

Beautiful 100%
漂亮百分百 教程系列

湖南摩登漂亮宝贝倾力打造

纤体瘦身

JIAO CHENG
教程

主编◎谭阳春



湖南美术出版社



随书附赠
教学光盘

漂亮百分百 教程系列

纤体瘦身

JIAO CHENG
教程

主编◎谭阳春



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

纤体瘦身教程/谭阳春主编. —长沙: 湖南美术出版社,
2008.11

(漂亮百分百教程系列)

ISBN 978-7-5356-2884-8

I. 纤... II. 谭... III. ①减肥-教材②健身运动-教材
IV.R161 G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第037120号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路30号金泉公寓2-201

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-2193849 2183429

漂亮百分百教程系列

纤体瘦身教程

策 划: 长沙市越华文化传播有限公司

主 编: 谭阳春

责任编辑: 刘海珍 范琳 李松

责任校对: 徐盾

编 委: 刘欣桐 宋显达

摄 影: 郭力

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 24

印 数: 1 ~ 5000册

版 次: 2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-2884-8

定 价: 160.80元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

序 言



XUYAN

漂亮是外在的红颜，漂亮也是上天的馈赠。人生短暂，如白驹过隙匆匆而去，红颜易老，青春易逝，消逝的都是漂亮，逝去的都是青春，我们只有在短暂的人生旅途中将漂亮进行到底，才能让红颜美貌永恒地留在美丽的记忆中。

众所周知，上天是公平的，赋予每个人一天都是24小时；然而上天也是不公平的，给予了每个人不同的容貌，有的人天生丽质，有的人长相平凡，有的人外在形象处于弱势……那些“淡妆浓抹总相宜”的天生丽质佳人，需要加倍珍惜上天赐予的财富；那些长相平凡的人，也可以通过后天努力去寻找和发掘自身的漂亮和美丽，不仅可以内修气质和才华，而且也可以通过一定的技巧去改变和塑造自己的外形，通过一系列的美容、美发、化妆、形象设计、纤体瘦身等手段，逐步改善自我的不足，成为一个内外秀美的佳人。

追逐漂亮在人的一生中是一个永恒不变的主题，随着社会的不断发展，这股逐美潮流会愈演愈烈，“你好漂亮”正在成为人们日常生活中的主流话题。目前在城镇街道中缤纷多彩的美容院、美发屋、SPA中心、健身俱乐部，见证了人们追逐漂亮的发展历程。为了进一步迎合广大消费者的需求，各种美容美发机构走上了品牌化、综合化、规模化的道路，现

在的美容美发机构中就包含了纤体护肤、身体保健、形象设计等全方位的漂亮服务。随着社会的发展，随着高科技美容技术的兴起，各种领域技术的交叉运用和普及，美容美发行业越来越专业化，已经逐渐发展成为一种新兴的朝阳产业，全国美容美发的从业人员每年都会成倍数地递增。

