右侧紧绷，有时连左侧都要按摩。

2) 避免在按摩完后沐浴

在强烈的按摩后，多多少少都会引起小小的发炎。如果此时沐浴，可能会加重发炎，所以千万不要在按摩后立即沐浴。

3) 感到疼痛时，就不要按摩

如果是因为扭伤或睡觉姿势不正确而造成的肌肉伤害，