



◎ 李光 唐纯志 吴润秋 / 编著

传承几千年的绿色自然中医外治法，
一目了然，一学就会，一生受益！
不打针、不吃药，轻松缓解肥胖烦恼。

按摩 特效穴位瘦身法

弘扬中医文化

国家中医药管理局
中国中医药科技开发交流中心
湖南中医药大学
广州中医药大学针灸推拿学院
深圳市抗衰老研究会

鼎力支持 权威推荐



按摩

特效穴位
瘦身法

李光 唐纯志 吴润秋 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

按摩疗法是中医从古流传至今的外治法之一,其疗效一直备受人们的推崇。按摩通过按、推、拿、捏等手法作用于人体经穴,通经活络,将囤积在人体内的毒素排出,促进人体的新陈代谢。通过按摩某些特效穴位还可以达到抑制食欲。调节内分泌等效果,从根本上解决肥胖问题,达到自然瘦身不反弹的目的。除此之外,按摩还能加速身体脂肪的燃烧,从而让身体快速地瘦下来。

本书从最简单的按摩手法入手,结合中医理论深度剖析按摩瘦身、美颜、保健原理。全书语言文字轻松活泼,真人实拍图片250多张,以图文结合的形式讲解了人体各部位的瘦身方法。选取人体100多个特效穴位作详细操作演示,并详述各个穴位的认穴、取穴方法,让没有中医基础的人也能一目了然,一学就会。

图书在版编目(CIP)数据

按摩特效穴位瘦身法 / 李光,唐纯志,吴润秋编著
— 北京:中国纺织出版社,2014.7
ISBN 978-7-5064-8764-1

I. ①按… II. ①李… ②唐… ③吴… III. ①减肥—基穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第286480号

策划编辑:韩婧	责任编辑:张天佐
特约编辑:朱凌琳 秦浚杰 陈映翰	责任印制:刘强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124
销售电话:010—87155894 传真:010—64168231
<http://www.c-textilep.com>
官方微博:<http://weibo.com/2119887771>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2014年7月第1版第1次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:10.5
字数:116千字 定价:32.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

CONTENTS 目录

第一章 揭开穴位按摩瘦身的秘密

The Secrets of Body Slimming by Acupuncture Points Massage

很多胖人认为,肥胖是因为营养过剩而引起的,所以他们经常用“少吃,多运动”的方式瘦身。可事与愿违,瘦身失败的胖美眉们大喊冤枉:“我们吃得很少,运动也没少做,但依然没能瘦下来。”仔细观察胖人身上的“肉肉”,当我们用手去“抓”、“捏”的时候,我们会发现那些“肉肉”似乎有很厚的一层,在皮肤和肌肉之间,它们远比正常的脂肪层要厚很多。或许,这些才是造成身体肥胖的罪魁祸首。

- 一、借助中医了解肥胖的真实面目..... 014
- 二、中医瘦身的首要任务是减少体内废弃物..... 017
- 三、减少体内废弃物的方法就是通经活络..... 019
- 四、通经活络最简单的方式是按摩..... 022

第二章 特效穴位按摩瘦身基础课堂

Basic Courses of Massage Slimming

当身体某个部位出现疼痛的时候,你的反应是不是和我一样,会用手去抚摩、按压疼痛的地方。这样的抚摩往往能减轻疼痛的感觉。人体经络遍布,中医里讲“不通则痛”。按压疼痛处便是一种疏通经络的方法,这也是按摩能瘦身的原因之一。中医里面有一种说法叫作“同身寸”,意思是每个人都可以用自己身上的某些部位折定分寸,作为量身取穴的长度单位。中医都是用这种方法来找穴定位的,非常的简单实用,阅读完本章你就可以用它轻松找出属于自己的特效穴位。

- 一、老祖宗流传下来的按摩法..... 026
- 二、轻松取穴 一看就会的取穴方法..... 029
- 三、合理体位法 让按摩更有效..... 032
- 1.小小穴位作用大...029 \ 2.一看就明白的取穴方法...030