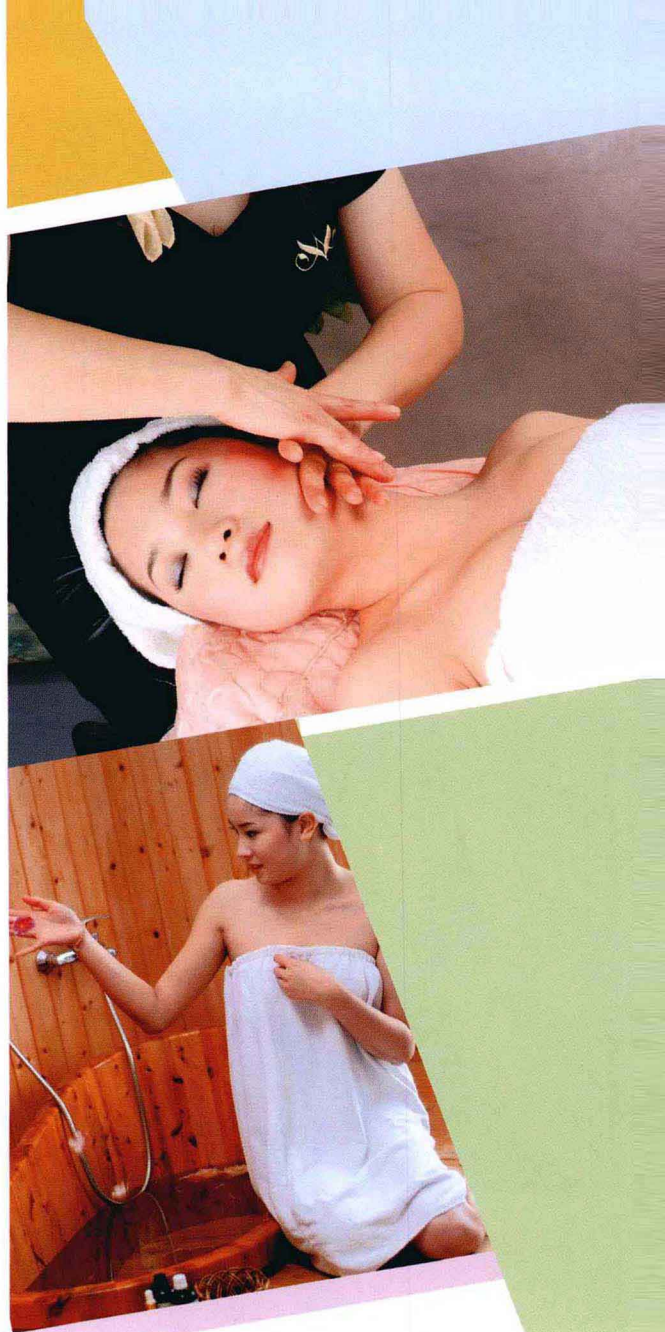
随着这个行业的飞速发展，对从业人员的要求也越来越高，不仅需要她们在实际操作中具有娴熟的基本功底和时尚新潮的技艺，更加需要她们有扎实的理论知识和全面的综合素质，只有这样才能满足消费者日益增长的高品位需求。现在的消费者不再满足于简单的梳妆打扮，而是对漂亮有了深层次的追求，“健康、环保、天然、科技、时尚、前卫”是追逐漂亮的人们新的目标。

本套漂亮百分百时尚丛书为你提供了一些优秀的参考，该书图文并茂的解说，丰富详实的内容，通俗易懂的知识，能够使你足不出户就领略到漂亮的精髓，不管是漂亮工作者还是漂亮爱好者都可以从书中找到自己的需求，实在是一套不可多得的好书！

中华全国工商联美容化妆品业商会副会长
中国美发美容协会常务理事

夏 曼

2008-7-10



序言 XUYAN

CONTENTS



1

走进SPA

- 2 水疗SPA
- 6 享受花草茶
- 7 SPA的护理功效
- 9 SPA的仪器设施

13

女子SPA身体疗程系列

- 14 舒缓颈肩按摩疗程
- 14 身体活力减压疗程
- 18 全身经络淋巴排毒
- 19 热石按摩
- 22 其他几种按摩
- 24 刮痧

26

SPA产品四大元素

- 27 草本
- 32 芳香精油
- 37 矿物泥
- 39 浴盐

41

SPA纤体全攻略

- 42 SPA按摩手法概论
- 43 头颈部按摩手法攻略
- 44 肩部按摩手法攻略

目录

50

53

58

78

- 45 背部按摩手法攻略
- 46 腹部按摩手法攻略
- 47 腰部按摩手法攻略
- 48 小腿按摩手法攻略
- 49 膝足部按摩手法攻略

50 SPA的常规疗程

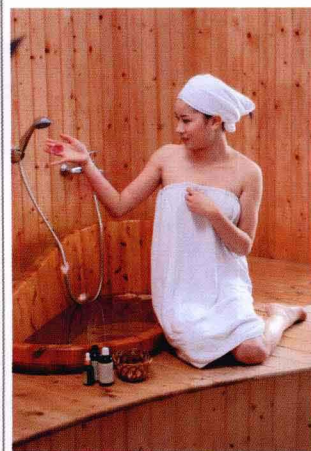
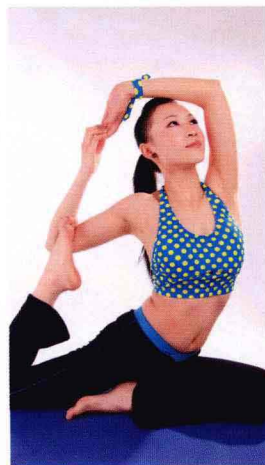
53 美丽乳房

