

局部塑身

3 经络·淋巴 分钟减肥法

[日]西村 仁凰子 著
杨 清 孙志刚 译



辽宁科学技术出版社

局部塑身

3

经络·淋巴
分钟减肥法

付国良



局部塑身

——
经络·淋巴3分钟减肥法

[日] 西村仁凰子 著
杨清 孙志刚 译



辽宁科学技术出版社

沈阳

TITLE:「経絡」「リンパ」ピンポイント・ダイエット by [西村 仁凰子]

Copyright © NISHIMURA MIOUKO

Original Japanese language edition published in 2003 by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO.,LTD.

All rights reserved,including the right to reproduce this book or portions thereof in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO., LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本主妇与生活出版社授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版中文简体字版本。

著作权合同登记号:06-2004 第 222 号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

局部塑身: 经络·淋巴 3 分钟减肥法 / (日) 西村 仁凰子著; 杨清, 孙志刚译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.1

ISBN 7-5381-4339-4

I. 局… II. ①西…②杨…③孙… III. 减肥 - 保健操 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 136260 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm×210mm

印 张: 4.25

字 数: 193 千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2005 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 李丽梅 姚福龙 邱利伟

封面设计: 杜 江

版式设计: 缘 舒

责任校对: 李 雪

定 价: 14.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn



西村仁風子，原名秋山节子，1999年起开始使用笔名西村仁風子。

作者在日本体育大学毕业后，于日本都立学校从事保健体育教育。之后，一边做东京洗足学院的客座讲师，一边继续研究古典芭蕾与爵士舞，这期间接触了经络体操，后来，首先从生理学的角度将这种体操命名为“经络练习法”，并于此后一直致力于经络练习法的普及。近年来，应邀在企业或福利机构等部门多次进行演说，在电视、杂志等公众媒体公开表演、讲解经络练习法，并出版多本专著。

主要著作有：

《今天开始瘦身》

《秋山节子的瘦脚书》

《自我轻松瘦身》

《40~50岁女人的美丽生活法》

中年发福是年龄的过错吗？

我从小就非常喜欢运动，体育大学毕业后一直从事健身教练和健康指导工作，因此我比一般人有更多运动的机会。虽然每天都会运动，但是，突然有一天，我看着自己的照片，禁不住惊讶起来：“啊？我的身材怎么变得快要和中年妇女一样了？”并因此受到了很大的刺激。

大家在触摸自己腹部和臀部时，很多人也有“上年纪了，肌肉下垂了”的感叹。不过，这不仅仅是年龄的原因，很大程度上与不良的姿势有密切的关系。

生活在现代都市的人们，无论是工作还是做家务，身体大多数时候需要向前弯曲。不知不觉中背部的曲线变得弯曲而不再挺拔，相应地身体的肌肉及体型也慢慢地发生了变化。

长时间保持这种特定的姿势后，就很难再恢复原状。很多人认为形成不良的姿势一般是年龄增长的必然结果，殊不知长期不良的工作和学习习惯才是真正的罪魁祸首，而这一切不良的习惯往往是你自己一手造成的。

在这方面，我本身就是最好的例证。自从发现了自己因为不良的姿势导致身体有所变形后，我就开始研究并注意保持正确的姿势，因此这十年中身材不仅一直没有变形，相反，还更加纤细和显得年轻。

“中年发福实际上也不都是年龄的原因。”

这是我从自己的经验中得出的结论。

从“O轴”体操开始塑身吧！

这本书的出版，正如她的名字一样，旨在通过为读者介绍一

套全新的训练方法，来调整“气血”的通路——“经络”系统和体内运输养分及废物的“淋巴”系统，从而塑造平衡、健康的身体曲线。读者针对自身的特点进行强化训练后，一定能够深刻地感受到她的魔力。

就像前面说过的那样，中年发福在很大程度上往往是由不良的姿势造成的，这本书中还介绍了一套能够有效地校正身体姿态的训练方法。这套训练方法可以使身体的不良姿势得到有效的改善，使肌肉和关节恢复到正常的状态，进而使“气血”通路和“淋巴”回流更为顺畅，从而最大程度地提升训练的效果，以达到良性循环的目的。

