



自我疗法与 手足按摩

ziwo liao fa yu shou zuo an mo

[日] 高桥亨 佐佐木薰 泉智子 编 曲晓燕 译

[日] 廖赤虹 编 全晓云 译

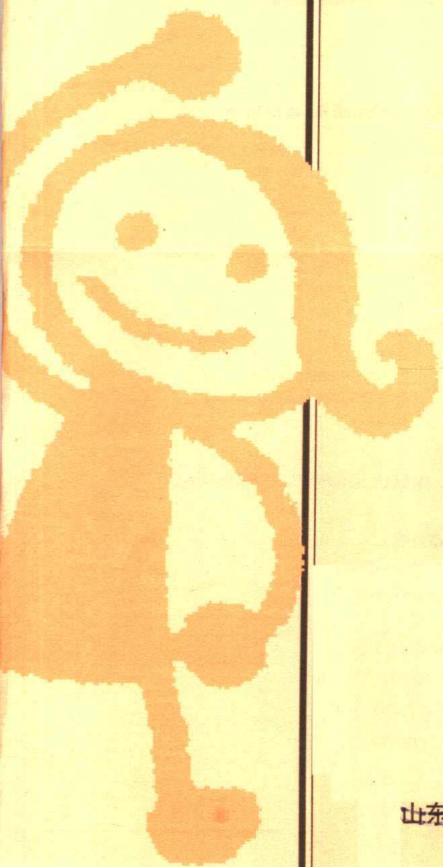


山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

时尚生活系列

自我疗法与 手足按摩

[日] 高桥亨	佐佐木薰	编
泉智子		译
曲晓燕		编
[日] 廖赤虹		译
全晓云		



山东科学技术出版社

时尚生活系列

自我疗法与手足按摩

[日] 高桥亨	佐佐木薰	编
泉智子		译
曲晓燕		编
[日] 廖赤虹		译
全晓云		

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)82098071

印刷者：荣成市三星印刷有限公司

地址：荣成市石岛开发区

邮编：264309 电话：(0631)7381322

开本：787mm × 1092mm 1/32

印张：8

字数：170千

版次：2005年5月第1版第1次印刷

ISBN 7-5331-3990-9

R·1152

定价：25.00 元

图书在版编目(CIP)数据

自我疗法与手足按摩/(日)高桥亨等编著;曲晓燕,
全晓云译.——济南:山东科学技术出版社,2005.5
(时尚生活系列)

ISBN 7-5331-3990-9

I.自... II.①高... ②曲... ③全... III.①按摩
疗法(中医) — 基本知识 ②非药物疗法 — 基本知识
IV.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 044035 号

TSUKAREME KATAKORI YOTSUUKAISHOU HANDBOOK © IKEDA
SHOTEN PUBLISHING CO.,LTD.

Originally published in Japan by IKEDA SHOTEN
PUBLISHING CO.,LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN
CORPORATION,TOKYO.

Simplified Chinese translation copyright © 2005 by
Shandong Science & Technology Press
ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15-2001-095

TE TO ASHI NO TSUBO HANDBOOK © IKEDA SHOTEN PUBLISHING
CO.,LTD.

Originally published in Japan by IKEDA SHOTEN
PUBLISHING CO.,LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN
CORPORATION,TOKYO.

Simplified Chinese translation copyright © 2005 by
Shandong Science & Technology Press
ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15-2001-094

作者简介

高桥亨

妇女医院、表参道生命东洋医学中心代表。

从事饮食疗法、伸展疗法、刺激穴位疗法、按摩疗法、湿敷疗法、沐浴疗法等研究。

佐佐木薰

生活之木策划经理。从事香草及花茶、精油、芳香疗法的研究。负责商品专卖、香草种植园的策划与开发。活跃的文化中心讲师。

泉智子

色彩疗法专家。拥有色彩搭配师和美容师资格证书，举办色彩疗法专家培训讲座等。

廖长虹

生于中国，毕业于西安交通大学，曾任该大学助教，1986年留学日本，1992年横滨国立大学研究生毕业，工学博士。现在日本自治省消防厅消防研究所工作。大学时代成为马秀棠先生的首席弟子，来到日本之后，被马先生指定为马氏点穴疗法的日本全权代表，并致力于马先生著作的翻译和马氏点穴疗法的研习。