SPA另类疗程

- 59 减肥塑身按摩
- 62 瑜伽简易招式瘦身
- 64 饮食减肥
- 71 合理运动
- 73 减肥小窍门

男士SPA身体疗程系列

- 79 男士养生SPA特色
- 81 男士纤体全攻略
- 87 压力男士备忘录
- 87 成功男士应尽快改善
- 87 男士SPA养生注意事项
- 88 男人最需要的九种营养成分





走进SPA

水疗SPA

享受花草茶

SPA的护理功效

SPA的仪器设施

SPA是一种身体与心灵的滋润,借最自然的方式透过人体五大感官功能达到全方位地放松,从脸部到身体每一寸肌肤及至心灵,将精、气、神三合一,实现身、心、灵的放松。

SPA是一种文化,帮助人们提升生命的品质。

SPA是一种观念,帮助人们重新认识自己的身,心,灵。

PART 1 水疗SPA

水疗SPA到今天已延续了几百年,它的产生在各地也有不同的传说。SPA一词字源于拉丁文Solus Par Aqua。Solus=健康,Par=透过……,Aqua=水,意思是透透水给人们带来健康和活力。Wallon是比利时的温泉小镇,古罗马人发现泡各种矿泉浴和山泉、瀑布的自然冲击可以治疗各种疾病与疼痛,同时具有养生美容的功效,这些疗效由此传播到各处,因而水疗SPA一时名声大震,迅速风靡整个欧洲。SPA也在此时与水疗画上等号,故SPA成为欧洲王公贵族的宫廷秘传养生之道。在中古世纪,欧洲贵族认为水疗有治疗的效果。近数十年来的SPA发展,已提升为以保健康体为主题的复合式休闲中心。水疗SPA作为一种文化已经是治疗为目的,并融入了非医疗性的运动、减肥、美体、美容等新概念。世界卫生组织对“健康”的定义为:所谓健康不仅仅是指个人身体没有病,而且还需要充满活力、身心愉悦。水疗SPA完全可以实现这些理想。SPA利用水在不同部位的冲击、按摩使之皮肤光滑并富有弹性,加速新陈代谢,加强血液循环,舒经活络,排毒养颜,塑身美体。SPA还通过水对人体各穴位不同强度的刺激,使人的身、心、神皆舒畅自在并达到一种平衡,令人精神焕发、充满活力。



1. 法国——海洋SPA,独步全球,全方位重建健康。
2. 意大利——泥浆SPA,敷脸做美容。
3. 土耳其——鱼SPA,用鱼治病。
4. 美国——温泉水SPA。





● 泰国——中西结合的SPA

水疗原理

SPA水疗的原理来源于精神心理学、运动学、中草药等多类学科的综合原理。理论基础是利用水的浮力、静压、不同温度、不同冲击强度、水中伸展运动等结合而成的一种活水物理保养，采用自然界天然原料的精华并与水的灵性相结合。

水是生命的源泉

水疗法之所以能如此盛行全球，尤其是欧美等先进国家，是因为人们天天身受种种无形的压力而产生疲倦厌烦感，渴望回归无忧无虑的大自然生活，而水即是人类最熟悉最亲切的自然体，人类最初的生命来自母体内羊水的孕育，并且日常生活中更是时时刻刻无法与水分离。无论是体内补充水分以促进新陈代谢，还是体外的清洁沐浴，或者是精神上学习川流不息的意志力，水对于我们人类，真是无可取代的生命源泉！

水的功效

水之用于人体的主要生理功能在于改变体温。水能

够迅速改变皮肤的温度。当一个人裸体置身于 25°C 的水中时，经验告诉我们，在水中寒意传达的速度比同温的空气里更迅速。沐浴时，如果水温高于体温，身体的温度便会下降。同时，淋浴头与其他盥洗器具会强化这种现象。使用淋浴头会造成血管舒张，引发热量流失。短暂运用冷水冲洗，会有增进肌肉协调与运动的功能，继之而生的是增强新陈代谢的活动与增加体温。此一继之而生的增强新陈代谢的活动，就是变化的一部分，这种变化被称为“反应”。反应不仅是由温度与机械刺激形成的，而且化学刺激也有辅助功效。对身体全身与局部使用冷水的有益功效，就是反应的结果。人体皮肤的平均温度为 33.9°C (93°F)。当体温发生变化时，可获得以下的功效：

