

「旦」福辻锐记 院长 著 黄丽紫 译

世界上最懒的快速减肥法！

寝るだけダイエット

躺



着就能

瘦

不运动

随意吃 零花费

Vivi mina CUTIE

·联·合·推·荐·

躺

[日]福辻锐记 院长 著 黄丽紫 译

着就能

瘦



印刷工业出版社

GRAPHIC COMMUNICATIONS PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

躺着就能瘦 / 福辻锐记 著; 黄丽紫译 — 北京: 印刷工业出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5142-0088-1

I. ① 躺… II. ① 福… ② 黄… III. ① 减肥—方法 IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第057320号

版权登记号 图字: 01-2011-2533

NERUDAKE DIET by Toshiki Fukutsuji

Copyright © Toshiki Fukutsuji, 2010

All rights reserved.

Original Japanese edition published by FUSOSHA Publishing, Inc., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with FUSOSHA Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

躺着就能瘦

作 者: (日) 福辻锐记

译 者: 黄丽紫

责任编辑: 王 彦

特约监制: 孟 玮 舒 以

特约策划: 李 鑫

特约编辑: 黄 冠

封面设计: 熊琼工作室

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.keyin.cn pprint.keyin.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京旺都印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 40千字

印 张: 3.5

印 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

定 价: 26.80元

I S B N : 978-7-5142-0088-1



作者简介

福辻锐记

Tashiki Fukutsuji

飞鸟针灸治疗院 院长

中日治疗医学研究会会员、日本东方医学会会员

生于奈良。从东洋针灸专科学校毕业后，对针灸的美容功效产生浓厚兴趣，致力于美容技术及其理论研究。将按摩脊柱疗法和骨骼矫正融入美容针灸的第一人，技术高超，深受好评。经常活跃在女性杂志、健康杂志及电视节目中。凭借“摸耳减肥法”掀起耳部穴位按摩热潮，著有多部有关瘦身、美容及健康的著作。

[http: // www.asuka-sinkyu.com/](http://www.asuka-sinkyu.com/)





前言

大家好，我是福辻锐记。

我将美容针灸、骨骼矫正和按摩脊柱疗法相结合，每天对很多患者进行着诊治。从那些想要减肥的患者口中，我经常听到这样一句话：“尝试了很多种方法，就是坚持不下去。”虽然减肥方法种类繁多，但是首要的，还是努力持之以恒，这也似乎是最难做到的。

我认为，激烈的运动，以及通过一些特殊途径来瘦身的方法，不光让人难以坚持下去，还会对身体产生不良的影响。“躺着就能瘦”减肥法能对身体的骨骼变形起到矫正的作用，是从根本上改善体型过胖的一种减肥方法。它是一种每天只需躺5分钟，就能让你看到效果的超级简单的减肥法！此前一直饱受减肥失败打击的人们也一定能够坚持做下去。

此方法不仅能让您瘦身，还能让您的体内充满活力，精神奕奕！请大家通过“躺着就能瘦”减肥法，获得苗条的身材和健康的每一天吧！



“躺着就能瘦” 减肥法之8大要点

1

仅需5分钟就能瘦！

.....
需要做的仅仅是躺下5分钟而已。

2

无须限制饮食！

.....
不做烦琐的热量计算和饮食管理也没关系。

3

无须体育锻炼！

.....
不用进行特别的体育锻炼也能出效果。

4

简单安全，人人都能做到！

.....
使用家里现成的工具，就能轻松安全地减肥。

5

矫正骨骼变形！

.....

不亚于做骨骼矫正的效果，
自己就能办到。

6

激发内脏活力！

.....

内脏器官恢复原本的机能，
身体从内部开始变得健康。

7

**瘦身以外，更有
惊人疗效！**

.....

皮肤粗糙、肩膀僵硬问题
也能得到解决。

8

促进身心健康！

.....