我把正确的身体姿势叫做“O轴（中轴）”姿势，而人们在松弛的自然状态下则更像是一个字母“S”。通过非常简单的体操和训练，你会欣喜地发现你的身体回到了“O轴”的姿势。

效果也就自然地产生了。

最重要的是“做回你自己”

“气血”、“淋巴”通畅后的机体充满了活力，由内向外焕发出青春的力量。

健身塑形的真谛就是“做回你自己”，彰显自身的优雅与美丽。每当我看到那些憧憬着模特的体形，为了减肥而痛苦“绝食”的妇女就感到十分痛心。

如果大家能够通过阅读这本书而树立正确的健康观念，由内向外焕发出青春的活力，充实度过每一天，那么作者也就达到了目的。

序章 “经络”和“淋巴”的基础知识 1

- 一、“经络”和“淋巴”的作用 2
- 二、经络是“铁路线”，穴位是“车站” 3
- 三、淋巴——疏通机体的通道 8

[专栏] 生活中的经络 12

第1章 身体的基本结构 13

一、“0轴”体操——调整基本的姿势 14

- 1. 0轴体操 17
- 2. 毛巾体操 21

二、恢复体力的经络 ABC 锻炼法 22

- 1. A 锻炼法 24
- 2. B 锻炼法 26
- 3. C 锻炼法 28
- 4. D 锻炼法 30
- 5. E 锻炼法 32
- 6. F 锻炼法 34

[专栏] 经络与性格 36

第2章 减肥的要点 脸 37

一、瘦脸体操 38

调整经络的瘦脸体操 38

二、恢复青春 44

面颊的按摩，抚去脸上的黯陈 44

使眼睛更大、更明亮 46

消除双下巴 49

[专栏] 脖子，泄露了年龄的秘密 50

第3章 减肥的要点 颈 肩 胸 51

一、塑造年轻、结实的颈部曲线 52

消除颈部的皱纹与双下巴 52

释放双肩的紧张，调整颈部的姿态 53

塑造颈部与肩部的线条 54

二、坚挺的胸部 56

使下垂的胸部恢复坚挺 56

完美的胸部曲线 57

三、背部塑形 58

旋转上臂，塑造背部曲线 58

放松的同时塑造背部曲线 60

肩胛周围肌肉的塑形 61

[专栏] 减肥的秘密——棕色脂肪细胞 62

第4章 减肥的要点 上臂 双手 手指 63

一、双臂的塑形 64

收紧双臂后方的肌肉 64

双臂内、外侧肌肉的运动 65

消除肩、臂部脂肪的运动 66

二、肘至手腕的运动 68

消除手腕的浮肿 68

双手和手指的塑形 69

第5章 减肥的要点 腹 71

收紧腹部 72

收紧腹部前方 72

收紧下腹部 74

收紧腹部侧面 75

塑造后腰部的曲线 76

后腰部与臀部的塑形 77

腰部按摩，塑造完美的腰部曲线 78

第6章 减肥的要点 臀 79

美臀

塑造坚挺的臀部曲线 80

- 收紧下垂的臀部 82
- 消除臃肿的臀部赘肉 83
- 消除臃肿的胯部赘肉 84
- 臀部的塑形 86

第7章 减肥的要点 大腿 89

大腿的塑形 88

- 大腿整体的塑形 90
- 收紧大腿前面的肌肉 92
- 收紧大腿前后和内侧的肌肉 93
- 收紧大腿前面和内侧的肌肉 94
- 收紧大腿内侧和后面的肌肉，收紧腹部 96
- 收紧大腿内侧和外侧的肌肉 98

第8章 减肥的要点 小腿和脚 99

一、小腿和脚的塑形 100

- 膝和脚踝位置的调整 100
- 收紧小腿的肌肉 102
- 收紧跟腱 103
- 收紧脚踝 104

二、足部按摩 105

- 脚趾与脚内侧的按摩 105
- 整个腿部的按摩 106
- 足部淋巴的按摩 108

按摩穴位，消除浮肿 109

[专栏] 身体与足部的密切关系 110

第9章 减轻体重的有效方法 111

高效的减重方法 112

要点① 散步 112

要点② 有效地运动 114

要点③ 饮食 115

要点④ 热身运动 117

洗澡的方法 119

俯卧式 119

跪式 120

木桶洗浴法 120

热身运动 121

转动双膝，使关节更加灵活 121

伸展腹股沟 122

跋 123

序章

.....

