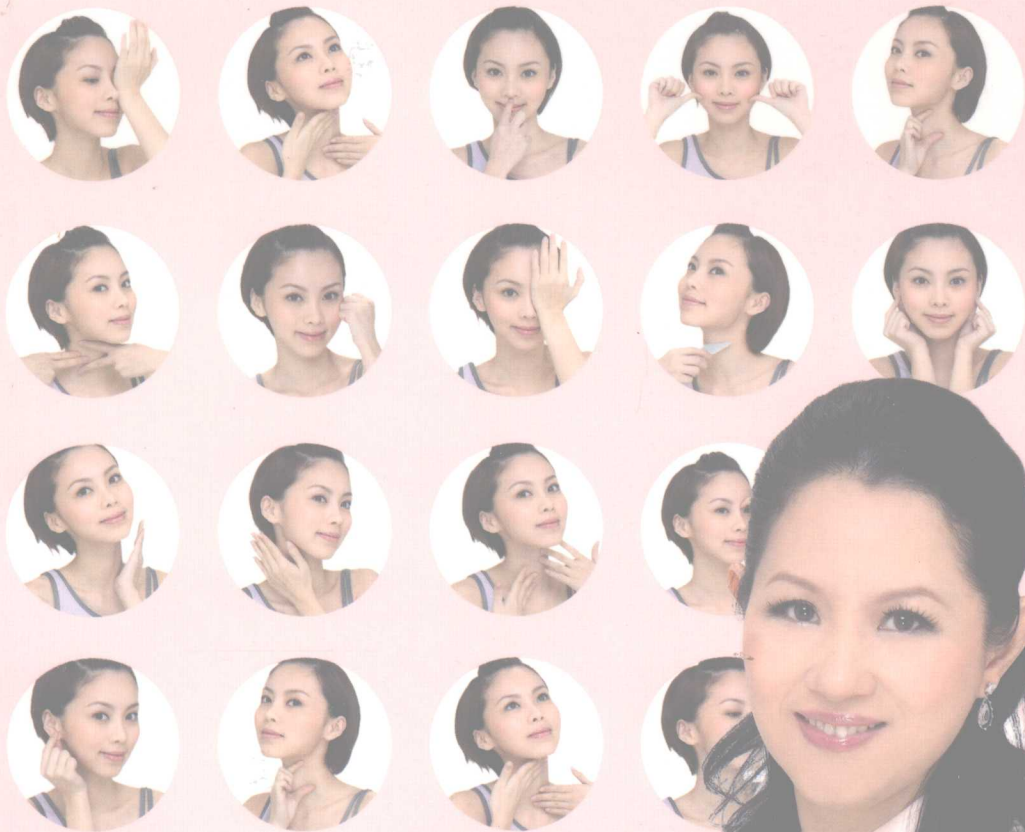




3分钟 美丽急诊

——神奇的美容经络按摩26效

按摩脸部3分钟，
肤质立刻净白、光滑、细腻！
按摩穴道5分钟，
脸颊立刻上扬紧实，效果更胜拉皮！

“女人我最大”节目经络按摩专讲老师、
韩国美容团指定经络美容讲师邱胜美，
教你启动你的美丽自愈力！

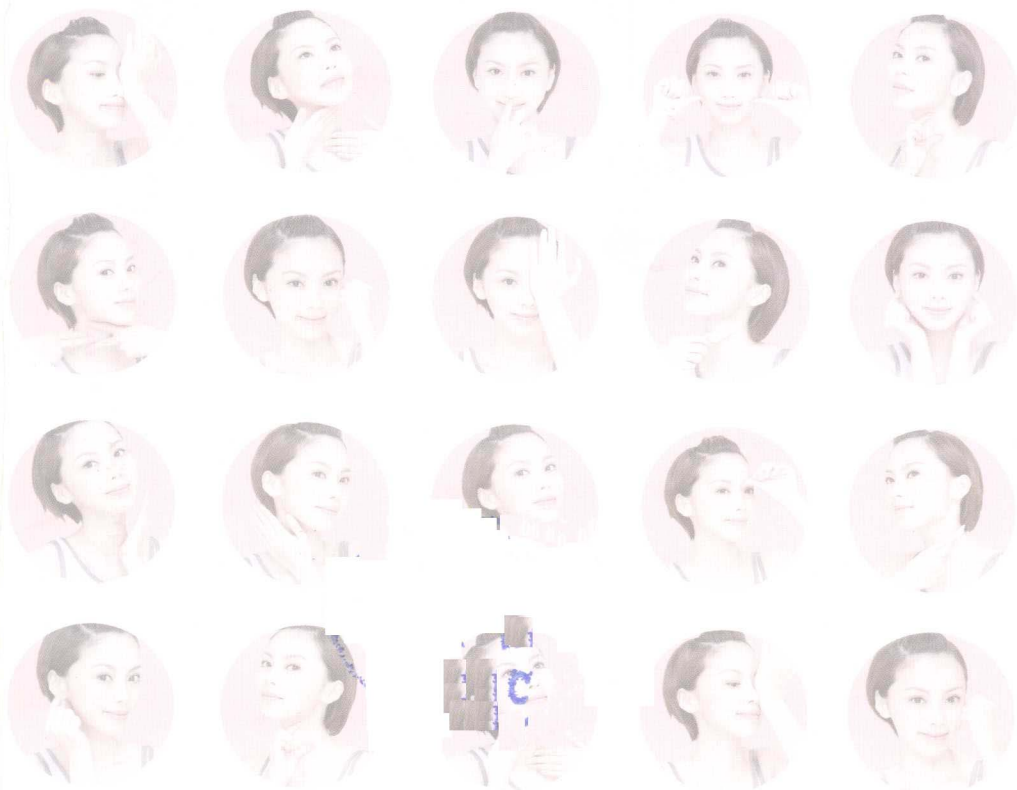
超值！

赠售价 **15元** 的
经络刮痧板

邱胜美 著

广西科学技术出版社





经络穴道按摩权威 邱胜美 著

3分钟 美丽急诊

——神奇的美容经络按摩26效

BEAUTY MASSAGE

广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2008-180

简体中文版由方智出版有限公司授权广西科学技术出版社出版发行
3分钟美丽急诊——神奇的美容经络按摩26效，邱胜美著，2008年，初版，
未经授权，不得以其他形式使用

图书在版编目（CIP）数据

3分钟美丽急诊——神奇的美容经络按摩26效/邱胜美著. —南宁：

广西科学技术出版社，2009. 1

ISBN 978-7-80763-091-3

I. 3… II. 邱… III. ①经络—按摩疗法（中医）②瑜伽术

IV. R244.1 R214

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第130608号

3 FENZHONG MEILI JIZHEN——SHENQI DE MEIRONG JINGLUO ANMO 26 XIAO

3分钟美丽急诊——神奇的美容经络按摩26效

作 者：邱胜美

责任编辑：孟 辰 蒋 伟

封面设计：卜翠红

责任校对：田 芳

责任审读：梁式明

责任印制：韦文印

出 版 人：何 醒

社 址：广西南宁市东葛路66号

电 话：010-85893724（北京）

传 真：010-85894367（北京）

网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

0771-5845660（南宁）

0771-5878485（南宁）

在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经 销：全国各地新华书店

刷：中国农业出版社印刷厂

址：北京市通州区北苑南路16号 邮政编码：101149

开 本：889mm × 1194mm 1/32

字 数：150千字 印张：6.25

版 次：2009年1月第1版

印 次：2009年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80763-091-3 / R · 27

定 价：28.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。
服务电话：010-85893722 85893724

