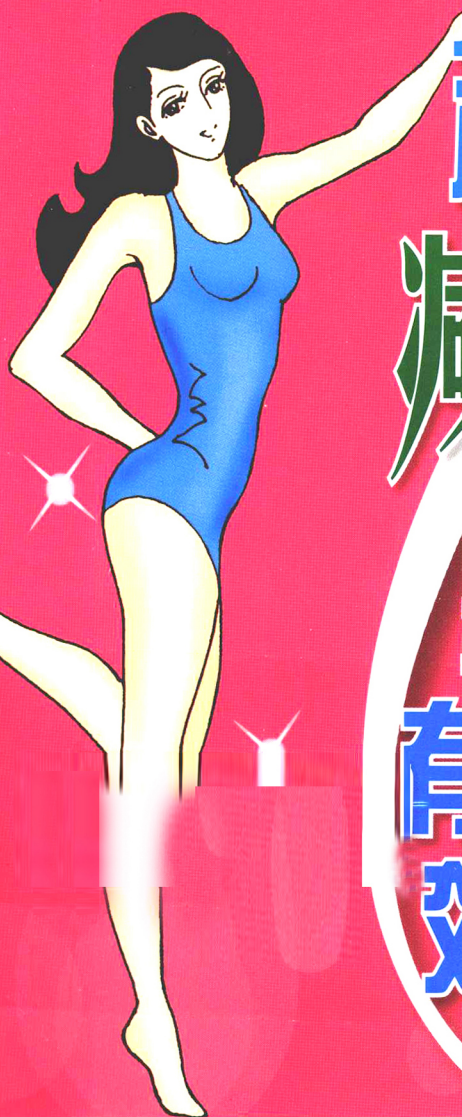


杨树文 著

这样 减肥 最有效

- ★ 食物减肥健身法 局部减肥健身操
- ★ 自我点穴按摩局部减肥健身法
- ★ 自我点穴按摩全身减肥健身法
- ★ 缩腹减肥健身功



杨树文自然疗法绝学系列



人民军医出版社

杨树文 著

这样减肥最有效

- ★ 食物减肥健身法 局部减肥健身操
- ★ 自我点穴按摩局部减肥健身法
- ★ 自我点穴按摩全身减肥健身法
- ★ 缩腹减肥健身功



杨树文自然疗法绝学系列



人民军医出版社



图书在版编目(CIP)数据

这样减肥最有效 / 杨树文著. —北京: 人民军医出版社,
2011.7

(杨树文自然疗法绝学系列)

ISBN 978-7-5091-4868-6

I. ①这… II. ①杨… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第092722号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 梁雅慧 责任审读: 陈晓平

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8201

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/32

印张: 5.5 字数: 102千字

版、印次: 2011年7月第1版第1次印刷

印数: 0001—5000

定价: 19.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

作者简介

杨树文，著名中医按摩专家，武术养生专家。

作者不仅继承了祖传数代的宝贵按摩经验，而且在40多年的实践中发扬光大。作者在中医点穴按摩美容、减肥、增高、增胖、丰胸、丰臀、催眠、保健和治病方面方法独特，疗效显著，被外国朋友称为“中国一绝”。

作者于1984年首创中医点穴按摩减肥术，并且在实践中不断探索，1994年入选中国中医药出版社出版的《中国当代名医良药实用辞典》，并先后入选《中华当代名人辞典》《中国大百科专家人物传集》等辞书。中央人民广播电台，北京、海南、四川等省市电视台，中国台湾杂志《健康文摘》，以及《自然医学》《中国医药报》《中国青年报》《澳门日报》和发行世界150多个国家的英文杂志 *CHINA SPORTS* 等先后报道了他的事迹。

作者已出版著作14部，发表论文39篇。

【作者主要著作名录】

《美容与减肥》 1989 年高等教育出版社出版
1994 年中国台湾暖流出版社
出版竖排繁体字版本

《“超人”即将诞生》1989 年四川少年儿童
出版社出版

《美容减肥增高术》1999 年华夏出版社出版

《常见疾病自疗术》1999 年华夏出版社出版

《中国传统健身术》2000 年华夏出版社出版

《增高》2004 年北京出版社出版

《丰胸》2006 年北京出版社出版

《中医点穴按摩八大绝技》2011 年人民军医出版
社出版

《这样增高最有效》2011 年人民军医出版社出版

《这样催眠最有效》2011 年人民军医出版社出版

《这样减肥最有效》2011 年人民军医出版社出版

《这样丰胸最有效》2011 年人民军医出版社出版

内 容 提 要

许多人为局部肥胖或全身肥胖而烦恼。本书介绍的食物减肥健身法、自我点穴按摩局部减肥健身法和自我点穴按摩全身减肥健身法、局部减肥健身操、缩腹减肥健身功等纯自然减肥方法将帮助读者达到局部或全身减肥的目的。本书内容丰富、通俗易懂、图文并茂、方法简单易学、安全实用，可全身减肥，也可局部减肥，不用节食，不反弹，想减哪儿，就减哪儿，无痛苦，无副作用，减肥健身效果显著。本书适合需要局部或全身减肥健美的读者阅读和学练，也可供广大专业按摩人员、医务人员阅读参考。

