

揉揉手指的驚人自癒力



[揉揉手指的驚人自癒力_下载链接1](#)

著者:吉地惠

出版者:一起來出版

出版时间:2017-6-21

装帧:平装

isbn:9789869460613

上班族必備，對症急救用，手指瑜珈完整版

隨時都能輕鬆做，用手指瑜珈療護全身

找到痛點，對應手指反應區，

1天1分鐘，揉、捏、按，

偏頭痛、肩頸痠痛、生理痛等，立即舒緩！

◎身體的疼痛不適，是因為「氣血不順」！揉捏手指，即能「改善血液循環」！

◎收錄42個常見痛症x 7種職業對照 x 64招圖解「對症手指瑜珈」大公開！

1. 最簡單：按摩方法與手掌反應區圖文對照。清楚易懂，不用直接觸碰疼痛部位，輕鬆沒壓力！

2. 最有效：每一種病症都有其對應的反應區，本書以症狀作分類，照著書按摩揉捏，1分鐘即能紓緩痛症！

3. 最實用：男友救星！父母救星！主管救星！

不僅方便自我療護，同時也可協助家人、朋友變得越來越健康。女性常見問題、不同職業的身體不適、孩子的突發不適都能藉「手指瑜珈」獲得改善。

●疼痛不用忍！別用年齡當藉口！

隨著年齡增長，身體各處陸續出現疲勞或疼痛。

別忽略日常生活中常見的不舒服感，透過手指瑜珈讓身體變輕鬆。

●一按見效！各行各業、自按、全家保健對症揉捏，統統有解！

工作是一天當中佔去你我最多時間的事，每個人因為工作種類的不同，容易疲勞或疼痛的部位也各不相同。本書彙整出不同職業適合的手指瑜珈。從事久站或久坐的工作、工作時必須集中精神、導致肩膀極度痠痛等等，讀者可配合自己的職業與生活方式加以活用。

●手掌的運動神經是腳底的30倍，感覺反應比腳底更敏銳！

【找出手指對症反應區，效果立即】

頭痛 ►► 中指的第1關節上部。

邊慢慢吐氣，邊數「1、2、3、4……」，有規律地用力抓捏、放鬆。

腰痛 ►► 小指根部兩側。

這裡對應髖關節，輕輕揉按可促進手部的血液循環。

失眠 ►► 掌心中央凹陷處。

想要紓解緊張、促進熟睡，或是提高專注力都能派上用場。

生理痛 ►► 掌心凹陷處略下。

體寒困擾、血流不順是女性常見的情況。經常揉按此處，使其放鬆很重要。

肩頸痠痛 ►► 手背面、中指的第2關節下方至根部。

用像在按摩肩膀的感覺揉按中指的根部。

作者介绍:

■作者簡介

吉地 惠

手指瑜珈指導員、「阿惠老師的感謝俱樂部」負責人、柔道七段、全日本柔道聯盟A級裁判、日本體育協會公認柔道教練。

1952年出生於兵庫縣，1976年自東京教育大學畢業後，進入兵庫縣的縣立高中擔任健康體育專任教師，任教長達34年。2010年申請優退，活用以前學過的手指瑜珈，開設了「阿惠老師手指瑜珈教室」，指導民眾如何進行手指瑜珈。現在為了教授、推廣手指瑜珈，跑遍日本各地。著有《自我療護一掌搞定 阿惠老師的手指瑜珈》（電子書）、《揉揉手指的驚人自癒力【完全版】：從肩頸痠痛、偏頭痛、生理痛、五十肩到便秘，每天按摩1分鐘，就能立即舒緩的手指瑜珈按摩法》等。