【自序】启动你身上的美丽穴道	007
【前言】穴道按摩的神奇功效	010



第一章

脸部美白的经络按摩 014

脸部美白瑜伽：小鸟式 018



第二章

皮肤细致的经络按摩 020

皮肤细致瑜伽：走路式 024



第三章

脸部红润的经络按摩 026

脸色红润瑜伽：金字塔式 028



第四章

消除眼袋的经络按摩 029

消除眼袋瑜伽：狮子式 032



第五章

消除黑斑的经络按摩 034

消除黑斑瑜伽：船形式 040



第六章

避免毛孔角质化的经络按摩 044

避免毛孔角质化瑜伽：扩胸式 047



第七章

脖子紧实的经络按摩 050

脖子紧实瑜伽：吉祥式 055



第八章

美胸的经络按摩

057

美胸瑜伽：牛面式

063



第九章

提臀的经络按摩

065

提臀瑜伽：抬脚式

068



第十章

预防青春痘、粉刺的经络按摩

070

预防青春痘、粉刺瑜伽：扫地式

074



第十一章

减重的经络按摩

078

减重瑜伽：S形蹲下式

084



第十二章

增胖的经络按摩

090

增胖瑜伽：半劈腿式

095



第十三章

增高的经络按摩

099

增高瑜伽：弯月式

102



第十四章

明眸的经络按摩

105

明眸瑜伽：狮子式

108

第十五章

消除疲劳的经络按摩

109

消除疲劳瑜伽：伸展式

116

第十六章

散发体香的经络按摩

120

体香瑜伽：双手上举式

124

第十七章

预防老花眼的经络按摩

126

预防老花眼瑜伽：狮子式

128

第十八章

口气清新的经络按摩

130

口气清新瑜伽：跨坐抬腿式

134

第十九章

四季养生的经络按摩

137

养生瑜伽1:拜月式 养生瑜伽2:后仰式 养生瑜伽3:鱼钩式

144

第二十章

白发回春的经络按摩

149

头发乌黑瑜伽：大身印式

153

第二十一章

让女人更女人的经络按摩

156

女人“性福”瑜伽：八字下压式

162



第二十二章

发汗排毒的经络按摩

166

发汗排毒瑜伽：手臂绕胸前式

168



第二十三章

治疗冬季痒的经络按摩

171

消除冬季痒瑜伽：小鸟式

173



第二十四章

治疗皮肤痒的经络按摩

174

消除皮肤痒瑜伽：鹤形式

177



第二十五章

让男人更男人的经络按摩

179

男人“性福”瑜伽：吉祥式合跏抬脚

183



第二十六章

一夜好眠的经络按摩

188

一夜好眠瑜伽：吉祥式

194

【附录】 经络美容按摩的神奇效果

198

启动你身上的美丽穴道

美，大家都喜欢，尤其是俊男美女总让人忍不住地想多看一眼。美丽的外表，除了让人赏心悦目之外，更能增加自信，自己看了也开心。我们很难说自己不是“外貌协会”的一员，因为美貌在某些时候真的很吃香，甚至是致命的吸引力。

不管你长得美或不美，人对美的追求永远不会满足，美还要更美，而且还要一路美下去。

爱美并没有错，但是，万一用错方法，那可真是让人终生遗憾、悔不当初。

追求美貌无需冒险，更不必花大钱，只要有一颗疼爱自己的心，用少许的时间做穴道按摩就可以看到神奇的效果。

穴道按摩功效真的很神奇，不论是除皱、美白、淡斑、脸部拉皮，还是丰胸、瘦身，不夸张，真的按摩3分钟之后，你就能看到明显的效果。

中医经络穴道之神奇，真是可谓奥妙无穷。好比说指压脸部的颧髎穴，除了能淡化皱纹、美白之外，还能治疗眼睛痛、头痛；指压胸部的膻中穴既可以减肥又可以丰胸，指压丰胸穴不仅能使乳房饱满坚挺，更能改善心肺功能及治疗妇女病；指压减肥穴不但能消脂，还有柔嫩细致美白肌肤的效果……

