

NHK超人气的祖母级瘦身专家邱淑惠 ◎著

打造健康瘦美人

- 她以穴道按摩扬名日本
- 她的身价在日本是每分钟一万日元
- 她在日本的演讲平均一年已超过一百场次
- 她所提供的瘦身法已使全日本上百万人人为之疯狂
- 她的著作已被翻译成英文、
法文、韩文等不同语言

插图：张晓萍

Stay Slim and Healthy
with Acupressure



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



NHK超人气的祖母级瘦身专家 **邱淑惠** ◎著

【打造健康瘦美人】

辽宁科学技术出版社

沈 阳



©2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾自然风文化事业股份有限公司授权, 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 243 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

打造健康瘦美人 / 邱淑惠著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.1

ISBN 7-5381-4307-6

I. 打… II. 邱… III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 139474 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: 沈阳七二二工厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 195mm × 200mm

印 张: 7

字 数: 200 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: 康 倩

封面设计: 袁 舒

版式设计: 赵 超

责任校对: 刘 庶

定 价: 14.00 元

联系电话: 024-23284356

邮购热线: 024-23284502 23284357

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

http://www.lnkj.com.cn



C O 录 N T E N T S



自序 拥有健康快乐又美丽的窈窕身材 5

前言 你的外表将因这本书而获得最美丽的改变 6

检查一下你的肥胖种类 8

刺激穴道来改善肥胖体质 10

针对不同肥胖体质的健康食疗法 16

依肥胖类型来改善体质的瘦身食疗法 19

提高穴道刺激效果的方法与注意点 23

Part 1 利用穴道与气功体操的局部瘦身法 26

暖身运动 28

大腿——消除肥软赘肉，重塑修长曲线 34

小腿——消除肿胀，告别罗圈腿 44

脚踝——造就性感的脚线美 50

腰部——告别体侧的赘肉 57

小腹——回复平坦结实的肌肉 63

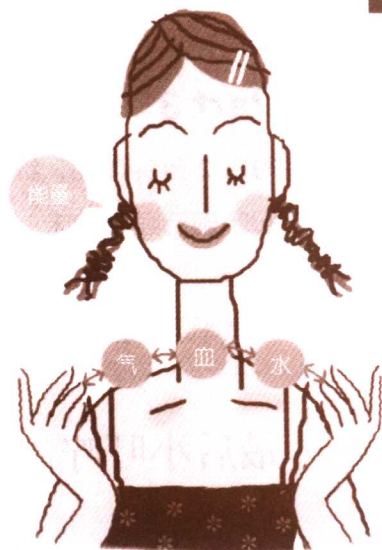
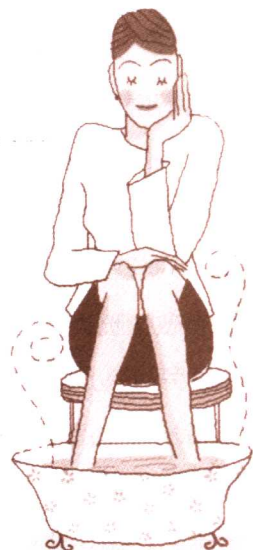
臀部——拯救下垂松弛的臀部 72