前言

我的有关按摩和健康的专著，先后在海内外出版后，深受广大读者朋友的欢迎，收到大量国内、外读者的来信。许多读者来信说，按照书中介绍的方法自我练习或为他人治疗，分别收到了意想不到的美容、明目、减肥、增胖、增高、丰胸、丰臀、催眠、保健和治疗等效果。为此，我感到非常高兴和欣慰。

特别是一些读者来信说，按照书中的减肥方法自我练习或为他人按摩，收到了显著的全身或局部减肥效果。有的读者1个月就减体重7公斤，有的读者3个月减体重17公斤。有的读者腹部减肥，自我按摩10次，就减腹围10厘米。有的读者自我按摩3天，大腿围就减少4厘米。还有的读者为他人按摩7次，就减体重9公斤，等等。我真为他们高兴。

有很多读者来信说，目前图书市场上，虽然五花八门的减肥书不少，但适合全身或局部减肥、比较实用的书不多。有的减肥书理论多，方法少，不实用。有的减肥书插图不多，学习起来很不方便。他们迫切希望我能写一本方法简单、非常实用的减肥专著，最好配有大量的插图，便于读者更好地照图学练。

为了满足广大读者的需求，我根据多年临床和教学实践经验撰写了这本减肥专著，真诚奉献给读者朋友。

想全身减肥的读者，可按书中介绍的食物减肥健身法和全身减肥健身法自我练习；想局部减肥的读者，可按书中介绍的局部减肥健身操和局部减肥健身法自我练习。这些纯自然方法可帮助你达到全身或局部减肥健身的目的。这些方法简单易学、不用针、不用药、安全实用，无任何痛苦和副作用，可全身减肥，也可局部减肥，想减哪儿，就减哪儿，不用节食，不反弹，减肥健身效果显著。

本人采纳了一些读者的建议，特请著名画家任志刚女士为本书绘制了115幅精美的插图。每一个点按穴位，每一种按摩手法，每一个减肥健身操动作和减肥健身功练习方法，都配有插图，方便读者学习。

另外，书中还附有“局部减肥实例”“全身减肥实例”“练习体会”和“读者来信”，供读者参考和借鉴。为了尊重这些患者、读者的姓名权、隐私权和避免由此给他们带来不必要的麻烦，特隐去他们的真实姓名和单位。这些实例、练习体会和读者来信都是真实的，他们的原始病例、练习体会和读者来信原件我都妥善保存着。本书的成书，有这些患者和读者的一份功劳，借此机会，向他们表示感谢。

读者朋友在阅读本书时，有不明白之处，或在自我练习或为他人按摩中遇到了问题，想垂问和咨询的，可来电或来信（请附回程邮票）联系。

通信地址：北京市通州区西马庄 45 号楼 11 单元 204 室

邮政编码：101100

电话：(010) 89540462 13520859950

个人网址：www.yangshuwen.com

电子信箱：yangshuwen53@yahoo.com.cn

祝读者朋友自然减肥、健身健美、万事如意！

杨树文

2011 年 6 月于北京

目 录

Contents

这样减肥最有效

第1章 浅谈肥胖症 001

一、发生率较高的肥胖症 002

二、哪些人容易发胖 003

1. 父母肥胖的人容易发胖 003

2. 吃得多，尤其爱吃含脂肪高的食物， 不爱运动的人容易发胖 003

3. 过去爱运动，现在停止了， 这种人也容易发胖 003

4. 一些男士结婚后容易发胖 004

5. 常大量喝啤酒的人容易发胖 ... 004

6. 妇女生育后容易发胖 004

7. 不论男女，中年以后容易发胖 ... 004

8. 患有内分泌系统疾病的人 容易发胖 005



三、肥胖度的计算方法	005
四、肥胖症影响健康和长寿	006
五、怎样科学健康减肥	007

第2章 食物减肥健身法 009

一、不要盲目节食减肥	010
二、人体需要哪些营养素	010
三、日常食物都有哪些营养素	012
四、不易长胖的健身食物	015

1. 谷类	015
2. 豆类及豆制品	015
3. 肉类	015
4. 水产类	016
5. 蛋、奶类	016
6. 蔬菜类	016
7. 水果类	016
8. 其他	016