◎ 刺激的功效：经验显示，治疗晕厥患者时，在患者脸部与胸部泼洒冷水要比其他任何刺激办法都来得有效。

◎ 安抚的功效：水温介于 37.8°C 与 38.9°C 之间时，具有安抚情绪的效果。

◎ 调和的功效：增进食欲与消化功能，是水疗的另一种结果。我们不要忘了，“温暖”与“寒冷”的解释因人而异，请注意，亚洲的顾客可能觉得 33°C 的水温很温暖，可是换了欧洲人，水温可能要到 38°C 才会有温暖的感觉。



◆ 印度尼西亚——秘境SPA

水疗种类

依照SPA的不同用途来区分可分为：都会型SPA（Day Spa）、美容型SPA（Beauty Spa）、饭店/度假村型SPA（Hotel/Resort Spa）、俱乐部型SPA（Club Spa）、温泉型SPA（Mineral Spring Spa）、HAIR SPA。



◆ 新加坡——活力SPA

◎ 都会型 SPA（Day Spa）

由于地狭人稠的限制，都会型SPA通常位于著名的饭店、购物中心或是具有独立的店面格局，其疗程也不像度假中心的SPA那么漫长，针对紧张的都市节奏，而有其应对的疗程，能在短时间内消除疲劳，算是非常有效率的休闲方式。

◎ 美容型 SPA（Beauty Spa）

这类SPA多以女性为主，多以调理肌肤及塑身、保养为目的。目前国内有不少的这类SPA是由美容沙龙转型而成的。

◎ 饭店 / 度假村型SPA（Hotel / Resort Spa）

结合饭店、度假村一流的硬件及服务管理，不论是在商务洽谈之余，还是在休闲旅游行程中，提供SPA使得饭店居住者能更彻底地解除疲惫，享受完全放松的另一种新感受。

◎ 俱乐部型 SPA（Club Spa）

在台湾这类SPA多以会员制为主，主要目的为健身、运动，并提供各类SPA的基本使用方式。现已发展成为结合按摩、美容、水疗的复合式休闲中心，健身房也纳入其中，成为涵盖更广的休闲中心。

◎ 温泉型 SPA（Mineral Spring Spa）

设置于温泉或冷泉处，所以泡温泉，笼统说来也算是一种SPA吧！

◎ HAIR SPA

欧美最新流行的趋势近来引进自亚洲。他们将传统的美发店经过空间上的改进，将美发沙龙的位子与空间隔大，让客人先经由咨询与建议再决定所需要的服务，并且先帮客人使用精油按摩放松，再进行舒适而温柔的水疗式按摩洗发或进一步的SPA疗程，这些统称HAIR SPA。

水疗功能

在科学的领域中，所谓的“水疗”是发生在动态的水环境中，它的生物作用除与静态或动态的水物理学、流体力学及热力学有关，还与在水中浸泡对人类心理的影响有关，所以，水疗的作用十分深远，但最基本、最明显的功能，则是对人体的恒定系统影响甚大。近十年来，“SPA水疗”在纽约、巴黎、伦敦、东京等各大都市成为时尚，除了作为休闲、养生、保健、社交场所之外，更重要的是，完整且正确的“SPA水疗”可以有效改善人体健康状况，使精神得以放松，肌肉获得舒展，如此一来，自然能让身心皆畅，对生理及心理都有着无比的助益。

