

无肚一身清

畅快的脏器按摩全图解

李汝明(韩)◎著 王宁◎译



附赠

精美挂图

用自己的手
给自己找回健康



北京科学技术出版社

无肚一身清

畅快的脏器按摩全图解

李汝明(韩)◎著

王宁◎译

 北京科学技术出版社

本书的中文简体版专有出版权由韩国熊津出版社授予，未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

图书在版编目(CIP)数据

无肚一身清：畅快的脏器按摩全图解/(韩)李汝明著；王宁译. —北京：北京科学技术出版社，2008.7

ISBN 978-7-5304-3700-1

I. 无… II. ①李…②王… III. 脏器—按摩疗法(中医)—图解

IV. U695.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第066725号

著作权合同登记号 图字：01-2007-2665

无肚一身清：畅快的脏器按摩全图解

作 者：李汝明

译 者：王 宁

责任编辑：白 莎 赵 晶

责任校对：黄立辉

责任印制：韩美子

封面设计：北极光视界

出 版 人：张敬德

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱：bjkjpress@163.com

网 址：www.bkjpress.com

经 销：新华书店

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本：720mm×1020mm 1/16

字 数：120千

印 张：11

版 次：2008年7月第1版

印 次：2008年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-3700-1/R · 1037

定 价：36.00元



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

畅快的脏器按摩，帮你收腹塑形，找回健康！

长生不老，永葆青春是人类长久以来不懈追求的梦想。几千年来，人们一直在研究和探求强身健体的方法。脏器按摩沿袭了前人摸索出来的经验，经过世界著名的气功专家Mantakchia的不懈努力，终于成为一种为现代人广泛接受的保健方法，并且广受瞩目。

基本的体表反射疗法有很多，比如经络按摩、足底按摩、耳针、手指针等等，但是这些方法都局限于刺激身体的表面和神经末端，而脏器按摩却可以通过推拿揉摸，深入按摩到“人体的根源”——五脏六腑，促进身体排出淤积的毒素，使各个器官的功能得到恢复和提高。并且，脏器按摩的效果是立竿见影的。

多年来，笔者一直在主持脏器按摩研究院的工作，努力钻研怎样才能让更多的人通过脏器按摩而重新找回健康。现在，不光是普通人，连中医、西医等专业医学工作者，以及皮肤护理等专业按摩技师也纷纷开始学习脏器按摩。

本书中还介绍了腹肌运动、气功呼吸法、3日脏器解毒法等辅助方法，这些方法有助于放松身心、强化内脏器官。通过以上各种方法的练习，不但能够轻松地甩掉大肚腩，恢复苗条的身姿，还能重新找回健康和旺盛的活力。除此之外，还收录了脏器按摩的辅助工具“腹部按摩器”的使用方法，使脏器按摩变得更加简单方便。

美丽总是和健康结伴而行的。一句话，脏器按摩收腹锻炼的目标就是实现“健康美”，是一种营造健康的、美丽的生活的方法。现在，就请您跟着我一起开始练习脏器按摩，播下“健康的种子”，每天精心耕耘，等待收获美丽幸福的生活吧。

