

## <<做自己的按摩师>>

### 图书基本信息

书名：<<做自己的按摩师>>

13位ISBN编号：9787538175295

10位ISBN编号：7538175296

出版时间：2012-8

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：山田光敏

页数：159

字数：100000

译者：刘微

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<做自己的按摩师>>

### 内容概要

肩膀酸痛僵硬、腰部不适、头痛等症状都能找调理的最佳穴位！  
这就是《做自己的按摩师》将要为您介绍穴位淋巴按摩！  
按照书中介绍的方法按摩，可以有效改善身体不适、提高免疫力，还能美体塑形。  
书中详细介绍了针对不同症状的按摩手法和穴位，即使没有任何经验的人也能轻松找到穴位，与自己的身体顺畅沟通！

## <<做自己的按摩师>>

### 作者简介

山田光敏  
生于北海道。  
针灸按摩师。

东京身体疗法研究室总经理。  
在东京按摩师沙龙、银座埃米尔提供关节按摩、结缔组织按摩、淋巴引流、骨盆矫正等服务。  
并在昭和女子大学开放学院举办骨盆矫正讲座，在医疗专业学校教授解剖学。  
著有《淋巴引流式减肥》《亲眼见证消除关节疼痛》（PHP研究所）、《美腿骨盆健康运动》（主妇与生活社）等多部按摩保健书。

## <<做自己的按摩师>>

### 书籍目录

- 前言
- 穴位按压与淋巴按摩的三大魅力
- 本书使用方法
- 序言 穴位按压与淋巴按摩的基础知识
  - “穴位”“淋巴”是什么
- 穴位按压与淋巴按摩基础
- 穴位按压与淋巴按摩要点
- 穴位按压与淋巴按摩的注意事项
- 全身骨骼图
- 第1章 有效治疗身体疼痛
  - 颈肩酸痛
  - 腰痛
  - 坐骨神经痛
  - 眼睛疲劳
  - 后背疼痛
  - 膝盖疼痛
  - 肘部疼痛
  - 头痛
  - 牙痛
  - 为什么会腰膝关节疼痛
- 第2章 有效改善身体不适
  - 肠胃不适
  - 口腔炎
  - 全身疲劳
  - 免疫力低下
  - 咳嗽
  - 鼻塞、花粉过敏
  - 高血压、低血压
  - 心悸、气喘
  - 宿醉
  - 晕车晕船
  - 腹泻
  - 膀胱炎、尿频
  - 痔疮
  - 腿部疲劳
  - 皮痒
  - 打鼾
  - 脱发
  - 巧妙地利用毛巾做日常护理
- 第3章 有效调节心理不适
  - 抑郁、失落
  - 没精打采
  - 焦躁不安
  - 失眠
  - 睡不醒

## <<做自己的按摩师>>

紧张

食欲不振

暴饮暴食

最近常听到的“亚健康”是指什么··

第4章 有效解决女性烦恼

寒证

便秘

头晕、站起时眩晕

生理痛、月经不调

PMS (经前综合征)

更年期

不孕

痘痘

色斑、皱纹

头发损伤

紧身内衣、洋装, NG

第5章 按部位!

健身塑形穴位与淋巴按摩

准备

脸部

手臂

胸部

腰腹

臀部

大腿

小腿肚

东方医学中何谓“美丽”

身体穴位与淋巴图

头部 (正面、头顶、喉部)

头部 (侧面、后脑)

上半身 (正面、腋下)

上半身 (后背)

手臂

下半身 (内侧、外侧)

下半身 (正面、背面)

手脚

身体淋巴图

调整骨盆的练习

## <<做自己的按摩师>>

### 章节摘录

版权页：插图：巧妙地利用毛巾做日常护理 一条毛巾就可以做全身护理？

为了使淋巴结和淋巴管流通顺畅，除了做淋巴按摩外，还可以通过锻炼和伸展运动来活动关节，用温热的方法也是非常有效的。

温热的方法中，比较有效的是热灸和洗浴，但这次我们要推荐的是利用毛巾来做身体护理。

只要把干燥的毛巾放在肩、腰等部位，这些部位就会暖和起来，进而促进淋巴循环了。

在闲暇之余，就在需要的身体部位放条毛巾吧。

当然更有效的是“热毛巾”，就是把热毛巾放在肩、腰等需要的部位上，暖和起来后，不仅血液循环得以促进，还能放松身心。

这种方法对于促进淋巴循环非常有效，请一定要把毛巾使用到日常生活中。

毛巾的使用方法 盖在眼睛上或脸上使用手机、电脑，看电视、看书都在过度使用眼睛和视觉神经，尤其是使用电脑后眼睛会非常疲劳，这时把毛巾放在脸上。

短间隔断光线，稍微休息一会儿，对缓解疲劳非常有益。

放在肩膀或腰部 感到肩酸、腰痛的人，把毛巾轻轻放在患处，微微地温热后，就会促进血液循环，在办公室也同样可以轻松办到。

制作热毛巾 将毛巾浸湿后拧干放在微波炉内加热1~2分钟即可。

如果把毛巾放在滴了芳香精油的水中浸泡后取出拧干，再加热，不仅气味芳香，放松身体的效果也会更加明显。

从微波炉中取出毛巾时，注意避免烫伤。

## <<做自己的按摩师>>

### 编辑推荐

《做自己的按摩师》附有一目了然的全身穴位图和调整身体状态的按摩手法，易学易会；按症状索引，方便读者对症按摩，效果更显著；全彩印刷，真人示范，找准穴位不再是难事。

<<做自己的按摩师>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>