

耳部聚集着能活化人体所有器官的反射区穴位



世界上最简单的减肥方法  
通过“耳经穴的刺激+摆动运动”  
实现理想健康瘦身

# 耳部按摩排毒 减肥法

(日)五十岚康彦 著  
谷业琳 译



附录  
可提高推拿效果的  
7种推拿手法

- ♥ 仅用一粒米即可实现明显的瘦身
- ♥ 可使全身气血显著顺畅的减肥体操（甩手）
- ♥ 想实现完美的健康减肥就用自助按摩-推拿！

# 耳部按摩排毒 减肥法

五十岚康彦 ● 著



吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

耳部按摩排毒减肥法 / (日) 五十岚康彦著 ; 谷业琳译. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.4  
ISBN 978-7-5384-5784-1

I. ①耳… II. ①五… ②谷… III. ①耳—按摩疗法 (中医) ②减肥—方法 IV. ①R244.1②R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第063001号

Sokkou Mimi Power Spot & Bi Diet by Yasuhiko Igarashi  
Copyright © Yasuhiko Igarashi 2010  
All rights reserved  
Original Japanese edition published by SEIHOUDO Corporation  
Chinese (in simplified character) translation rights arranged with SEIHOUDO Corporation  
c/o Honnokizuna, Inc., through Shinwon Agency Co. Beijing Representative Office, Beijing

吉林省版权局著作合同登记号:  
图字 07-2010-2317

# 耳部按摩排毒减肥法

著 【日】五十岚康彦  
译 谷业琳  
助理翻译 陈巍 王世录  
出版人 张瑛琳  
责任编辑 晋欣  
封面设计 欢唱图文制作室 吴风泽  
制版 欢唱图文制作室 吴风泽  
开本 880mm×1230mm 1/32  
字数 120千字  
印张 5  
印数 1—8000册  
版次 2012年6月第1版  
印次 2012年6月第1次印刷

出版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发行 吉林科学技术出版社  
地址 长春市人民大街4646号  
邮编 130021  
发行部电话 / 传真 0431—85677817 85651628 85635177  
85651759 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85619083  
网址 www.jlstp.net  
印刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书号 ISBN 978-7-5384-5784-1  
定价 25.00元  
如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

序言

理想的体形和秀美肌肤唾手可得  
“耳部的经穴” 17

任何时候都可以进行的 世界最简单的减肥方法 ·····	18
刺激耳朵上的穴位，改变易胖体质 ·····	21
耳部减肥效果显著的5个经穴 ·····	23
刺激穴位获得秀美肌肤 ·····	24
耳部最重要的穴位——“饥点” ·····	25
最重要的要点，刺激“饥点” ·····	26
刺激一下耳部穴位“饥点” ·····	27
五十岚派用米粒点压“饥点” ·····	28

反弹是人类维持生命的正常活动—— 减肥的敌人另有所在 ······	30
防止反弹的关键点——通过改善体质，促进基础代谢	31
通过耳经穴按摩减肥与易胖体质说再见 ······	32
耳介医学论 ······	33

## 第一章

# 耳部经穴刺激

## 世上最简单的减肥方法 35

到底什么是“穴位” ······	36
遍布人体的十四经络图 ······	37
调节生命能源的关键是“穴位” ······	38
耳朵的形状与人体的脊椎相对应 ······	39
耳朵的形状就像倒立的胎儿 ······	40

通过耳朵形状了解人的性格	41
观察耳垂的形状可以了解人的性格	42
“五脏之气对应五窍”	43
耳部穴位图	44
望耳诊病——身体状况不好的征兆	45
穴就是经穴的意思	46
终止不愉快的耳鸣——刺激耳经穴调节身体不适	47
消除身体症状的穴位	48
健康的耳朵是健康的证明—— 试着检查一下自己的耳朵	49
脊椎与耳的对应关系	50
照镜子，做简单的耳诊	51
耳诊的方法	52
通过耳朵的外观能够预知健康状况	56

观察耳朵，判断健康状况	57
瘦脸的大敌——消除浮肿的穴位刺激	63
耳淋巴按摩（1）	64
耳淋巴按摩（2）	65
耳淋巴按摩（3）	67
耳淋巴按摩（4）	68
耳淋巴按摩（5）	69
耳淋巴按摩（6）	70
关于瘦身的小提醒	71
立刻就开始，按按就能瘦	72



## 第二章

# 甩手运动

## 世上最简单的瘦身体操 73

世上最简单的瘦身体操——“甩手”	74
通过甩手使人气血畅通	75
甩手的动作	79
甩手（正面图）	82
甩手（正侧面图）	83
缓解肩部酸痛、去除赘肉运动（1）	86
缓解肩部酸痛、去除赘肉运动（2）	87
缓解肩部酸痛、去除赘肉运动（3）	88
缓解肩部酸痛、去除赘肉运动（4）	89
缓解脖颈疲劳的运动	90



