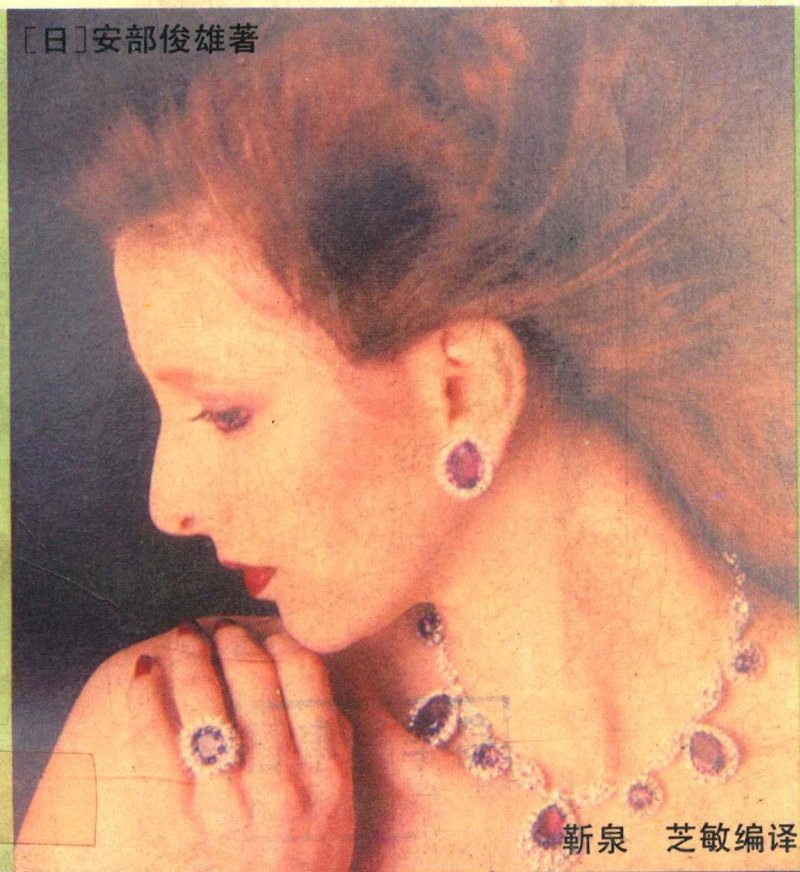


追求美与健康的 指压减肥术

[日] 安部俊雄著



靳泉 芝敏编译

渤海湾出版公司

〔日〕安部俊雄

指压减肥术

靳泉 芝敏 编译

渤海湾出版公司

妇女指压减肥术

著者/安部俊雄

编译者/靳泉 芝敏

排版印刷/天津新华印刷二厂

发行/天津市新华书店

开本/787×1092毫米 1/32 印张/5.75 插页/4 字数/125千

版次/1988年11月第1版 1988年11月第1次印刷

印数/1—50000

渤海湾出版公司（天津市新华路庆云里23号）

ISBN7-80561-029-0/R·1 定价：4.10元

说 明

本书是根据日文版《最新指压减肥法》（安部俊雄著）编译的。

随着科学技术的进步，人类物质生活水平日益提高。尤其是在发达国家，由于人体摄取能量过剩，“肥胖”则变成了普遍的忧患。在某种意义上说来，“肥胖”是文明世界里的时髦病。

人届中年，身体日渐衰退，自身活动量减少，能量消耗降低，加之优越的生活环境，鸡、鸭、鱼、肉均为所欲，饮食起居亦不规律，人体脂肪组织便会慢慢扩大领地，积存了体内过剩的能量。于是在面颊、腹部、臀部、大腿等处，由于脂肪组织的扩充，而引起形体的变化，昔日苗条的身影不见了，取而代之的则是一副雍肿的体态。

更危险的是，伴随“肥胖”而来的是诸多的中老年人的常见病、多发病，其中发病率最高、危害人体健康最为严重的则有：高血压、冠心病、脑卒中、糖尿病以及动脉血管硬化等，而这些疾病的发生也正是人体衰老的必然。

肥胖是人体衰老的催化剂。为了人体的健康长寿，人们多方寻求“减肥”的妙方，本书介绍的这种指压法，也许正是这样应运而生的。

指压是在日本推行的，在人体的不同穴位进行指压按摩，其作用机理为：促进局部血液循环，加速体内脂肪的代

谢，提神醒脑，创造美的肌肤，使妇女的体态更加秀美。

采用指压法减肥，简易方便，无师自通，只需要有恒心、有毅力，坚持长期，并要实施正确的方法。否则，便不会达到预期的效果。

此法也绝非减肥的“万应灵丹”，与之相配合的是适量的饮食、适当的运动以及规律化的生活方式。这些也正是维护人体健康所必备的条件。

编译者 1989年3月

目 录

第一章 人为何会发胖

- 一、肥胖是人体脂肪的堆积..... 6
- 二、肥胖是营养过剩、运动过少..... 7
- 三、肥胖的四个时期..... 9
- 四、脂肪的功与过.....10
- 五、肥胖是半个病人.....12

