



指压瑜穴 瘦身法

美容 美体 新策略丛书

按揉穴位可减肥

我们崇尚回归自然

不需服药 无副作用

主编 高溥超

世界图书出版公司

指压腧穴瘦身法

主 编	高溥超	
副主编	钟士元	
编 委	于役荣	郑 平
	汪淑玲	吉 伟
	高肃华	黄 庄
	魏淑敏	赵 翔
	于万忠	孙淑惠
	高溥超	钟士元

世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

指压腠穴瘦身法 / 高溥超主编. — 广东: 世界图书出版有限公司, 2002.8 (美容美体新策略丛书)

ISBN 7-5062-3760-1

I. 指…

II. 高…

III. 减肥—穴位—按压疗法

IV. R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 031004 号

指压腠穴瘦身法

出版发行: 广东世界图书出版有限公司

(广州市新港西路大江冲 25 号邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84452179

电子邮箱: gzwpcgd@public.guangzhou.gd.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州大一印刷有限公司

(广州黄埔南岗镇南基工业村西区一号楼 邮编: 510760)

版 次: 2002 年 10 月第 1 版

2002 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 6.625

印 数: 0 001~5 000 册

书 号: ISBN 7-5062-3760-1/R · 0032

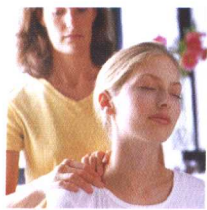
出版社注册号: 粤 014

定 价: 18.00 元

如发现因印装问题影响阅读, 请与本公司联系退换。

前言

qianyan

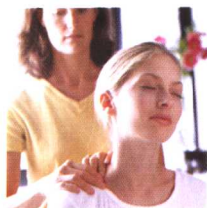


随着商品经济的发展和人们生活水平的提高，大众的饮食结构已发生了变化，现时人们大多以肉、奶和糖类食品为主，摄入热量过多，而生活的电气化及办公自动化，又使许多人从事体力活动的机会大为减少，摄入的热能不能消耗，转变成脂肪在体内蓄积起来，因此肥胖症的发生率越来越高。当今，肥胖症已成为世界范围内的“文明病”之一。

肥胖症患者不仅体形臃肿，日常工作和生活有诸多不便，而且还容易引发高血压、冠心病、脑血管病、脂肪肝、糖尿病、腰腿痛等疾病，危害健康，缩短寿命。因此，对肥胖病的防治是十分必要的。目前，有关减肥的食品和药物很多，但都免不了有副作用。本书向大家推荐的减肥方法是“指压腧穴瘦身法”。该方法既有效又无副作用，大家不妨一试。

CONTENTS

目 录



一、肥胖的原因	1
二、肥胖容易导致哪些疾病	3
三、肥胖的标准	7
四、指压膻穴瘦身原理	8
五、指压方法	10
六、指压瘦身法的注意事项	12
七、经络与膻穴	14
八、人体分部瘦身指压法	24
☆ 1. 脸部减肥指压法	24





☆ 2. 头部减肥指压法	28
☆ 3. 颈部减肥指压法	32
☆ 4. 胸部减肥指压法	35
☆ 5. 肋部减肥指压法	38
☆ 6. 腹部减肥指压法	41
☆ 7. 肩部减肥指压法	47
☆ 8. 背部减肥指压法	51
☆ 9. 腰部减肥指压法	55
☆ 10. 臀部减肥指压法	58
☆ 11. 上肢减肥指压法	61
☆ 12. 下肢减肥指压法	65
☆ 13. 全身瘦身指压法	69

九、肥胖合并症指压疗法

☆ 1. 肥胖合并高血压	72
☆ 2. 肥胖合并冠心病	77
☆ 3. 肥胖合并高脂血症	82
☆ 4. 肥胖合并脂肪肝	85
☆ 5. 肥胖合并胆石症	88
☆ 6. 肥胖合并骨关节病	93
☆ 7. 肥胖合并肩周炎	101
☆ 8. 肥胖合并糖尿病	104
☆ 9. 肥胖合并哮喘	107

十、指压法常用穴位

☆ 1. 足阳明胃经穴位	110
☆ 2. 足太阴脾经穴位	120



☆ 3.手阳明大肠经穴位	125
☆ 4.手太阴肺经穴位	130
☆ 5.手少阴心经穴位	133
☆ 6.手太阳小肠经穴位	136
☆ 7.足太阳膀胱经穴位	140
☆ 8.足少阴肾经穴位	155
☆ 9.手厥阴心包经穴位	161
☆ 10.手少阳三焦经穴位	164
☆ 11.足少阳胆经穴位	169
☆ 12.足厥阴肝经穴位	178
☆ 13.任脉穴位	182
☆ 14.督脉穴位	187
☆ 15.经外奇穴	193



