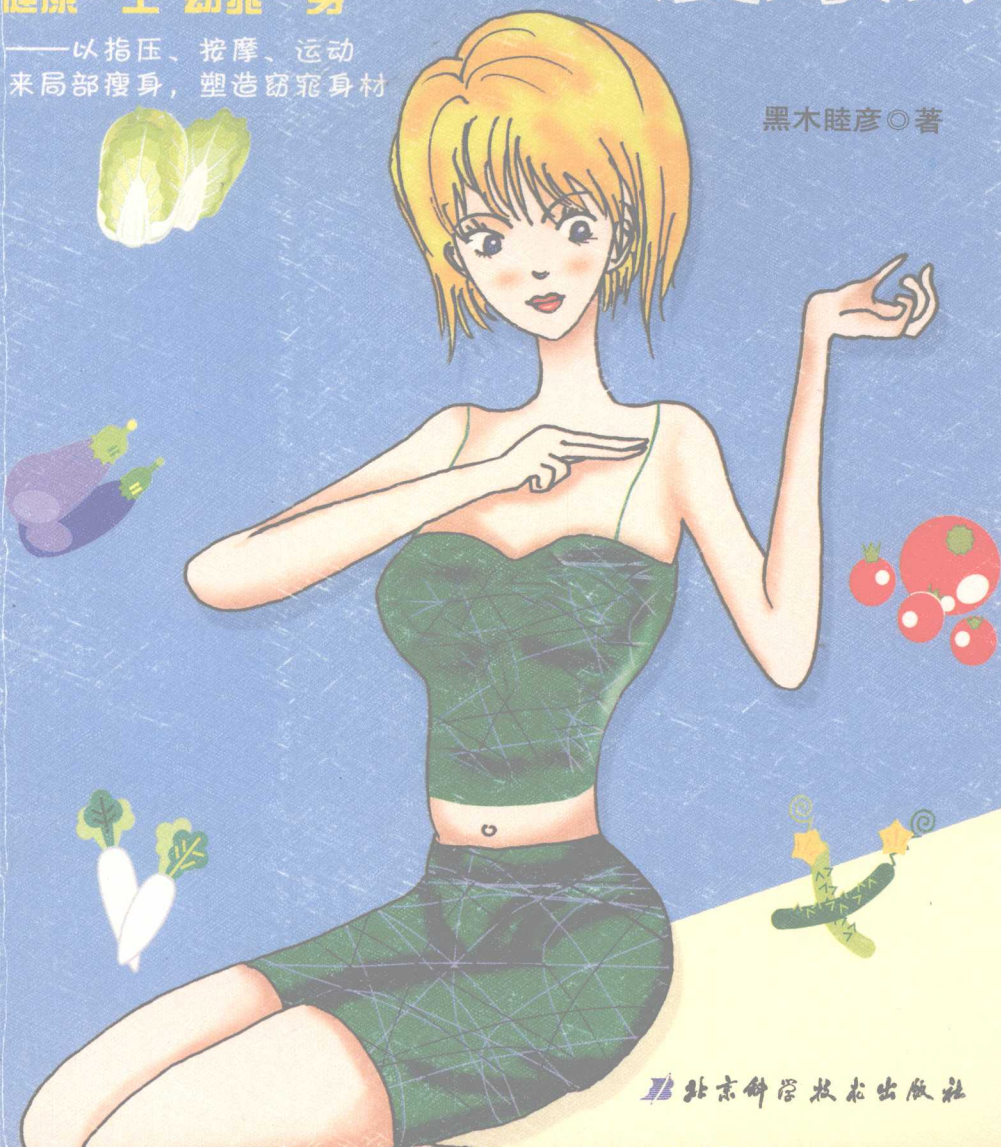


10周穴位刺激 瘦身法

健康一生 窈窕一身

——以指压、按摩、运动
来局部瘦身，塑造窈窕身材

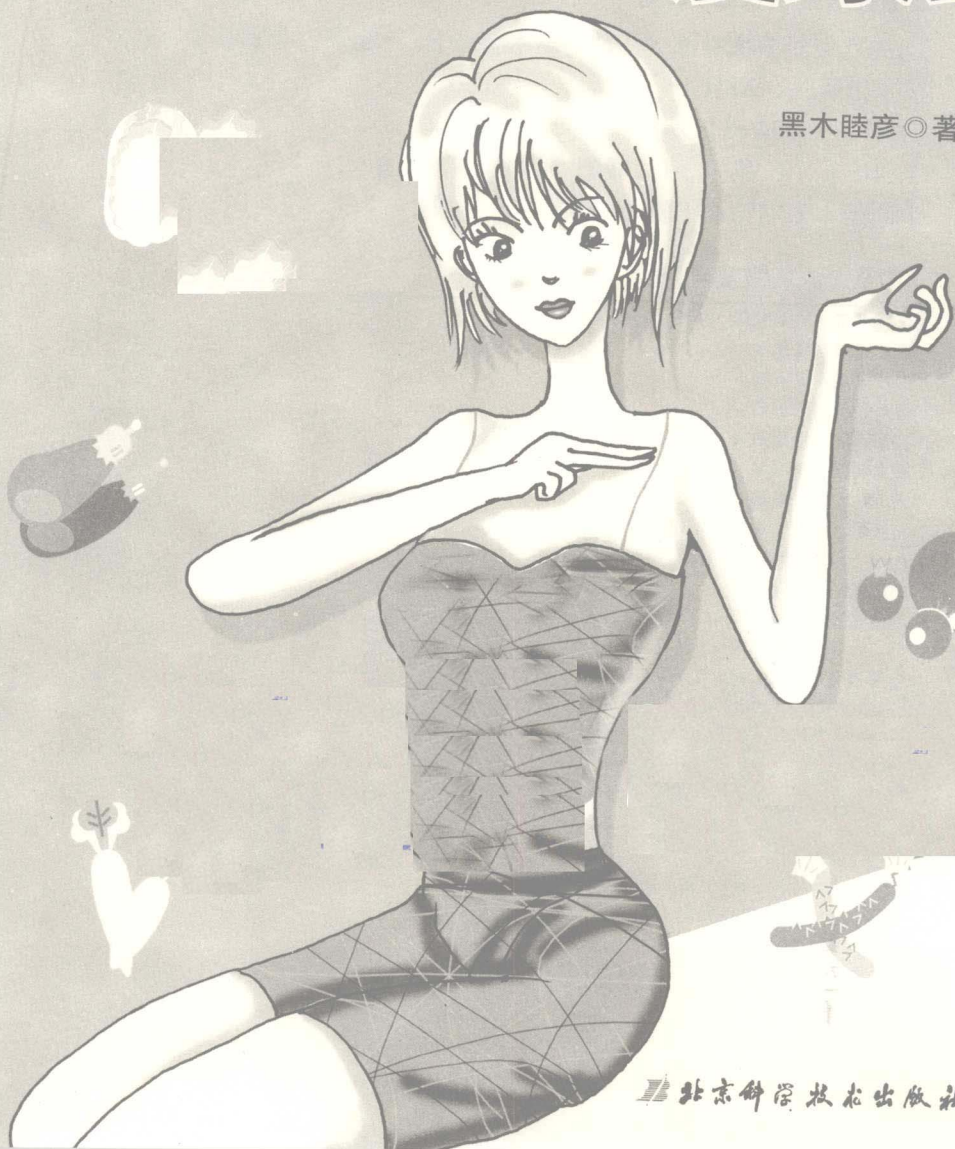
黑木睦彦◎著



最神奇的瘦身法

10周穴位刺激 瘦身法

黑木睦彦◎著



北京科学技术出版社

本书的中文简体版专有出版权由台湾汉湘文化事业股份有限公司授予，
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。

著作权合同登记号

图字：01—2004—3059

图书在版编目(CIP)数据

10.周穴位刺激瘦身法 / (日) 黑木睦彦著. —北京：北京科学技术出版社，2004.9

ISBN 7-5304-3023-8

I. 10… II. 黑… III. 减肥—穴位按压疗法 IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 079056 号

10 周穴位刺激瘦身法

作 者：黑木睦彦 (日)

责任编辑：马光宇

责任校对：黄立辉

责任印制：严加琦

封面设计：世纪白马

图文制作：樊润琴

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：postmaster@bjkjpress.com

网 址：www.bkjpress.com

经 销：新华书店

印 刷：三河市腾飞胶印厂印刷

开 本：880mm × 1230mm 1/32

字 数：133 千

印 张：6

版 次：2004 年 9 月第 1 版

印 次：2004 年 9 月第 1 次印刷

印 数：1-8000

ISBN 7-5304-3023-8/R · 744

定 价：18.00 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。



前言 Foreword



众所周知，肥胖不利于健康，并且它是糖尿病、动脉硬化、高血压、心肌梗死等多种成人病的诱因。从医学的角度讲，要预防这些疾病，减轻体重是值得提倡的。但是有时毫无意义地、片面地追求苗条而盲目节食，其结果必然会导致厌食症或激素障碍等。切记不可为了达到目的而盲目地滥用一些方法和手段，一定要明确这样一个概念：减轻体重是为了健康。故意地抑制食欲或无视营养平衡，极端地节食都不利于健康。