四、身体各部位的按摩方法·····034

1. 拿捏得当的按摩手法···034 \ 2. 按摩身体各部位的特效穴位···041

五、选择合适的环境 让按摩效果更明显·····048

六、按摩前简单的热身 消除安全隐患·····049

七、按摩的“辅助剂”·····050

八、按摩的注意事项·····051

第三章 从头瘦到脚 轻松“享瘦” Massage Slimming from Head to Toe

人体是一个小宇宙，每一个部位都是这个宇宙中的闪光点。现在市面上流传着各种瘦身方法，但其中很多瘦身方法会令你顾此失彼。有的人身体是瘦了，但一起瘦下去的还有曾经引以为傲的胸围和臀围；有的人身体是瘦了，可过一段时间又反弹回来了，反反复复。现在看来，过去的瘦身方式需要改一改了。自然的中医按摩瘦身法，不仅能有效促进身体脂肪的燃烧，还能疏通体内经络，将体内毒素顺畅地排出体外。只有将体内毒素清理干净，恢复正常的新陈代谢，才能真正地享受不发胖的人生。

一、认清自己需要瘦哪里·····054

二、瘦脸：拒绝面部水肿·····056

1. 拒绝面部水肿 远离大脸···056 \ 2. 按揉承泣 预防眼袋松弛···057

3. 按揉攒竹 缓和眼睛的疲劳和水肿···058

4. 按揉太阳穴 消除眼睛疲劳和水肿···058 \ 5. 按揉翳风 消除双下巴···059

6. 按揉天突 祛除脸部多余水分···059 \ 7. 按摩颊车 消除面部水肿···060



8.小脸美人饮食注意…060

三、瘦肩颈：按出俏瘦肩部……………062

- 1.天鹅美颈 优美香肩…062 \ 2.按揉肩井 缓解肩部疲劳…063
- 3.按揉大椎 消除肩颈部脂肪…064 \ 4.按揉秉风 平衡优雅双肩…064
- 5.按揉肩中俞 清热祛湿去赘肉…065 \ 6.按揉肩髃 活血瘦肩祛湿气…065
- 7.按摩臂臑 柔和肩颈线条…066 \ 8.香肩美颈的饮食原则…066

四、瘦臂：甩掉“拜拜肉”……………067

- 1.甩开“拜拜肉” 最爱纤纤玉臂…067 \ 2.按揉手三里 燃烧臂部脂肪…068
- 3.按揉曲池 紧致上臂肌肉线条…068 \ 4.按摩孔最 调理气血瘦小臂…069
- 5.排毒按摩法 祛除臂部多余水分…069 \ 6.刮手太阳肺经 祛除毒素防体胖…070
- 7.按摩内关 提升阳气瘦手臂…070 \ 8.祛除寒湿的美臂药膳…071

五、丰胸：按出身体最美高峰……………072

- 1.做女人“挺” 保持身体最美高峰…072 \ 2.按揉天宗 畅通胸部血液…073
- 3.按揉膻中 滋养胸部显活力…074 \ 4.按揉中府 疏通胸部经络…074
- 5.按摩期门 化瘀解郁防下垂…074 \ 6.胸部按摩 挺拔胸部消副乳…075
- 7.合适的内衣 让胸部更完美…075 \ 8.多吃这些 胸部可以更挺拔…076

六、瘦背：完美背影按出来……………077

- 1.完美背影 展示你的白皙玉背…077 \ 2.按揉大椎 改善气血挺拔背部…078
- 3.按揉身柱 燃烧背部脂肪…078 \ 4.按揉大杼 祛湿瘦背抗疲劳…079



