

做自己的

杨文阁◆编著

羊城晚报出版社

家庭 保健师



百种疗法，送您百分健康
百分健康，助您万分幸福

足疗 • 水疗 • 按摩疗法 • 拔罐疗法
• 手疗 • 汤疗
• 行跑疗法 • 指压疗法 • 脐疗



做自己的



杨文阁◆编著

羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己的家庭保健师/杨文阁编著. —广州:羊城晚报出版社, 2009.7
ISBN 978-7-80651-804-5

I. 做… II. 杨… III. 家庭保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 086976 号

做自己的家庭保健师

责任编辑:廖 霁

责任技编:汤卓英

装帧设计:后 浪

责任校对:雷小留

出版发行:羊城晚报出版社(广州市东风东路 733 号 邮编:510085)

发行部电话:(020)87133824

出 版 人:罗貽乐

经 销:广东新华发行集团股份有限公司

印 刷:广东昊盛彩印有限公司

规 格:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张/12 字数/230 千

版 次:2009 年 7 月第 1 版

书 号:ISBN 978-7-80651-804-5/R·188

定 价:25.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读,请与印刷厂联系调换)

目录

第一章 足疗篇

帮你认识足疗	/ 016
什么是足疗?	/ 016
足疗的历史	/ 019
足疗为什么能祛病?	/ 020
足疗的功效	/ 022
给自己和家人足疗,需要注意什么?	/ 027
从反射区疼痛判断你的健康	/ 028
足浴的养生之道	/ 033
轻松足浴的方法	/ 036
家庭足浴,你要注意啥?	/ 039
哪些人不宜足浴?	/ 040

005

目 录



第二章 手疗篇

一起认识手疗	/ 043
做手疗需要啥?	/ 044
教你认手掌上的穴位	/ 045
给自己手疗的按摩手法	/ 046
双手动一动,疾病去无踪	/ 047
观手指能查病	/ 049
从指甲辨病症	/ 051
观掌纹也看病	/ 055
手疗祛病法	/ 059

006

第三章 水疗篇

身、心、灵三位合一的水疗 SPA	/ 063
水疗的历史渊源	/ 064
SPA 的分类及适宜人群	/ 066
水疗的养生法和 N 个注意	/ 068
N 种 SPA 方式,你选哪个?	/ 071
自己动手做水疗	/ 073
正确沐浴谁知道	/ 076
洗出来的健康美丽	/ 078

第四章 芳香疗法篇

“芳香”的神奇世界	/ 082
一起认识芳香精油	/ 083
怎样选择和保存好精油?	/ 085
精油使用安全守则	/ 087
芳香祛病的秘密	/ 089
芳香按摩的完美享受	/ 090
香薰养生法	/ 092
芳香敷用法	/ 094
芳香茶饮法	/ 096

007

第五章 刮痧疗法篇

认识刮痧	/ 100
刮痧祛病的原理	/ 101
小刮板大功效	/ 103
家庭刮痧前的准备工作	/ 105
怎样给家人刮痧?	/ 107
刮痧的体位与部位	/ 109
知道自己适宜刮痧吗?	/ 114
不同痧象说明啥?	/ 115
刮痧疗法须注意	/ 115
刮痧的祛病治疗方	/ 118

目 录



刮痧的美容养生方	120
----------------	-----

第六章 拔罐疗法篇

小罐子大天地	124
历史上的拔罐疗法	125
拔罐能祛病,原因在哪里?	126
拔罐知识你知多少	128
真空拔火罐常用手法	130
你会给家人拔火罐吗?	133
给自己和家人拔罐,你要注意什么?	134
拔罐疗法的反应	136
你适合用拔罐疗法吗?	137
拔罐疗法的禁忌	138
拔罐常用祛病方	140

008

第七章 按摩疗法篇

按摩疗法知多少	144
历史上的按摩疗法	145
按摩疗法祛病保健的秘密	146
你是否适合用按摩疗法?	147
按摩需要注意啥?	148
按摩手法跟我学	149
保健按摩法	153

减肥按摩法	155
-------------	-----

第八章 指压疗法篇

指压疗法	161
指压疗法的神奇所在	162
给家人做指压,需要注意什么?	163
指压穴位美容方	164
指压穴位祛病方	166

第九章 瑜伽疗法篇

认识瑜伽	170
千年瑜伽从头说	171
瑜伽功效知多少	173
所有的人都能练瑜伽吗?	175
瑜伽在家轻松练	176
跟我学瑜伽基本姿势	178
上班族瑜伽怎样练?	185
促进和谐的两性瑜伽	188
亲子瑜伽	191
瑜伽饮食试试看	195

009

目 录



第十章 行跑疗法篇

了解你的身体	/ 199
行跑促健康的奥秘	/ 202
怎样让自己学会坚持?	/ 203
行跑运动的宜与忌	/ 205
运动前的准备	/ 207
行跑后的营养补充	/ 209
科学掌握运动量	/ 211
行跑中的疼痛	/ 213
行跑疗法养生良方	/ 215
行跑疗法祛病良方	/ 217