祝愿所有人都能通过“脏器按摩”，拥有健康畅快的人生！

李汝明



脏器按摩挂图

热身按摩



摇晃



揉按

基本按摩



为肚脐热身



分别刺激肚脐感应点



腹部排毒按摩



一次性压迫刺激

沿圆形曲线进行按摩



腹腹按摩

沿圆形曲线按摩



小肠按摩

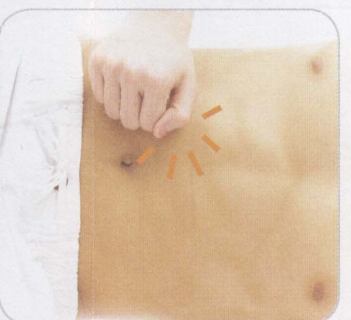


上下/画圆揉按

解放肠壁



大肠按摩



捏拧腹部赘肉



促进大肠蠕动

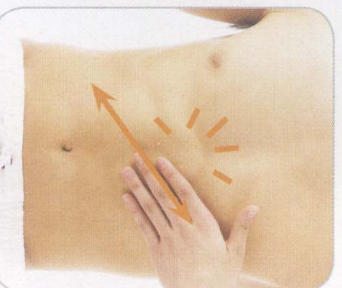
沿大肠拍打

上下压按按摩

针对不同器官的按摩



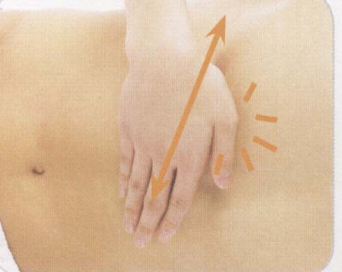
肝脏按摩



胃部按摩



肾脏按摩



膀胱按摩



按摩肾脏和副肾



按压耻骨，提升膀胱 提升膀胱的肢体运动



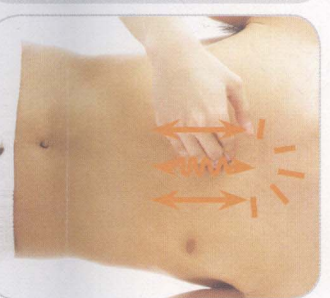
调整心律和脉搏



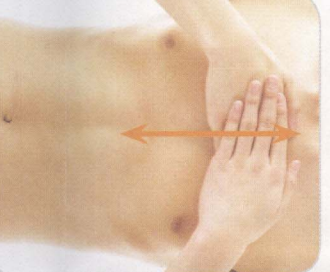
子宫卵巢按摩



提升子宫



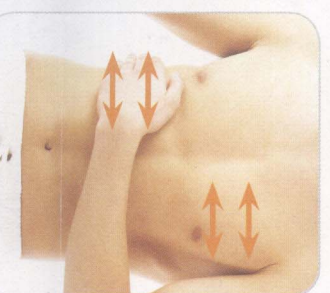
沿圆形曲线按摩卵巢



按摩和敲拍



沿任脉上下揉按



敲打肺部

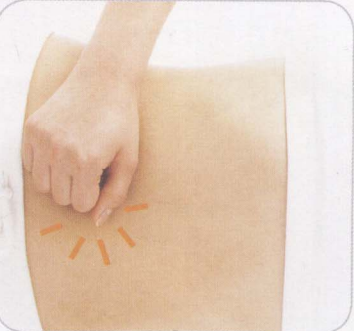


揉按肺部

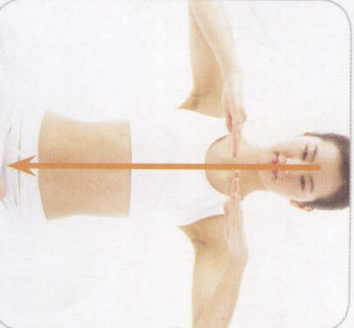


轻敲心脏

收尾按摩



排敲



驱散浊气 将能量汇聚丹田

肠运动



鲫鱼运动



撞击尾骨



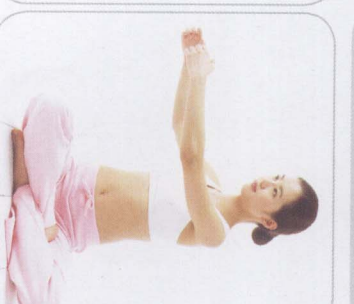
拍打腹部



臀部运动

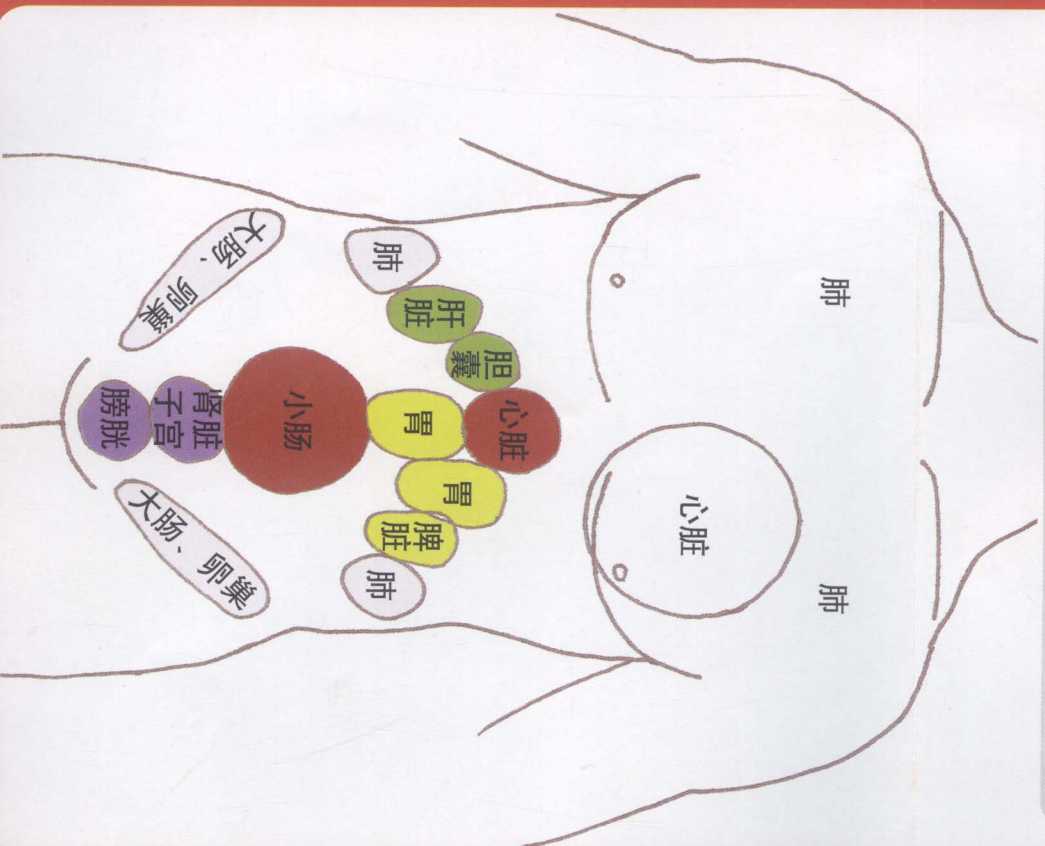


下蹲运动

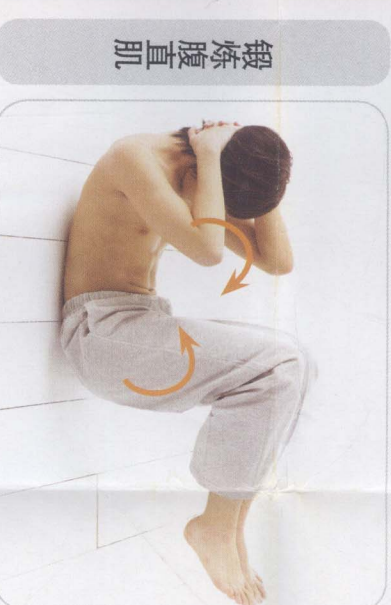


腰部运动

各个器官反射区



腹肌运动



锻炼腹直肌



锻炼上腹直肌



锻炼腹斜肌

气功呼吸法



青蛙式呼吸



波涛式呼吸

第一部分 为什么要进行脏器按摩?