5.捏脊 让背部肌肉更紧致…079 \ 6.刮督脉 疏通经络去脂肪…080

7.小动作练就迷人蝴蝶骨…080 \ 8.补肾益骨的美背小药膳…081

七、瘦腰：瘦出妖娆动人腰线……………082

1.小“腰”精拥有性感S曲线…082 \ 2.按揉关元俞 刺激经络燃烧脂肪…083

3.按揉神阙 强腰健体保健康…083 \ 4.按摩带脉 去除腰腹赘肉…084

5.按摩腰阳关 紧致腰部线条…084 \ 6.轻松瘦身法 呼吸也瘦腰…085

7.小动作轻松练出小蛮腰…085 \ 8.增补去脂的“腰精”饮食原则…086

八、瘦腹：甩掉难看大肚腩……………087

1.消除赘肉 露出迷人腹部…087 \ 2.按揉中脘 和胃健脾促消化…088

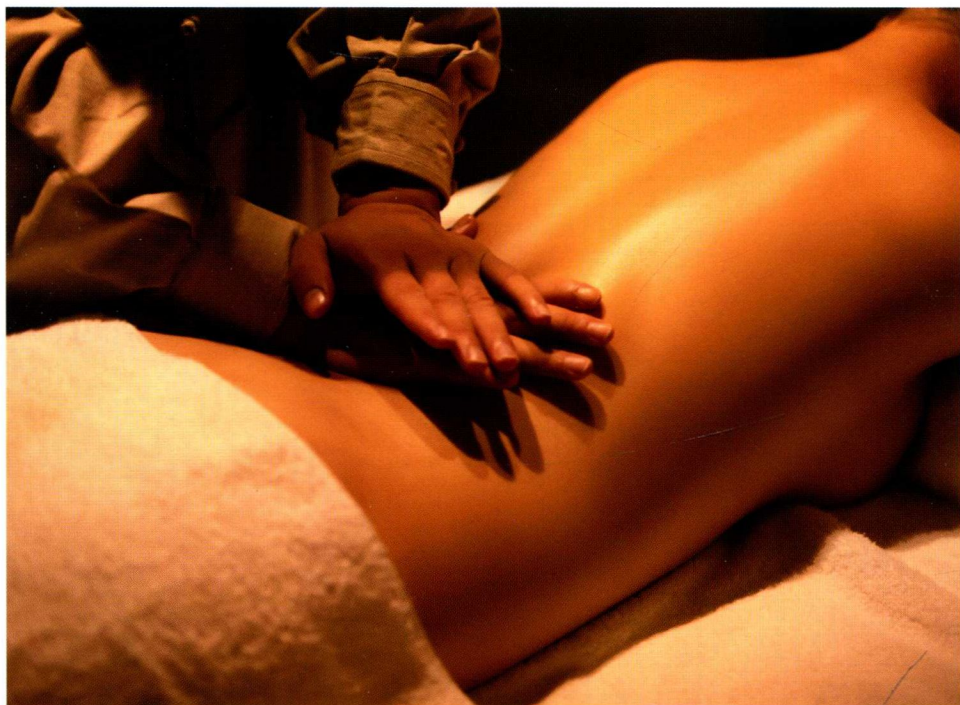
3.按揉大横 运化水湿去赘肉…089 \ 4.按揉天枢 增强胃肠功能防宿便…089

5.按揉气海 促进消化瘦小腹…090 \ 6.按揉关元 消除肥胖防衰老…090

7.轻轻动一动 泡澡也能瘦…091 \ 8.平坦小腹吃出来…092

九、翘臀：紧致挺翘的性感臀形……………093

1.完善“S”曲线 挺拔的美丽翘臀…094 \ 2.按揉环跳，燃烧臀部脂肪…094





3.按揉承扶 预防臀部下垂…095 \ 4.按出完美臀部肌肤…095

5.日常美臀小动作…096 \ 6.膳食纤维塑造美丽臀形…096

十、瘦腿：消除“萝卜腿” ……………097

1.远离“大象腿” 完美的性感3D腿…097 \ 2.按摩阴陵泉 纤细腿部线条…098

3.按摩承山 柔顺腿部肌肉…099 \ 4.按摩足三里 美化小腿曲线…099

5.实用瘦腿小动作…100 \ 6.按揉血海 消除腿部水肿…101

7.美腿饮食原则…101

十一、瘦脚：亮出身体的“闪光点” ……………102

1.骨肉匀滑 养出晶莹玉足…102 \ 2.按揉解溪 促进脚部血液循环…103

3.按揉涌泉 匀称脚部肌肉…103 \ 4.按摩昆仑 散寒祛湿…104

5.美足小膳 消除足部水肿…104

第四章 调理脏腑，按出健康苗条永瘦体质 Slimming by Massage of the Internal Organs

中医理论认为，人体是一个有机的整体，各脏腑、组织、器官都是相互相关联的，它们以经络为通道，相互影响，相互传递着各种信息。人体的脏腑虽存在于体内，但其生理、病理方面的变化，都是有征象表现在外的。身体的胖瘦，也只不过是脏腑健康状况的外在表现而已。脏腑不健康，体内的废弃物就无法顺畅地排出体外，囤积在体内，时间久了，便形成了肥胖。所以，想要“瘦”得更久一些，就必须调理好脏腑，让体内环境协调、经络通畅。