010

第十一章 茶疗篇

一起认识茶疗	/ 220
茶的药用价值	/ 222
你会选茶吗?	/ 224
选茶要注意	/ 226
喝茶有禁忌	/ 228
你适宜喝茶吗?	/ 231
茶疗养生方	/ 233
茶疗祛病方	/ 236
茶叶应该这样储存	/ 238

第十二章 酒疗篇

酒也可以入药	/ 242
酒疗历史知多少	/ 243
手把手教你制药酒	/ 245
怎样服用药酒?	/ 247
服用药酒须注意	/ 249
祛病药酒方	/ 250
养生药酒方	/ 254

第十三章 粥疗篇

011

一起认识粥疗	/ 258
粥疗的历史	/ 259
粥疗的养生大功效	/ 261
家庭粥疗怎么做	/ 262
粥疗的原料与器具	/ 264
粥疗养生方	/ 267
粥疗祛病方	/ 270

第十四章 汤疗篇

汤疗的历史	/ 274
-------------	-------

目 录



喝汤真的能养生吗?	/ 275
汤的种类	/ 277
教你煲出上品汤	/ 279
汤疗需要准备的器具	/ 281
煲汤常用食材	/ 282
煲汤常用中药	/ 285
养生汤	/ 287
保健汤	/ 289
美人汤	/ 290
儿童汤	/ 293
滋补汤	/ 295

第十五章 脐疗篇

贴肚脐也能治病	/ 299
脐疗的历史	/ 300
脐疗怎样帮你治病?	/ 302
教你脐疗用药	/ 304
进行脐疗的注意事项	/ 305
脐疗治疗常见病偏方	/ 307
脐疗养生方	/ 310

第十六章 其他疗法篇

森田心理疗法	/ 314
--------------	-------

普拉提疗法	/ 320	
迷人腰部自造法	/ 325	
气功疗法	/ 327	
阳光疗法	/ 338	
森林疗法	/ 340	
时间疗法	/ 342	
色彩疗法	/ 345	
泥疗法	/ 348	
沙疗法	/ 354	
鱼疗法	/ 355	
音乐疗法	/ 357	
顺势疗法	/ 361	
催眠疗法	/ 363	
喜怒哀乐皆疗法	/ 365	013



做自己的



杨文阁◆编著

羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己的家庭保健师/杨文阁编著.—广州:羊城晚报出版社,2009.7
ISBN 978-7-80651-804-5

I. 做… II. 杨… III. 家庭保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 086976 号

做自己的家庭保健师

责任编辑:廖 霁

责任技编:汤卓英

装帧设计:后 浪

责任校对:雷小留

出版发行:羊城晚报出版社(广州市东风东路 733 号 邮编:510085)

发行部电话:(020)87133824

出 版 人:罗贻乐

经 销:广东新华发行集团股份有限公司

印 刷:广东昊盛彩印有限公司

规 格:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张/12 字数/230 千

版 次:2009 年 7 月第 1 版

书 号:ISBN 978-7-80651-804-5/R·188

定 价:25.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读,请与印刷厂联系调换)



前言

随着人们生活水平的提高,人们越来越重视生活质量。怎样生活得更健康、怎样用最简单的方法获得健康是人们普遍关注和追求的。所以,“有什么别有病,没什么别没钱”这句话几乎成了当今社会的一句口头禅。

赚钱似乎要比不生病来得容易。只要你肯努力,钱不愁赚不来,可人都是吃五谷杂粮的,病痛才是防不胜防。于是我们开始渐渐明白,在生活中要学会科学平衡

饮食、积极调整心态,并懂得采用合理的健身方法和生活方式。

但是,更多时候,身体生病与否并不是我们自己能够控制的,很多人在事业上雄心勃勃、坚持奋斗,可在疾病面前却变得六神无主、整日忧心。于是,人们因此去健身,去吃各种保健食品,服各种昂贵的药物,最后把宝贵的生命交给医生,一切显得那么顺理成章,又那么无可奈何。

病痛并不十分可怕,只要你改变对待疾病固有的观念,再稍稍学习一些简单方便的养生保健及治疗常见疾病的自疗方法,完全可以轻装上阵,不再为疾病而烦忧。

《做自己的家庭保健师》一书为您提供各种自疗手段的基本知识及操作方法,帮助您轻松自如地减轻疲劳和病痛。书中为您介绍了足疗、手疗、水疗、芳香疗法、刮痧、拔罐、按摩、指压、茶疗和瑜伽等等在生活中可以自己进行的方便简单的自疗方法,加上配以清晰明了的图片讲解,具有很强的可操作性和有效性。只要您能正确地运用书中介绍的各种方法,在一定程度上将可达到防病健身的目的。

希望《做自己的家庭保健师》一书成为每个家庭都梦想拥有的、随叫随到的贴心保健医师。书中谬误之处,敬请批评指正!

目录

第一章 足疗篇

帮你认识足疗	/ 016	
什么是足疗?	/ 016	
足疗的历史	/ 019	005
足疗为什么能祛病?	/ 020	
足疗的功效	/ 022	
给自己和家人足疗,需要注意什么?	/ 027	
从反射区疼痛判断你的健康	/ 028	
足浴的养生之道	/ 033	
轻松足浴的方法	/ 036	
家庭足浴,你要注意啥?	/ 039	
哪些人不宜足浴?	/ 040	

目 录