第二章 如何使用指压法

- 一、指压与穴位.....16
- 二、穴位的功效.....18
- 三、刺激大小与细胞兴奋的关系.....20
- 四、如何寻找穴位.....21

第三章 减肥的技巧

一、减肥的穴位

- 1、头部的穴位.....24
- 2、面部的穴位.....28
- 3、侧颈部的穴位.....31
- 4、后颈部的穴位.....32
- 5、肩部的穴位.....34
- 6、上肢的穴位.....37
- 7、背部的穴位.....43
- 8、腰部的穴位.....44
- 9、臀部的穴位.....45

10、胸部的穴位·····	47
11、腹部的穴位·····	49
12、下肢的穴位·····	48

二、有效的指压法

1、拇指的压法·····	54
2、其他手指的指压法·····	58
3、手指重叠的使用法·····	60
4、手掌指压的使用法·····	62

三、指压的方法与方向

1、指压头部的情形·····	65
2、指压面部的情形·····	66
3、指压侧颈部的情形·····	70
4、指压后颈部的情形·····	71
5、指压肩部的情形·····	73
6、指压上肢部位的情形·····	76
7、指压背部的情形·····	82
8、指压腰部的情形·····	84
9、指压臀部的情形·····	85
10、指压胸部的情形·····	87
11、指压腹部的情形·····	89
12、指压腿部的情形·····	92

第四章 创造优美的仪态

一、获得如云的秀发·····	102
二、如何使面颊消瘦·····	105
三、让眼睛更美丽·····	107

四、消除双下巴的赘肉	110
五、如何使颈部修长	112
六、让肩膀更柔美	115
七、使手臂细长	118
八、拥有丰满的胸部	125
九、促使腰部纤细	129
十、消除臀部赘肉	132
十一、消除下腹部的脂肪	135
十二、如何使腿部修长	140
十三、如何使肌肤细嫩	147

第五章 自我指压减肥

自己的身体自己照顾	154
-----------------	-----

一、面部

1、上眼睑	155
2、下眼睑	159
3、眼角	157
4、面颊	158
5、下颌	160

二、颈部

三、肩部

四、手臂

1、上臂	164
2、下臂	166
3、手腕	168
4、手指	169

五、腰部

六、臂部

七、胸部

八、腹部

1、下腹176

2、侧腹177

九、腿部

1、大腿178

2、膝、小腿179

3、脚背180

目 录

第一章 人为何会发胖

- 一、肥胖是人体脂肪的堆积..... 6
- 二、肥胖是营养过剩、运动过少..... 7
- 三、肥胖的四个时期..... 9
- 四、脂肪的功与过..... 10
- 五、肥胖是半个病人..... 12

第二章 如何使用指压法

- 一、指压与穴位..... 16
- 二、穴位的功效..... 18
- 三、刺激大小与细胞兴奋的关系..... 20
- 四、如何寻找穴位..... 21

第三章 减肥的技巧

- 一、减肥的穴位
 - 1、头部的穴位..... 24
 - 2、面部的穴位..... 28
 - 3、侧颈部的穴位..... 31
 - 4、后颈部的穴位..... 32
 - 5、肩部的穴位..... 34
 - 6、上肢的穴位..... 37
 - 7、背部的穴位..... 43
 - 8、腰部的穴位..... 44
 - 9、臀部的穴位..... 45

10、胸部的穴位·····	47
11、腹部的穴位·····	49
12、下肢的穴位·····	48
二、有效的指压法	
1、拇指的压法·····	54
2、其他手指的指压法·····	58
3、手指重叠的使用法·····	60
4、手掌指压的使用法·····	62
三、指压的方法与方向	
1、指压头部的情形·····	65
2、指压面部的情形·····	66
3、指压侧颈部的情形·····	70
4、指压后颈部的情形·····	71
5、指压肩部的情形·····	73
6、指压上肢部位的情形·····	76
7、指压背部的情形·····	82
8、指压腰部的情形·····	84
9、指压臀部的情形·····	85
10、指压胸部的情形·····	87
11、指压腹部的情形·····	89
12、指压腿部的情形·····	92

第四章 创造优美的仪态

一、获得如云的秀发·····	102
二、如何使面颊消瘦·····	105
三、让眼睛更美丽·····	107

四、消除双下巴的赘肉	110
五、如何使颈部修长	112
六、让肩膀更柔美	115
七、使手臂细长	118
八、拥有丰满的胸部	125
九、促使腰部纤细	129
十、消除臀部赘肉	132
十一、消除下腹部的脂肪	135
十二、如何使腿部修长	140
十三、如何使肌肤细嫩	147

第五章 自我指压减肥

自己的身体自己照顾	154
一、面部	
1、上眼睑	155
2、下眼睑	159
3、眼角	157
4、面颊	158
5、下颌	160
二、颈部	
三、肩部	
四、手臂	
1、上臂	164
2、下臂	166
3、手腕	168
4、手指	169

