



简单体操 轻松助孕

日本IIDA整骨院・针灸院・按摩院院长
[日] 原幸夫 编著

劳轶琛 张哲琛 李亦乐 译



动一动，揉一揉，按一按
★ 打造易受孕体质
★ 轻轻松松做父母



上海科学技术出版社

简单体操 轻松助孕

日本 IIDA 整骨院·针灸院·按摩院院长

[日] **原幸夫** 编著

劳轶琛 张哲琛 李亦乐 译



上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

简单体操 轻松助孕 / (日) 原幸夫编著; 劳轶琛, 张哲琛, 李亦乐译. —上海: 上海科学技术出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5478-2681-2

I. ①我… II. ①原… ②劳… ③张… ④李… III. ①优生优育—基本知识 IV. ① R169.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 128358 号

Original title: 福音! 赤ちゃんをさずかる!! マッサージと整体の本—原 幸夫 (監修)

FUKUIN! AKACHAN WO SAZUKARU!! MESSAGE TO SEITAI NO HON © YUKIO HARA 2013

Original Japanese edition published in 2013 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

简单体操 轻松助孕

[日] 原幸夫 编著

劳轶琛 张哲琛 李亦乐 译

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 13

字数: 150 千字

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2681-2/R · 929

定价: 35.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向承印厂联系调换

前言

本书几乎没有涉及通常所指的不孕症，因为相关书籍有很多，在此不再赘述。本书将教会你调整身心，提高怀孕率的整体性方法。

身体原本就有治愈疾病的功能，我们将其称作自然治愈能力，或体内平衡。治愈疾病全靠这一能力，否则，疾病是无法被治愈的。因此也可以说，我们能健康地生活下去全仰仗这一能力。总之，这是一种让我们得以存活的能力。它既能击退围绕在我们身边的无数的细菌和病毒，预防疾病，也能调整女性的激素平衡，打造女性的人体节奏，从而形成生理周期。人之所以能够健康地生活，正是因为具有这一强大的能力。

妊娠能力、分娩能力的基础是健康。也就是说，调整好身体状态能使妊娠能力、分娩能力得以提高。调节身心已无需多言，还需要通过改善生活环境来促进健康，这是通往妊娠和分娩的捷径。如果有肩酸、不明原因的不舒服、身体发冷、腰痛、头痛……身体不适的症状，就从改善这些小毛病开始吧。解决了这些小毛病，将使你的身体更加健康、人生更加丰富多彩。

首先，请试着从重视大脑转向重视身体，这一思想将贯穿本书。但不能因此对本书介绍的方法囫圇吞枣，请试着使身体的感觉变得敏感起来，并留心与身体的对话（倾听身体），做适合自己的、舒服的身体改造，这将会使你找回对自己身体的自信。

笔者深知接受不孕症治疗的女性身心都很疲惫，男性的心理负担也很沉重，压力会严重影响激素的分泌，因此缓解压力事关重要。愿你们平心静气、健康快乐！愿读者朋友早日实现为人父母的夙愿！