可以说真正的节食是一种在充分考虑营养平衡的前提下，消耗供给肌肉细胞营养的脂肪。本书所要介绍的方法是以健康为目的，通过穴位刺激增强新陈代谢或通过肌肉的抵抗运动，局部地消除身体某处多余的脂肪。

医学博士 / 黑木睦彦



Contents

目 录

Part1 穴位按摩苗条法 ▶ 1

1. 穴位位置确定法 /5
2. 极具效果的穴位指压法 /7
3. 极具效果的穴位刺激工具 /9
4. 按摩法 /11
5. 穴位指压及身体按摩有益于健康的理由 /14
6. 最温和不伤身的穴位刺激苗条法 /17
7. 养成就寝前进行穴位按摩的习惯 /19

Part2 局部穴位刺激及运动瘦身 ▶ 23

1. 消除下腹部多余的脂肪 / 25

使下腹部轻松健美的穴位刺激瘦身法 / 25

2. 消除臀部下垂，使之轻巧、优美 / 30

使你的臀部变得结实的穴位刺激瘦身法 / 30

3. 使大腿线条优美 / 35

使粗壮的大腿变得苗条的穴位刺激瘦身法 / 35

4. 消除小腿肚粗大 / 40

使小腿肚健美的穴位刺激瘦身法 / 40

5. 使脚脖子紧缩有力 / 44

使脚脖子细美的穴位刺激瘦身法 / 44

6. 消除手臂肌肉松弛 / 48

使手臂胳膊纤细的穴位刺激瘦身法 / 48

7. 针灸塑造迷人的胸部曲线 / 53

调整胸部形态的穴位刺激瘦身法 / 53

8. 消除腰部松弛的赘肉，形成纤细细腰 / 57

使腰部纤细的穴位刺激瘦身法 / 57

9. 消除背部多余的脂肪 / 61

可使背部肌肉收紧的穴位刺激瘦身法 / 61

10. 消除脖颈、面部浮肿及肥胖 / 66

使脖颈和面部健美的穴位刺激瘦身法 / 66

Part3 利用穴位按摩治疗解除你的烦恼 ▶ 71

1. 消除粉刺及痘痘的穴位 /73

粉刺也有好几种 /73

2. 消除老年斑、小皱纹有效的穴位 /77

紫外线是皮肤的大敌 /77

3. 能改善粗糙皮肤的穴位 /80

改正你的饮食生活 /80

4. 解除肩膀疼痛的穴位 /83

肩膀疼痛也分好几种 /83

5. 对治疗腰痛有效的穴位 /86

腰痛会缩短人的寿命 /86

6. 对治疗便秘有效的穴位 /89