■譯者簡介

連雪雅

生活中少不了日文的陪伴，對翻譯工作懷抱著高度熱情。譯作包含食譜、親子教養、旅遊圖文、醫療保健等生活實用書籍與小說。

目录: ●前言

序章 手是「人體的縮圖」

給予適當刺激，改善全身的血液循環

手——從頭到腳，全身的表徵

〔Step1 舒緩身心〕

深呼吸與擺動手腕

〔Step2 暖和全身〕

提高手指瑜珈的效果

〔Step3 伸展下半身〕

慢慢進行手指瑜珈

「部分＝整體」手掌

「部分＝整體」手背

〔Step4 提醒事項〕

＜揉按手掌→對症療護＞為原則

偶爾協助他人→請他人協助

「手」法多元，不只是按壓

優點與注意要點

第1章「手指瑜珈」練習篇1

輕鬆消除「不同部位」的難解不適症狀

練習1 肩頸痠痛

練習2 腰痛
練習3 膝蓋疼痛
練習4 頭痛、偏頭痛
練習5 眼睛疲勞
練習6 鼻水、鼻塞
練習7 喉嚨痛、咳嗽
練習8 牙痛、口內炎
練習9 腿部水腫
練習10 便秘
練習11 失眠
練習12 全身倦怠無力

○元氣體驗分享1

登山或長時間的步行，可同時進行手指瑜珈

第2章「手指瑜珈」運用篇

協助他人做，能夠促進溝通

手指瑜珈是透過雙手互動的溝通

讓孩子知道「我很在乎你喔！」

向另一半傳達「感謝」的心意

消除孕婦內心的不安

能在短時間完成的療護

工作效率差的時候（職場應用篇1）

提升團體合作能力（職場應用篇2）

○元氣體驗分享2

手指瑜珈讓運動選手締造佳績！

第3章「手指瑜珈」練習篇2

輕鬆消除「不同場合」的惱人不適症狀

●女性的困擾

忙於工作或育兒的女性

嚴重生理痛

內心煩躁焦慮

全身疲累難受

想要舒緩肩頸痠痛

預防畏寒症（手腳冰冷）

保養肌膚

緩解便秘

提升減重效果

●職場上的活用

身心舒暢，工作有效率

輕鬆起床，神清氣爽

提升專注力

想要放鬆的時候

眼睛疲勞

無法熟睡

精力衰退

●有效的活動身體

熱愛運動者的簡單肌肉保養

在意代謝症候群的人

伸展雙手，預防受傷

運動後的舒緩

肌肉痠痛的時候

●孩子的突發不適

透過手指瑜珈，解決孩子身體的不適

突如其來的發燒

鼻塞造成呼吸不順

過敏引發的搔癢
想要提高成績
○元氣體驗分享3
因手指緊繃導致生活不便時，做做手指瑜珈就能活動自如
●常保年輕的身體
痛不要隱忍，別拿年齡當藉口
手指疼痛
手腕疼痛（腱鞘炎，俗稱媽媽手）
前臂、手肘疼痛
改善駝背
四十肩、五十肩
手腳緊繃
低體溫
高血壓（動脈硬化）
頻尿
健忘
第4章「手指瑜珈」練習篇3
輕鬆消除「不同職業」的疲勞與疼痛
不同職業的身體不適，也能靠手指瑜珈解決！
業務 每天在外奔波的工作：腿、內心的療護
內勤事務 用眼過度的工作：眼、肩、背、腿的療護
技術、專業人員 精密的手工作業：眼、腰、背的療護
銷售員、警衛 必須久站的工作：腰、腿的療護
照服員、保育員 勞心勞力的工作：腰、肩、手腕、腿的療護
廚師、美容師 邊站邊動的工作：腰、腿、手臂的療護
司機 駕駛運輸工具的工作：腰、眼、腿、背的療護
●阿惠老師的「手指瑜珈」體驗管道
●後記
．．．．．(收起)

[揉揉手指的驚人自癒力_下载链接1](#)

标签

身體

保健

日常

按摩

评论

好用的！推荐！放家里有需要翻翻找方法

[揉揉手指的驚人自癒力_下载链接1_](#)

书评

[揉揉手指的驚人自癒力_下载链接1_](#)