对血管与循环系统的作用

当沉浸水中时，血液由四肢与腹腔回流进入胸腔大静脉，然后进入心脏，可大幅度降低系统性的血管阻抗，使组织的循环量增加，特别是骨骼肌的血液循环量，可增加数倍之多。

对软组织与淋巴系统的作用

软组织承受水压时，压力促使淋巴向心大幅回流，排出多余细胞间液。若将此作用结合上述作用，水中压

力可一定程度地改变血液容量与压力，对肾脏有明显影响，可利尿、改善或消除水肿。

对关节的作用

水的浮力是向上的，可减轻（或抵消平衡）关节因地心引力向下所产生的压缩负荷。

热能转移作用

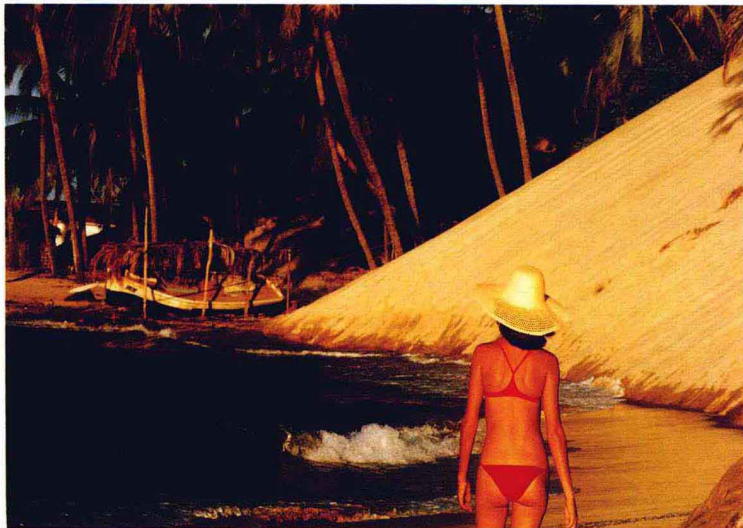
水能保持热量与转移热量，当人体浸泡于水中时，热量变成一个动态系统，水温如果超过体温，热量就会暖化身体，反之，身体则会释放热量降低体温，重新达到新的系统平衡。适当地应用这种热能转移，则不论冷或热，都能有效增进新陈代谢率，利用动态的流体力学刺激人体的反射区（与体内器官产生互动），或以静态、动态的水物理作用安抚人体的生理、心理状态。

水疗与健康减肥

女为悦己者容也好，孤芳自赏也好，减肥瘦身似乎是很多女性的头号目标。身材曲线的均衡，达成健美的身材，是所有女性的共同愿望且努力追求的。

水疗与疾病治疗

正确应用水疗按摩，减肥将有惊人的效果。水疗几乎可以治疗任何疾病。德国预防医学之父克奈浦终其一生对水疗的研究，为后世人们作出了无穷的贡献。水疗的原理是通过水给人体的均衡压力，一次即可消耗500卡路里热量，促使血液循环顺畅而分解积存在体内的废物，刺激脂肪细胞直接分解为二氧化碳和水，最后由淋巴腺、汗腺、尿液中排出。（注：辅以按摩，应用其物理机械力，可以加速效果。）