一、清心：健康瘦身无负担····· 108

- 1.养心 心静自然美丽··108 \ 2.补益心经气血的神门··110
- 3.益心安神的少海··111 \ 4.按摩手少阴心经··112
- 5.手少阴心经刮痧排毒··113 \ 6.养心食物精心推荐··113

二、养肝：让脂肪不再堆积····· 114

- 1.养肝 护卫人体的将军··114 \ 2.柔肝养血的肝俞··116
- 3.疏肝理气的章门··117 \ 4.平泄肝热的太冲··118
- 5.按摩足少阳胆经疏泄肝气··119 \ 6.足厥阴肝经刮痧排毒··120
- 7.养肝食物精心推荐··121

三、健脾：散热除湿，气血通畅····· 122

- 1.健脾 与性感不再遥遥相望··122 \ 2.散热除湿的脾俞··124
- 3.补脾益血的血海··125 \ 4.除湿去虚胖的三阴交··126
- 5.健脾补脾的太白··127 \ 6.按摩足太阴脾经··128
- 7.足太阴脾经刮痧健脾··129 \ 8.健脾食物精心推荐··130

四、润肺：补气养生····· 131

- 1.养肺 做水灵灵的女人··131 \ 2.增强卫气的肺俞··133
- 3.消除鱼尾纹的尺泽··134 \ 4.调肺的列缺··135
- 5.按摩手太阴肺经补肺益气··136 \ 6.手太阴肺经刮痧养肺··137
- 7.养肺食物精心推荐··138

五、补肾：排毒又瘦身····· 139

- 1.养肾 让皱纹离你远一些··139 \ 2.温煦肾阳的肾俞··141
- 3.接续督脉气血的命门··142 \ 4.培补元气的关元··143
- 5.按摩足少阴肾经··144 \ 6.足少阴肾经刮痧排毒··145
- 7.补肾食物精心推荐··145

六、养胃：瘦身加油站····· 146

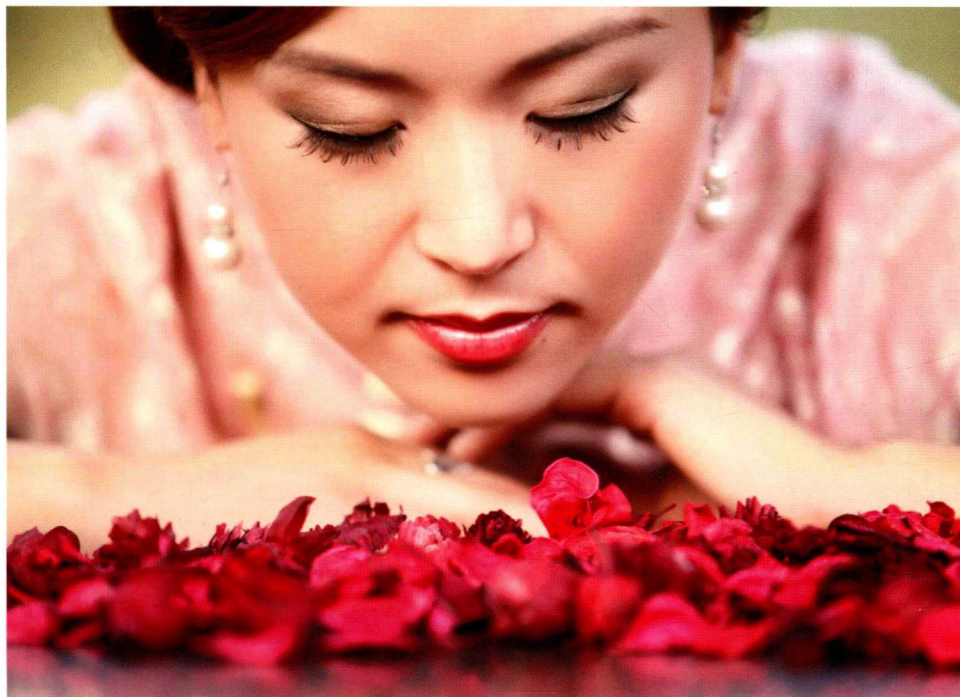
- 1.养胃 美丽的原动力··146 \ 2.调整胃功能的胃俞··148
- 3.补中益气的足三里··149 \ 4.化痰湿除肥胖的丰隆··150
- 5.按摩足阳明胃经··151 \ 6.足阳明胃经刮痧排毒··152
- 7.养胃食物精心推荐··153