原幸夫

目 录

第1章 开始打造易受孕体质吧 /1

打造易受孕体质体1: 找准穴位的方法 /4

打造易受孕体质体2: 按压穴位的方法 /6

打造易受孕体质体3: 按摩的方法 /8

打造易受孕体质体4: 灸术的方法 /10

专栏 按压穴位用品大汇总 /12

第2章 治疗骨骼歪斜 促进血液循环 /13

治疗骨骼歪斜的按摩1: 颈部的按摩 /16

治疗骨骼歪斜的按摩2: 治疗肩膀僵硬的按摩 /18

治疗骨骼歪斜的按摩3: 腰部的按摩 /20

治疗骨骼歪斜的按摩4: 从背部至手臂的按摩 /22

治疗骨骼歪斜的按摩5: 膝盖的按摩 /24

治疗骨骼歪斜的简易体操1: 颈部伸展运动 /26

治疗骨骼歪斜的简易体操2: 从颈部至腋下的伸展运动 /28

治疗骨骼歪斜的简易体操3: 腰部的伸展运动 /30

治疗骨骼歪斜的简易体操4: 大腿关节的伸展运动 /32

治疗骨骼歪斜的简易体操5: 脚部的伸展运动 /34

专栏 不只是注重排卵日当天 /36



第3章 解决身体畏寒症状 提高基础体温 /37

提高基础体温 1: 脚趾的按摩 /40

提高基础体温 2: 小腿肚的按摩 1 /42

提高基础体温 3: 小腿肚的按摩 2 /44

提高基础体温 4: 指尖的按摩 /46

提高基础体温 5: 脚底按摩 /48

提高基础体温的简易体操 1: 腹部体操 /50

提高基础体温的简易体操 2: 放松肩胛骨的运动 /52

提高基础体温的简易体操 3: 脚尖的运动 /54

提高基础体温的简易体操 4: 背部和腰部的伸展运动 /56

提高基础体温的简易体操 5: 大腿前后的伸展运动 /58

提高基础体温的简易体操 6: 脚的运动 /60

提高基础体温的简易体操 7: 髋关节、内收肌运动 /62

提高基础体温的简易体操 8: 膝盖的伸展运动 /64

通过泡澡温热身体 1: 用温水泡澡 /66

通过泡澡温热身体 2: 春夏秋冬, 尽享四季 /68

步行之基础: 正确的走路方式 /70

专栏 鞋子的挑选方法 /72



第4章 改善体质 通过淋巴按摩来保持健康吧 /73

促进淋巴循环的按摩法 1: 大腿淋巴按摩 /76

促进淋巴循环的按摩法 2: 臀部淋巴按摩 /78

促进淋巴循环的按摩法 3: 腹部的淋巴按摩 /80

促进淋巴循环的按摩法 4: 手臂到胸的淋巴按摩 /82

促进淋巴循环的按摩法 5: 胸口颈部的淋巴按摩 /84

促进淋巴循环的按摩法 6: 从腰部到脚踝的淋巴按摩 /86

促进淋巴循环的简单骨盆操 1: 骨盆体操 /88

促进淋巴循环的简单骨盆操 2: 骨盆放倒运动 /90

促进淋巴循环的简单骨盆操 3: 臀部运动 /92

促进淋巴循环的简单骨盆操 4: 腰部运动 /94

促进淋巴循环的简单骨盆操 5: 腰部和臀部的运动 /96

专栏 阴阳五行说 /98



第5章 平复焦躁情绪 放松一下吧 /99

减压按摩 1: 平复焦躁穴位按压 /102

减压按摩 2: 抑制紧张穴位按压 /104

减压按摩 3: 消除不安情绪的穴位按压 /106

减压按摩 4: 消除不安和抑郁情绪的穴位按压 /108

减压按摩 5: 没有干劲时的穴位按压 /110

减压按摩 6: 食欲不振时的穴位按压 /112

减压按摩 7: 缓解失落感的穴位按压 /114

减压按摩 8: 失眠时的穴位按压 /116

减压按摩 9: 舒缓心情穴位按压 /118

减压按摩 10: 让人清醒的穴位按压 /120

减压体操 1: 用深呼吸来振作精神 /122

减压体操 2: 颈部伸展运动 /124

减压体操 3: 头颈伸展运动 /126

减压体操 4: 全身伸展运动 /128

减压体操 5: 浴缸中的伸展运动 /130

专栏 中药 /132



第6章 消除尴尬 请体谅对方 /133

暖心的双人按摩 1: 背部按摩 /136

暖心的双人按摩 2: 头部按摩 /138

暖心的双人按摩 3: 肩部按摩 /140

