

赖镇源 编著

美肤瘦身按摩手法



阴廉



阳辅



阳陵泉

揭开穴位的美丽秘密；
揉揉按按消除细纹、
甩掉脂肪

风靡台湾的

美容按摩手法大公开！



每天5分钟
冻龄在此刻

发挥人体经穴完美价值，岁月也要向你低头
随时随地动动手，美肌妙颜指尖来

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

美肤瘦身按摩法

赖镇源 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

美肤瘦身按摩法 / 赖镇源编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5552-0236-3

I. ①美… II. ①赖… III. ①美容—按摩疗法 (中医)

②减肥—按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第067059号

书 名 美肤瘦身按摩法
编 著 赖镇源
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 0532-68068026 13335059110
责任编辑 逢 丹
封面设计 未觉设计
照 排 青岛双星华信印刷有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
开 本 16开 (715 mm × 1010 mm)
印 张 14.5
书 号 ISBN 978-7-5552-0236-3
定 价 35.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 美容 保健

赖镇源
编著

美肤瘦身按摩手法



阴廉



阳辅



阳陵泉

揭开穴位的美丽秘密；
揉揉按按消除细纹、
甩掉脂肪

风靡
台湾的

美容按摩手法大公开！



每天**5**分钟
冻龄在此刻

发挥人体经穴完美价值，岁月也要向你低头
随时随地动动手，美肌妙颜指尖来

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

美肤瘦身按摩法

赖镇源 编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

美肤瘦身按摩法 / 赖镇源编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5552-0236-3

I. ①美… II. ①赖… III. ①美容—按摩疗法 (中医)

②减肥—按摩疗法 (中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第067059号

书 名 美肤瘦身按摩法
编 著 赖镇源
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 0532-68068026 13335059110
责任编辑 逢 丹
封面设计 未觉设计
照 排 青岛双星华信印刷有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
开 本 16开 (715 mm × 1010 mm)
印 张 14.5
书 号 ISBN 978-7-5552-0236-3
定 价 35.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 美容 保健

[作者序]



5分钟，按出美肌妙曲线！

我曾在课堂上，将人体比喻成一朵鲜花，并问学生们如何养它？经过一阵讨论后，有人认为应撒上农药，以防病虫害，也有人表示要时常修剪枝芽，让花朵呈现最美好的一面。其实，我将人体比拟成花，旨在提醒大家不要只关注外部保养，内部根茎的健康与修复，才是花朵娇艳长久的来源！

对应到人人意外貌与曼妙曲线，又何尝不是如此？人体的经络穴位博大精深，除了维护体内脏腑的健康外，针对养颜瘦身、冻龄美肌更有绝妙之处。

举例来说，上班族、久站族最容易腿部肿胀，若能敲揉小腿内侧脾经5分钟、按压三阴交穴5分钟，整条腿不仅能舒缓轻盈许多，长期下来更有纤细小腿、预防衰老的作用；若再搭配书中的经络运行宜忌与美容穴按摩，不但可防止经络堵塞、促进气血循环，还能打造水嫩美肌、窈窕身形。

如今，坊间机构主打经络美容，我在书中除了提供人体十二经络的美颜特点、运行宜忌、独门敲揉手法外，更加诸各经络上养颜、瘦身的强项穴位，以5分钟为度，教导大家精准取穴，一按到位，随时随地启动逆龄机制，消除那些恶意指点的赘肉。让我们在拥有人人称羡的娃娃脸之际，更能维持曼妙玲珑的身材曲线。