五、简单、理想的减肥健身食谱	016
1. 醋拌黄瓜	016
2. 粉皮拌黄瓜	017



3. 凉拌芹菜	017
4. 粉丝拌菠菜	017
5. 凉拌茄泥	018
6. 素炒白菜	018
7. 红烧冬瓜	019
8. 炒三丝	019
9. 蘑菇冬瓜汤	020
10. 海鲜减肥汤	020

六、注意事项

1. 不偏食	021
2. 食物要多样化、丰富化	021
3. 少吃零食	021
4. 常吃粗粮	022
5. 多喝汤	022
6. 早饭好、午饭饱、晚饭少	023



第3章 减肥健身穴位

一、头面、颈部减肥健身穴位

(共13穴)	026
--------------	-----





1. 百会：督脉 026
2. 神庭：督脉 027
3. 印堂：经外奇穴 027
4. 四白：足阳明胃经 027
5. 迎香：手阳明大肠经 027
6. 地仓：足阳明胃经 027
7. 人迎：足阳明胃经 027
8. 水突：足阳明胃经 027
9. 太阳：经外奇穴 028
10. 下关：足阳明胃经 028
11. 颊车：足阳明胃经 028
12. 风池：足少阳胆经 029
13. 大椎：督脉 029

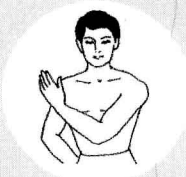
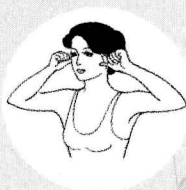
二、胸、腹部减肥健身穴位（共12穴） 029

1. 天突：任脉 030
2. 华盖：任脉 030
3. 肩井：足少阳胆经 030
4. 云门：手太阴肺经 030
5. 中府：手太阴肺经 030
6. 膻中：任脉 030

7. 中脘：任脉	030
8. 下脘：任脉	031
9. 气海：任脉	031
10. 关元：任脉	031
11. 天枢：足阳明胃经	031
12. 水道：足阳明胃经	031

三、肩臂减肥健身穴位（共9穴） 031

1. 肩髃：手阳明大肠经	032
2. 臂臑：手阳明大肠经	032
3. 曲池：手阳明大肠经	032
4. 手三里：手阳明大肠经	033
5. 外关：手少阳三焦经	033
6. 合谷：手阳明大肠经	033
7. 落枕：经外奇穴	033
8. 郄门：手厥阴心包经	033
9. 内关：手厥阴心包经	033



四、臀腿减肥健身穴位（共12穴） ... 034

1. 足三里：足阳明胃经	034
2. 上巨虚：足阳明胃经	034
3. 下巨虚：足阳明胃经	034





4. 涌泉：足少阴肾经	035
5. 环跳：足少阳胆经	035
6. 委中：足太阳膀胱经	035
7. 承山：足太阳膀胱经	036
8. 血海：足太阴脾经	036
9. 箕门：足太阴脾经	037
10. 三阴交：足太阴脾经	037
11. 风市：足少阳胆经	037
12. 悬钟：足少阳胆经	037

五、怎样取穴	037
--------------	-----

第4章 减肥健身手法 039



一、点按法	040
-------------	-----

(一) 点按法的种类	040
------------------	-----

1. 拇指点按法	040
----------------	-----

2. 食指点按法	041
----------------	-----

3. 中指点按法	041
----------------	-----

4. 两指对按法	042
----------------	-----

(二) 点按法的特点和作用	042
---------------------	-----



(三) 点按法施术要领和注意事项···	042
二、揉法·····	043
(一) 揉法的种类·····	043
1. 指揉法·····	043
2. 单掌揉法·····	044
3. 双掌揉法·····	044
4. 叠掌揉法·····	045
(二) 揉法的特点和作用·····	045
(三) 揉法施术要领和注意事项···	045
三、推法·····	046
(一) 推法的种类·····	046
1. 指平推法·····	046
2. 单掌平推法·····	046
3. 叠掌平推法·····	047
(二) 推法的特点和作用·····	047
(三) 推法施术要领和注意事项···	047
四、拿法·····	048
(一) 拿法的种类·····	048
1. 单手拿法·····	048



2. 双手拿法	049
五、拍法	050
(一) 拍法的种类	050
1. 单掌拍法	050
2. 双掌拍法	051
(二) 拍法的特点和作用	052
(三) 拍法施术要领和注意事项 ...	052



第5章 局部减肥健身法 053

一、脸部减肥	056
1. 点按印堂穴	056
2. 分推前额	057
3. 点按太阳穴	057
4. 点按四白穴	058
5. 点按迎香穴	058
6. 点按地仓穴	059
7. 点按下关穴	059
8. 点按颊车穴	060
9. 掌揉脸部	060

