



汉竹
● 白金女人系列

让著名健身专家赵之心都叫绝的瘦身秘诀

汉竹 编著

瘦身秘诀 500例

全新
升级版

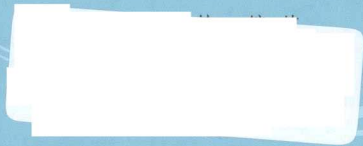


电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

汉竹•白金女人系列

瘦身秘诀

500例



全新
升级版

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京•BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

瘦身秘诀 500 例:全新升级版 / 汉竹编著. —北京:电子工业出版社,2013.5

(汉竹·白金女人系列)

ISBN 978-7-121-19551-8

I . ①瘦… II . ①汉… III . ①减肥—基本知识 IV . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 025516 号



汉竹图书

阳光一样的生活书

责任编辑:牛晓丽

文字编辑:郝喜娟

印刷:北京捷迅佳彩印刷有限公司

装订:北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮箱:100036

开本:889×1194 1/24

印张:7.5

字数:252 千字

印次:2013 年 5 月第 1 次印刷

定价:35.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换,若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zllts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

前言

苗条和美丽，是女性一生的追求。可是正如一句话所说：女人，永远会对自己身材的某一处不满意，所以为了追求美丽，我们不断在自己的脸上、胸部、腰腹、双腿上“大动干戈”。

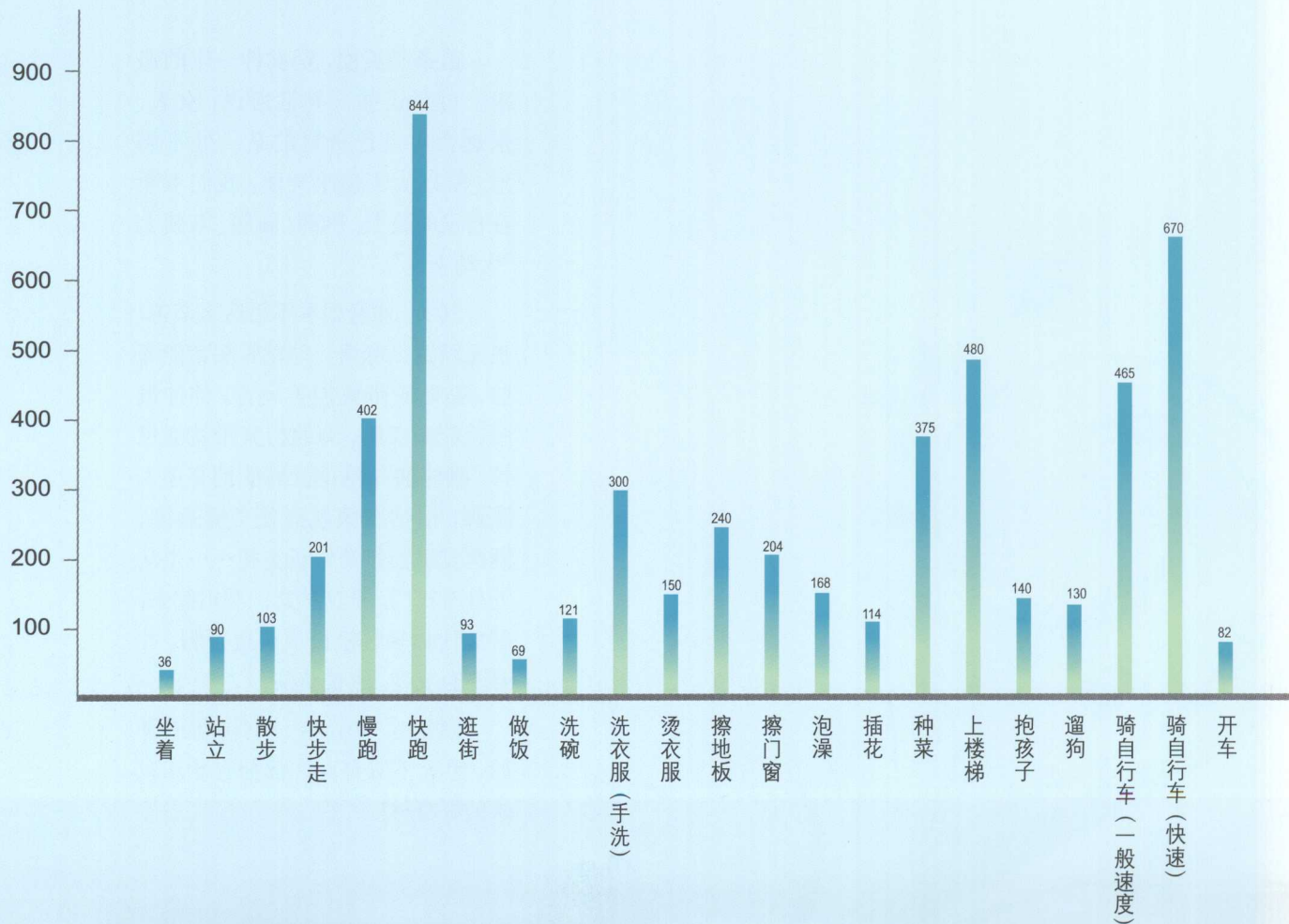
其实，瘦身根本不用这么辛苦，也无须这么麻烦！动动舌头就能瘦脸，贴贴胶带就能美肩背，伸伸懒腰就能塑美胸，缠缠松紧带就能甩掉“蝴蝶袖”，泡泡澡就能拥有迷人腰腹，抬抬脚跟就能使美臀翘翘，睡睡觉就能打造修长美腿……生活处处有窍门，把这些窍门利用起来，就能让你轻轻松松从头瘦到脚，并且不会反弹，永葆苗条。