并愿本书能使天下人皆可掌握经穴的美丽密码，只要短短5分钟，娇艳欲滴的美丽花朵将永久绽放！

台湾中医皮肤科医学会创会理事长 赖镇源



目录

Content

作者序	5分钟，按出美肌妙曲线！	5
	美肤瘦身穴位速查	13
导 读	穴位按摩必知小常识	15

Chapter 1 不可不知的美体经穴

手太阴肺经

中府穴	淋巴排毒消水肿	24
尺泽穴	肌肤水嫩美丽有朝气	26
鱼际穴	肤色明亮美颜有道	28
少商穴	增强皮肤弹性消细纹	30

Chapter 2 不可不知的美体经穴

手阳明大肠经

商阳穴	调节便秘排宿毒	36
------------	---------------	----

合谷穴	促进脸部循环通气血	38
曲池穴	脸上痘痘去无踪	40
扶突穴	肩颈按摩减皱纹	42
迎香穴	平抚法令纹的美肌穴	44

Chapter 3 不可不知的美体经穴

足阳明胃经

承泣穴	防止气血瘀滞夺走好脸色	50
四白穴	消除眼袋祛斑美白	52
地仓穴	嘴角深纹不再来	54
颊车穴	国字脸缩小的瘦脸奇迹	56
下关穴	肌肤干燥暗淡的神奇救星	58
头维穴	紧实拉提回春穴	60
人迎穴	消除双下巴的紧肤奇穴	62
乳中穴	坚挺双峰的丰胸特效穴	64
乳根穴	按乳根告别太平公主	66
滑肉门穴	健美瘦身兼消脂	68
天枢穴	燃烧脂肪甩小腹	70





归来穴	不花钱的按摩束腰法·····	72
伏兔穴	大腿纤细的塑腿专家·····	74
梁丘穴	脂肪代谢助减肥·····	76
足三里穴	抗衰逆龄不老穴·····	78
丰隆穴	抑制食欲最有效·····	80
解溪穴	扫除体内废物的清道夫·····	82
内庭穴	一按不饿缩胃穴·····	84

Chapter 4 不可不知的美体经穴

足太阴脾经

太白穴	打造纤细大腿线条·····	90
三阴交穴	不老回春冻龄穴·····	92
地机穴	瘦腿消肿循地机·····	94
阴陵泉穴	瘦身消肿塑小腿·····	96
血海穴	气血充足肌肤Q弹·····	98
大横穴	熨平腹部肥胖纹·····	100
大包穴	丰胸美容一穴俱全·····	102

Chapter 5 不可不知的美体经穴

手少阴心经

- 青灵穴** 和蝴蝶袖说 Bye Bye 108
- 少海穴** 甩掉胖手臂的超效方法 110
- 神门穴** 良好睡眠是美容之始 112
- 少府穴** 白里透红的天然秘方 114

Chapter 6 不可不知的美体经穴

手太阳小肠经

- 少泽穴** Cup 升级的懒人美胸穴 120
- 后溪穴** 打造紧致小翘臀 122
- 养老穴** 祛斑除皱抗衰老 124
- 小海穴** 脸色红润气色佳 126
- 天宗穴** 消除虎背还你美臀 128
- 颧髎穴** 快速瘦脸消眼圈 130
- 听宫穴** 泡泡眼的急救药箱 132





Chapter 7 不可不知的美体经穴

足太阳膀胱经

睛明穴	去除眼圈提神醒脑·····	138
攒竹穴	额头不再三条线·····	140
天柱穴	肩颈按摩曲线美·····	142
承扶穴	塑造迷人臀部曲线·····	144
殷门穴	摆脱粗象腿的特效大穴·····	146
委中穴	美化腿臀线条·····	148
承筋穴	减少小腿肚脂肪·····	150
承山穴	消除小腿胖萝卜·····	152
飞扬穴	淋巴排毒瘦小腿·····	154
昆仑穴	紧实小腿的利器·····	156

Chapter 8 不可不知的美体经穴

足少阴肾经

涌泉穴	头发乌黑少脱发·····	162
太溪穴	肌肤保湿的水源·····	164
复溜穴	腿部紧致又有型·····	166

筑宾穴	排毒解毒寻筑宾·····	168
------------	--------------	-----

Chapter 9 不可不知的美体经穴

手厥阴心包经

天池穴	女人最重要的美容穴·····	174
内关穴	养颜平心美容穴·····	176
大陵穴	修饰手臂线条·····	178
劳宫穴	清心除烦消面疮·····	180
中冲穴	缓解紧张助排便·····	182

Chapter 10 不可不知的美体经穴

手少阳三焦经

关冲穴	增强肌肤弹性美颜穴·····	188
阳池穴	改善手脚冰凉的暖暖包·····	190
支沟穴	抚平起伏青春痘关键穴·····	192
消泮穴	瘦身养颜二合一大穴·····	194
角孙穴	巴掌小脸压角孙·····	196
丝竹空穴	明亮双眼平细纹·····	198