手腕——展现有力的线条美 77

背部——和背部赘肉说再见 85

双下巴与脸线——解决双下巴和脸部浮肿的困扰 92

胸部——告别平胸族 104



Part 2 利用穴道与食疗消除体内不良症状 114

消除青春痘，重现美丽肌肤 116

解决长久的便秘现象 120

解决肩膀僵硬和腰部疼痛的困扰 122

体寒症的解决之道 124

快速治愈膀胱炎 126

消除疲劳与疲惫感 128

改善痛经和生理不顺 130

消除眼部疲劳 132

消除压力、镇定紧张焦虑情绪 134

快速治疗恼人的头痛 136

Part 3 维持健康体态的每日简单体操 138

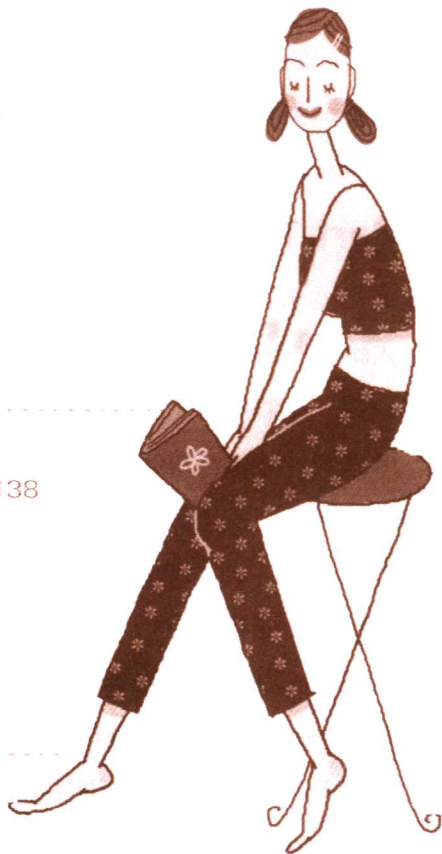
每日2分钟体操，维持健美身材 140

起床前与睡前的床上运动 156

泡澡时功效加倍的简单运动 159

在家中、办公室，或上班、上学时的运动 161

最后小叮咛 164



P R E F A C E

拥有健康快乐又美丽的窈窕身材

爱漂亮是女人的天性，而拥有苗条匀称的身材，更是所有女性共同的心愿，因此也造成了社会上瘦身减肥的风潮日趋流行，势头不减。

我们都知道坊间的减肥瘦身方法很多，所以，在此希望读者不要用错减肥方法，弄坏了身体。很多人只是重视在体重秤上的数字，而其实，减肥方法是最重要的，它必须从身体内在开始着手，也就是改善根本的体质，让身体健康，促进内脏机能的正常活动，使身体健康，才能变得美丽不肥胖。

至于能让身体健康美丽的瘦身法，就是本书所介绍的“穴道瘦身法”。它的基本概念，就是利用刺激穴道的方法来提高自身的自愈力和免疫力，进而促使内脏机能活动正常、提高新陈代谢机能、通畅地排泄体内的废物及多余的水分，促进脂肪消耗等，进而使体重下降、身体健康。如果平时再多做些锻炼肌肉的运动，就能使身材变得更均匀、更美丽。当然，也别忘了日常饮食要注意营养的均衡，不要偏食，更不可暴饮暴食。

最后，别忘了，要拥有一个慈爱的心、善良的心、感谢的心和满脸真诚的笑容，那你才能真正变得美丽、幸福、快乐！

亲爱的读者们，希望本书能带给你们永远的健康和美丽，但千万不要有“有始无终”的坏习惯，必须要彻底地执行，要加油喔！谢谢！

邱淑惠

2003年1月20日于日本东京

P 前 R 言 E F A C E

你的外表將因這本書而獲得最美麗的改变

穴道、氣功体操、藥膳……聽到這些名詞，你是否覺得很難理解？邱老師原創的穴道減肥和食療法，對完全都不了解的初學者來說也是很容易的，你一定要試試看！

經過無數次減肥失敗，你是否還在進行虐待自己身體的減肥方法？如果這些減重是以勉強自己的方式，使自己產生壓力，進而影響了身體健康，最後結果是無法塑造出美麗曲線的。

中醫理論提出，在人體內流動着稱為“氣”的重要能量，而氣所流經的通路就叫“經絡”。而穴道就位於經絡之上，也是檢查身體機能的重點。只要刺激穴道，就能讓阻塞的經絡恢復順暢，使內臟工作機能正常。這樣才能加速帶動新陳代謝，順利排除體內長期累積的廢物，並將多餘的脂肪逐漸消除。這就是漸進的、有效的將脂肪燃燒，而且有益身體健康的“穴道減重法”。