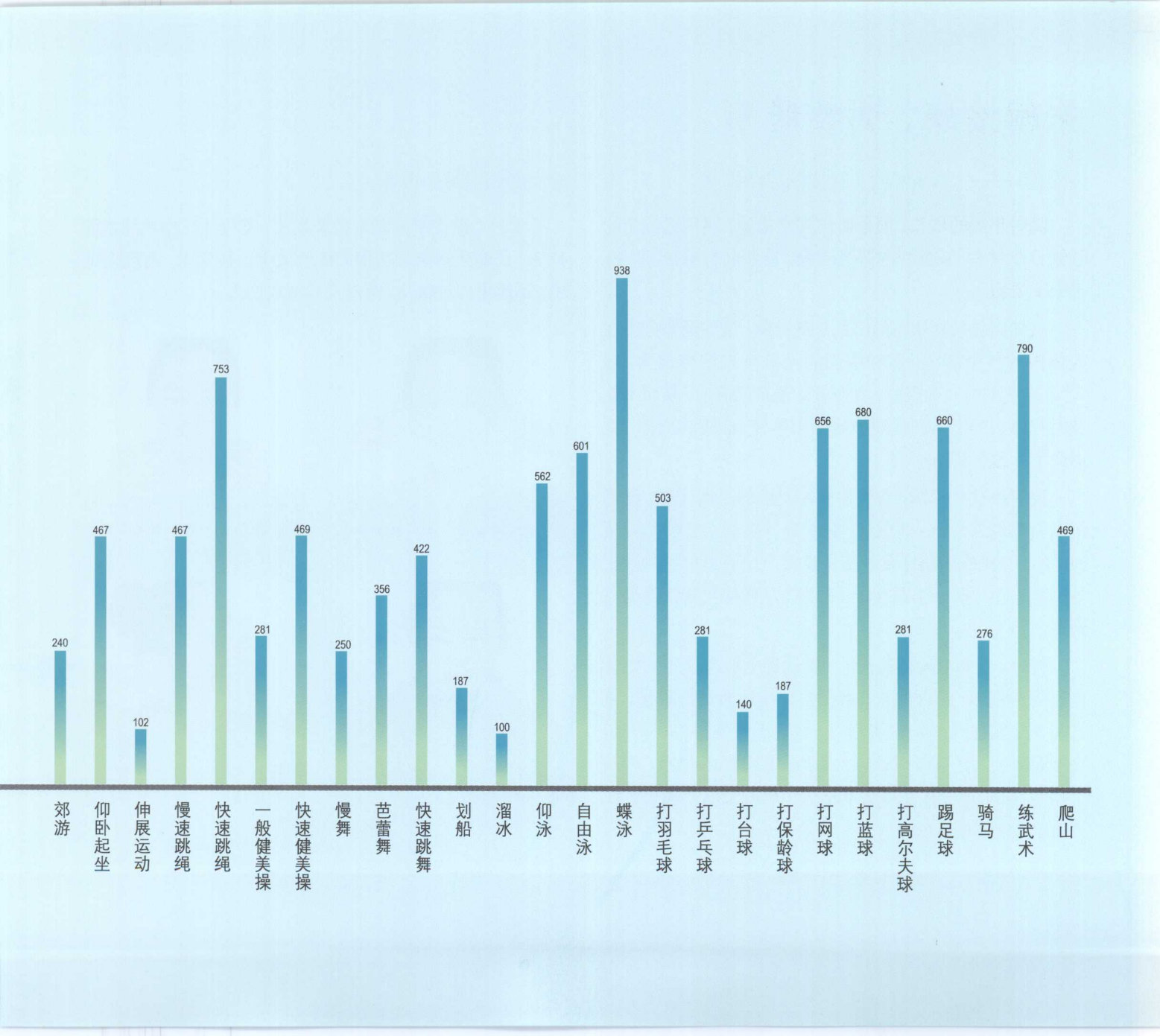
愿这本书给你一个崭新的开始，愿天下所有女性都拥有梦寐以求的好身材！

小运动，大瘦身

以一个 100 克馒头的热量 (约 200 千卡) 为标准，我们来看看，同样是持续 1 个小时，不同的运动能消耗多少热量。

(千卡)





养颜按摩，调整脸形

按摩第1步——指压经穴，让皮肤晶莹剔透

随着年龄的增长，面部肌肉逐渐松弛，眼角或嘴角的皱纹日益增多，皮肤也越来越粗糙，这些问题给很多女性带来了烦恼。

人体内总共有 12 条正经、8 条奇经，这些经络分布在人体内的各个部位，而经络间的无数个点便被称为“经穴”。当这些经穴受阻时，气血就无法正常流通，从而不能及时将体内的毒素和代谢产物排出体外，表现在面部，就形成了各种肌肤问题。

要解决这些问题，首先要找回身体的平衡，方法就是按摩面部经穴。重点按压脸部的 20 个经穴，它们能够疏通经络，令松弛的肌肉重新变得紧实、气血循环变得通畅、各种毒素和代谢产物顺利排出体外，从而使皮肤变得亮白剔透。

另外，在刺激脸部肌肉时，被僵硬的肌肉挤压的血管也能得到复原，这样一来，不仅血液循环会变得顺畅，氧气和养分也能及时被皮肤吸收，有利于细胞再生。同时，按摩面部经穴还能及时补充大脑所需的氧气和血液，有助于保持身心的舒畅，由疲劳和压力引起的皮肤问题也会迎刃而解，进而调整脸形。