七、清肠毒：排出“变胖因子”····· 154

- 1.养大小肠 吸收精华排肠毒··154 \ 2.促进肠道蠕动的大肠俞··156
- 3.增强小肠功能的养老··157 \ 4.补充大肠经气血的合谷··158
- 5.增强肠动力的手阳明大肠经··159 \ 6.手太阳小肠经刮痧排毒··160
- 7.清肠食物精心推荐··161

附录 Appendixes

- 一、按摩异常情况的处理····· 162
- 二、按摩后水分的补充····· 165
- 三、主要参考资料····· 166



按摩

特效穴位
瘦身法

李光 唐纯志 吴润秋 编著



内 容 提 要

按摩疗法是中医从古流传至今的外治法之一,其疗效一直备受人们的推崇。按摩通过按、推、拿、捏等手法作用于人体经穴,通经活络,将囤积在人体内的毒素排出,促进人体的新陈代谢。通过按摩某些特效穴位还可以达到抑制食欲。调节内分泌等效果,从根本上解决肥胖问题,达到自然瘦身不反弹的目的。除此之外,按摩还能加速身体脂肪的燃烧,从而让身体快速地瘦下来。

本书从最简单的按摩手法入手,结合中医理论深度剖析按摩瘦身、美颜、保健原理。全书语言文字轻松活泼,真人实拍图片250多张,以图文结合的形式讲解了人体各部位的瘦身方法。选取人体100多个特效穴位作详细操作演示,并详述各个穴位的认穴、取穴方法,让没有中医基础的人也能一目了然,一学就会。

图书在版编目(CIP)数据

按摩特效穴位瘦身法 / 李光, 唐纯志, 吴润秋编著
— 北京: 中国纺织出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5064-8764-1

I. ①按… II. ①李… ②唐… ③吴… III. ①减肥—基穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 286480 号

策划编辑: 韩 婧	责任编辑: 张天佐
特约编辑: 朱凌琳 秦浚杰 陈映翰	责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
销售电话: 010—87155894 传真: 010—64168231
<http://www.c-textilep.com>
官方微博: <http://weibo.com/2119887771>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2014年7月第1版第1次印刷
开本: 710×1000 1/16 印张: 10.5
字数: 116千字 定价: 32.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

PREFACE

瘦身塑形，一学就会，一按就灵

你是不是也和我一样，工作繁忙，没时间好好吃饭，三两口扒完快餐，抓紧时间补觉以迎战下午的工作？晚上疲惫不堪，吃了饭就躺在沙发上，享受一天为数不多的属于自己的时光？上班坐着，下班躺着，外出办事或游玩，不是打的，就是自驾。不愿意运动，身体逐渐臃肿，并且高血压还暗暗袭来。肚子上、胳膊上、腿上“肉肉”横生，甚至连天天精雕细琢的脸部也有“弃守阵地”的打算。

偶遇多日不见的好友，对方硬是上下打量了自己半天，没认出来。听到对方半客套、半安慰的话：“看来你最近过得不错呀！”

这日子真的是没法活了。“要么瘦，要么死！”你暗暗对自己说。明星们总是光鲜耀人地出现在我们面前，不少人心存妒忌，嚷嚷道：“他们有钱去打瘦身针，他们有钱去动手术……”

其实不然。我们抛开以胖为美时代的杨玉环不谈，古代美女赵飞燕可是出了名的“瘦”。她们是如何保持苗条身材的呢？难道那时候的人们也懂得瘦身针？懂得吸脂术？

古人流传下来的中医书中对肥胖早有记载。中医理论认为，肥胖发生的原因多与“湿、痰、虚”有关，将肥胖分为虚实两证。本虚以气虚为主，其发病原因是体内脏腑虚弱；标实则以膏脂、痰浊为主，经常伴随水湿等证。