- 脏器按摩帮你减掉内脏脂肪 2
- 你知道自己是什么体型吗? 5
- 脏器按摩帮你排出体内的毒素 8
- 脏器按摩帮你保持健康 10
- 脏器按摩,你问我答! 13

第二部分 脏器按摩手法图解

- 按摩准备 18
- 脏器按摩的具体过程 21
- 热身按摩·收尾按摩 23
- 肚脐按摩:使五脏六腑的功能更加活跃! 27
- 腹部按摩:可以有效地帮助排出身体内的毒素! 33
- 腹脑按摩:有效提高消化器官的功能! 36
- 小肠按摩:增加小肠的吸收功能,抑制食欲! 39
- 大肠按摩:促进肠运动,清除宿便! 42
- 肝部按摩:增强肝脏功能,促进脂肪代谢! 46
- 胃部按摩:恢复胃部肌肉的弹性,改善脾胃功能! 49
- 肾脏按摩:促进血液净化,消除水肿! 52

膀胱按摩：有效地预防和缓解膀胱疾病！	55
子宫、卵巢按摩：远离妇科疾病，女性健康的根本！	57
任脉按摩：可以有效地帮你缓解压力，放松身心！	61
肺部按摩：促进全身血脉畅通！	64
心脏按摩：增强心脏的功能，远离心脏疾病！	67
6项肠运动，清除腹部赘肉	70
两个人相互按摩	78

第三部分 各种针对性的脏器按摩

根据不同的腹部形状，选择不同的按摩	84
针对“年轻女性肥胖”的脏器按摩	91
针对“中年女性肥胖”的脏器按摩	93
针对“男性肥胖”的脏器按摩	100
针对“幼儿、青少年肥胖”的脏器按摩	103
针对“老年肥胖”的脏器按摩	105

第四部分 脏器按摩与美容

内脏健康，皮肤才会变漂亮	110
能消除痤疮的脏器按摩	112
健康的生活习惯，预防并缓解痤疮	118
能消除色斑的脏器按摩	120
健康的生活习惯，预防和消除色斑	124

第五部分 提高按摩效果的辅助方法

辅助方法之一——腹肌运动 128

辅助方法之二——气功呼吸法 133

辅助方法之三——3日脏器解毒法 138

辅助方法之四——加强脏器解毒效果的食物 142

辅助方法之五——科学健康的饮食习惯 145

第六部分 腹部按摩器

自我脏器按摩的好帮手——腹部按摩器 152

附表 脏器按摩收腹计划日志

第一部分

为什么要进行脏器按摩？

脏器按摩帮你减掉内脏脂肪

✱肥胖已经在威胁着我们的健康

近年来，随着肥胖人数的急剧增加，肥胖已经成为一个备受关注的社会性问题。所谓肥胖，指身体摄入的能量没有得到充分消耗和排泄，而是以脂肪的形态淤积在皮下组织或者脏器中的现象。导致肥胖的原因主要有以下几种：饮食结构不合理，过度摄取含有大量脂肪和糖分的快餐、肉类等；生活节奏过于紧张，精神压力过大；缺乏运动。目前，每年约有250万人死于过度肥胖，世界上很多国家都展开了和肥胖之间的“战争”，肥胖已经成为威胁人类健康的最大的敌人之一。

✱腰围增长1厘米，寿命缩短1年！

腰腹部肥胖，赘肉一大堆，不光看起来难看，更重要的是，它还会引发高血脂、糖尿病以及冠状动脉疾病等。因此，我们需要在腰腹上特别花心思，进行持之以恒的锻炼。

腹部肥胖主要有两种类型：

第一种是“内脏脂肪”型。即腹部皮肉并不厚，只是肚子明显凸出。这是因为皮下脂肪虽然很少，但是各个脏器之间却累积了大量的脂肪，这种情况在中年男人中比较多见，大多是胳膊和腿比较细，只有胃、腹部特别凸出。