目 录

自我疗法

前言 /2

第一部分 欲速必读基本篇 /3

饮食疗法 /4

伸展运动疗法 /6

刺激穴位疗法 /8

按摩疗法 /14

湿敷疗法 /16

沐浴疗法 /18

芳香剂疗法 /20

色彩疗法 /24

第二部分 立竿见影实践篇 /27

眼疲劳 /28

维生素 A /29

食用胡萝卜粥 /30

食用鳗鱼 /30

食用动物肝脏 /31

食用黄、绿色蔬菜 /31

饮用金橘酒 /32

眼部运动 /32

颈部前后运动 /33

手指伸展运动 /33

按压攒竹穴 /35

刺激太阳穴 /36

按压合谷穴 /37

按压风池穴 /38

按压太冲穴 /39

按摩头部 /40

按摩颈部 /41

淋浴按摩 /42

同时冷敷与热敷 /42

贴胶布或膏药 /43

半身浴 /43

足浴 /44

使用眼枕 /44

巧用茶包敷眼 /46

饮用花茶 /46

芳香浴 /47

与绿色亲密接触 /47

巧制粗茶眼药 /48

眼疲劳与电脑 /49

肩膀酸痛 /50

身体发冷 /51

饮用葛粉汤 /52

饮用姜汤 /52

食用青鱼 /53

补充维生素B族 /53

食用胚芽米 /54

食用纳豆 /54

饮红葡萄酒 /55

手臂和胸部的伸展运动 /56

按压临泣穴 /57

按压肩井穴 /58

- 按压肩外俞 /59
- 巧用高尔夫球 /60
- 按摩腋部和后背 /61
- 按摩前胸部 /62
- 淋浴按摩 /63
- 巧用敷布药 /63
- 活用淋浴刷 /64
- 全身浴 /64
- 手浴 /65
- 饮用花茶 /65
- 芳香浴 /66
- 与红色亲密接触 /67
- 巧用浴巾 /68
- 关于肩膀“酸痛” /69
- 腰痛 /70
 - 钙 /71
 - 食用豆腐 /72
 - 食用萝卜干 /72
 - 食用羊栖菜 /73
 - 食用猪肉 /73
 - 食用菜花 /74
 - 腰腿伸展运动 /75
 - 脊椎伸展运动 /76
 - “前俯后仰”运动 /77
 - 跟腱伸展运动 /77
 - 请人伸展腰背 /78
 - 按压志室穴和关元俞 /79
 - 按压腰腿点 /80
 - 按压大腿后侧 /81
 - 按摩脚掌 /82
 - 淋浴按摩 /83
 - 干布摩擦 /84
 - 怀炉温疗法 /84
 - 半身浴 /85
 - 热敷疗法 /85
 - 巧用“腰枕” /86
 - 与黄色、橙黄色
 - 亲密接触 /87
 - 创造良好的睡眠环境 /87
 - 关于慢性腰痛和急性腰痛 /88
- 头痛 /90
 - 拉伸跟腱 /90
 - 按压承光穴等 /91
 - 芳香浴 /92
- 便秘 /92
 - 摄取食物纤维 /92
 - 弯折背部 /93
 - 按压阴陵泉 /93
 - 神门烟头灸法 /94
 - 饮用花茶 /94
- 腹泻 /95
 - 食用面条 /95
 - 伸展背部肌肉 /95
 - 按压消化系统的穴位 /96
 - 温灸疗法 /98
- 痛经 /98
 - 活动骨盆关节 /98
 - 按压妇科穴位 /99
 - 饮用花茶 /100
 - 与粉红色亲密接触 /101
- 畏寒症 /102
 - 按压涌泉穴 /102
 - 温水冲淋 /103
 - 饮用红花茶·姜茶 /104