暖心的双人按摩 4: 颈部按摩 /142

暖心的双人按摩 5: 手臂按摩 /144

暖心的双人按摩 6: 手部按摩 /146

暖心的双人按摩 7: 臀部按摩 /148

暖心的双人按摩 8: 腿部和膝盖的按摩 /150

暖心的双人按摩 9: 足底按摩 /152

暖心的双人按摩 10: 全身按摩 /154

趣味双人拉伸 1: 腹部·背部·腰部·肩膀拉伸 /156

趣味双人拉伸 2: 体侧拉伸 /158

趣味双人拉伸 3: 全身拉伸 1 /160

趣味双人拉伸 4: 全身拉伸 2 /162

趣味双人拉伸 5: 腰部伸展 /164

专栏 按摩的基础提示 /166



第7章 消除烦恼! 不要羞于与对方进行商量 /167

痛经: 缓和痛经的按摩 /170

痛经、经前综合征: 缓解症状的穴位按压 /172

对性交疼痛也起效: 会阴按摩 1 /174

使用精油: 会阴按摩 2 /176

扩张会阴: 会阴按摩 3 /178

专栏 五脏六腑和妊娠 /180



第8章 对男性有效的按摩法 /181

适用于男性的穴位按压 1: 腹部按摩 /184

适用于男性的穴位按压 2: 下腹部按摩 /186

适用于男性的穴位按压 3: 手部按摩 1 /188

适用于男性的穴位按压 4: 手部按摩 2 /190

适用于男性的穴位按压 5: 背部按摩 /192

适用于男性的穴位按压 6: 足部按摩 /194

适用于男性的穴位按压 7: 脚部按摩 /196



第 1 章

开始打造易 受孕体质吧

不易受孕的原因有：
体寒、骨盆不正等。通过
调整身体的平衡，使滞缓
的血液流动变得顺畅，妊
娠能力会显著提高。



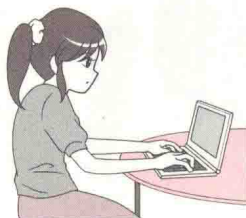
现在就是重新审视生活习惯的最佳时机！ 提高妊娠能力将带来身心的幸福

恐怕有许多人切身感受着妊娠的困难之处：虽然清楚年纪越大越难怀孕，还会给身体造成负担，但却一直忙于工作和家事顾不上生孩子，等回过神来想要孩子的时候却已经很难怀孕。

那么，到底是什么原因导致怀孕难呢？那就是在不知不觉形成的、会让血液循环变差的生活习惯，例如缺乏运动、长时间保持一种不正确的姿势、偏食、肥胖等，这些都是导致不易受孕的原因。

首先，从正视自己的身体开始。将身体恢复成原本应有的样子是非常重要的，例如脂肪太多就减脂，缺乏运动就开始做一些运动。通过逐步改善体质，与生俱来的体内的能力会发挥出力量，也可以通过平时稍加注意或者简单的体操来达成这个效果。从今天开始，让我们以打造一个易于受孕的身体为目标吧。

★ 打造易受孕体质的重点



1

修正脊柱歪斜

运动量很少的情况下，肌肉会僵硬，骨骼会变得歪斜。在活动身体的时候，增加可动范围，消解肌肉僵硬和骨骼歪斜。健康状况变好的话，妊娠能力也会跟着提高。

2

提高基础体温

身体热量的 60% 由肌肉产生，活动肌肉能促进血液循环。温热的血液流遍全身，温暖了子宫和卵巢，妊娠能力也会提高。



3

促进淋巴循环

加强淋巴循环，免疫力也会跟着提高。淋巴液和血液不同，没有像心脏跳动般的水泵作用，必须通过活动肌肉来促进流动。



4

缓解压力

压力会对自主神经产生坏影响，而这一神经掌管着体温调节和激素分泌。运动身体、做按摩等，能消解妊娠的大敌——压力。

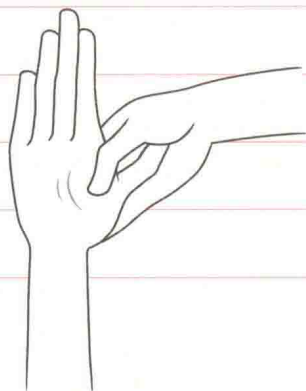


5

给予对方以体谅

最重要的是夫妇两人一起考虑妊娠的事情。因此，需要用明了的话语表达自己的心情，同时也要多考虑对方的心情，互相体谅对方是非常重要的。

1



沿着食指指根的骨头，试着找到手上万能的穴位合谷穴。

2



食指与大拇指的骨头交汇处稍稍往前，更加靠近食指的穴位就是合谷穴。

找到相近的骨头，肯定就能找到穴位！

穴位是肉眼所不可见的，谁都不知道穴位在哪里。那么，如何才能找到穴位呢？沿着骨头找就能找得到。大多数的穴位都在骨头与骨头间的凹处或者骨头旁边。因此，只要找到相近的骨头，就一定能找到穴位。