另一种是“皮下脂肪”型，即腹部赘肉一大堆，用手一捏就能提起来。这是因为皮下脂肪很多，而内脏脂肪则相对较少。这种情况在中年妇女中比较多见。

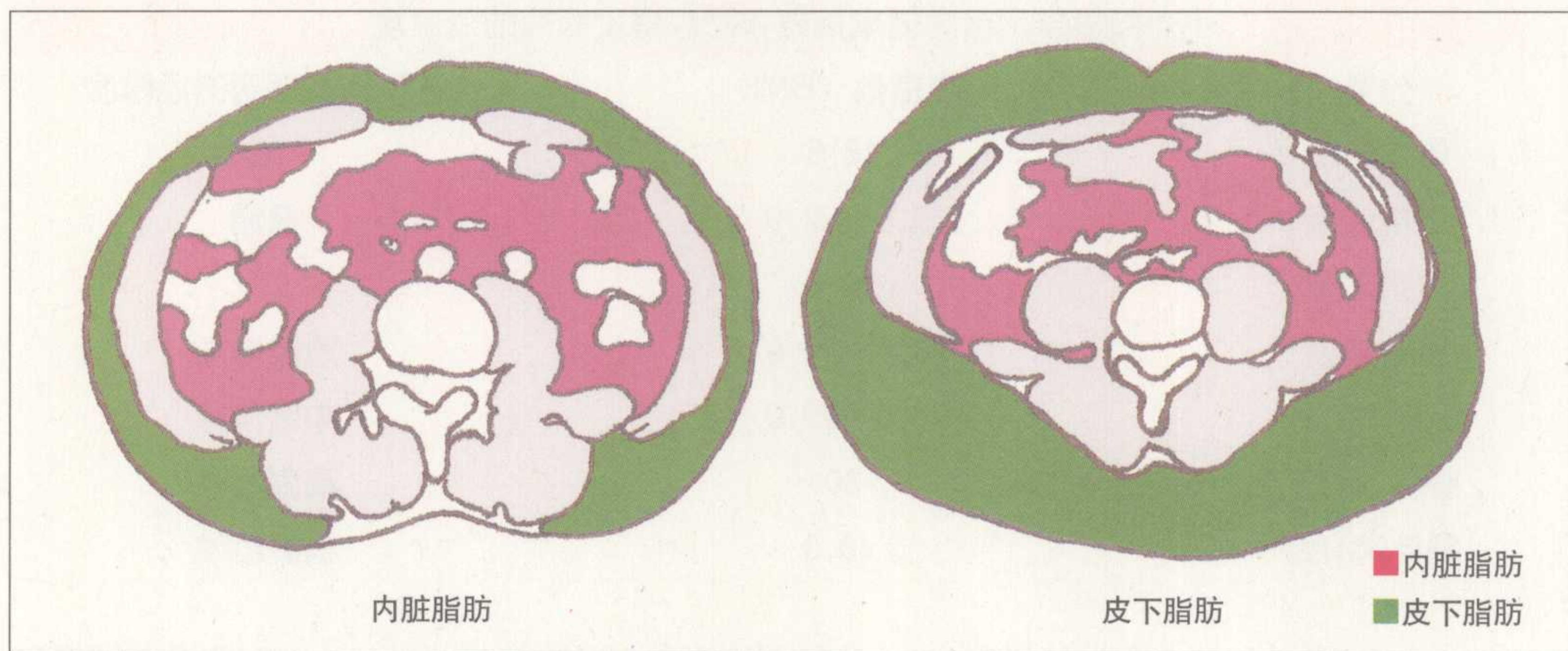
在这两种肥胖类型中，对健康有致命威胁的是“内脏脂肪”。

内脏脂肪厚厚地淤积在脏器内外，使得我们的脏器受到压迫，难以发挥正常的功能。举例来说：内脏脂肪覆盖在肠子和大静脉上，会严重影响静脉血液循环，导致便秘、痔疮、下肢静脉曲张、血管瘤等疾病。对男性来说，内脏脂肪压迫前列腺，会导致雄性激素无法正常分泌，性功能降低。有研究表明，体重减少7千克，阴茎增长1厘米，勃起障碍也会得到改善。

内脏脂肪在体内累积、分解合成的过程中，会产生一种有害的游离脂肪酸，这种游离脂肪酸参与血液循环，会诱发高血脂，阻碍胰岛素的活动，导致糖代谢不能正常进行，血糖增高。特别需要注意的是，游离脂肪酸通过与肝脏相连接的肝门静脉被肝脏大量吸收，则会导致脂肪肝的形成。

内脏脂肪就像附着在输油管内壁上的油渍、油块，如果在输油管（脏器）中长时间淤积腐坏，就会产生大量的毒素。它们通过血液循环和淋巴肆意流向全身各个部分，引发动脉硬化、高血压、心肌梗死、脑梗死、脑出血等致命疾病，还会诱发头痛、过敏、关节炎、哮喘、癌症等各种慢性疾病。

所以，千万不要小看隐藏在我们身体里的内脏脂肪，它是害人于无形之中的隐身杀手。腰围增长1厘米，寿命缩短1年，这绝对不是危言耸听！



内脏脂肪和皮下脂肪

即使是看起来很瘦的人，脏器里也可能淤积着大量的内脏脂肪，所以，每个人都不能疏忽大意。

✧怎样计算肥胖指数？

现实生活中，有些人可以坚持每天做适当的运动，尽可能吃一些对身体有益的食物，但不可否认的是，大部分的人都避免不了不良的生活和饮食习惯。每个人都希望拥有健康的身体、匀称的身材，可是每天被紧张的生活节奏追赶着，这便成了无法实现的梦想，只能看着日渐突出的大肚腩唉声叹气。

那么，有没有办法测量出我们体内到底淤积了多少内脏脂肪呢？

最精确的方法当然是CT了，通过CT检查，可以明确知道自己到底属于皮下脂肪型还是内脏脂肪型，但是来往医院所花费的时间和费用也同样不可小觑哦。

其实，即使不去医院，我们在日常生活中也可以自行衡量出我们的肥胖程度。比如我们可以用皮尺环绕肚脐位置和臀部的最高点，测量一下自己的腰围和臀围。男性腰围超过90厘米、女性腰围超过80厘米，或者腰围和臀围的比例（W/H）男性超过0.95，女性超过0.85，都预示着内脏脂肪超标，即已经处于肥胖范畴。