“经络” 和“淋巴”的 基础知识

一、

“经络”和“淋巴”的作用

在正式进入健身体操之前，让我们先来了解一下“经络”和“淋巴”的基础知识。

在各种各样介绍减肥的读物中，有些已经提到了“经络”与“淋巴”这两个概念，而在减肥过程中，很多运动也确实与“经络”和“淋巴”有着密不可分的联系。因此，只有理解了“经络”和“淋巴”的准确含义，进行本书介绍的体操训练才能收到最佳的减肥效果。

◎同时刺激“经络”和“淋巴”

大多数人都听说过中医学中所说的“穴位”，这些“穴位”集中于我们的身体上，特别是关节的周围。“经络”则起着连接并沟通这些“穴位”的重要作用，因此，通过活动四肢的关节就能有效地刺激“经络”系统。此外，“淋巴”流动于表皮和肌肉之间，因此与“经络”相同，关节与肌肉的运动也能够促进“淋巴”的流动。

虽然中医的“经络”与西医的“淋巴”有着不同的功能，但是在“经络”通畅流动的同时，我们的“淋巴”回流也会变得更加通畅。

二、 经络是“铁路线”，穴位是“车站”

◎ 中医“气”的思想

下面首先介绍一下“经络”。

中医认为，自远古开始，由宇宙中积聚了能量的“气”孕育产生了人类，而世间的一切能量皆来自于“气的流动”，所以地球、自然和人体都是由“气”组成的。

最近十分流行的“风水学说”也是从“气”的学说衍生而来。它认为世间的能量皆有流动的通道，而气流不畅则社会能量散失，个人的运气亦会因此而低迷。

◎ “经络”是“气”流动的通路

中医认为，人体内的“气”也存在流动的通路，这就是“经络”。“经络”异常则“气”滞，“气”滞则疾病生，人们因此而患病和衰老。这就好像是铁路出现了故障，那么列车就会停止不前。

◎ “经络”和“穴位”的关系

提起中医，人们一下子就能想到针灸和按摩这些治病的方法。“穴位”，应该叫做“腧穴”，是经络之气输注于体表的部

位，也是维持生命、控制机体功能的重要部位。如果把“经络”比做铁路线，那么“穴位”就是一个个车站。

“穴位”位于同一条铁路线的“经络”之上，因此经络运动的同时就能够刺激全身的穴位。

“穴位的位置很难找到！”

因此对于大家来说，与其按压每个“穴位”，还不如活动“经络”来得容易。本书作者正是在研究一套这样的训练方法。

◎想象着“经络”进行运动

调整“经络”，刺激“穴位”，能够促进“气”的通畅，活化机体的细胞，提高人体天然的免疫能力，延缓衰老的速度。

西医认为，人体由蛋白质构成，血液由心脏流遍整个身体。但是中医对人体则有更深层次的解释。

试着想象一下运动时体内气血的流动。

我们不用完全记住这些复杂的“经络”系统，只是简单了解一下经络的结构功能便能提高训练的效果。

◎“经络”，主宰着内脏的功能

人体共有十二条重要的“经络”，每一条“经络”都影响着不同内脏的功能。根据“经络”与内脏的关系将它们每两条一组分为六组。

这六组分别是：肺经·大肠经、胃经·脾经、心经·小肠经、肾经·膀胱经、心包经·三焦经、肝经·胆经，它们分别掌管消化、呼吸以及排泄等功能。其中，三焦经不存在真正与之对应的脏器，而心包经中包含了心脏的运动。

中医认为，肥胖、疲劳以及感冒等疾病的产生是“经络”中“气”的运行不畅造成的，因此，刺激“经络”的运动能够使“气”的流动通畅，从而消除疾病与衰老的原因。