

好妈妈的

亲子按摩书



子育てママのキッズ・ヒーリング
—親子で楽しむココロとカ
ラダのエクササイズ

(日) 月山绮罗 著
姜小凡 译

妈妈幸福，
孩子快乐！

亲子间身体与心灵 的 愉悦放松
时尚健康 + 心灵修炼：亲子间的全新交流理念

芳香疗法

穴位按摩

肩颈
伸展运动

推拿术

足浴

穴位按摩

三分钟
呼吸法



金城出版社
GOLD WALL PRESS



好妈妈的 亲子按摩书



图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈的亲子按摩书：亲子间身体与心灵的愉悦放松 /
(日) 月山绮罗著；姜小凡译．—北京：金城出版社，2011.1
ISBN 978-7-80251-663-2
I. ①好… II. ①月…②姜… III. ①婴幼儿—按摩—基本知识
IV. ① R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第198215号

KOSODATA MAMA NO KIDS HEALING by Kirara Tsukiyama

Text & Illustration Copyright © 2007 by Kirara Tsukiyama

All rights reserved.

First published in Japan in 2007 by TOKUMA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD., Tokyo.

Simplified Chinese translation rights arranged with

TOKUMA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD.

through EYA Beijing Representative Office

好妈妈的亲子按摩书

出版人 王吉胜
作者 (日) 月山绮罗
策划人 王喻飏
策划编辑 夏 青
责任编辑 鲁怡娜
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 4.625
字 数 78千字
版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
印 刷 北京市全海印刷厂
书 号 ISBN 978-7-80251-663-2
定 价 26.80元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街十一区 37 号楼 邮编：100013

发行部 (010) 84254364

编辑部 (010) 64200125

总编室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

版权所有 违者必究

引 言

大家好，我是月山绮罗。

首先感谢您成为《好妈妈的亲子按摩书》的读者。我想您一定是一位育儿妈妈，或是一位准妈妈。

如何培养出优秀的孩子？孩子在学校受欺负了怎么办？怎样才能避免孩子变成后进生或啃老族……关于教育孩子的问题似乎是无穷无尽的。对于初为人母的人来说尤其如此，在为成为妈妈感到幸福的同时，难免有一分不安。

我本人有过这样的经历，儿子在小学四年级的时候遭遇校园欺凌事件，那时的他对我说：“妈妈，我不想再活下去了”。以这件事为契机，我萌生了写此书的念头。

作为一名职业妈妈，我的自由时间本十分有限，但是在与身心受创的孩子相处，并通过一些虽不成章法但独特的方法对他进行教育时，自己反而常常获得鼓舞或有所感悟，人生仿佛也因此变得更加丰富多彩。

另外，在公司或者学校等场合，我曾遇见过很多育儿妈妈，看到她们因烦心于孩子的事而变得疲劳灰暗的脸，我不禁感到吃惊。

自己原本就对各种治愈疗法十分感兴趣，育儿期间，由于担任休养沙龙的企划组织人，更是得到了很多结交此方面专家的机会，便不由产生了将治愈疗法与育儿相结合的想法。

日常生活中，如果能够善加利用治愈疗法，你会发现自己每天都能精神饱满、心情舒畅，而只有妈妈开心，孩子才可能绽放笑脸。

本书的基本原则，是让即使对治愈疗法一窍不通的人也能轻松掌握各种诀窍。回想当初，我也是完全的门外汉，却从各位专家老师那里学到了简单而又有效的技法，实在是受益匪浅。我想，也只有简单易学，才能让我们将治愈疗法长期坚持下去。

希望本书能给各位妈妈带去哪怕只是少许的快乐。即使您读完本书并没有将之付诸实践的想法，也完全没关系。希望各位妈妈们记住的是，哪怕你觉得自己处于绝望的深渊，也不要气馁，而要试着对自己说：“这里还不是终点，没关系”。

最后，衷心祝愿各位妈妈能够通过育儿，与自己的孩子一起享受快快乐乐的每一天。

感谢大家！



目录

1 引言

- 2 致好妈妈们：为育儿烦恼时请想起这些话
- 4 经验谈：儿子曾因受欺负处于崩溃边缘
- 7 好工作，首先要有好身体 / 慢慢恢复状态的儿子 / 不要心急，让孩子放松身心
- 11 在施展治愈疗法之前 / 芳香疗法的注意事项
- 12 穴位按摩的小诀窍

Part1 入门篇

以轻松享受的心情尝试下吧！

- 14 足浴：在温暖的香气中放松身心
- 16 为孩子按摩容易疲劳的肩、颈部位
- 18 孩子洗完澡后，不妨为他做下头部按摩
- 20 三分钟呼吸法，帮孩子恢复饱满精神状态
- 22 周末早起去散步
- 26 纪实四格漫画剧场之“当心理崩溃时”