轻度抑郁、烦躁不安全感都消失，
每天都能开开心心。

[身体骨骼变形测试]

下列检查项目中，若有4项以上符合，
说明您患上骨骼变形的可能性很大！

- ☐ 双眼的位置、大小不对称。
- ☐ 仰面躺下时，双脚分开的状态不对称。
- ☐ 从上按压耻骨^①，左右两边痛感不同。
- ☐ 站立时，膝盖骨朝向不同的方向。
- ☐ 左右肩膀的位置不一致，或者某侧肩膀向前突出。
- ☐ 左右乳房的位置、大小不对称。
- ☐ 最下面两根肋骨左右不对称。

注：①耻骨，位于髌骨的前下部。

☐ 肚脐不在身体的中心线上。

☐ 腰椎骨的位置左右不对称。

☐ 鼻子或者嘴部歪斜。

☐ 下巴的线条左右不对称。

☐ 左右耳的位置不一致。



- ☐ 坐着跷起二郎腿时，总是习惯跷起同一条腿。
- ☐ 走路时，短裙或裤子向身体左右两侧摆动。
- ☐ 膝盖伸直，单腿抬起时，一条腿较另一条腿容易抬起。
(站立或躺下都可以。)
- ☐ 身体左右倾斜时，有一边较另一边容易倾斜。
- ☐ 闭上双眼，将左右手的食指靠近，指尖不能顺利碰上。
- ☐ 闭上眼睛能单脚站立的时间不超过10秒。或者说，
左右脚站立时能持续的时间不同。
- ☐ 被楼梯或者其他什么东西绊到的都是同一只脚。

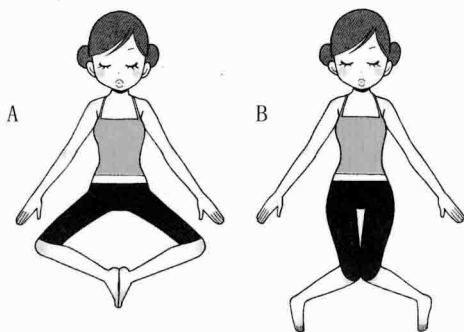
- ☐ 闭上双眼就走不了直线。
- ☐ 侧身坐时，习惯只面向某一边。
- ☐ 闭上眼睛跳跃时，
落地位置偏移过大。
- ☐ 侧卧时，习惯只面向某一边。
- ☐ 左右脚的鞋底磨损情况不同。

在整个身体的骨骼变形之中，特别要注意“盆骨的变形”！从下页开始，我们来进行一下“盆骨变形测试”吧。



【盆骨变形测试】

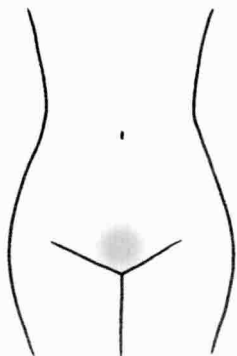
自身很难留意到的盆骨变形，
通过以下测试就能发现。



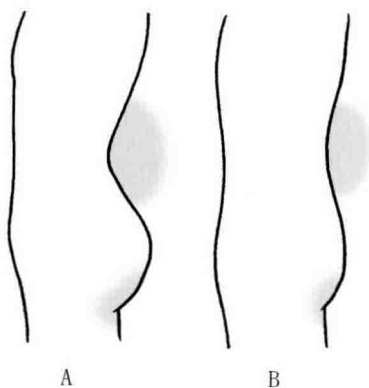
仰面躺下，比较一下膝盖外侧紧贴地面打开双腿（如图A）的感觉，和膝盖内侧紧贴地面（如图B）时的感觉。如果A的动作做起来更轻松的话，就说明您的盆骨很有可能变形了。



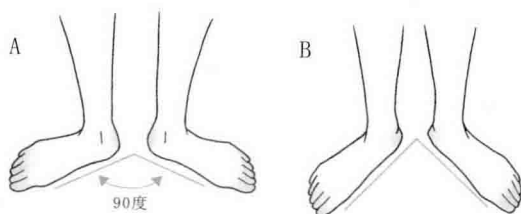
让我们来关注一下骨关节前部的“耻骨”吧。这个部位如果特别突出，或者鼓起来的话，就说明您的盆骨很有可能变形了。