按摩瘦脸的基本指法

学习一些简单的基本按摩指法，不仅能让你熟练掌握技法，还能达到事半功倍的瘦脸效果。按摩时，力度要适中，不能用力过猛，以免对皮肤造成伤害。



指压：利用指腹轻轻按压经穴，适用于较狭窄部位的按摩。



夹捏：用大拇指和食指夹捏肌肉或脂肪，适用于眉毛、双颊以及下巴等部位。

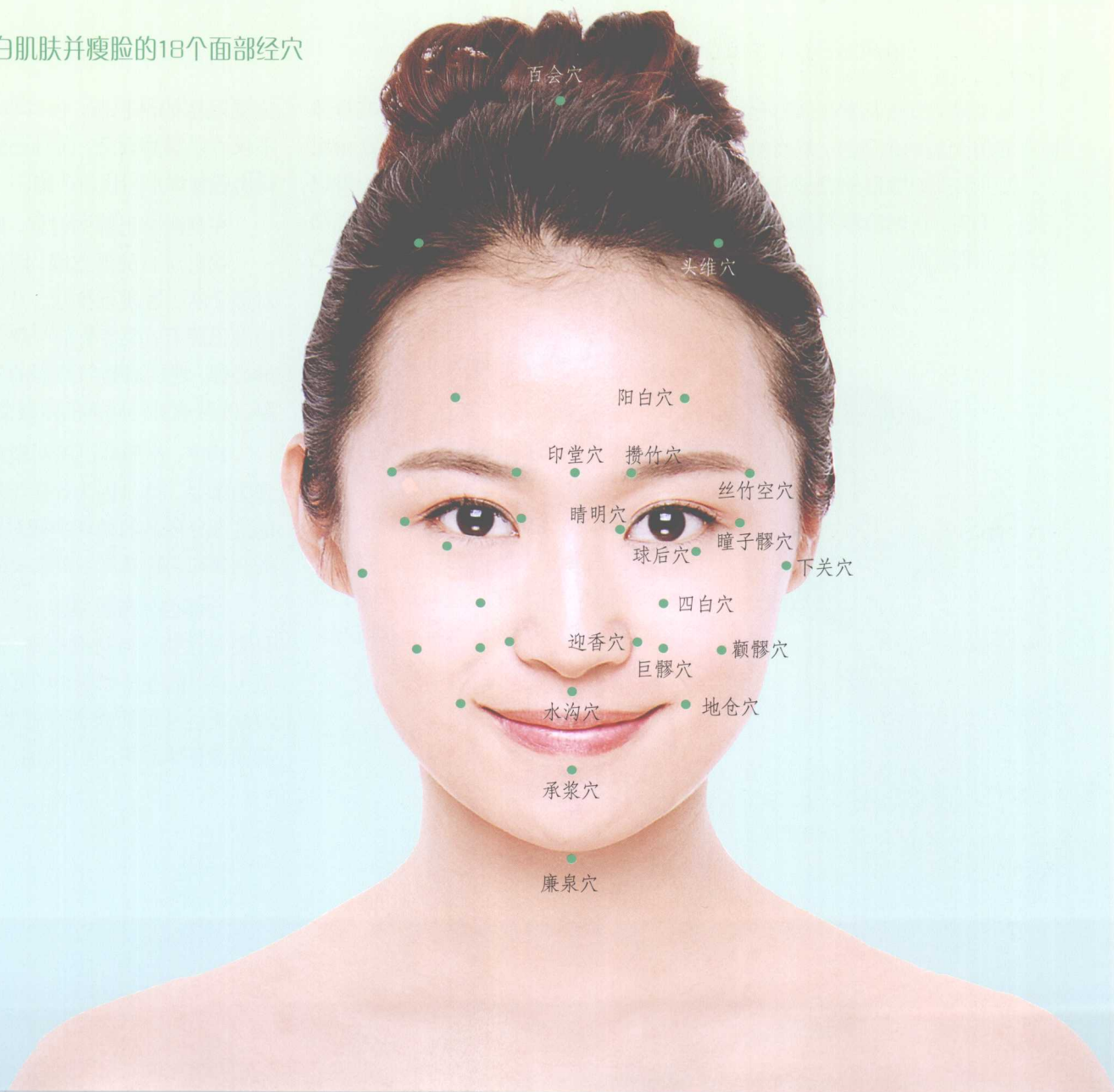


画圈按摩：用食指和中指的指腹以画圈的方式按摩，适用于皱纹较多的部位。



向上抚摸：将手掌掌心置于被按摩的部位并向上抚摸，适用于双颊、下巴、颈部等较宽部位。

塑造亮白肌肤并瘦脸18个面部经穴



按摩第2步——疏通淋巴腺，修饰脸部轮廓

很多爱美女士都梦想着自己能够拥有完美无瑕的瓜子脸，然而照照镜子，与生俱来的脸形缺点却令人苦恼不已。此时，按摩脸部的淋巴腺能有效修饰脸部轮廓。