便秘是女性长期的烦恼 /89

7. 消除寒症的穴位 /93

不能轻视寒症 /93

8. 对治疗头痛有效的穴位 /97

头部整体疼痛时 /97

头顶部疼痛时 /100

头的前部疼痛时 /101

头的后部疼痛时 /102

偏头痛时 /103

9. 对治疗痛经有效的穴位 /104

痛经是大多数女性的烦恼 / 104

10. 消除紧张和烦躁的穴位按摩 / 108

紧张的不良反应 / 108

消除紧张的穴位指压 / 109

11. 消除失眠症的穴位按摩 / 111

Part4 每日美容与健康 ▶ 115

1. 起床时的面部美容驻颜术 / 117

2. 早晨起床时的头发按摩 / 120

3. 淋浴前的按摩 / 123

4. 浴室里的按摩 / 125

5. 就寝前的健身法 / 128

6. 简单易行的办公室健身法 / 130

7. 能在公车里进行的健身法 / 133

Part5 苗条的健康美 ▶ 137

1. 改善自己的饮食生活 / 139

2. 检查每天的饮食内容 / 143

3. 均衡摄取所需的营养素 / 156

身体所必需的营养 /157

食品的营养含量 /158

4. 控制热量的烹调方法 /160

控制调味品的用量 /160

油炸食品的油炸粉要薄 /161

炒菜时要少油 /161

肥肉要慢慢地煮 /162

做沙拉用的蔬菜最好先用开水煮过 /162

5. 节食减肥成功的关键 /164

动机和目标 /165

坚持需要毅力 /165

做好记录 /166

6. 检查自身肥胖的类型 /168

气滞型肥胖 /168

脂肪型肥胖 /169

浮肿型肥胖 /170

7. 不同类别的饮食方法 /172

对气滞型肥胖有益的食品 /172

对气滞型肥胖有益的饮食方法 /173

对脂肪型肥胖有益的食品 /174

对脂肪型肥胖有益的饮食方法 /174

对浮肿型肥胖有益的食品 /175

对浮肿型肥胖有益的饮食方法 /176

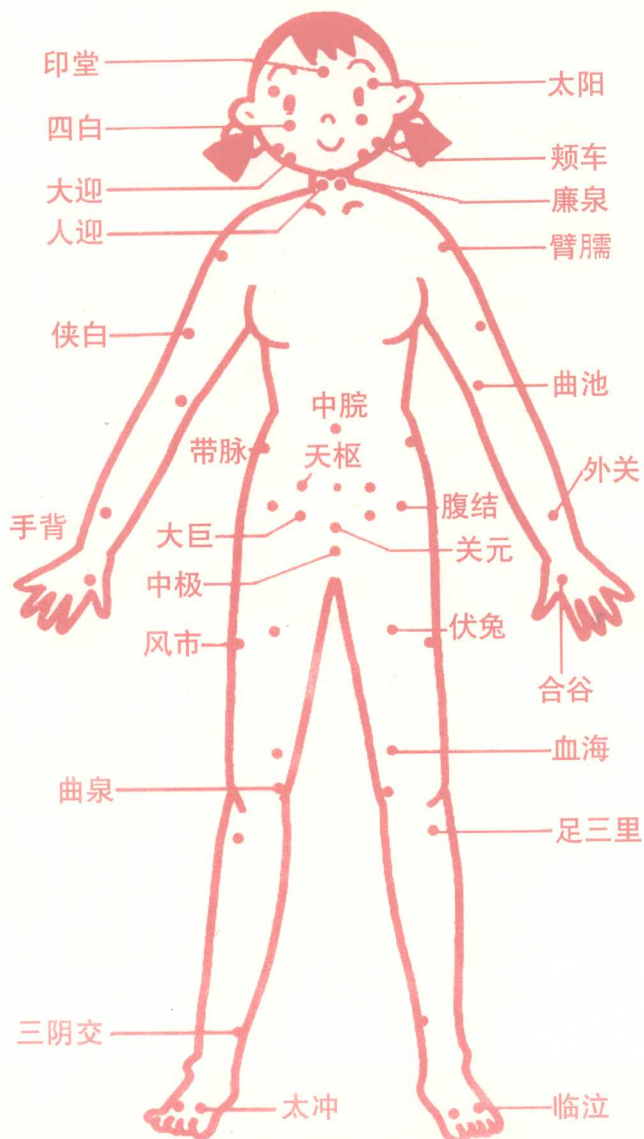
Part 1

穴位按摩苗条法



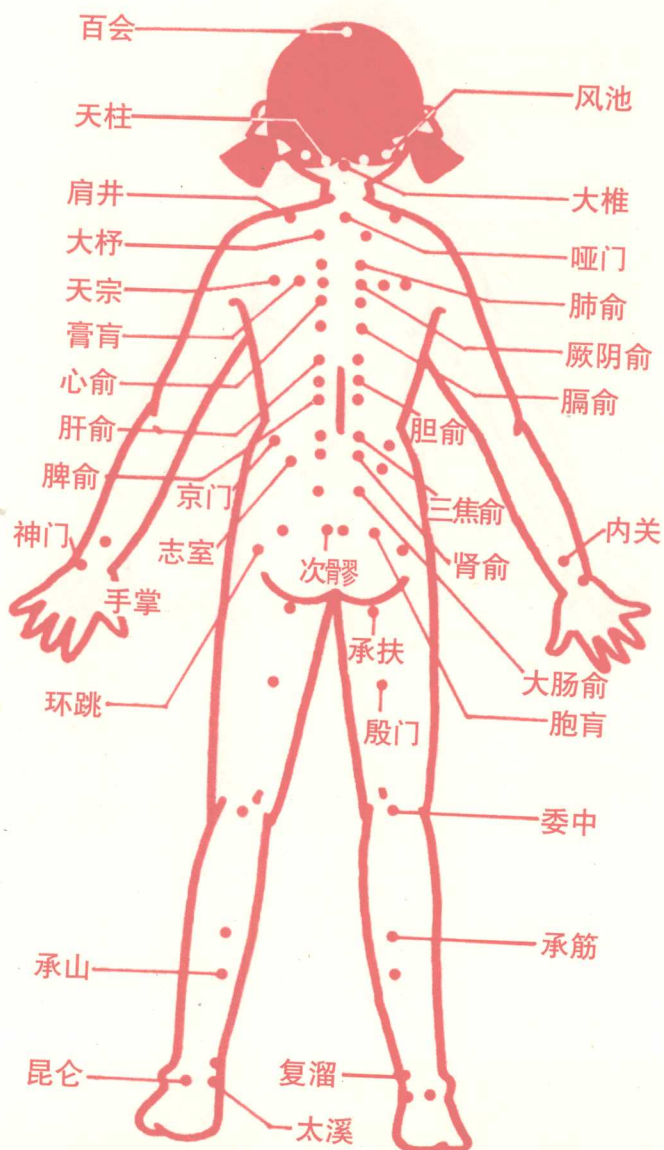