另外，还可以根据自己的身高和体重，利用BMI数值来测量自己的肥胖程度。BMI等于体重除以身高的平方，即 $BMI = kg/m^2$ 。

BMI数值显示出的健康指数和肥胖诱发疾病的危险度		
分类	健康指数（BMI）	肥胖诱发疾病的危险度
体重偏轻	<18.5	低
正常体重	18.5~22.9	普通
体重超重	≥23.0	
危险体重	23.0~24.9	危险增加
肥胖1阶段	25.0~29.9	中度危险
肥胖2阶段	>30	高度危险
肥胖3阶段	≥40.0	极度危险

腹部摸起来很硬实的男性，内脏脂肪型的概率比较高；手臂和腿都很细，只有腹部凸出的人，十有八九属于内脏脂肪型；另外，全身都很苗条，只是没有腰部曲线的H型身材的人也要警惕自己的体内是否脂肪过多。但是不排除有的人是因为胃肠功能不好，严重胀气，所以腹部凸出。

你知道自己是什么体型吗？

均衡匀称的身体的中心是腹部和腰部。当腰腹部出现变形的时候，全身便失去原有的均衡和匀称。也许你会觉得，身材走形不过是因为平时的姿势和习惯不好导致的，这是不对的，其实，肌肉和骨骼的歪曲、内脏疾病特别是肠子的病变都可能引发身材走样。在出现骨骼问题的现代人中，有超过70%的人是先从内脏异常开始，进而发现骨骼问题的。在充斥着巨大的压力、污染、垃圾食品的生活环境中，现代人多带有消化不良、便秘、肠道胀气、腹部出现赘肉等预示着消化器官病变的症状。

弗兰茨萨比尔麦尔博士（1875~1965年）把内脏器官定义为“人体的根本系统”，并且根据肠道的状态把人的体型分为七种，分别是健康型、预备型、立正型、鸭子型、问号型、扫帚型和大肚型。也就说肠子的状态不同，人自然会出现各种不同的体型，这不是可以主观控制的。

第一，健康型：脊柱正直挺拔，腹部平坦。

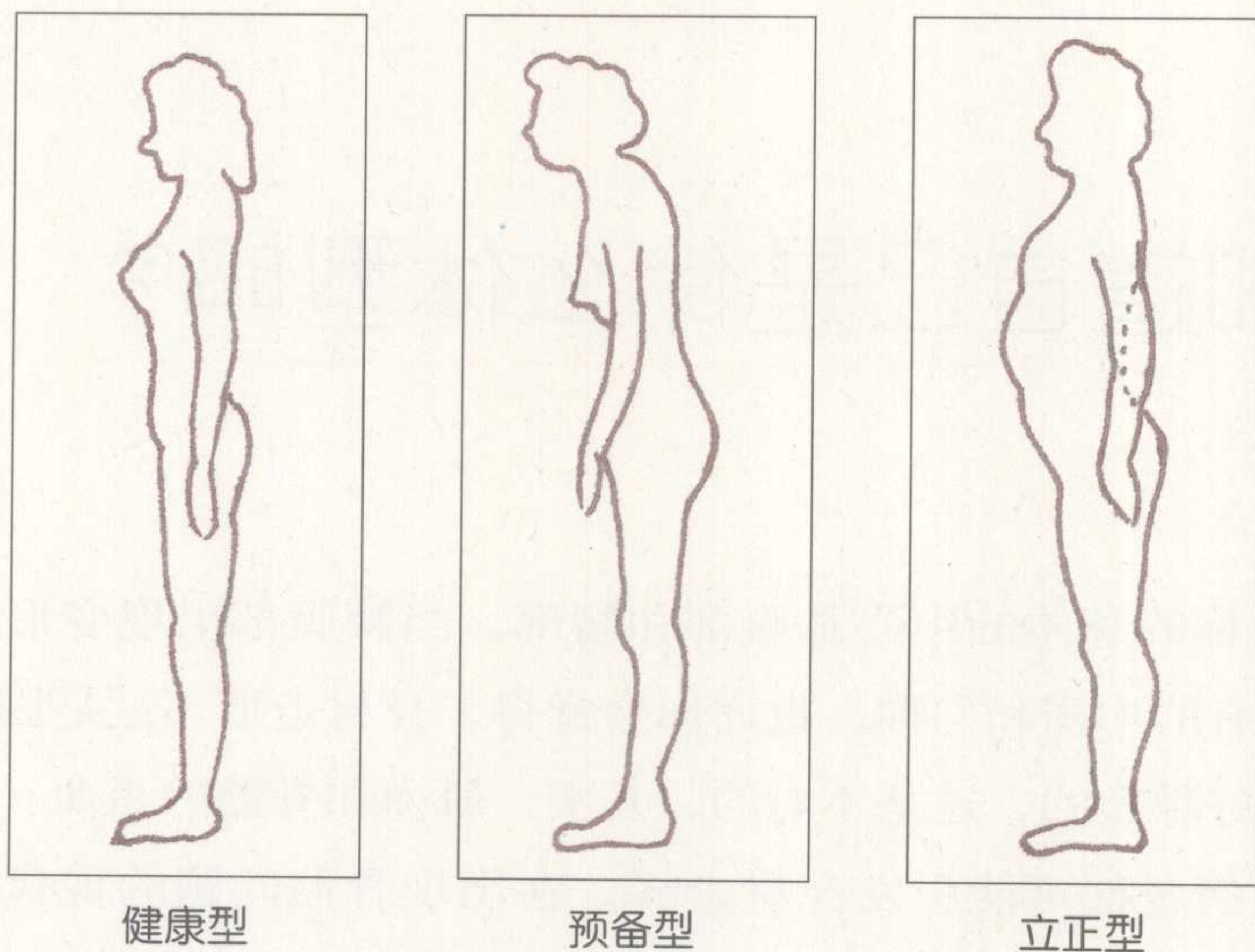
这是最标准的体型，但是遗憾的是，在长期伏案工作和不规律的生活饮食习惯的作用下，现代人中已经很难找到这样的体型了。