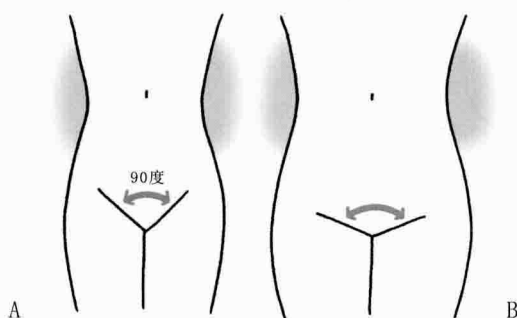
背部挺直，从侧面观察您的身体线条。如果腰部呈现自然曲线（如图A），那就表示没有问题。如果腰部曲线不明显（如图B），则说明您的盆骨很有可能发生了变形。



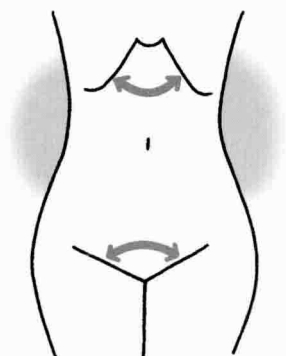
仰面躺下，双腿伸直，全身放松。这时，若双脚打开角度小于90度（如图A），就没有什么问题。若是大于90度（如图B），则说明您的盆骨很有可能发生了变形。



我们来观察一下腹股沟（大腿根部与小肚子所组成的三角形的两条边）的角度。90度左右（如图A）就是正常的，大于90度（如图B）则说明您的盆骨很有可能发生了变形。



我们来比较一下左右肋骨的角度与腹股沟的角度。若腹股沟的角度较大，则您的盆骨发生变形的可能性就较大。另外，若肚脐以上比肚脐以下丰满，也可能是盆骨发生了变形。

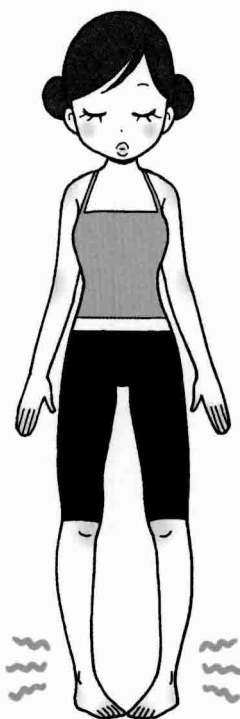




双脚并拢站立，试着进行前屈和后仰运动。若前屈比后仰难受，则说明您的盆骨发生了变形。



双脚尽量朝向内侧站立，也就是要伸展大腿内侧。这种站势若对您来说很困难的话，则说明您的盆骨很有可能发生了变形。



Contents

作者简介.....	002
前言.....	003
「躺着就能瘦」减肥法之8大要点.....	004
身体骨骼变形测试.....	006
盆骨变形测试.....	010
第一章 躺着瘦身的秘密	
究竟何为「躺着就能瘦」减肥法？.....	018
果真如此简单就能瘦？.....	020
果真不费时不花钱？.....	022
果真能改善盆骨变形？.....	024
盆骨与减肥，到底有何关系？.....	026
究竟何为内脏器官变形？.....	028
不管何种体质的人都能瘦？.....	030
为何骨骼与减肥有关？.....	032
「每天5分钟」，真会有效？.....	034
为何仅一天就能瘦腰？.....	036
除了减肥还有什么功效？.....	038
「躺着就能瘦」系列漫画之一.....	040
本章小结.....	042
第二章 基本做法	
次数、时间、时机、场所.....	044
枕头的做法.....	046

枕头的位置	048
躺下的姿势	049
脚呈八字形	050
双臂上扬呈欢呼状	051
躺下5分钟	052
「躺着就能瘦」系列漫画之二	054
本章小结	056

第三章 应用篇

美腿	058
矫正O形腿	060
丰胸	062
翘臀	064
缓解肩酸、腰痛	066
对这些症状也有疗效！	068
「躺着就能瘦」系列漫画之三	072
本章小结	074

第四章 想要瘦得更美

瘦身穴位①耳部篇	076
瘦身穴位②头部篇	078
瘦身穴位③手部篇	080
瘦身穴位④足部篇	082
瘦身习惯⑤睡觉也能瘦身	084
瘦身习惯⑥能瘦身的行走方式	086