一、肥胖的原因

fei pang de yuan yin

进食热量多于人体消耗热量而以脂肪形式储存体内，超过标准体重的20%，称为肥胖症。无明显内分泌——代谢病病因可寻者，称为单纯性肥胖症。

遗传因素

许多患者有家族史，往往父母肥胖，患者亦自幼较胖，常伴有高脂血症或高脂蛋白血症。从生活习惯而论，往往进食较多脂肪和糖类，但也有进食并不过多而发生肥胖者。

神经因素

人的下丘脑内有调节食欲的中枢，其中饱觉中枢兴奋时，发生饱感而拒食，受损时，则食欲大增；食饵中枢兴奋时，食欲亢进，受损时则厌食。此二者相互调节，相互制约，在生理条件下处于动态平衡状态，使食欲调节于正常范围而维持正常体重。当下丘脑发生病变时，无论属炎症的后遗症、创伤或其他病理变化时，都易引起肥胖症。

内分泌因素

一般讲，胰岛素有促进脂肪合成、抑制脂肪分解的作用。在本症中血浆胰岛素基值及葡萄糖刺激后的分泌值均偏离，可刺激脂肪合成，引起肥胖。此外，垂体功能低下，特别是性腺、甲状腺功能低下，可发生特殊类型的肥胖症。

外在因素

以饮食过多及活动过少为主，特别是在患某些疾病时，经一段时间休养后发生肥胖，也可由于停止体育锻炼或体力劳动后发生。

此外，自幼发生肥胖者，有脂肪细胞增大而且分布全身，一般不易控制；自成年后发病，仅有轻度肥胖者，较易控制，而且疗效亦好。

二、肥胖容易导 致哪些疾病

fei pang rong yi dao
zhi na xie ji bin



高血压、高血脂、心脏病

在肥胖人中患高血压的比例很大，达35%左右，比一般人的高血压发生率多得多，而且随着肥胖程度的增加，这一比率将成倍地增加。

40岁以上的肥胖病人患高血压者达该年龄段肥胖病人总数的80%左右，因此该年龄组的人更应该注意减肥和预防高血压。

肥胖人的机体对游离脂肪酸的利用减少，血脂中的游离脂肪酸积累，血脂容量升高。碳水化合物引起的高甘油三酯血症的病人容易肥胖。当这类病人摄入的碳水化合物较多时，血浆中的甘油三酯升高；而当他们减少碳水化合物的摄入量时，高脂血症就可能好转甚至消失。

同样，体重的下降也能使这类病人的血浆甘油三酯含量下降到正常水平。

肥胖病人控制饮食，减轻体重可以促进血脂水平的下降，这对于防止动脉粥样硬化和冠心病具有重大意义。

另外，由于脂肪增多，体重增加，人体所消耗的氧气和营养物质也需要增加。这就要求心脏额外费力地工作，加强收缩，输送更多的血液，才能把足够的血液运送到身体的各个组织器官，满足身体的需要。这样，就大大地加重了心脏的负担，影响了心脏的功能，增加了患心脏病的危险。这一点对于妇女尤其明显。

美国有关专家对10多万年龄在30~35岁的妇女进行了多年的研究后发现，身高1.66米，体重在62~67公斤的妇女患心脏病的危险，是同样身高，而体重却小于57公斤（正常体重）的妇女的1.3倍；而同样身高，体重为68公斤至78公斤的妇女患心脏病的危险是体重正常妇女的1.8倍。该项调查认为，肥胖比抽烟更容易导致心脏病。

妇科病

肥胖的女人常有月经不调的情形，如时间过长、不规则、量过大，以及多毛症（一种因荷尔蒙不平衡所引起的体毛反常生长）。

肥胖还会导致阴道感染和一些经前并发症，从而引起许多不愉快和不方便。而由于肥胖的女人会分泌过多的雌激素，当体内雌激素过多，黄体素太少时，可能会



引起水肿，从而使体重进一步增加。

肝、肾疾病以及糖尿病

食物中除了对身体有益的部分之外，还存在少量有害物质，需要经过肝脏的过滤清洁。肥胖者食量通常较大，摄入的有害物质较正常人多，这样就使肝脏中积累的毒素增多，加重肝脏的负担。同时体内的脂肪在肝脏堆积，也易导致脂肪肝。

肾脏是人体重要的排泄器官，其主要功能是清除血中的废物和毒素，维持其中的盐分、水分和其他物质的平衡。一般说来，身体过于肥胖，体重过重，易伤害身体的主要器官，高血压和糖尿病都与肥胖关系密切，而这两者还是肾病的主要起因。