另外，促进“气”流通顺畅的三要素为：气(干劲、情绪有关的作用)、血(血液的循环)和水(水分、废物的代谢)，当这三项要素停滞不顺畅时，就会产生浮肿和肥满的症状。当身体中的气流通不顺时，易导致成气肿型肥胖的现象；血液循环不良就容易蓄积脂肪，造成脂肪肥胖型的现象；而水分如果排泄不顺，就会造成水肿型肥胖的现象。“穴道减重法”不但可以改善体质，促进身体健康，还可以达到局部瘦身和全身减肥的梦想。

当然，如果同时配合以气功体操为主的运动，加上注重营养成分的饮食方式，会产生更好的效果。所以就从现在开始试试看吧！首先，你想先让身体哪个部位瘦下来呢？



TEST...

检查一下你的肥胖种类

如果你是个并不肥胖的人，但在进行这项测验时，如果也有许多打“○”的答案，那么你就要注意，这可能就是肥胖前期的症状。

觉得自己好胖的你，是否了解自己的肥胖类型呢？在中医界将肥胖类型分为三种：气肿型、脂肪肥胖型（也可称为血肿型）和水肿型。在进行局部减肥前，最好先弄清楚自己的肥胖类型。然后配合穴道刺激、运动和食疗法来改善肥胖体质。

【检查一下!】

如果有下列症状时，用“○”作记号！

- ☐ (01) 身体时常容易发冷。
- ☐ (02) 肌肤上的小皱纹很明显。
- ☐ (03) 经常有忧郁的心情产生。
- ☐ (04) 胸部到腹部有肿胀的感觉。
- ☐ (05) 容易打嗝和放屁。
- ☐ (06) 头发没有光泽，分叉很明显。





☐ (07) 很难起床，精神不济。

☐ (08) 容易失眠。

☐ (09) 有便秘症状。

☐ (10) 紧张时会胃痛，容易拉肚子。

☐ (11) 皮肤干燥。

☐ (12) 脸色不好，皮肤没有光泽。

☐ (13) 月经迟来。

☐ (14) 生理痛剧烈。

☐ (15) 指甲易断裂，脸色不红润。

☐ (16) 有心悸(心脏蹦蹦跳)、目眩征兆。

☐ (17) 健忘。

☐ (18) 手脚发冷，上火。

☐ (19) 紧张、情绪不稳定。

☐ (20) 肩头容易僵硬、长痘痘。

☐ (21) 喉咙经常觉得干渴。

☐ (22) 到了傍晚，手脚会肿胀。

☐ (23) 尿频或小便次数非常少。

☐ (24) 与身体相比，手脚异常冰冷。

☐ (25) 经常流鼻涕和吐痰。

☐ (26) 感觉身体沉重，很累。

☐ (27) 觉得头昏眼花。

☐ (28) 突然站起来时会感到眩晕。

☐ (29) 时常有腹泻情形。

☐ (30) 口水分泌过剩。

1~10 题中打“○”最多的人是**气肿型**；气肿型请查阅第 14 页、22 页的疗法。

11~20 题中打“○”最多的人是**脂肪肥胖型**；脂肪肥胖型请查阅第 12 页、21 页的疗法。

21~30 题中打“○”最多的人是**水肿型**；水肿型请查阅第 10 页、20 页的疗法。

如果打“○”的记号分布平均的话，就是**综合型**。

刺激穴道来改善肥胖体质

为了让穴道减重更有效果，请先从刺激穴道来着手改善肥胖体质。

〔水肿型〕

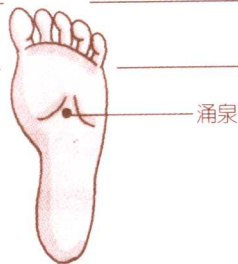
人体中 55% ~ 65% 都是水分。水肿型肥胖是因为细胞新陈代谢迟钝，体内容易蓄积多余的水分而产生。特征是体型看起来感觉臃臃肿肿、松垮软绵绵的，多属于下半身肥胖型。水肿型肥胖的人，可以说是肾脏和膀胱机能低下所致。平常要多注意提高体温，让身体出汗以便排出水分。身体受凉受寒就想多跑厕所，会对肾脏造成负担。所以要特别留心身体的保暖，如此才能逐渐提高肾脏功能，进而促进新陈代谢，借以排出多余的水分和陈旧废物。