找到了穴位以后，试着以往上推的感觉按一下穴位周围，反应最大之处就是穴位。

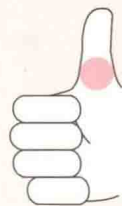
3



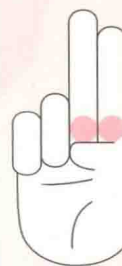
位置已经差不多找到了，接着是角度。试着尝试不同的角度往下按，最有反应之处便是穴位的位置。

另外，穴位被按到时的反应，每个人都不一样。痛感不一样，并不说明按错了穴位。这就像是受伤后感受到的疼痛，有人会觉得非常强烈，有人却觉得一般。按穴位也是一样，根据个体的不同，健康程度的不同，疼痛的感觉也不一样，并非每次都是相同的感受。

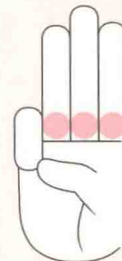
★ 找准穴位的基准



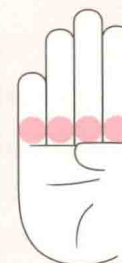
一指宽的地方：
以大拇指最粗的地方为基准。



两指宽的地方：
以食指与中指的宽幅为基准。



三指宽的地方：
以食指、中指和无名指的宽幅为基准。



四指宽的地方：
以食指到小指的四根手指的宽幅为基准。

※ 正式穴位的计算方式，是以一寸、三寸为计量单位的，本书中便于读者理解，以手指的宽幅作表示。

1

按压强度：根据穴位与肌肉僵硬程度会出现不同，基本按照自己觉得舒服的强度来按压即可。



2

按压次数：在最开始的时候，2~3 回即可。习惯了之后以 5~10 回为基准。需要注意的是并非按的次数越多越有效。

**“稍微有些疼但很舒服”是最适宜的
注意不要按得太用力**

穴位，用大拇指按压揉搓的时候，感受到“稍微有些疼但很舒服”是最佳的。因此，使劲按、按得越疼越有效果的想法是错误的。

按法只需要注意用手指的指肚按压即可。一般都会用大拇指按压，因为其用力均匀且比较容易施力；根据穴位的不同也会使用食指和中指。另外按压的基准是：一次按压持续 3~5 秒，一个穴位按上 5~10 个来回。

3



呼吸：基本按照呼气的时候按压，吸气的时候慢慢放开为准则。

★ 消解不适时的 按压方法



深吸气之后，一边缓缓地呼气一边按穴位。然后，慢慢地加大力气直到稍微感到疼痛为止，按压5下。最后，慢慢地放松，穴位就会得到舒适的刺激。

★ 想要放松时的 按压方法



深吸气之后，一边缓缓地呼气一边默念“1、2”，且慢慢地加大力气。在数到“3”的时候按到稍微觉得有点疼的程度，然后默念“4、5”，且慢慢地放松。

按压的时候，呼吸和按压的时机也非常重要。应慢慢地、自然地吸气，再慢慢地吐气按压；如果太在意呼吸，动作会变得僵硬，请试着在放松的状态下进行按压。

此外，左右对称的穴位，要以左右为一组进行按压，按压力度需均匀。请区分强度进行按压。



1



摩掌：轻轻地抚摸也是按摩的方法。想要使身体热起来时，轻轻地、快速地摩掌。想要缓解肌肉僵硬时，深深地、慢慢地加大力气摩掌。

2



揉搓：用全手掌或者腕部或者手指都可以，但是要注意小心不要掐住皮肤。

“摩掌”“揉搓”“按压”“拍打”是基本

为了让按摩更有效果，让我们来记住一些基础手法吧。这些手法在任何情况下，都是朝着心脏方向做的。为了促进血液循环，从身体的末梢朝着心脏方向按摩，会使静脉血液和淋巴循环变得顺畅无阻。通过按摩，血液中堆积的代谢物质会被迅速排空，能够快速缓解疲劳，促进新陈代谢。因此，不能因为容易使力，而做反方向按摩。