书中附有我在社区大学经络教学的一些真人实例照片。不用怀疑，这些照片没有经过电脑合成处理，全都是真的。

穴位按摩的效果会这么明显，其实是有技巧的。那就是按

摩一个穴位的时候要分两段出力，这样的指压方式，我将它命名为大易按摩。

我独创的大易按摩手法，其实并没有师傅，跟坊间养生馆按摩师、美容师的手法是完全不一样的，跟一般人自己随意按压更是两码事。

我认为人体是有曲线的，所以指压的时候，垂直指压的出力方式，效果其实很有限。使用大易按摩手法在按摩的时候不需要太用力，更忌讳身体大弧度地晃动，而是借力使力，指压时指力的劲道深入4~5cm之后，再定点转个弯从不同的角度施力进去，一个穴道点要分两段出力。第一段出力时感觉还好，第二段出力痛感最强烈，也是疗效最好的时候。

按摩时的那只手，也有母手、子手之分。当大拇指施压的时候，其余四指要放在大拇指的对侧去承接大拇指施压时的力道，这样就能够轻易地借力，使力达到四两拨千斤的效果。指压按摩要用巧劲，不能施蛮力。

试试看，只要按摩穴位准确，并且在指压时有酸、麻、胀、痛、热的感觉，就会有不错的效果。

本书简单易学、方便实用，每个人都可以快速地找到自己所需要的美容方法。对于想要更深一层了解中医经络的朋友们，也可以在书中找到满意的答案。

大家都知道中医经络的学问博大精深，学中医有一句名言“不遇明师隔重山”。学中医除了需要明师之外，更需要天分与努力，我不是明师，却希望用最浅显易懂的文字阐述艰深的医学智慧，好让读者能尽快地学会经络美容与养生之道。

本书内容以现代人的养颜美容美体为主，养生为辅。根据现代人的一些需求及症状，以《黄帝内经》《伤寒论》为主轴找出其理法方要。

困扰现代人的症状，古时候的人也有，先圣贤达又是如何处理的呢？本书都有详细的论述。

因个人才疏学浅，错误在所难免，祈同业诸先进不吝指正。

感谢出版社给我机会出书，也要感谢我的同事以及我工作室的各位朋友们，有赖你们的支持，我才有机会茁壮成长，著书立说。

但愿我的用心与努力，能够让更多人受惠，更盼望能为中华文化尽一份心力。

邱騰美



穴道按摩的神奇功效

按摩的定义是什么？如果说肌肤与肌肤之间的碰触，不论是轻触或重压，面积大或小都叫作按摩的话，那按摩的用途可就很广泛了。

使用一些简单的动作，比方安抚情绪的拥抱、拍背、紧握双手、轻拍胸脯、单点指压疼痛部位，就可以达到减轻病痛、养生、增强体力、延年益寿，甚至养颜美容、丰胸、减肥等效果。

效果到底有多好多快呢？

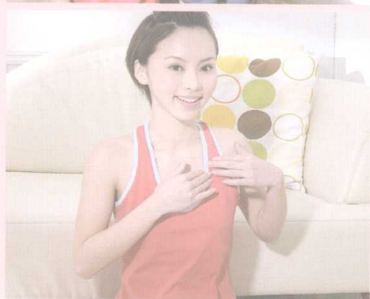
美白·紧致·除皱·丰胸·减肥·抗衰·舒压——按摩的神奇功效

1. 皮肤粗糙者，按摩3分钟之后，该部位肤质立刻白净、光滑、细嫩。
2. 塑脸拉皮效果一级棒。穴道按摩5分钟，脸颊皮肤立刻上扬紧实，有如拉皮般的效果。
3. 淡化皱纹效果马上看得到。因为按摩有活化细胞，促进血液末梢循环的功能，所以能有效淡化皱纹。尤其是对纹路既深又粗的法令纹、鱼尾纹效果更加明显。
4. 丰胸功效卓越。穴道按摩10分钟，上胸围增大1~2cm。
5. 减肥成果辉煌。平衡身材比例，身体肥胖的部位经指压按摩后，会局部消肿，减肥消脂功效显著。
6. 延缓老化、永葆青春、延寿，使人老当益壮。不但如此，