与红色亲密接触 / 104
浮肿 / 105
按摩脚后跟和跟腱 / 105
脚部冷热交替浴 / 105
走近蓝色或绿色 / 106
皮肤粗糙 / 106
饮用胡萝卜汁 / 106
食用芝麻 / 107
食用肉炒蔬菜 / 107
面部按摩 / 108
饮用花茶 / 108
烦躁 / 109
按摩手掌和手指 / 109

进行深呼吸 / 110
芳香浴 / 111
走近粉红色、绿色、
紫色 / 112
疲倦乏力 / 113
芳香浴 / 113
走近七彩色 / 114
花粉症 / 115
刺激鼻子和头部 / 115
刺激曲池和太渊 / 116
足浴 / 117
注意事项 / 118

手足按摩

前言 / 120

穴位基础知识 / 121

阴阳平衡 / 121
经络是一个网络系统 / 122
穴位是关键点 / 122
气功点穴疗法 / 122

三种治疗手法 / 124

平揉法 / 125
切摇法 / 129
点打法 / 132

基本穴位 / 135

手部穴位 / 135

足部穴位 / 140

头部穴位 / 147

腹部穴位 / 152

胸部穴位 / 154

背部穴位 / 154

自己动手治疗疾病 / 155

感冒 / 155

肩膀酸痛 / 159

腰疼 / 163

慢性头痛 / 168

慢性胃炎 / 173

贫血 / 176

眼睛疲劳 /179
便秘 /183
畏寒症 /186
月经不调·痛经 /190
厌食·暴食 /195
粉刺·痤疮 /198
痔疮 /201
口臭 /205
脚部浮肿 /208
湿疹 /212
腱鞘炎 /216
尿失禁 /219
手脚疼痛·痉挛·麻木 /223
秃头症·脱发 /228
消除精神压力 /232

平时注意以下有关事项 /236
 早上醒来时在床上
 伸个懒腰 /236
 用嘴喷水 /237
 远离疾病的腹式呼吸法 /239
 纤细手足的锻炼秘诀 /240
 注意饮食适量 /241
 用腰部走路 /242
 挺拔的身材是走向
 美女的第一步 /243
 保持健康活泼的心态 /244
 了解生物钟中的睡眠带 /245
 远离坏习惯 /247
 轻柔的腰部锻炼秘诀 /248



自我疗法

[日] 高桥亨 佐佐木薰 编
泉智子
曲晓燕 译

前言

眼疲劳、肩膀酸痛、腰痛等时常困扰着承受诸多压力的现代人。如果症状不是很严重，您可以采用简单易行的自我疗法来驱除烦恼，恢复健康。

下面将介绍多种自我疗法，其中有速效性疗法，也有长期坚持才会见效的长期性疗法。您可以根据自己的需要，选择理想的自我缓解疗法。

采用自我疗法进行治疗时，要量力而行，不可硬来。建议您结合自己的健康状况和周围环境，放松心情，轻轻松松地进行治疗。相信您一定会收到意想不到的效果。



第一部分

欲速必读 基本篇

自我疗法的基础知识

为什么有效？怎样会更有效？要弄清这些问题，首先应了解关于自我疗法的基本理念。您可以在读完这部分后选择适合自己的方法。总之，这一部分旨在加深您对自我疗法的理解。

参照书中的指导，无需费力，您就能掌握自我保健的方法和技巧。



饮食疗法

疾病与饮食关系密切

饮食无规律，长期食用快餐或强制节食等不良生活习惯，往往会导致皮肤粗糙，引起贫血等症状，严重破坏身体健康。看似平常的一日三餐，却起着养护身心的重要作用。如果您感到比以前更易疲劳，且疲劳持续时间长，就有必要重新审视一下您的饮食生活了。

为改善体质，应该吃什么

蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质是人体必需的5大营养素，且应平衡摄入，缺一不可。

但是人体内（特别是现代人）的维生素和矿物质却常会出现不足，而生活和工作环境所导致的压力，又促进了此类物质的消耗。相反，人们却摄入过剩的蛋白质、脂肪和糖类。虽然饮食的欧美化为我们提供了多样化的食品 and 更多的就餐机会，但同时，摄取过剩也成为引发疾病的“祸首”。