淋巴液是体液的一种，含有身体所需的营养成分和代谢产物，是由组织液进入淋巴毛细管而形成的。淋巴液流通的路径称为淋巴管，而淋巴细胞大量聚集的地方称为淋巴腺。淋巴组织又称为免疫组织，就像一张网一样分布在人体内各个部位，对人体免疫系统起着至关重要的作用。

淋巴循环是循环系统的辅助部分，如果淋巴循环受阻，组织液中的蛋白质浓度积聚，从而引发水肿，殃及脸部，就会让脸部看起来较大。同时，这些堆积在体内的代谢产物和多余水分还会引发肥胖及肩周炎等。此时，如果能用手轻轻挤压和按摩相应

位置阻塞的淋巴腺，让其得到疏通，不仅可以缓解疲劳，而且还能有效地排出各种毒素和代谢产物。

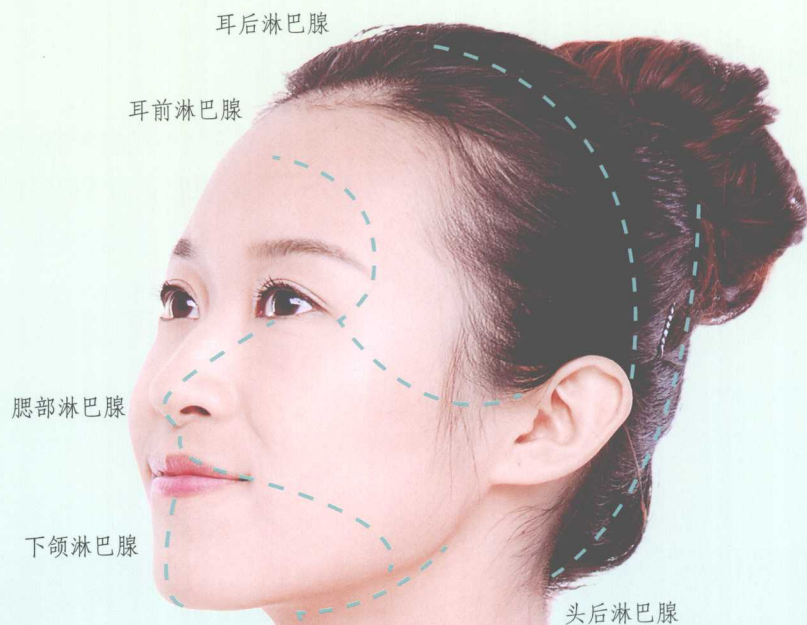
在刺激淋巴腺的时候，由于无法一一找出所有的淋巴腺，因此可着重对部分淋巴腺进行按摩。具有代表性的淋巴腺有：连接头部与颈部的颈部淋巴腺、连接肩膀与胸部的腋窝淋巴腺、连接腹部与腿部的鼠蹊部淋巴腺。