一般来看，肝气过旺、肾脏功能太弱、脾脏阳气不足、三焦异常等原因均会导致肥胖，并且不同原因产生的肥胖往往伴有不同的并发症。比如，肝气过旺容易引起腹部型的肥胖，多伴有便秘及高血压倾向；肾脏功能太弱引起的虚胖，多伴有月经不调、手脚冰凉等症状；脾脏阳气不足引起的肥胖，往往是在产后或饮食不节时引发；三焦异常引发的肥胖，往往是因为精神压力过大引起。

按摩疗法是中医中流传至今的外治疗法之一。其疗效一直备受人们的推崇，它通过按、推、拿、捏等手法作用于人体经穴，通经活络，将囤积在人体内的毒素排出，促进人体的新陈代谢；通过按摩某些特效穴位达到抑制食欲、调节内分泌等效果，从根本上解决肥胖问题，达到自然瘦身不反弹的目的。除此之外，按摩还能加速身体脂肪的燃烧，从而让身体快速地瘦下来。

本书从最简单的按摩手法入手，结合中医理论深度剖析按摩瘦身、美颜、保健原理。全书语言文字轻松活泼，真人实拍图片 250 多张，以图文结合的形式讲解了人体各部位的瘦身方法。选取了人体 100 多个特效穴位作详细操作演示，并详述了各个穴位的认穴、取穴方法。让没有中医基础的人也能一目了然，一学就会。

希望读完本书的人能够切实体验到按摩瘦身、保健、美颜的妙处。由于编者水平所限，在编写过程中难免会出现一些纰漏和不足，望广大读者朋友们不吝赐教，提出宝贵意见，以便再版时修正。

编者





CONTENTS 目录

第一章 揭开穴位按摩瘦身的秘密

The Secrets of Body Slimming by Acupuncture Points Massage

很多胖人认为,肥胖是因为营养过剩而引起的,所以他们经常用“少吃,多运动”的方式瘦身。可事与愿违,瘦身失败的胖美眉们大喊冤枉:“我们吃得很少,运动也没少做,但依然没能瘦下来。”仔细观察胖人身上的“肉肉”,当我们用手去“抓”、“捏”的时候,我们会发现那些“肉肉”似乎有很厚的一层,在皮肤和肌肉之间,它们远比正常的脂肪层要厚很多。或许,这些才是造成身体肥胖的罪魁祸首。

- 一、借助中医了解肥胖的真实面目.....014
- 二、中医瘦身的首要任务是减少体内废弃物.....017
- 三、减少体内废弃物的方法就是通经活络.....019
- 四、通经活络最简单的方式是按摩.....022

第二章 特效穴位按摩瘦身基础课堂

Basic Courses of Massage Slimming

当身体某个部位出现疼痛的时候,你的反应是不是和我一样,会用手去抚摩、按压疼痛的地方。这样的抚摩往往能减轻疼痛的感觉。人体经络遍布,中医里讲“不通则痛”。按压疼痛处便是一种疏通经络的方法,这也是按摩能瘦身的原因之一。中医里面有一种说法叫作“同身寸”,意思是每个人都可以用自己身上的某些部位折定分寸,作为量身取穴的长度单位。中医都是用这种方法来找穴定位的,非常的简单实用,阅读完本章你就可以用它轻松找出属于自己的特效穴位。

- 一、老祖宗流传下来的按摩法.....026
- 二、轻松取穴 一看就会的取穴方法.....029
- 三、合理体位法 让按摩更有效.....032
- 1.小小穴位作用大...029 \ 2.一看就明白的取穴方法...030

四、身体各部位的按摩方法·····034

1. 拿捏得当的按摩手法···034 \ 2. 按摩身体各部位的特效穴位···041

五、选择合适的环境 让按摩效果更明显·····048

六、按摩前简单的热身 消除安全隐患·····049

七、按摩的“辅助剂”·····050

八、按摩的注意事项·····051

第三章 从头瘦到脚 轻松“享瘦” Massage Slimming from Head to Toe

人体是一个小宇宙，每一个部位都是这个宇宙中的闪光点。现在市面上流传着各种瘦身方法，但其中很多瘦身方法会令你顾此失彼。有的人身体是瘦了，但一起瘦下去的还有曾经引以为傲的胸围和臀围；有的人身体是瘦了，可过一段时间又反弹回来了，反反复复。现在看来，过去的瘦身方式需要改一改了。自然的中医按摩瘦身法，不仅能有效促进身体脂肪的燃烧，还能疏通体内经络，将体内毒素顺畅地排出体外。只有将体内毒素清理干净，恢复正常的新陈代谢，才能真正地享受不发胖的人生。