就像“医食同源”所说的那样，如果人们能够养成良好的饮食习惯，就可以少生病。饮食不仅在于营养价值的高低，关键是要适合自己的身体条件和生活环境。

疲劳时，应吃易消化的食物

身体疲劳时，内脏也随之处于疲劳状态。这时应吃易吸收、口味清淡的食物。否则，将会加重胃肠的负担，达不到补充营养的目的。

不可只吃青菜

各种营养素相互配合、相互补充才能充分发挥作用，促进身体健康。仅食用青菜，营养单一，是不科学的。

请在有饥饿感时进餐

现代人的三餐时间是方便社会生活而制定的，并不一定适合每个人的生理规律。对自然界的动物而言，肚子饿了的时候，便是进食的最佳时间。

为肥胖症或生活不习惯而感到烦恼的，惟有可以思考的人和人所饲养的宠物。

吃日式饭菜

东方与西方风土不同，饮食文化也存在很大的差异。日式饭菜仍是最适合东方人的饭菜。



伸展运动疗法

“伸展”是疲劳时的自然动作

长时间采取同一姿势工作后，您是否会不由自主地伸个懒腰？这是因为身体能够自然而然地进行伸展动作。

伸展运动可以使紧张的肌肉得到放松，促进血液循环，起到解除疲劳的作用。

在您不得不伸懒腰之前，抽空儿做一下缓解肌肉疲劳的伸展体操，接下来的工作大概会进展得更顺利。对于伏案工作者来说，注意力和思考力低下时，做做伸展运动，可起到促进脑部血液循环、恢复精神的作用。

充分做好准备运动，以防过度疲劳

在做准备运动时，先做一下伸展体操，可以增加肌肉和关节的灵活度，从而预防在体育比赛中发生意外事故，并能减轻受伤程度。

在从事文案工作或做家务之前，也可以采用这种准备动作。向与日常动作相反的方向舒展一下不常运动的肌肉，能够充分发挥肌肉的灵活性，做完工作后也不会感到疲惫。

热身必不可少

在身体处于僵冷的状态下突然进行剧烈运动,容易导致肌肉损伤和关节错位,所以请在散步、慢跑或沐浴之后,身体处于温热的状态下再进行伸展运动。

选择有充分空间的地方

若在室内,可以在褥子上进行,但不要在床上,因为人在床上会感到不安稳。温暖的季节,也可以在公园的草坪或广场上做伸展运动。总之,应选择可以让身体自由活动的地方。

应穿宽松的衣服

运动时最好不要穿紧身的内衣,应穿运动服或西式睡衣(上下身分开)。这样,即使做大幅度的伸展动作,身体也不会受到限制。



呼吸要舒缓

一边慢慢呼气,一边伸展身体。伸展到极限后,再一边缓缓吸气,同时恢复原姿势。这样可充分吸入新鲜的氧气,促进肌肉恢复柔软性。

贵在持之以恒

不可勉强进行使身体疲惫或伴有疼痛的伸展动作,而且在运动时,不要只向着一个方向伸展,应该多方向、多角度伸展肌肉。伸展体操贵在长期坚持。



刺激穴位疗法

“穴”位于气的通道上

东方医学认为身体中生命能量（气）之所以循环不息，是因为人体内有14条“气”的通道——经络。经络上分布着与内脏、神经等密切联系的关键点，称为经穴。身体出现异常时，相关的经络和经穴也会随之发生变化。穴位疗法就是通过刺激经络上的穴位，调整“气”的循环，从而达到祛病健身的目的。

灵活运用穴位疗法调节身体的不适症状

利用穴位来治疗身体疾病的主张并不是东方医学的一派之见。早在公元前，古希腊医学家希波克拉底在文献里就记载着利用耳朵的穴位治疗神经痛的方法。日常生活中，在头痛时会自然而然地按压太阳穴部位或揉搓后颈；在感到难受时，手会下意识地触摸身体的某些部位，而这些部位几乎都存在着经穴。

古代流传下来的经验和我们的实际体验，证明了人体具有能够调节身体不适的开关，即“穴位”这一事实。

穴位疗法简单易行，只要找准穴位，每个人都可以有效灵活地运用。