〔改善水肿体质的穴道刺激方法〕

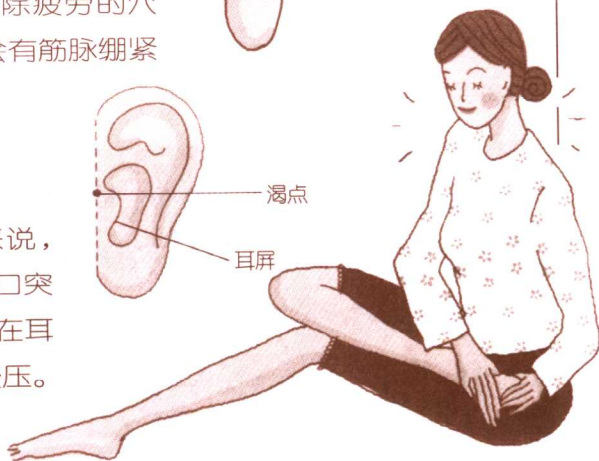
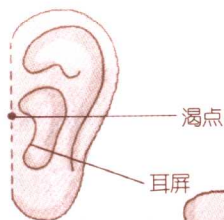
・涌泉

能促进肾脏、膀胱和大肠机能，也是消除疲劳的穴道。就在脚掌中央前方的凹陷处，往下压时会有筋脉绷紧的感觉。重叠两手指用力往前下方推揉。



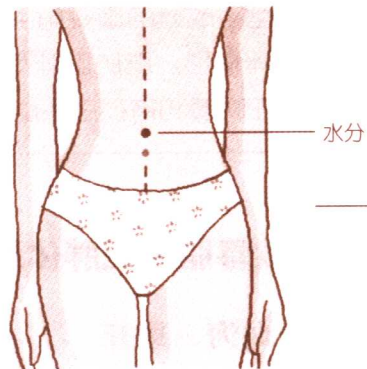
・渴点

抑制喉咙干渴的穴道。对水肿型的人来说，控制水分摄取是很重要的。渴点位于耳朵入口突起(耳屏)前方的中央稍微上方的凹陷处，刚好在耳部与脸颊相接的线上。用食指以按摩的方式轻压。



·水分

可以有效排除积聚在体内(特别是腹部)的多余水分。水分穴是在肚脐上方一指宽、有点紧绷敏感的地方。用双手的食指和中指重叠，用力往下揉压。不过在吃饭的前后一小时内应避免做这个动作。



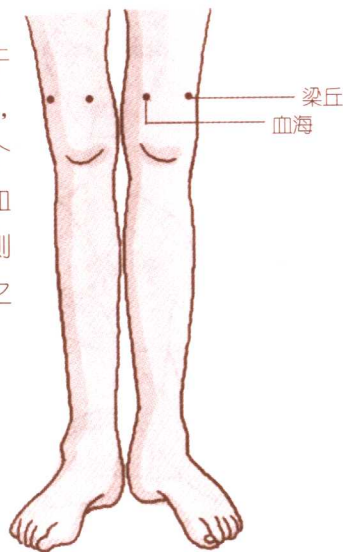
[脂肪肥胖型]

在血液中流动的脂肪量增多时，就会使血液浑浊，减缓血流速度。血液是体内细胞运送营养成分的重要角色，当血流不通畅时就容易沉积陈旧废物，降低内脏机能而产生肥胖情形。脂肪肥胖型的人要特别注意改善饮食生活，并在饭后做些轻量运动。另外，在晚餐和宵夜后不能马上就寝，一定要间隔两个小时之后才能上床睡觉。

[改善脂肪肥胖体质的穴道刺激方法]