肥胖人中的糖尿病患者为非肥胖人的4倍，且这一比例随着肥胖的程度增加而增加。

由于脂肪细胞过多，需要胰腺分泌更多的胰岛素帮助脂肪和糖的代谢。而当胰腺长期负荷过重，功能衰竭时，人体的糖代谢就发生障碍，血中的糖就会增加，以致产生糖尿病。一个因肥胖而引起的糖尿病患者，常常在减轻体重后，病情随之改变，糖分的代谢功能也会恢复正常。因此对于一个伴有肥胖症的糖尿病患者，更应努力减肥。

皮肤病

肥胖者末梢循环微弱,皮肤对外界变化的反应较慢,抵抗能力也很低,因此极易患皮炎、湿疹、疥癣、冻疮等皮肤疾病,又由于胖人汗多,也会增加痤疮、湿疹等皮肤病的发病率。

三、肥胖的标准

fei pang de biao zhun



中国人标准体重的计算方法为：

$$\text{标准体重(公斤)} = [\text{身高(厘米)} - 105]$$

如：一位身高 160 厘米的女性，其标准体重应是：

$$160 - 105 = 55 \text{ (公斤)}$$

轻度肥胖：超过人体标准体重 20%~30%

中度肥胖：超过人体标准体重 30%~50%

重度肥胖：超过人体标准体重 50% 以上

病态肥胖：超过人体标准体重 100% 以上

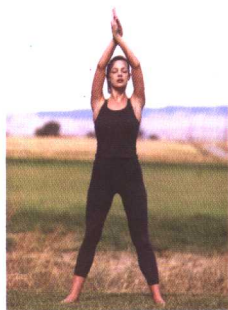
值得一提的是，人体标准体重算法及肥胖的分类标准没有性别、年龄的区别。

四、指压腓穴

zha ya shu xue

瘦身原理

shou shen yuan li



指压腓穴瘦身法，又称点穴瘦身法。它是手指在穴位处按摩、揉压的一种减肥美体方法。

指压穴位对神经有调节作用

指压穴位可调节神经、内分泌系统功能，增加唾液腺分泌及胃液分泌，并抑制大脑调节食欲的神经，减少食欲，减少机体对脂肪类物质的吸收，抑制脂肪增长，进而起到减肥美体的作用。

指压穴位对脏腑有调节作用

脾、胃等脏腑功能失调，体内代谢减慢，脂肪利用率下降，内分泌功能紊乱，是使脂肪沉积引起肥胖的主要原因。指压穴位能调节脏腑功能，加快新陈代谢，促进胃肠蠕动，减少肠道对脂肪类物质的吸收，抑制过多



的营养成分转化成脂肪，排除新陈代谢中的多余物质。而且还可使体内胰岛素分泌量相应减少，导致食欲降低，收到促进脂肪代谢、减少多余脂肪、重塑体形的效果。

指压穴位对局部组织的作用

指压穴位的刺激，可引起机体局部肌肉组织发生相应的生理反应，其主要表现为血液加快，局部热能消耗增加，脂肪细胞变小，松弛的肌肉逐渐恢复结实，皮肤紧绷，多余脂肪明显减少，体围缩小至正常范围。

揉压、按摩局部穴位，可使此处皮肤温度增加 $3\sim 5^{\circ}\text{C}$ 。而运用按、摩、揉、压等点穴手法，还能改善皮肤呼吸，使汗腺及皮脂腺分泌增加，加快脂肪分解速度，起到瘦身美容的作用。

总之，指压穴位瘦身法是依据中医学经络腧穴理论，通过长期实践逐渐形成的一种时尚减肥方法。该方法有不用打针、吃药，不用节食，无痛苦，无副作用的特点，已被国内外许多美容院列入重点服务项目。

五、指压方法

zhi ya fang fa



指压膻穴瘦身法一般可分为拇指指压膻穴法、食指指压膻穴法、剑指指压膻穴法3种。

拇指指压膻穴法 操作者用拇指按压人体膻穴，达到减肥美体目的的指压法，称拇指指压膻穴法。

食指指压膻穴法 操作者以食指按压人体膻穴，达到瘦身美体目的的指压法，称食指指压膻穴法。

剑指指压膻穴法 操作者以中指、食指并作剑指按压人体膻穴，达到瘦身美体目的的指压法，称剑指指压膻穴法。

指压法是用拇指指端或指腹按压体表，称指压法。操作时用力部位要紧贴体表，不可移动，用力由轻而重，不