● 穴位位置及名称 ●





● 穴位位置及名称 ●





穴位位置确定法

在介绍确定穴位位置的方法之前,首先应该知道寻找穴位时的尺度。

穴位的位置是以“寸”和“分”为单位来表示的。由于不是标准尺寸的长度,所以应千万小心不要弄错。

确定穴位尺度的标准是以人的手指宽幅为基准。

确定穴位时所谓的1寸是指一根大拇指的宽度,是用拇指最宽的部位去测量。1.5寸正好是本人食指与中指合并时每一关节处的宽度。

2寸则是食指、中指、无名指合并时每关节处的宽度。

利用这种方法只能判定出穴位的大概位置。

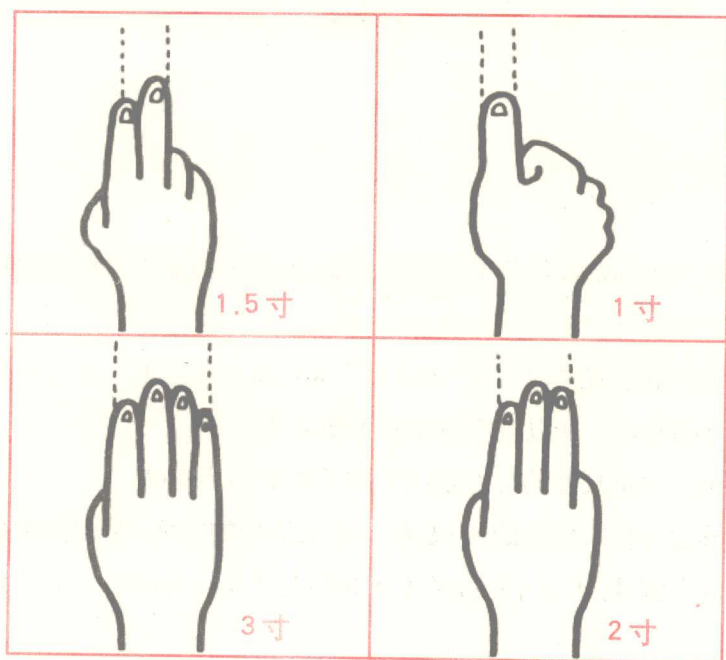


再摩挲、搓揉、按压其周围的皮肤。

该处若产生锐痛或起疙瘩，或也可能相反地会产生钝痛，并且皮肤还会出现青白或红色的小斑块，这就是穴位的准确位置了。

根据每个人的体格不同等因素，穴位的位置也有所不同，每个人最好能清楚地把握自己的穴位。

● 寻找穴位的尺度 ●





2.

极具效果的穴位指压法

指压有解除肌肉紧张、促进血液循环的作用。

此外，指压能使副交感神经的作用增强，从而使心情愉快、精神舒畅。

对于妇女来说，痛经和妊娠反应之类的事是个很切身的问题，但通过指压就能够很容易地解除这些烦恼。

然而，妊娠期绝对不能对腹部施加压力。若对腹部施以较强的指压会影响到胎儿的正常发育。

此外，发热时也严禁进行指压，要等退热之后方可进行指压。

对体质好、身体结实的人可给予中等程度或比这稍强一些的手指压力，对体质弱的人则要用比中等程度弱的手指压力刺激穴位。



下面是具体的指压诀窍。

◎ 用指腹按压穴位。

◎ 双手拇指重叠按压(对体力强的人或需要对穴位施加较强的压力时使用)。

◎ 用无名指或中指指压。

◎ 除拇指以外的四指并拢或左右手四指重叠按压。

◎ 用手掌根按压。

不能使足劲用指尖按压。要对掌根用力，用整个手腕去按压。

尤其要注意的是穴位按摩并无顺序可言，但当穴位部有炎症或受伤时不可进行指压，要等炎症消退、伤愈后方可进行穴位按摩。

穴位指压对高血压患者有治疗效果，对低血压者也能改善其血液循环。

此外，指压对解除妇女经期和妊娠期的不适等症状也有效果。