

医疗保健常识（三）

王小朱 主编

目 录

按摩与保健	1
腰扭伤的足部按摩法	1
如何进行黑泥按摩	2
按摩给眼睛做运动	10
按摩经穴防感冒	11
自我按摩防失眠	12
按摩经穴防感冒	13
面部按摩常用哪些穴位	14
夏日纤体如何按摩	15
什么是脸部按摩 DIY	17
秋季护肤要多按摩吗	18
背部按摩手法是什么	19
腰背痛的足部按摩	22
足部按摩保健法	24
家庭足疗的方法	25
如何塑造纤细的脚腕	26
牙痛的足部按摩法	26
女性漏尿的足部按摩法	27
足部按摩治疗妊娠呕吐	28
什么是足部反射区按摩	29
慢性肝炎自我推拿	29
预防感冒的按摩方法	30
从脚暖起	31
健康身体从足开始	32
足部按摩疗效	34
按摩涌泉补肾健脑	35
中药泡脚正当时	35

将美丽进行到“底”	36
足浴保健	39
足浴防病又强身	41
美足行动，从现在开始	42
按摩足心助降压	44
呃逆的足部按摩	45
腹泻的足部按摩	45
脚心按摩能美容吗	46
手臂酸麻的足部按摩法	48
双腿无力的足部按摩	49
肩周炎的足部按摩	50
头晕的足部按摩	52
美足有哪 10 步	53
腿抽筋的足部按摩法	53
肩颈部的足部按摩	54
久坐易致背部损伤	56
药物保健	57
千万别捧杀中药	57
“上火”选药有讲究	59
维他不等于免疫力	59
维生素 E 有防抗癌作用吗	60
维生素 C 久置后不宜再服	61
中药商标的风俗禁忌	62
正确使用“偏方”	62
中药多样性有利调节亚健康状态	63
合理应用维生素	64
维生素最好在饭后服	65
均衡营养不只依赖维生素	66

滥补维生素会产生依赖症	69
养心益智话桑葚	69
12 种中药为身体补一课	71
药中“和事老”--甘草	74
中药塞鼻可疗疾	75
百草诗情	76
大量补充维生素 E 危害健康	76
中医药知识：甘草	77
为何“李子树下埋死人”	78
如何保存中药材	79
中药健脑是正道	80
巧用枸杞消除疲	81
虫草治百病只是传说	82
糖尿病人秋燥服麦冬	83
购服天麻有讲究	83
鹿茸应该怎样服	84
冬虫夏草不能“壮阳”	87
中成药的夏季保养	87
中药泡茶常服有害	88
请跳出补钙的误区	89
骨质增生患者也应补钙	91
维生素 C 的发现史	92
抗生素不可以这样用	92
维生素类药饭前不宜服	95
维生素 A 与胡萝卜素	96
煎药讲究“三三三制”	97
维生素克亚健康	98
维生素 C 的发现史	99

家庭如何保存人参	101
如何煎中草药	102
“冬虫夏草”如何挑	105
金秋菊花疗效多	106
家庭常用感冒发烧药	107
吃野山参流产吗	109
苏辙疗疾用茯苓	110
中药中的微量元素可抗衰老	111
古代“神药”多是常用药	112
四招鉴别假麝香	113
清热降压野菊花	114
夏季应备哪些中药	115
古代的口香糖--丁香	117
防暑佳品--薄荷	118
12 种中药的独特功效及用法	119
中药无毒副作用吗	121
服用汤剂怎样才能效果好	122
可降血糖的中草药	124
常用有补气作用的中药	125
中成药功效不准“西医描述”	128
可以驱蚊虫的花花草草	129
胖孩子不能乱吃减肥药	130
钙是人体生命活动调节剂	131
蜂王浆与性激素	132
保健佳品蜂皇浆	133
怎样选择调经中成药	134
维生素 A 胶丸	136
维生素亚健康的克星	137

人体需要多少维生素 C	138
多种维生素帮老人防眼疾	139
细说卵磷脂	140
煎药讲究“三三三制”	142
春药：不是救“性”稻草	143
维生素 E 过量能致癌	145
维生素补充切勿过量	146
维生素也需对症补	150
缺维生素的表现	151