夏威夷——热情洋溢的SPA

PART ② 享受花草茶



蒲公英：缓和浮肿，增强代谢功能。

康乃馨：具有改善血液循环、促进新陈代谢、排除毒素、调节女性内分泌的功效。



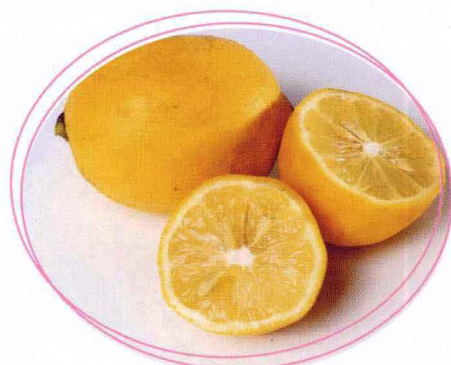
玫瑰：改善内分泌，美容养颜，促进血液循环，减肥降血压。



玫瑰果：具有神奇的抵抗体力衰弱的效果。



锦葵：美丽肌肤。



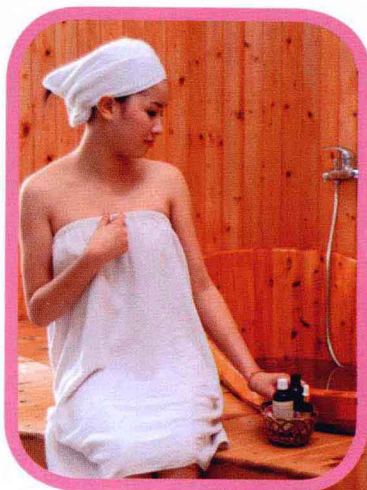
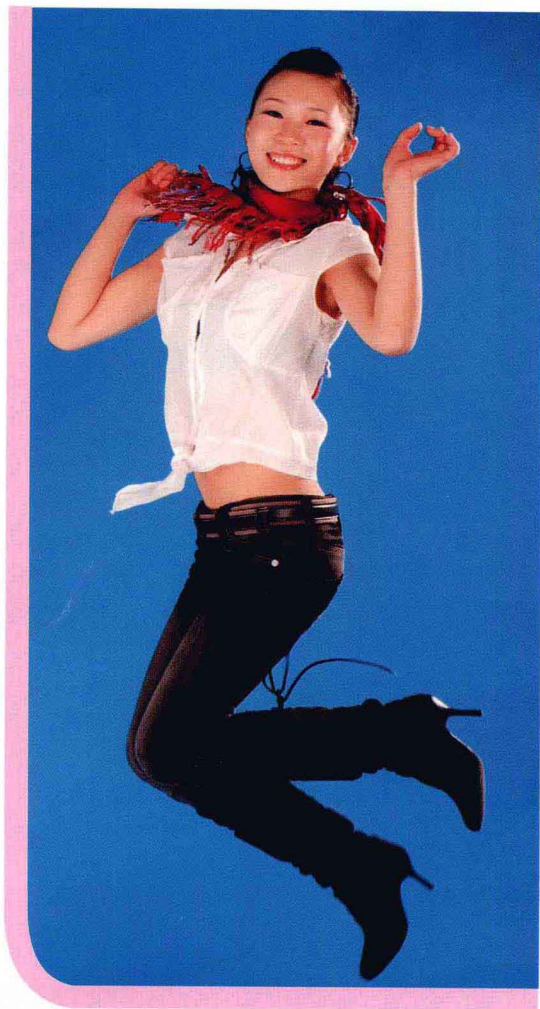
柠檬：延缓皮肤衰老，减肥，减少色素生成，白皙皮肤。

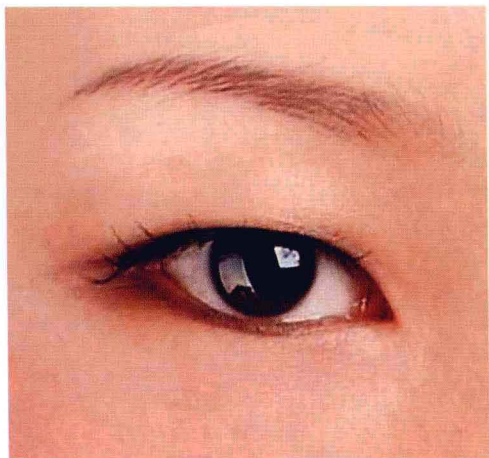
PART ③ SPA的护理功效

SPA是通过人的五大感官功能结合中医经络原理以一种纯天然的方式来达到全身护肤理休闲、养生、美容的作用，让人从头到脚、由内而外的健康和美丽。

SPA的重点

通过五感疗法让你沉淀心灵，释放日常生活中的压力，感受自然并接受自然所带来的能量。





视觉

眼睛，人类心灵之窗，来个享受视觉的SPA吧！

嗅觉

静下心来，闻到天然的花草香，都会把你原本紧绷的神经引导到没有压力的世界。

听觉

音乐有着净化人心灵的功能，聆听着自然界的海浪声、树林间的流水声和鸟鸣声，有音乐来引导你的感受。

触觉

通过手指适中的按压来促进人体的血液循环，加速新陈代谢。

味觉

进行SPA前喝杯花草茶有助于排毒，还可以补充水分。



PART 4 SPA的仪器设施

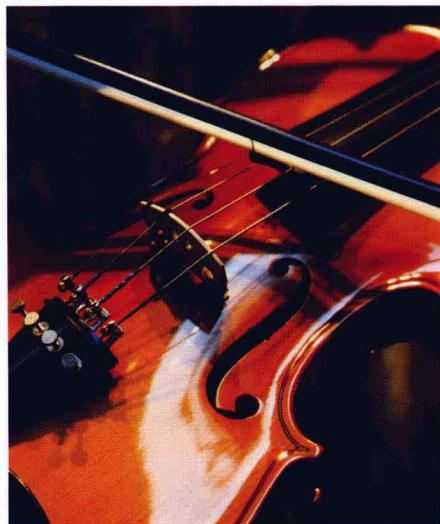
咨询系列

对顾客进行初步咨询诊断时，通过测试，美疗师可根据顾客的个体情况为其设计SPA疗程。



音乐疗法系列

各种各样的音乐CD，是进行SPA的重要辅助用品。



水疗系列



◎ 专业冲射有氧按摩浴缸

有许多孔柱依照人体穴位点自然分布，从脚底至上身水流如潮涌般此起彼伏。



◎ 泡泡浴



◎ 法式维希浴

利用泉水般的水柱流泻而下的冲击力，对身体进行全方位的水疗按摩。