Part 2 身体保健 实践篇

与孩子亲密接触，实现心灵相通

- 28 防治感冒的“三风”穴位
- 30 觉得压力大时，对手部的穴位和经络进行按摩
- 32 益于集中注意力，提升记忆力的肩颈伸展运动
- 34 针对意志消沉的手浴及按摩
- 38 通过刺激足部反射区和进行足部护理，与孩子进行良好的交流
- 42 解决便秘、腹泻等问题，调理腹部功能
- 44 对考生和爸爸们极其有用，缓解眼部疲劳的穴位按摩
- 46 帮孩子改善过敏体质
- 50 落枕了！怎么办？
- 52 每日十分钟，足疗让全家都开心
- 54 脚腕硬化的儿童数量激增！
- 58 锻炼腹部，从容应对压力！
- 62 纪实四格漫画剧场之“咦，好心情也会传染？！”



Part 3 心灵保健 实践篇

放松心灵的时间到了

- 64 时不时给电视放天假

- 66 不要漏查压力来临的信号
- 68 到森林、公园感受季节变幻之美
- 70 通过改变室内装饰来转换心情
- 72 冥想是缓解疲劳的魔法
- 74 馨香弥漫，轻松调和房间氛围
- 76 一起做园艺吧，让孩子与植物一起快乐成长
- 78 睡眠质量差？试下芳香舒缓浴吧
- 80 生活节奏紊乱怎么办
- 82 纪实四格漫画剧场之“快点起床啦！”



Part 4 欢乐无极限 实践篇

跟孩子一起来做

- 84 与孩子一同出游，感受自然美景
- 86 让我们亲手做个美丽花环
- 90 大家一起放声唱！锻炼腹部，保持健康活力。
- 92 手工劳作让你更快乐 ①
- 94 手工劳作让你更快乐 ②
- 96 一起来种美味香草吧
- 100 育儿妈妈同盟，一起交流信息，分享快乐
- 102 唤起美好回忆！废旧衣物巧利用



104 劳逸结合很重要，偶尔也要享受属于自己的时间

106 纪实四格漫画剧场之“儿子像个小小人”

Part 5 从快乐出发

14 个习惯让你变幸福



108 喜欢的事情有哪些？数数看

110 回想一天生活，有哪些事情值得你牢记感恩？

112 细嚼慢咽好习惯，全家比赛看看谁吃饭最慢！

114 育儿过程中，训斥和表扬都必不可少

116 尊重孩子，让他从小就作为独立的人生存

118 自卑感并非坏事，要充分相信孩子的实力

120 鼓励孩子在犯错时坦率道歉

122 痛苦和悲伤也是人生的财富

124 九层之台，起于累土，从小事起培养孩子责任心

126 关怀不在身边的家人，给还未回家的爸爸写封信

128 不管处于怎样的窘境都不要害怕，因为现在还不是人生的终点

130 与孩子谈谈自己的失败经历

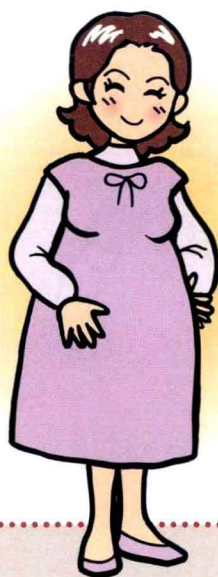
132 《魔域仙踪》中的金砂让孩子永远保持梦想

134 见证时光流逝是很幸福的事情！与孩子讲讲你的未来构想



致好妈妈们： 为育儿而烦恼时请想起这些话

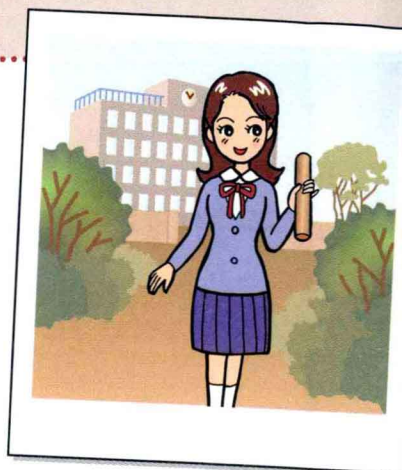
从孩子呱呱坠地，到他成家立业，其间会经历无数的事情，这是个欢乐与忧愁不断交替的过程。但即使辛苦，通过养育孩子，爸爸和妈妈之间可以建立起更深的联系，彼此也可以获得成长。因此，在为育儿烦心的时候，请想起这些话。



孩子在长大成人的过程中，心中一定
有过无数次这样的念头：

“感谢爸爸妈妈把我带到这个世界！”

好妈妈们一定要牢记这份心情哦！



经验谈

儿子曾因受欺负处于崩溃边缘

一天早上，我妈妈流着泪来找我。

“那个孩子太可怜了！难道他对你来说就不重要吗？”

那时候我刚刚经历再婚，搬家到三鹰市仅有数月。而儿子刚从千叶转学到三鹰，不管对新爸爸还是新学校，都还没有适应。

搬家后不久，儿子似乎就在学校遭遇了同学言语上的排挤或暴力欺凌，以至于最终对疼爱他的外婆说出了这样的话：

“我去自杀算了。”