第二，预备型：腰椎僵直。

腰椎不能实现自然弯曲，僵直成一线，腹部肌肉无力，肠子健康状况不佳，不能活跃蠕动，因此体内废弃物大量淤积，逐渐僵化成这种体型。

第三，立正型：腰椎向前凹陷。

由于严重的消化问题，胃和肠子把臀部向后推，腰椎向前过度凹陷，以便为肠子创造更大的空间。胸椎（颈椎和腰椎之间的脊椎部分）为了保持正常的生理弯曲，则更加挺直，导致胸部向前凸出，脖子向后僵直，两边的肩胛骨之间的距离拉近。这种变化通常会引起脊椎疼痛，胸闷气短；臀部也是去弹性，松垮下垂并且不断增大。



第四，鸭子型：臀部后倾，上体过度前倾。

因为消化出现严重障碍，为了确保腹部空间，腰椎向前凹陷。在这种情况下，臀部和上体只能向后倾，这样才能保持身体平衡，因此导致胸部向前凸出。这种形态很容易出现肠内大量胀气的症状。

第五，问号型：腰椎和胸椎过度弯曲。

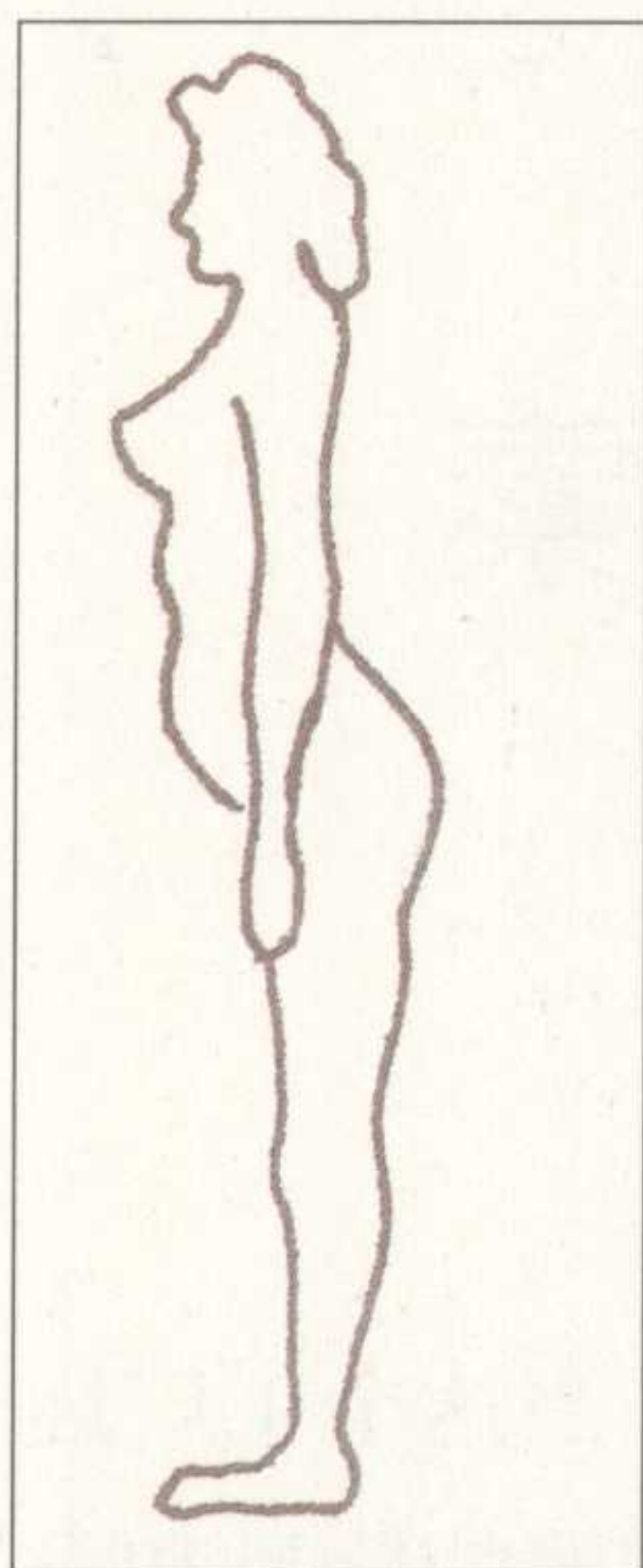
腹部肌肉无力，便秘症状严重，肠子受到损伤，肠子里面淤积了大量的废弃物，腹部沉重。为了使身体保持平衡，脊椎向前倾斜。这导致腹部凸出，脖子也向前伸出，两侧肩胛骨距离拉远，胸部向里含进，整个身体呈问号的形状。