按摩与保健

腰扭伤的足部按摩法

偶而要弯腰提重的东西，因为热身做的不够，或姿势又不正确，突然的使力，力量牵扯到脊椎及肌肉而所受到的拉伤，便为「急性腰扭伤」又称为「急性腰痛」。若使力不当突然闪到腰，可以马上按外肋骨反射区来舒解疼痛。

急性腰扭伤要按反射区：外肋骨、腰椎、骶椎、尾椎、外尾骨、髋关节、内尾骨、股关节、泌尿系统。

急性腰扭伤加强按摩部位：外肋骨、髋关节、股关节。

1.外肋骨：在脚背三四趾往后跟延伸快到踝关节前方有一肉球凸起感觉，用手按下去有一条直沟是外肋骨反射区。按摩时扣住微凸的肉球后，定点扣按。

2.腰椎：在双脚内侧大拇趾往下延伸有一长条形骨头，前面骨头有圆弧度弯曲是胸椎反射区，再往下骨头会有一根较直骨头为腰椎反射区。按摩方向是由上往脚后跟推。

3.骶椎：在双脚内侧大拇趾往下延伸有一长条形骨头，前面骨头有圆弧度弯曲是胸椎反射区，再往下骨头会有一根较直骨头为腰椎反射区，再往下会有稍为转弯的骨头为骶椎反射区。按摩方向是由上往脚后跟方向推。

4.尾椎：在双脚内侧大拇趾往下延伸有一长条形骨

头末端，在踝关节下方是尾椎反射区。按摩方法是定点揉按。

5.外尾骨：在双脚外侧，脚后根 1 形骨缘上方。按摩方向是顺 1 形脚跟外侧推到脚后筋的方向。

6.髁关节：在双脚外侧踝关节凸出半圆形下方，用手触摸时有一半圆形浮起的筋。按摩方向是从脚外侧踝关节上方推向后脚筋的地方。

7.内尾骨：在双脚内侧，脚后根 1 形骨缘上方。按摩方向是顺 1 形脚跟内侧推到脚后脚筋的方向。

8.股关节：在双脚内侧踝关节凸出半圆形下方，用手触摸时有一半圆形浮起的筋。按摩方向是从脚内侧踝关节上方推向后脚筋的地方。

如何进行黑泥按摩

spa 的源起 spa 是希腊语 solus(健康)par(在)aqua(水中)的缩写，意为“健康之水”。是指人们利用天然的水资源结合沐浴、按摩和香薰来促进新陈代谢，满足人体视觉、味觉、触觉、嗅觉和思考，达到一种身心畅快的享受。

最早的 spa 源于 15 世纪中，spa 的名字来源于靠近比利时的列日市的一个叫做 spau 的小山谷，这是一个含有非常丰富矿物质的热温区，当地的居民通过泡温泉浴治疗各种疾病与疼痛。由此，当地的温泉浴远近闻名。18 世纪后，spa 开始在欧洲贵族中风行，成为贵族们休闲度假、强身健体的首选。20 世纪在欧洲又重新掀起了 spa 热潮。

spa 有不同的主题诉求，有的偏重放松舒缓、排毒

的疗程；有的以健美瘦身为重点；还有的重芳香精油、海洋活水或纯草本疗法等。但无论是哪种类型的 spa，都不脱离满足客人听觉(疗效音乐)、嗅觉(天然花草薰香)、视觉(自然景观)、味觉(健康餐饮)、触觉(按摩呵护)和思考(内心放松)等 6 种愉悦感官的基本需求。

下面，让我们首先来听听国内几家知名美容企业的老总谈 spa：

什么是 spa——

spa 是一种舒缓减压方式

黄国庆(武汉永康集团总经理)：从全球范围来看 spa 已蔚然成风，这种由专业美疗师、水、光线、芳香精油、音乐等多个元素组合而成的舒缓减压方式，能帮助人达到身、心、灵的健美，是现代都市人追求身心美容的一种必然需求。永康在推 spa 之前，曾对国外市场做过详细了解，行情很好，尤其是 dayspa 最为火爆，因此决定推 spa。不过，我们不照搬国外的形式，而是在它原有的内涵上重新定义，把 spa 理疗与中医传统养生法如中医理疗、草本疗法、经络针灸疗法、全息反射疗法、中草药浴汤、玉石引流、刮沙、推拿等结合起来加以推广。

