

《好妈妈的亲子按摩书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802516632

内容简介

孩子也很辛苦，让妈妈亲手为他们放松身体与心灵！

简单易学，在家中即可进行！亲手做给孩子们吧！益于集中注意力的穴位按摩法，应对压力时的身体强健法，预防感冒、治疗便秘腹泻等的穴位按摩法，等等。“配图详解妈妈们可轻松掌握的穴位按摩术、推拿术，芳香疗法！”还有，妈妈幸福，孩子快乐！亲子间的全新交流理念。

作者简介

月山绮罗 Kirara Tsukiyama 东京生人。毕业于桑泽设计研究所后，曾就业于设计公司。后来独自创业，成为插画家、平面造型设计家。由于腰酸背痛等工作带来的病痛，对整体按摩、芳香疗法等产生了兴趣，曾做过休养沙龙的组织者。座右铭为“将治愈疗法带入生活，让生活更美好！”

目录

引言

致好妈妈们：为育儿烦恼时请想起这些话

经验谈：儿子曾因受欺负处于崩溃边缘

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

在施展治愈疗法之前/芳香疗法的注意事项

穴位按摩的小诀窍

Part1 入门篇 以轻松享受的心情尝试下吧！

足浴：在温暖的香气中放松身心

为孩子按摩容易疲劳的肩、颈部位

孩子洗完澡后，不妨为他做下头部按摩

三分钟呼吸法，帮孩子恢复饱满精神状态

周末早起去散步

纪实四格漫画剧场之“当心理崩溃时”

Part2 身体保健 实践篇 与孩子亲密接触，实现心灵相通

防治感冒的“三风”穴位

觉得压力大时，对手部的穴位和经络进行按摩

益于集中注意力，提升记忆力的肩颈伸展运动

针对意志消沉的手浴及按摩

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

解决便秘、腹泻等问题，调理腹部功能

对考生和爸爸们极其有用，缓解眼部疲劳的穴位按摩

帮孩子改善过敏体质

落枕了！怎么办？

每日十分钟，足疗让全家都开心

脚腕硬化的儿童数量激增！

锻炼腹部，从容应对压力！

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

时不时给电视放天假

不要漏查压力来临的信号

到森林、公园感受季节变幻之美

通过改变室内装饰来转换心情

冥想是缓解疲劳的魔法

馨香弥漫，轻松调和房间氛围

一起做园艺吧，让孩子与植物一起快乐成长

睡眠质量差？试下芳香舒缓浴吧

生活节奏紊乱怎么办

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

与孩子一同出游，感受自然美景

让我们亲手做个美丽花环

大家一起放声唱！锻炼腹部，保持健康活力。

手工劳作让你更快乐

手工劳作让你更快乐

一起来种美味香草吧

育儿妈妈同盟，一起交流信息，分享快乐

唤起美好回忆！废旧衣物巧利用

劳逸结合很重要，偶尔也要享受属于自己的时间

纪实四格漫画剧场之“儿子像个小大人”

Part 5 从快乐出发 14个习惯让你变幸福

喜欢的事情有哪些？数数看

回想一天生活，有哪些事情值得你牢记感恩？

细嚼慢咽好习惯，全家比赛看看谁吃饭最慢！

育儿过程中，训斥和表扬都必不可少

尊重孩子，让他从小就作为独立的人生存

自卑感并非坏事，要充分相信孩子的实力

鼓励孩子在犯错时坦率道歉

痛苦和悲伤也是人生的财富

九层之台，起于累土，从小事起培养孩子责任心

关怀不在身边的家人，给还未回家的爸爸写封信

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

与孩子谈谈自己的失败经历

《魔域仙踪》中的金沙让孩子永远保持梦想
见证时光流逝是很幸福的事情！与孩子讲讲你的未来构想

在线试读部分章节

Part1 入门篇 以轻松享受的心情尝试下吧！

足浴：在温暖的香气中放松身心

原本就对各种治愈疗法十分感兴趣的我，在工作之余，经常会前往休养沙龙等场合。在那里，基本每次接受治愈之前，都要先进行足浴。而每次足浴都会让我觉得神清气爽。足浴能够有效改善足部的疲劳、发冷、浮肿等问题。另外，通过刺激足部反射点，对于身体其他部位的疼痛等也有缓解的作用。俗话说“脚为人的第二心脏”，足部是人体极为重要的一部分。

即使没有专门的足浴工具，只要利用洗脚盆等，在家中也可以方便地进行足浴。具体方法为，在盆中倒入热水，滴入一至四滴芳香精油，然后泡脚十至三十分钟。若是冬天的话，也可以选择较深的水桶，连小腿一起浸泡。

使用的精油应、当到专门的商店或百货店购买。在购买时要先向店员进行咨询，了解了不同精油的功能之后，再结合自己的喜好进行选择，为了便于日后使用，可以一次购买不同种类的几种精油。另外，推荐各位购买时选择100%纯精油。一般来说，儿童与男性喜欢柑橘香系的精油，因此，妈妈们可以尝武将此炎精油与其他精油混合，然后全家人一起来品味馨香。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)