第六，扫帚型：肠子病变严重。

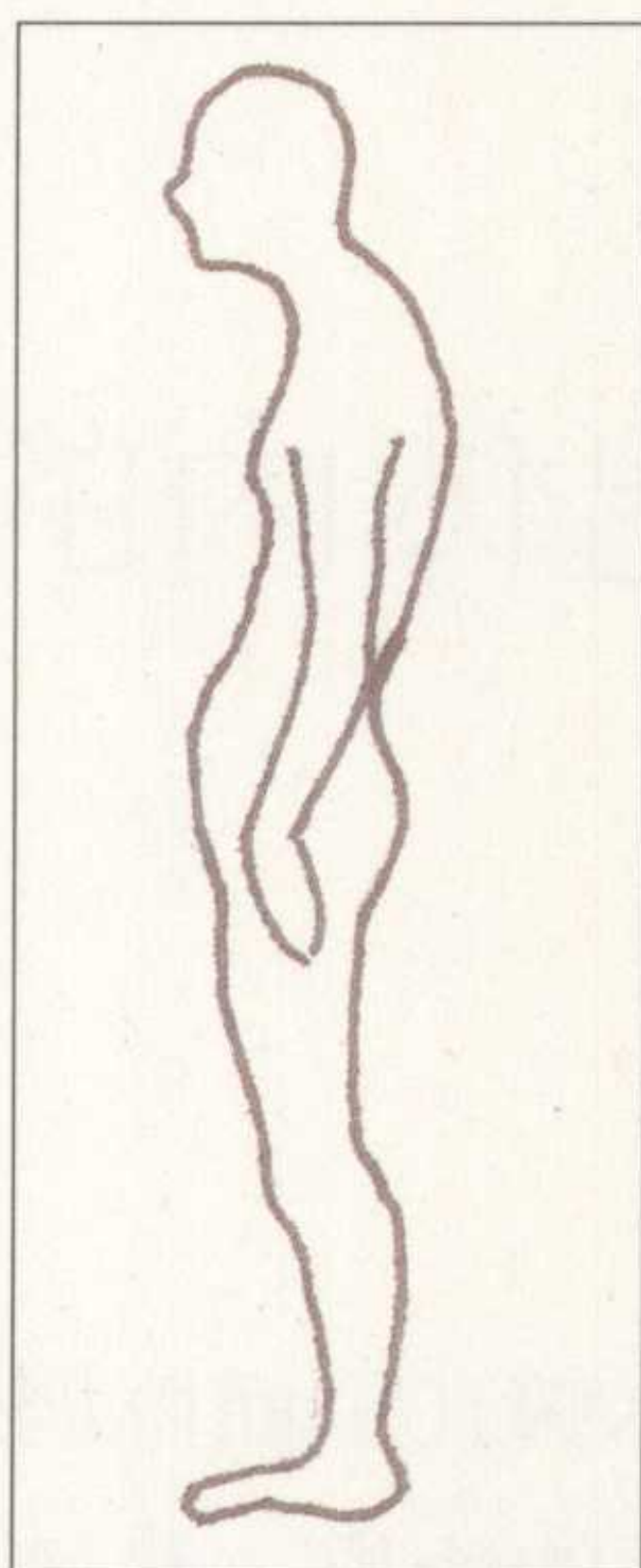
肠子严重扩展，重度便秘，内脏脂肪大量淤积，导致肚子增大凸出。腰椎严重弯曲，臀部横向扩展，即我们所说的难看的“大屁股”。因为腹部重量增大，为了保持身体平衡，上半身向后倾斜。小肠扩展到耻骨部位，突出的肚子覆盖在性器官上，因为严重覆盖，因此有褶皱的部位很容易发红，进而出现各种炎症。