spa 是水疗的代名词

李悦心(nb 自然美国际事业集团副总经理)：spa 是水疗的代名词，渊源已久，它本身是一种预防医学美容，带给人愉悦的享受，达到身心的健美。自然美率先把这种欧洲时尚概念——都市型 dayspa(cityspa)引进国内，在各地分支公司进行推广，目前已有大型的 dayspa 20 多家，一些中小型加盟连锁店也实现了转型，通过增设项目、引进仪器及产品等形式，形成沙龙型 spa，为客人提供身心呵护。

spa 是一种全新的健康美容理念

陈燕萍(香港植丽素国际美容集团董事长):spa 离不开水,水是生命之源,健康由水产生,spa 的美妙气息蔓延了几百年,在中国也可以寻到根,古代女子的花浴,牛奶浴、杨贵妃的“温泉水滑洗凝脂”就是例子,现代 spa 是一种全新的健康美容理念,它包括了脸部护理,身体护理,水疗、按摩、芳香疗法、五感疗法等各种放松身体、心灵的活动,让人在压力不断的工作中寻回一种心灵的归宿感与内在的和谐。

spa 是集美容、休闲、治疗、保健于一体

李元君(西黛化妆品有限公司总经理):spa 的本质是倡导女性身心健康、美丽和纯净。spa 是一种极富文化品位的消费,也是一种象征身份、地位的消费,这种顺应社会潮流的舒缓减压方式,从产品到服务都深赋文化底蕴,是一个系统的美丽工程,集美容、休闲、治疗、保健于一体。

spa 就是接受水疗美容疗程

李士林(台湾美丽经典广州 spa 生活馆总经理):如今 spa 风行全球,简言之,spa 就是接受水疗美容疗程,以达到身心健康。spa 的精髓是回归自然、回归传统、感受自然清新。

点评:spa 是一种概念、一种哲学,是“休闲、养生、美容集于一身”的代名词。

市场推广——

刚推出时,接受度不太理想

黄国庆(武汉永康集团总经理):在推广过程中,我们不但发展大型加盟店,也照顾到一些中小型的美容院,使之增设有 spa 的服务项目,帮助其实现转型,以跟

上潮流。

从经营和消费情况来看，刚推出时，很多人还不了解，所以接受度不太理想，但经过一段时间的认识和体会，很多人都认可了这种消费方式，因此，目前整个状况还比较好，从 60—500 元不等的价位，都有各自的消费群。

只要体验过的人都喜欢上了它

李悦心(nb 自然美国国际事业集团副总经理)：刚推出时不太被看好，550 元一次的价格很多人都不接受，我们就采取赠送和优惠的方式，让客人尝试，结果，情形很好，只要体验过的人都喜欢上了它，现在，我们很多客人都办理了金卡，而且还不断推荐新的客人进来做。

陈燕萍(香港植丽素国际美容集团董事长)：针对现代都市的人体环保理念及压力管理，植丽素推出解决压力的 spa 平衡系列疗程，不只局限于芳香精油、矿物泥等，而是全方位的，同时配合使用一些先进仪器辅助疗程的完成，让客人真正享受 spa 带来的愉悦。我们通过教学、提供培训及专业产品和技术手法来发展加盟店，到目前为止大大小小已有好几百家，总体看来情况还比较好。

有些客人把产品买回家 spaathome

李元君(西黛化妆品有限公司总经理)：我们的西黛 spa 以舒缓、均衡、防御为主张，恰好迎合了都市丽人追求减压、美容美体的心理，发展连锁加盟、提供专业培训及专业产品。消费价格体系位从表面上看 100—500 元左右不等，还有一部分客人愿意花少许的钱买些香薰产品回家，在家中享受 spa。

我们的印尼护肤倍受消费者欢迎

李士林(台湾美丽经典广州 spa 生活馆总经理): 美丽经典在推连锁经营时将以网络技术教育的模式展开, 做远距离视讯辅导, 各种经营管理专业课程和技术培训均通过网络影音教学来完成, 各加盟店的经营系统与总公司连线, 以便随时掌握各分店的营业情况, 提供及时辅导, 这实际上也是对服务质量进行彻底监控, 对美容顾客和美容市场负责, 以确保消费者、经营者和投资者均有收获。