·血海、梁丘

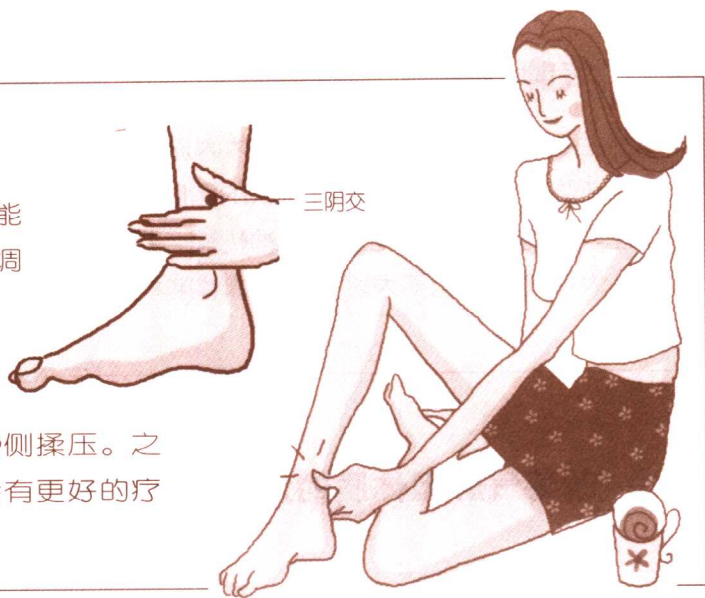
血海是脾经的穴道，能促进体内血液循环；梁丘则是属于胃经的穴道。脂肪肥胖型的人，胃本身比较容易疲劳、受损，所以也需要好好地调整胃机能。先曲膝，然后弯起手腕使整个手掌覆盖反侧腿的膝头。位于拇指部位的穴道是血海，食指部位的就是梁丘，刚好也是大腿骨的内侧与外侧。需要稍微用力下压，再以拇指揉、压之后，用吹风机的热风吹拂更能提高效果。



·三阴交

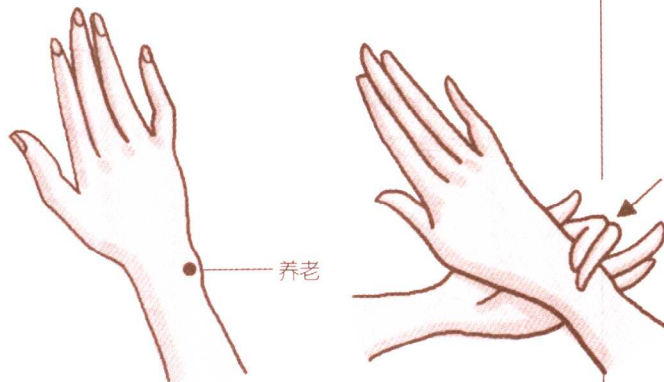
让血液循环顺畅的穴道，也能调整雌性激素的分泌。此外，对调理肌肤干燥也很有效果。

位置是在脚内踝尖上方四横指宽、骨头后缘凹陷处。手夹握住脚部，以拇指用力往骨侧揉压。之后，再以吹风机的热风吹拂，会有更好的疗效。



·养老【手指骨头突出处】

对消除体内多余脂肪、顺利排出陈旧废物有显著效果。位于前臂背面尺侧，当尺骨小头近端桡侧凹陷处。用食指压揉，也可以将米粒切半，以胶带贴在穴道处，随时用指尖压触也可以。之后用吹风机的热风吹拂，功效倍增。



[气肿型]

主要是因为压力所产生。在体内流动的气，容易因为精神方面的影响而无法畅通，导致新陈代谢不良，也使得多余的脂肪不能消耗，多余的水分无法排出而肥胖。容易神经紧张的人，要特别注意心神忧郁、提不起精神、无心做事等症状的发生。气肿型的人大多肺功能也不太好，所以调整肺机能也是必不可少的注意要项。

[改善气肿型体质的穴道刺激方法]