第七，大肚型：顾名思义，就是大肚子像锅盖一样扣在腹部。

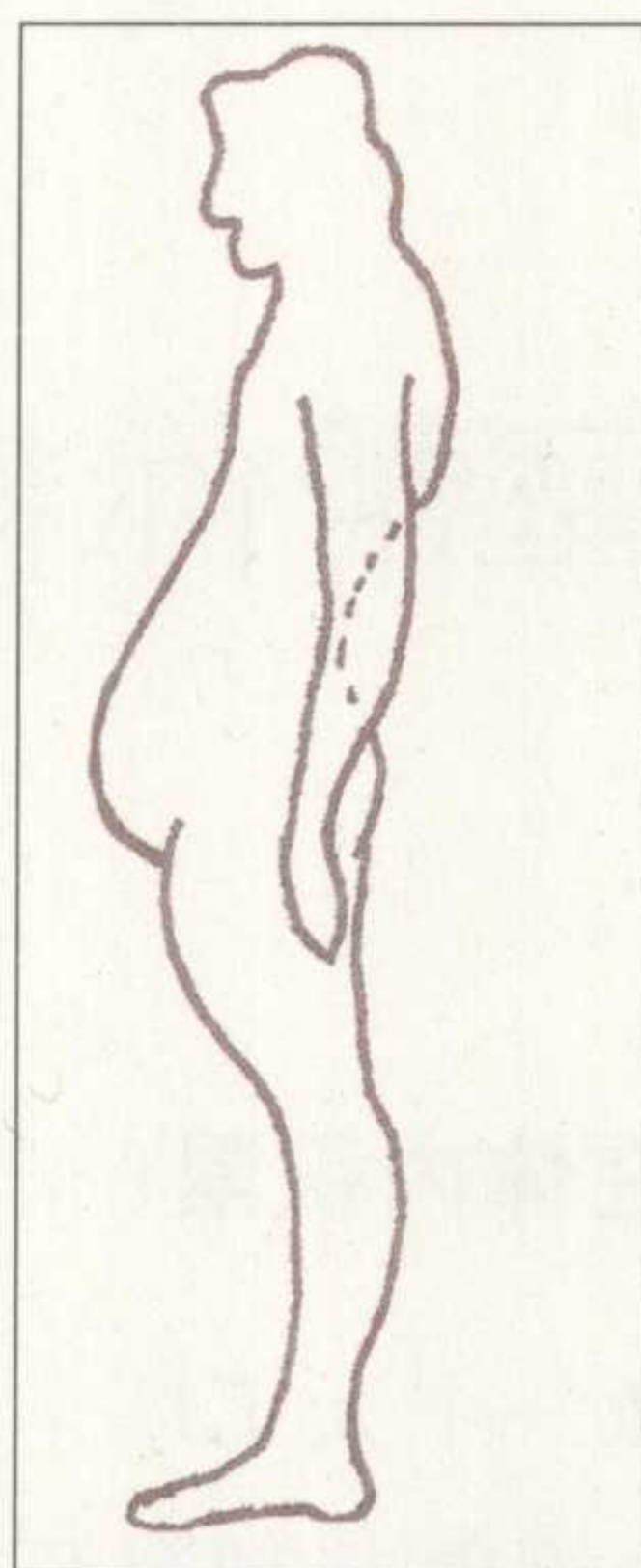
由于肚子里滞留了大量的废弃气体和宿便，皮下脂肪和内脏脂肪淤积



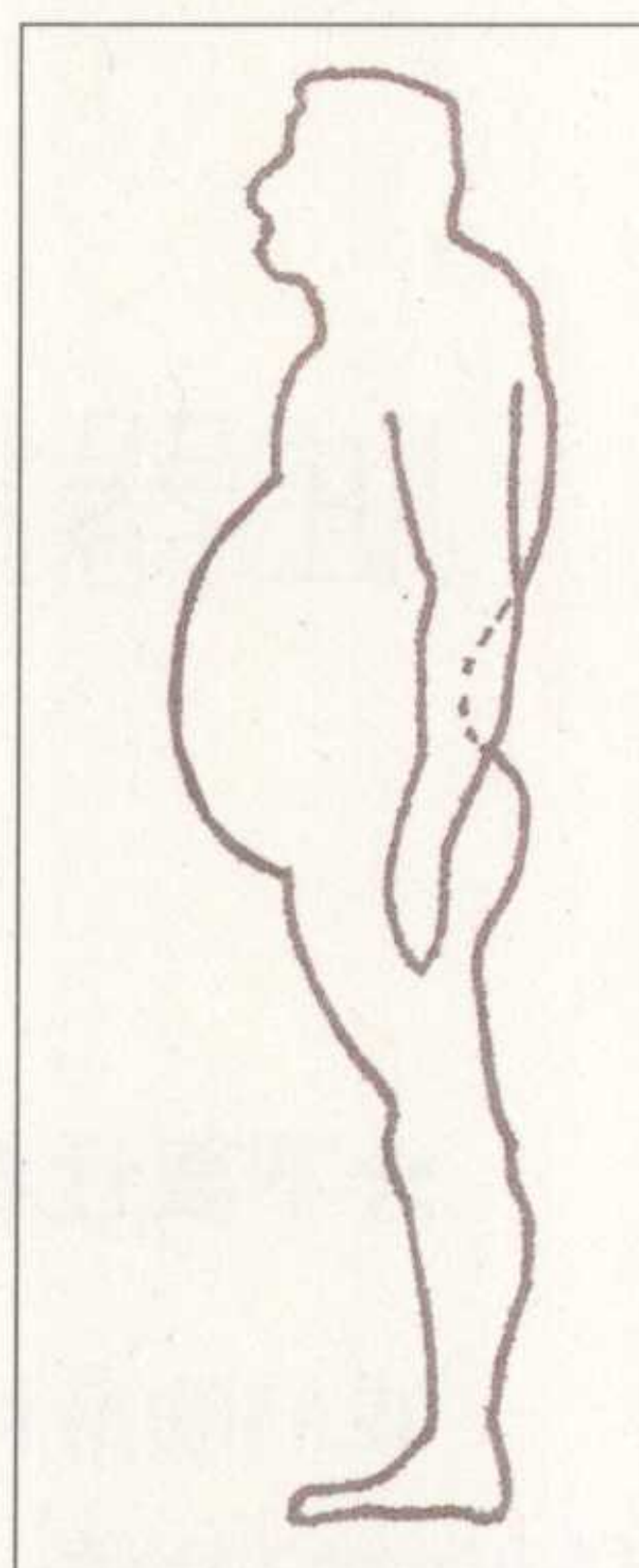
鸭子型



问号型



扫帚型



大肚型

而出现的体型。胸和横膈膜被向上拥挤，肩膀和颈后突出的肥肉联合在一起，根本看不到脖子。

现在清楚了吧，你到底属于哪一种体型呢？建议你脱去衣服，侧身站在镜子前面实际比较一下。

为了塑造和保持匀称的身体形态，我们平时应该注意保持正确的姿势和良好的习惯。但是，比这更重要的是护理好我们身体的“根”——肠道。只有肠子健康了，我们才可能保持自然正确的姿势，成为从内到外都健康美丽的人。