美丽经典走中高档路线, 从开业至今, 前来体验的客人不少, 有很多人都是听朋友介绍而来, 然后就喜欢上了这里。尤其是我们的印尼护肤项目, 倍受消费者欢迎。

点评: 众望所归, spa 消费渐入佳境。

行业现象——

spa 这个概念被用滥了

李悦心(nb 自然美国际事业集团副总经理): 目前市面上一些徒有虚名的 spa 很多, 真正意义上符合标准的专业 spa 并不多, 这个概念被用滥了, 比如头发也叫做 spa, 国际 spa 协会对专业 spa 的认定标准无论是硬件还是软件都很高。

点评: 建议中国也参照国际 spa 协会的专业认证标准。

前景预测——

未来三年内是热点

黄国庆(武汉永康集团总经理): 至于 spa 的前景, 我个人认为, 未来 3 年肯定是一个热点, 因为它满足了现代都市人的需求, 会有越来越多的人接受并喜欢它, 当然, 竞争也会越来越大, 关键看怎样做出自己的特色

来。

虚有名头的将淘汰出局

李悦心(nb 自然美集团副总经理):spa 的未来发展趋势是优胜劣汰,虚有名头,而相关服务、技术、产品等跟不上的 spa 终将被淘汰出局,市场将更规范,消费者会更明智地进行选择消费,只有经得起考验的才会雄踞市场。

相应的技术、服务、产品要求将越来越高

陈燕萍(香港植丽素国际美容集团董事长):spa 在未来几年肯定是一个大热点,接受的人会越来越多,人们的 spa 消费会趋于成熟、理性,相应的对服务、技术及产品的要求会越来越高,这对商家也是一种考验,只有不断提升它的品质,才能适应大众的消费需求。

消费市场将出现两极分化

李元君(西黛化妆品有限公司总经理):至于前景,spa 概念也许会过时,但其内涵不会过时,因为现代都市人对这方面的需求只会增多。从整个市场情形来看,大体会出现两种格局:一部分高收入人士追求精致、高品质的生活,高档大型的 spa 被看好,另外一种就是 spa 产品大受欢迎,中低收入人士买产品回家自己做,高低两极消费比较明显。

一对一的美容健身计划与健康美容咨询最有市场

李士林(台湾美丽经典广州 spa 生活馆总经理):现代 spa 已将美容所涉及的范围大大扩展,健康的身体、光洁的肌肤以及优美的曲线,都是她们所追求的。spa 的未来发展趋势应该是,拥有高科技美容仪器、顶级美容产品以及一对一为顾客提供美容健身运动计划和健康美容咨询的 spa 肯定有很大的发展空间。

点评：spa 能否热上 3 年，最终得让消费者说了算。

或许每个人对 spa 的理解不尽相同，但是可以确定的一点是，无论是哪种类型的 spa，其对环境、服务、设备、产品等有相应的要求。

dayspa 的服务疗程

一般而言，虽然各个美容机构所提供的 spa 服务疗程的名称会有所不同，而且其细节部分会有所差异，但是总体来讲，不外乎以下 3 大类：

1、脸部专业护理

针对不同肤质进行的专业脸部皮肤护理疗程，包括：

——针对黑粗皮肤、美白或中性肌肤；

——针对粉刺、面疱或油性肌肤；

——针对黑雀斑及中干性肌肤；

——针对老化、皱纹及偏干性肌肤；

——针对毛细血管扩张及敏感肌肤。

2、芳香身体护理

包括：芳香经络舒缓、芳香淋巴引流、全身美白护理……等疗程，

功效：可以促进血液循环，改善体内积存的废弃物质，消除浮肿，延缓皮肤老化等。

3、美体专业护理

包括：芳香 spa 水疗、泥疗、芳香塑身护理、芳香美胸护理……等疗程，

功效：肌肉放松、安神助眠、针对水肿型、松垮型体形作有效改善，使胸部丰满，改善外扩等。

spa 的禁忌症与副作用

一、以下病患建议不接受温泉疗法：

1、头脑或意识不清、老人痴呆、智力退化及平衡感

障碍者，以免淹水产生意外。

- 2、心律不齐。
- 3、未接受治疗的癫痫病患者。
- 4、血糖控制不良的糖尿病患者或低血糖症。
- 5、严重的下肢静脉曲张。
- 6、对光、热敏感者（例如红斑狼疮患者）。
- 7、恶性肿瘤。
- 8、血压控制不良的高血压患者。
- 9、姿势性低血压。