·合谷

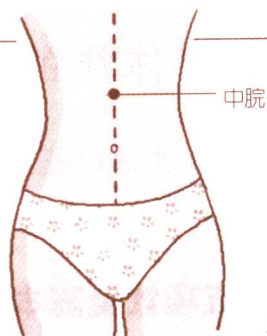
能促进肺机能，对黏膜和皮肤有良好作用；也有防止精神紧张的功用。最好能每天刺激一下。食指与拇指用力张开，两根手指骨的交会点前的凹陷处，稍偏食指侧，一压有疼痛的感觉。

用右手掌心贴住左手背，以右手大拇指压住合谷穴，并将右手其他四指握在左手小指侧轻揉压 1~2 分钟后，左右手交替。



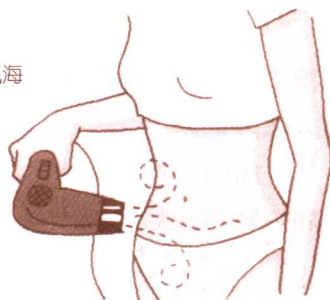
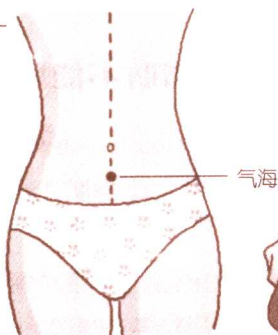
·中脘

让胃机能顺畅、正常分泌胃酸的穴道，对于镇定原因不明的兴奋感也很有效。位在心窝和肚脐的中间，只要用两手掌重叠触碰就能产生治疗的功效。女性要将右手至于下方。



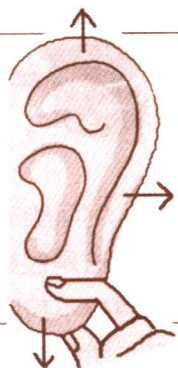
·气海

天生之气是从两个肾脏之间(命门穴)产生，然后集中在气海，再往全身流动。是增进身体健康的穴道，位在肚脐下方两指宽处。可以轻轻地揉压后，再用吹风机的温风吹拂。注意不要灼伤。



·耳部穴道

耳部有许多能让精神放松的穴道，每天花 2~3 分钟，以拉耳朵的方式来刺激穴道，就能慢慢地让紧绷的神经舒缓下来，用拇指与食指夹住耳朵，往上、横、下方拉开，然后细心地按摩全部耳廓。



针对不同肥胖体质的健康食疗法

一方面保持瘦身饮食生活的基本原则，另一方面搭配适合自己体质的健康食疗法，更能事半功倍。

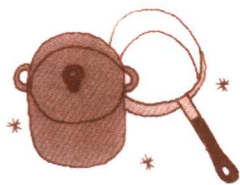
邱式减肥法的五项饮食基本原则

肥胖的人会愈来愈不节制饮食，所以首先就是要把握住瘦身的饮食原则。

★ 原则1——砂糖和脂肪不能同时摄取

在减肥的饮食生活中要特别注意：砂糖和脂肪不要一起食用。摄取砂糖时会促进分泌胰岛素，让脂肪难以分解成能量，进而在人体内堆积。

所以，在奶油吐司上涂果酱、洋芋片配果汁、在吃过牛排和油炸物等油腻食物后接着吃蛋糕等饮食方式，都会让身体内的脂肪细胞逐渐膨胀变大。不想体重过重时，就要控制饭后的甜点摄取量，并避免进食中饮用甜味饮料。即使这一餐的热量不高，但是进食方法不正确就如同吃高热量食物一样。



★ 原则2——善用烤、蒸和煮等调理法

尽可能避免以“炸”、“炒”等使用油脂的调理方式，改用“烤”、“蒸”和“煮”的方法是很重要的。对于努力想瘦身的人来说，“蒸”就是不错的烹调法。既不会减少食材本身的美味，品尝起来也很清淡。因为摄取重口味的餐点时会忍不住想吃得更多，所以清淡口味不只对身体健康有益，对瘦身也很有功效。