五、腰部

六、臂部

七、胸部

八、腹部

1、下腹176

2、侧腹177

九、腿部

1、大腿178

2、膝、小腿179

3、脚背180

第一章 人为何会发胖



胖好，还是瘦好？人们众说不一。

按以往的观点，人们普遍认为：胖比瘦好。因为拥有肥胖身躯的大多为富余人，大腹便便，不愁吃穿；而身材瘦弱的则多为贫困者，干瘦如柴，食不裹腹。

如今，人们的观念在改变着。随着人们物质生活水平的提高，劳动强度降低，人体从食物中摄取的能量过多而消耗减少，剩余的能量便会以脂肪的形式在体内积存，体重增加，身体肥胖。有人研究，肥胖可以诱发很多种疾病，尤其是在心脏、血管系统。目前，在全世界威胁人类生存的各种疾病中，心脏、血管疾患已占死亡率的首位，仅此一点，足以使人胆战心惊！

肥胖，乃危害人体健康的大敌。

一、肥胖是人体脂肪的堆积

中年以后，有些人会突然发现：年轻时穿过的衣服都“不合体”了，尤其是腰、腹、臀部位的围度大增，苗条的身材变得肥硕了，于是便怨天尤人，唉！人老珠黄了。

这种“青春一去不复还”的征象，并非在三天两早晨之内突发的，而是每日每时逐渐发展所形成的，只不过我们在某一天才猛然发现它罢了。这便是脂肪在体内的聚积。

构成人体的有各种组织，其中包括：上皮、神经、肌肉、结缔组织等，从大的方面说，脂肪组织也属于结缔组织的一种。脂肪组织是由脂肪细胞构成的，脂肪细胞也叫脂肪球，顾名思义，它的外形是圆球状的。脂肪组织在人体内参

与许多内脏器官的构成，但绝大部分是当作人体的能量仓库而单独聚积的。在人体的皮下、腹部大网膜、臀部及大腿等处是脂肪组织积存最多的部位。

人生下来之后，随着人体的发育，脂肪细胞也在不断地增殖。青春期过后，脂肪细胞的个数便固定下来，不再增多了，但每一个细胞的大小即它的充盈程度，却在不断地发生着变化。当人体消瘦时，脂肪细胞一个个地会变得干瘪，其中所含的脂肪量大大减少，虽然细胞的数量还是那样多，但整个脂肪组织的体积却大为缩小了。在人体总热量收支平衡的状态下，脂肪组织一般是不会过速增长的。然而，一旦人体从食物中摄取的热量过多，通过人体内部的生化演变，过剩的热量便均以脂肪的形式积存下来。此时，脂肪细胞便会一个个地“填满了肚皮”，干瘪的身躯变得滚圆起来，细胞中的脂肪含量日益增多，于是脂肪组织的体积便扩大了。

体内脂肪组织体积的扩大，反映在人体外观上便是肥胖。但对同样的肥胖还应当有所区分，也就是说：在脂肪组织体积相同的情况下，一是脂肪细胞数量较多，但每一细胞的充盈度并不显著；一是脂肪细胞的数量较少，但每一细胞的充盈度却十分饱满。因而，从肥胖的程度看，前者还具有一定的潜力。由此可见，先天性的或是在少儿时期身体便过于肥胖的，其潜在性的威胁便会更大一些。

二、肥胖是营养过剩、运动过少

人体的营养过剩是多方面的，有些人单纯限制脂肪的摄

入量，此法并非减肥的良策。因为，人体摄入糖、蛋白质过多，在体内最终也会以脂肪的形式贮存下来。

比如，食草类动物的牛、马、羊等，虽然它们吃的是草及植物性饲料，但只要喂养充足，依旧“膘肥肉壮”。这是因为在这些动物体内具有将碳水化合物转变成脂肪的功能。有些女同志为了减肥，以为只要不吃肉食，就不会发胖，却一味地多吃主食，岂不知米饭、馒头吃多了也会在体内变成“肉膘”，人体照样可以发胖。

人体从外界摄取的各种食物，都包含一定的营养成分，经过胃肠的消化吸收，转变成人体所需要的东西，其中各类供给人体热量的物质，会随人体生长及运动的需要而消耗。所以，在青少年时期或从事繁重体力劳动的人，即使每天进食量很大，身体也不会发胖，这是因为他们体内需要量及消耗量较大的缘故。

为什么人过中年最容易发胖呢？一是，在这一年龄人体自身的能量消耗骤减。身体发育阶段过去了，人体的运动也减少了，生活上的舒适与安逸也会使人“越呆越懒得动”。须知，人体最大的能量消耗莫过于肌肉的频繁运动，如果脑力代替了体力，或是单纯体力活动的减少，人体能量消耗便会大幅度下降，对能量物质的营养需求也会随之降低。

二是，中年人生活、工作较为安定，社交活动亦较频繁，烟酒嗜好也渐增多，饮食起居又缺乏规律，进食高热量的食品，饮用含糖量或含酒量过高的饮料，尤其是晚宴的增多，酒足饭饱之后便昏昏入睡，于是大量的能源物质便会在体内以脂肪的形式贮存起来，人体便一天天地“发福”了。