二、在副作用方面，其中可能发生包括：

- 1、皮肤对热敏感，产生红疹、搔痒。
- 2、环境卫生不注意而产生使用者感染细菌。
- 3、热疗效应——5%使用者在第 1 个星期内会产生身体不适，全身无力、疲倦等效应，但渐渐会恢复正常。
- 4、避免猛烈水柱冲激产生伤害。

dayspa 的常规仪器

提供 spa 服务所必备的仪器及设备主要有：

1、美体雕塑仪

瘦身、瘦脸。

2、能量(瘦身)共振仪

瘦身燃脂，塑身健胸，淋巴排毒，除皱回春，脸部轮廓修饰等 5 大功能。

3、海藻敷体仪

排毒、美白、瘦身、促进血液循环、消除浮肿等 5 大功能

包括：震荡按摩、芳香疗法、蒸气敷体、音乐疗法、色光疗法等。

4、太空舱

排汗、解毒，促进血液循环，促使压力放松及舒缓并镇静肌肉酸痛，促进健康，燃烧热量，洁净肌肤，美化肤色等功能。

5、远近红外线美体仪

可立刻达到皮肤表面的促热效果极深层的热效应，有效的活化组织，提高代谢功能。

需要说明的是，以上提及的仪器及设备，并不是说提供 spa 服务就要一应俱全。

1、针对不同肤质及问题皮肤，进行各种专业皮肤护理疗程所需要的，具有清洁、保湿、活化、修护等作用的相应系列产品。

2、促进血液循环、舒缓神经，以达到排毒、抗老、解忧、镇静等功效的各种芳香精油系列产品。

按摩给眼睛做运动

是不是常常觉得眼睛很酸，很沉重呢？若双眼常常感到疲倦，而且有黑眼圈、细纹及浮肿(熊猫眼)。在使用适合自己眼部保养产品的同时，也可以试着搭配适当的眼部按摩。这个方法不但可以让双眼得到舒缓，而且还可以促进血液循环，减少细纹及眼部浮肿现象。

(一).促进血液循环

将无名指的指尖放在太阳穴上，轻轻地使力按压五次。然后再合上双眼，将无名指及中指的指尖放在上眼的眼睑处，由眼头位置开始轻轻按压至眼尾，重复动作做七到八次。

(二).减少细纹及淡化黑眼圈

先由眼尾开始，以手指指尖在眼部四周轻力按压至

眼头位置，重复动作做七到八次。然后闭上双眼，利用无名指的指尖，在眼睛的四周以画圈的方式，由眼头开始轻力做点式的按摩(一压一放、一压一放)，重复动作做七至八次。

(三).平日眼部的护理

(1).每日必须充分地清洗干净眼部的彩妆，然后为自己的双眼按摩 5、6 分钟，最后再涂上眼部保养品或敷上眼膜。

(2).睡眠前的两小时，不要喝大量开水，否则会有双眼浮肿现象。

(3).充足的睡眠是保护双眼的最佳方法，再加上定时作适当的眼部按摩，促进血液循环，可以让眼睛更舒服。

按摩经穴防感冒

1、搓大鱼际。

大鱼际在大拇指下方，肌肉隆起之处，用两手上下交替搓摩大鱼际。

2、按揉太阳穴。

太阳穴在眉梢与外眼角中间向后约 1 寸凹陷处。用两手中指分别按摩左右太阳穴。

3、推摩双颊。

用手掌向上推摩两侧面颊，推摩轨迹如一个“0”字型。

4、刮擦鼻旁。

用两大拇指在鼻梁两侧自上而下刮擦。

5、按揉迎香。

迎香穴在鼻孔两侧，鼻唇沟内摸平鼻中点。用两手