Chapter 11 不可不知的美体经穴

足少阳胆经

瞳子髎穴	熨平眼角皱纹	204
阳白穴	脸色明亮少皱纹	206
目窗穴	恢复紧致的水汪汪大眼	208
风池穴	降压宽心舒缓穴	210
环跳穴	畅通人体下半身循环	212
风市穴	没事敲敲紧缩腿围	214
阳陵泉穴	苗条腿部大药穴	216
阳辅穴	排水按摩细腿现	218

Chapter 12 不可不知的美体经穴

足厥阴肝经

大敦穴	养阴补身神气爽	224
太冲穴	人体最好的出气筒	226
阴廉穴	调经止带取阴廉	228
章门穴	调节五脏减肥佳	230

美肤瘦身穴位速查

美体瘦身穴位速查



常见美体问题	对症特效穴
减肥瘦身	滑肉门穴(68页)、天枢穴(70页)、梁丘穴(76页)、足三里穴(78页)、地机穴(94页)、阴陵泉穴(96页)、大横穴(100页)、消泅穴(194页)、章门穴(230页)
瘦脸	颊车穴(56页)、天宗穴(128页)、颧髎穴(130页)、角孙穴(196页)
消除双下巴	人迎穴(62页)
瘦手臂	大陵穴(178页)、青灵穴(108页)、少海穴(110页)
瘦小腹	大横穴(100页)
瘦臀	天宗穴(128页)、承扶穴(144页)、委中穴(148页)、环跳穴(212页)
瘦大腿	殷门穴(146页)、太白穴(90页)、委中穴(148页)、复溜穴(166页)、环跳穴(212页)、风市穴(214页)、阳陵泉穴(216页)、阳辅穴(218页)
瘦小腿	地机穴(94页)、阴陵泉穴(96页)、承筋穴(150页)、承山穴(152页)、飞扬穴(154页)、昆仑穴(156页)、复溜穴(166页)、环跳穴(212页)、阳陵泉穴(216页)、阳辅穴(218页)
消水肿	中府穴(24页)、颊车穴(56页)、地机穴(94页)、阴陵泉穴(96页)
丰胸	乳中穴(64页)、乳根穴(66页)、少泽穴(120页)
抑制食欲	丰隆穴(80页)
消除背部赘肉	天宗穴(128页)
雕塑肩颈线条	天柱穴(142页)
排除体内毒素	中府穴(24页)、商阳穴(36页)、筑宾穴(168页)、中冲穴(182页)



美容美肤穴位速查

常见肌肤问题	对症特效穴
消除青春痘	曲池穴(40页)、劳宫穴(180页)、支沟穴(192页)
平抚皱纹、祛斑	养老穴(124页)
改善法令纹	迎香穴(44页)
消除皱纹	少商穴(30页)、扶突穴(42页)、养老穴(124页)、阳白穴(206页)
改善眼角细纹	丝竹空穴(198页)、瞳子髎穴(204页)
改善嘴角细纹	地仓穴(54页)、迎香穴(44页)
消除抬头纹	攒竹穴(140页)
消除眼袋	承泣穴(50页)、四白穴(52页)、听宫穴(132页)、睛明穴(138页)、丝竹空穴(198页)、目窗穴(208页)
消除黑眼圈	颧髎穴(130页)、睛明穴(138页)、目窗穴(208页)
明亮肌肤	尺泽穴(26页)、鱼际穴(28页)、承泣穴(50页)、四白穴(52页)、血海穴(98页)、神门穴(112页)、小海穴(126页)、关冲穴(188页)、阳白穴(206页)、大敦穴(224页)、阴廉穴(228页)
美白养颜	尺泽穴(26页)、鱼际穴(28页)、四白穴(52页)
红润肤色	尺泽穴(26页)、合谷穴(38页)、鱼际穴(28页)、少府穴(114页)、小海穴(126页)、天池穴(174页)、内关穴(176页)、消冻穴(194页)、阳池穴(190页)、风池穴(210页)、太冲穴(226页)
保湿肌肤	尺泽穴(26页)、太溪穴(164页)、关冲穴(188页)
增加肌肤弹性	少商穴(30页)
紧致肌肤	头维穴(60页)
抗老	三阴交穴(92页)、养老穴(124页)
乌黑发色	涌泉穴(162页)