经常按摩头部的穴道，不但可以保持思维清晰，还可以活络头部气血，让头发重新获得养分，使白发转为黑发，也可以预防生成白头发。

7. 舒缓、放松，减轻现代人的身心压力，令人全身舒畅，轻松自在。

穴道按摩的功效的确很神奇，希望你能学会我的邱氏大易按摩，其手法像太极一样，太极生两仪，大易按摩法，一个穴道点也要分两段出力，希望本书对您有帮助，也让您能够感受到穴道按摩的神奇。



26种功能的 美容经络按摩

- 脸部美白 · 皮肤细致 · 脸部红润 · 消除眼袋 · 消除黑斑
- 避免毛孔角质化 · 脖子紧实 · 美胸 · 提臀 · 预防青春痘、粉刺
- 减重 · 增胖 · 增高 · 明眸 · 消除疲劳
- 散发体香 · 预防老花眼 · 口气清新 · 四季养生
- 白发回春 · 让女人更女人 · 发汗排毒 · 治疗冬季痒
- 治疗皮肤痒 · 让男人更男人 · 一夜好眠

美白从健康做起。以中医经络的观点来看，身体的健康状况会反映在脸部，若是体内经络的脉气不通，脸部皮肤自然暗沉、发黄，肤色不均。

一个不懂保养的人，在步入中年之后，会发觉脸色失去年少时的白净和光彩，成了名副其实的“黄脸婆”（注①）。

脸部除了白净以外，还得要透亮，才是健康的表现。

脸部要白净，要抓住两个重点：

1. 身体要健康，尤其是要保持脸上的穴道畅通。
2. 防晒要做好。

脸部美白方法很多，除了搽防晒保养品，搽美白精华液、美白霜，勤敷美白面膜，打美白针，吃美白食物以外，最快速、有效、易学、实用的方法，就是脸部刮痧、拍打、按摩。

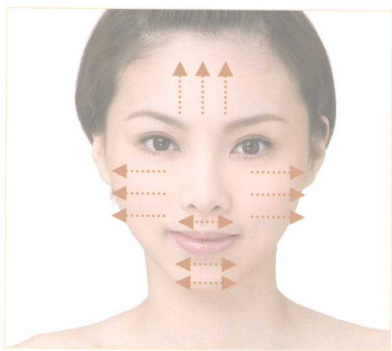
脸部美白法

I. 脸部净白刮痧

脸上有6条阳经（注②），可以整脸刮痧，刮到酸痛感消失即可停止。

1. 脸部刮痧前，脸要洗干净，抹上滋润物。

2. 刮痧板与脸部呈90度角，轻轻地让力道下沉2~3cm，刮到脸上的气节。刮痧板的力道要往下沉，力道不能浮。

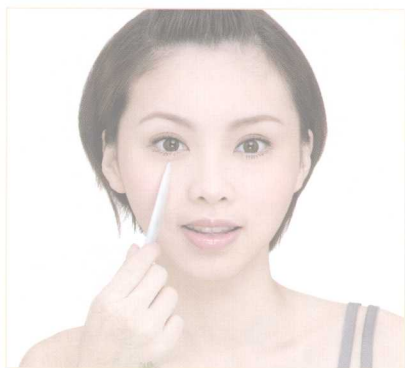


脸部刮痧请依箭头所示方向来刮。



3. 额头部位由下往上，从眉毛往发际刮，整个额头部位都要刮到。

4. 两颊以鼻子为中心点，横向刮痧，由上到下，由内往耳朵方向刮痧。



5. 人中也要刮痧，这里是子宫、卵巢的反射点，刮痧手法与刮脸颊部位相同。



6. 下巴同样横向刮痧，以下巴中间、鼻子下为中心点，往左右两边单方向刮痧。