一、认清自己需要瘦哪里·····054

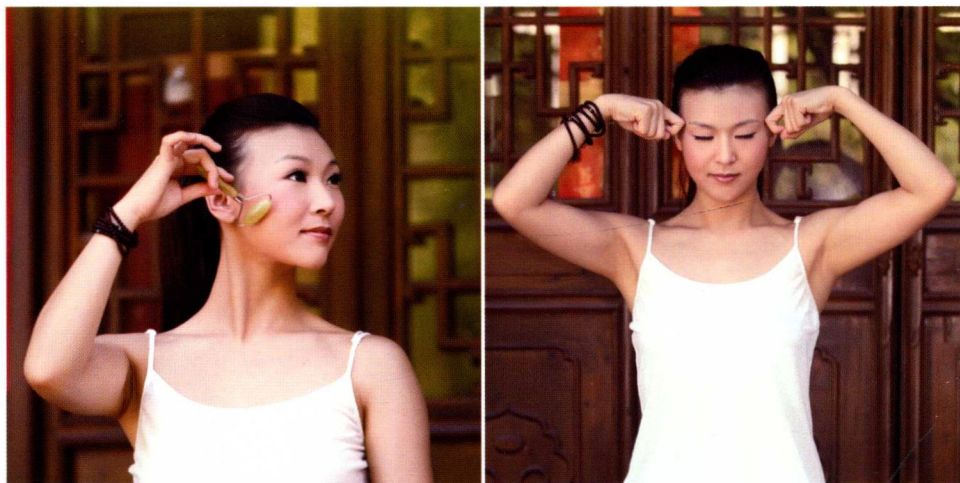
二、瘦脸：拒绝面部水肿·····056

1. 拒绝面部水肿 远离大脸···056 \ 2. 按揉承泣 预防眼袋松弛···057

3. 按揉攒竹 缓和眼睛的疲劳和水肿···058

4. 按揉太阳穴 消除眼睛疲劳和水肿···058 \ 5. 按揉翳风 消除双下巴···059

6. 按揉天突 祛除脸部多余水分···059 \ 7. 按摩颊车 消除面部水肿···060



8.小脸美人饮食注意…060

三、瘦肩颈：按出俏瘦肩部……………062

- 1.天鹅美颈 优美香肩…062 \ 2.按揉肩井 缓解肩部疲劳…063
- 3.按揉大椎 消除肩颈部脂肪…064 \ 4.按揉秉风 平衡优雅双肩…064
- 5.按揉肩中俞 清热祛湿去赘肉…065 \ 6.按揉肩髃 活血瘦肩祛湿气…065
- 7.按摩臂臑 柔和肩颈线条…066 \ 8.香肩美颈的饮食原则…066

四、瘦臂：甩掉“拜拜肉”……………067

- 1.甩开“拜拜肉” 最爱纤纤玉臂…067 \ 2.按揉手三里 燃烧臂部脂肪…068
- 3.按揉曲池 紧致上臂肌肉线条…068 \ 4.按摩孔最 调理气血瘦小臂…069
- 5.排毒按摩法 祛除臂部多余水分…069 \ 6.刮手太阳肺经 祛除毒素防体胖…070
- 7.按摩内关 提升阳气瘦手臂…070 \ 8.祛除寒湿的美臂药膳…071

五、丰胸：按出身体最美高峰……………072

- 1.做女人“挺” 保持身体最美高峰…072 \ 2.按揉天宗 畅通胸部血液…073
- 3.按揉膻中 滋养胸部显活力…074 \ 4.按揉中府 疏通胸部经络…074
- 5.按摩期门 化瘀解郁防下垂…074 \ 6.胸部按摩 挺拔胸部消副乳…075
- 7.合适的内衣 让胸部更完美…075 \ 8.多吃这些 胸部可以更挺拔…076

六、瘦背：完美背影按出来……………077

- 1.完美背影 展示你的白皙玉背…077 \ 2.按揉大椎 改善气血挺拔背部…078
- 3.按揉身柱 燃烧背部脂肪…078 \ 4.按揉大杼 祛湿瘦背抗疲劳…079

