

<<好妈妈的亲子按摩书>>

图书基本信息

书名：<<好妈妈的亲子按摩书>>

13位ISBN编号：9787802516632

10位ISBN编号：7802516633

出版时间：2011-1

出版时间：金城出版社

作者：月山绮罗

页数：135

译者：姜小凡

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>

<<好妈妈的亲子按摩书>>

前言

引言大家好，我是月山绮罗。

首先感谢您成为《好妈妈的亲子按摩书》的读者。

我想您一定是一位育儿妈妈，或是一位准妈妈。

如何培养出优秀的孩子？

孩子在学校受欺负了怎么办？

怎样才能避免孩子变成后进生或啃老族.....关于教育孩子的问题似乎是无穷无尽的。

对于初为人母的人来说尤其如此，在为成为妈妈感到幸福的同时，难免有一分不安。

我本人有过这样的经历，儿子在小学四年级的时候遭遇校园欺凌事件，那时的他对我说：“妈妈，我不想再活下去了”。

以这件事为契机，我萌生了写此书的念头。

作为一名职业妈妈，我的自由时间本十分有限，但是在与身心受创的孩子相处，并通过一些虽不成章法但独特的方法对他进行教育时，自己反而常常获得鼓舞或有所感悟，人生仿佛也因此变得更加丰富多彩。

另外，在公司或者学校等场合，我曾遇见过很多育儿妈妈，看到她们因烦心于孩子的事而变得疲劳灰暗的脸，我不禁感到吃惊。

自己原本就对各种治愈疗法十分感兴趣，育儿期间，由于担任休养沙龙的企划组织人，更是得到了很多结交此方面专家的机会，便不由产生了将治愈疗法与育儿相结合的想法。

日常生活中，如果能够善加利用治愈疗法，你会发现自己每天都能精神饱满、心情舒畅，而只有妈妈开心，孩子才可能绽放笑脸。

本书的基本原则，是让即使对治愈疗法一窍不通的人也能轻松掌握各种诀窍。

回想当初，我也是完全的门外汉，却从各位专家老师那里学到了简单而又有效的技法，实在是受益匪浅。

我想，也只有简单易学，才能让我们将治愈疗法长期坚持下去。

希望本书能给各位妈妈带去哪怕只是少许的快乐。

即使您读完本书并没有将之付诸实践的想法，也完全没关系。

希望各位妈妈们记住的是，哪怕你觉得自己处于绝望的深渊，也不要气馁，而要试着对自己说：“这里还不是终点，没关系”。

最后，衷心祝愿各位妈妈能够通过育儿，与自己的孩子一起享受快快乐乐的每一天。

感谢大家！

<<好妈妈的亲子按摩书>>

内容概要

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。

<<好妈妈的亲子按摩书>>

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。
由于肩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！”

<<好妈妈的亲子按摩书>>

书籍目录

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” Part 2 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

<<好妈妈的亲子按摩书>>

章节摘录

插图：每次去美发沙龙时，我都会让美发师为我洗头并按摩，按摩之后总会觉得通体舒泰。孩子小的时候，总是我为他洗头并用干毛巾擦干头发。但随着年龄的增长，不知从何时起，这件事便交由孩子自己来做了。当然，不是说每天都要为孩子洗头并按摩。毕竟自己的事情自己做是良好的美德，还是应该教育孩子自己动手。但是当孩子在精神上不安定或遭遇问题的时候，为了帮他消除烦恼，不妨为他来做头部按摩。人的头部有许多穴位，其中很多与大脑、神经相关联。在帮孩子擦头发的时候顺便进行头部按摩，能通过与孩子肌肤相触很好地传达母爱。儿子在初二即将结束的时候，出现了脱发的症状，头上少了十元硬币那么大的一圈头发。那应该是由面临初升高考试而引起的症状。

“不久就会恢复原样的。”

我用很随意的语气安慰儿子。

有时候对于孩子出现的问题，不该大惊小怪，而是应该淡然处理，默默地帮助他。

<<好妈妈的亲子按摩书>>

编辑推荐

《好妈妈的亲子按摩书:亲子间身体与心灵的愉悦放松》：与孩子亲密接触，实现心灵相通！
新手治愈孩子，享受快乐生活。

三分钟呼吸法：快速恢复饱满精神状态；手浴及按摩：让意志不再消沉；穴位按摩：缓解眼部疲劳；
肩颈伸展运动：集中注意力，提升记忆力；芳香疗法：放松，放松，更放松；孩子也很辛苦，让妈妈
亲手为他们放松身体与心灵！

14个习惯让你变幸福：休息日要早起散步；时不时给电视放天假；养成细嚼慢咽的好习惯；装饰房间
，转换心情；给出差在外的家人写封信；好妈妈亲子按摩书；实用健康小秘籍；防治感冒；改善过敏
体质；治愈落枕；提高睡眠质量；调整生活规律。

亲子间身体与心灵的愉悦放松，时尚健康+心灵修炼，亲子间的全新交流理念。

妈妈幸福，孩子快乐！

<<好妈妈的亲子按摩书>>

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>