缓解后背酸痛的运动 (1)	91
缓解后背酸痛的运动 (2)	92
缓解腰部疼痛、拉紧腰身的运动 (1)	93
缓解腰部酸痛、拉紧腰部的运动 (2)	94
缓解腰部酸痛、拉紧腰部的运动 (3)	95
缓解腰部酸痛、拉紧腰部的运动 (4)	96
办公室消除身体疲劳的运动 (1)	97
办公室消除身体疲劳的运动 (2)	98
办公室消除身体疲劳的运动 (3)	99
办公室消除身体疲劳的运动 (4)	100

### 第三章

## 推拿敲打

# 世上最简单的瘦身按摩 101

推拿敲打是身体护理的一种	102
推拿的基本动作	103
用温热的手进行推拿	104
推拿之前的准备工作	105
推拿可舒缓身体疲劳	107
推拿可令人心情舒畅	108
特殊情况的推拿应注意的事项	110
美颜推拿	112
美颜推拿实践技巧（1）	113

美颜推拿实践技巧 (2)	114
美颜推拿实践技巧 (3)	115
美颜推拿实践技巧 (4)	116
美颜推拿实践技巧 (5)	117
美颜推拿实践技巧 (6)	118
美颜推拿实践技巧 (7)	119
美目推拿	120
瘦脸推拿	121
瘦脸穴位	122
敲打百会穴清肠	123
瘦身推拿	124

解除头部疼痛的推拿	125
成就美丽容颜的推拿	126
缓解颈部酸痛的推拿	127
解除背部酸胀的推拿	128
缓解肩部酸痛的推拿	129
消除腰部疲劳，收紧腰部的推拿	130
紧致腰部、缓解腰部酸痛的推拿（1）	131
紧致腰部、缓解腰部酸痛的推拿（2）	132
消除脚部肿胀，成就健康美脚的推拿	133
缓解脚部疲劳的推拿（1）	134
缓解脚部疲劳的推拿（2）	135

## 第四章

# 找出病因改善体质 137

- 从“治病”到“不制造病” . . . . . 138
- 中国医学重视平衡的惊人功效 . . . . . 140
- 循环顺畅变成不生病的体质 . . . . . 142
- “淤血”是惧寒症、酸痛症的诱因 . . . . . 144
- 消除血液“沉淀”的穴位 . . . . . 146
- 疾病的原因在于内邪与外邪 . . . . . 147
- 消除精神极度紧张的“七情”操纵法 . . . . . 148

## 附录

# 可提高推拿效果的 7种手法技巧 152

拿捏 (1) .....	153
拿捏 (2) .....	154
拿捏 (3) .....	155
摩擦 (1) .....	156
摩擦 (2) .....	157
敲打 .....	158
按压 .....	159

# 耳部按摩排毒 减肥法

五十岚康彦 ● 著



吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

耳部按摩排毒减肥法 / (日) 五十岚康彦著 ; 谷业琳译. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.4  
ISBN 978-7-5384-5784-1

I. ①耳… II. ①五… ②谷… III. ①耳—按摩疗法 (中医) ②减肥—方法 IV. ①R244.1②R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第063001号

Sokkou Mimi Power Spot & Bi Diet by Yasuhiko Igarashi  
Copyright © Yasuhiko Igarashi 2010  
All rights reserved  
Original Japanese edition published by SEIHOUDO Corporation  
Chinese (in simplified character) translation rights arranged with SEIHOUDO Corporation  
c/o Honnokizuna, Inc., through Shinwon Agency Co. Beijing Representative Office, Beijing

吉林省版权局著作合同登记号:  
图字 07-2010-2317

# 耳部按摩排毒减肥法

著 【日】五十岚康彦  
译 谷业琳  
助理翻译 陈巍 王世录  
出版人 张瑛琳  
责任编辑 晋欣  
封面设计 欢唱图文制作室 吴风泽  
制版 欢唱图文制作室 吴风泽  
开本 880mm×1230mm 1/32  
字数 120千字  
印张 5  
印数 1—8000册  
版次 2012年6月第1版  
印次 2012年6月第1次印刷

出版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发行 吉林科学技术出版社  
地址 长春市人民大街4646号  
邮编 130021  
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85651628 85635177  
85651759 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85619083  
网址 www.jlstp.net  
印刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书号 ISBN 978-7-5384-5784-1  
定价 25.00元  
如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



序言

理想的体形和秀美肌肤唾手可得  
“耳部的经穴” 17

任何时候都可以进行的 世界最简单的减肥方法 ·····	18
刺激耳朵上的穴位，改变易胖体质 ·····	21
耳部减肥效果显著的5个经穴 ·····	23
刺激穴位获得秀美肌肤 ·····	24
耳部最重要的穴位——“饥点” ·····	25
最重要的要点，刺激“饥点” ·····	26
刺激一下耳部穴位“饥点” ·····	27
五十岚派用米粒点压“饥点” ·····	28