儿子是那种比较柔弱，跟其他人相比更容易成为被欺负对象的类型。面对转校后无法适应新环境的他，作为妈妈的我，对他既有鼓励，也进行过批评。虽然多少了解他在学校受欺负的事实，但当时我以为，无法跟人融洽相处只是由于环境改变而带来的暂时现象。

“被欺负的人自己也有不对哦，你有没有在自己觉得讨厌时率直说出心中的感受？”

“如果被欺负了，就欺负回去！”一向强硬



的我甚至这样教他。

而刚刚成为儿子爸爸的丈夫，也这样教育孩子。

“首先，要检讨自己，看看有没有忘记带东西，等等，不认真做事情的话不会得到大家的认可哦。”

“不努力学习的话，就要落后了哦。”

没想到我们的这些话，对十岁的孩子来说，竟变成了沉重的负担。

他开始怀疑自己存在的价值：“我其实是尘土般微不足道的存在吧……”

学校里有人嘲笑他：“你是个一无是处的废物！”

而他的脑海中不断产生消极的想法：

“对妈妈来说，新爸爸更重要，我成了她的累赘。”

“即使去找妈妈倾诉也不会有结果，反正什么都不会改变。”

就这样，在学校被人不断嘲笑的儿子，背负着无处宣泄又不断累积的压力，最后变得极其易怒，精神上处在崩溃的边缘。进而出现了健忘、学习跟不上，整天提心吊胆，以阴暗的视角看待世界，每日都阴沉着脸的症状，甚至对没欺负过他的孩子也产生了畏惧感，陷入了一个恶性循环。现在想起来，孩子没有发展到厌恶上学的程度实在是万幸。

那个早上，从妈妈那了解到孩子想要自杀的情况后，我立刻给孩子的班主任老师打了电话，但问题没能得到实质性的解决。于是我马上又前往学校，找到了校长先生，与他对此事进行了商谈，并恳求校长先生

迅速制止儿子身边的暴力现象。

但是，即使这样，我明白问题还是没能得到完全的解决。作为家长，应该如何面对经过欺凌事件后心中满是伤痕的儿子？这才是关键所在。让儿子恢复到原来阳光、乐观的样子要最少花费五年时间吧，当时的我甚至有了这样的觉悟。

当时，儿子身上还出现了痉挛的症状，肩膀和脖子处经常冰凉并且僵硬。此外，有时还有换气过度的症状。“孩子这样下去会很危险，一定要采取措施帮助他。”每天晚上，心疼地看着孩子睡梦中的小脸，我都这样对自己说。

要迅速采取
应对措施！



好工作，首先要有好身体

我从年轻时起，就从事自由职业，经常会有受截止日期所限，需要加班加点赶工的情况，也因此患上了慢性睡眠不足的毛病。但是工作的质量应当永远被放在第一位，睡眠不足不能成为怠慢工作的理由。于是为了保证工作质量，我一直十分注意调理身体，并尝试了很多治愈疗法。

随着对治愈疗法的兴趣不断高涨，我承担了一份企划组织休养沙龙的工作，也因此结交了很多此方面的专家。

而正当我冒出“应该将治愈疗法与日常生活有更紧密的结合，让更多人运用治愈疗法恢复健康与活力”的念头时，儿子出现了前面所讲的状况。

儿子现在不管在精神还是肉体上都需要治愈。由于受到欺凌而关闭的心灵之门，如何被重新打开？应该采取怎样的方式与他进行交流？

最终，从为儿子按摩经常冰冷而僵硬的肩颈部开始，我慢慢与儿子展开了交流。

慢慢恢复状态的儿子

时光如流水，转眼八年过去，当年那个心灵受到伤害的四年级小学生，到今年十月就满十八岁了。

经过小学、初中生活，我看着儿子一点点找回状态。步入高中之后，他开始恢复曾经乐观开朗的性格，并将那些由灰暗往事得来的感悟，以自己的视角写成小说，用艺术的形式来进行呈现。通过这种方式，儿子不断试着改变自己。

而从知道他情况的那天起，我就这样对他说：

“人类最大的敌人是自己软弱的心。但是没关系，只要你有不输给自己的决心，总有一天，你的心灵会强大到无往不胜。”

“人生是很漫长的，学生时代绝不是终点。所以，即使现在做不到的事情，等你长大成人了再去做又有何不可呢？现在怎样并不关键，但等自己垂垂老矣的时候，要能够回忆起一段充实的人生。”

“在未来注定会闪耀的你，绝对不要让自己的才能被埋没哦。”

记得在儿子高中的某次期末考试之前，他由于记不住课本上的知识而焦躁不安，看到他那个样子，我有些生气：“没干劲儿了也不能放弃，一定不能放弃！”。而出乎我的意料之外，他居然瞪着眼睛，用十分坚定的语气回答我：“我绝对不会放弃的！”那是我从未在他身上见过的一种强势的姿态，我顿时感到儿子正在以属于自己的步调将人生之路一步步走下去。