其中，颈部淋巴腺对塑造瓜子脸尤为重要。这是因为连接下巴与颈部的这部分区域的循环平衡对脸部轮廓的凸显和匀称具有至关重要的作用。

脸部也分布着很多淋巴腺，所以只要对这些区域持续按摩，就能够塑造出自然的表情和端正的五官。此外，对缺乏运动的肌肉进行刺激，还能改善面部整体形象，让你增添自信。

按摩面部时，要顺着肌肉的走向，从中心部分向外延伸，顺着一个方向按摩。





按摩瘦脸的基本指法

耳后淋巴腺：从头顶流向耳朵后面的淋巴。

耳前淋巴腺：从前额、眉梢、眼尾流向耳前的淋巴。

头后淋巴腺：从头部后方流向颈部与头部分界点的淋巴。

腮部淋巴腺：从眼底、鼻子、人中侧方、嘴角流向腮部的淋巴。

下颌淋巴腺：从下嘴唇流向下颌的淋巴。

颈部淋巴腺：从耳下的颌关节和颈部交汇处流向颈中央的淋巴。

刮痧瘦肩臂

由于长时间伏案学习或工作，加上缺乏锻炼，很多女性的肩背部常常会长出赘肉，严重地影响体态美。此时，可以重点刮拭两臂和肩部。每天刮拭1次，坚持下去，能减去肩背部多余的脂肪。



用面刮法刮拭手臂外侧。

长期刮拭手臂外侧，可以让肉肉的手臂变瘦。

1 用刮痧板长边自上而下地刮拭上肢内侧，再以同样的方法刮拭上肢外侧。每天刮拭1~2次，每个部位刮10下左右。



用面刮法刮拭肩外下方。

肩外下方是胆经循行的地方，刮胆经排毒效果非常好。

2 持刮痧板从肩上经肩峰滑向肩外下方；然后，将刮痧板转至肩前，从肩上滑向肩前下方；最后，再刮肩后，以同样的方法从肩上滑向肩后下方。

保养胸部

丰满、富有弹性且健康的乳房是每个女性的追求。足阳明胃经贯穿整个乳房，胃经经气的盛衰直接关系到乳房的挺拔与弹性。经常刮拭或按揉足阳明胃经的相关穴位有美乳作用。

刮拭背部乳腺投影区

先在一侧乳腺背部投影区涂适量刮痧油，然后从上向下刮拭。由于乳腺背部投影区面积较大，可用十字将其划分为四个区域，依次刮拭。边刮拭边寻找疼痛、结节等阳性反应处，并重点刮拭此处。用同样的方法刮拭另一侧乳腺投影区。



刮拭背部乳腺脊椎对应区

配合刮拭乳腺脊椎对应区可以巩固刮痧疗法的效果。

在背部乳房脊椎对应区(即与乳房同水平段的脊椎区域)涂刮痧油，从上向下刮拭与乳房同水平段的督脉。刮拭过程中注意寻找疼痛、结节等阳性反应区，并进行重点刮拭。



刮拭胸部有美乳作用的经穴

自上而下刮拭膻中穴，再沿肋走向从内向外刮拭双侧屋翳穴、乳根穴和期门穴。平时，也可以经常按揉这四穴。极泉穴(位于腋窝下)自己刮拭比较顺手，用平刮法从腋窝处向前胸方向刮拭。



刮痧去掉小肚楠

刮拭上腹部

上腹部是肝胆脾胃的体表投影区，经常刮拭上腹部，可以对肝胆脾胃起到保健作用。上腹部同时也是易聚集脂肪的地方，经常刮痧有助于此部位脂肪的消解。

从内向外依次刮拭左肋部脾脏、胰腺体表投影区和右肋部肝胆体表投影区。



刮拭中下腹部

刮拭中下腹部时，从腹部正中向外侧刮拭，刮完一侧再刮另一侧。腹部正中是任脉，两侧分别是肾经、胃经、脾经、肝经和胆经。这种刮拭方法不仅可以保健内脏，特别是内生殖器等下腹腔器官，而且有利于大脑、下肢的健康，更可以促进下腹部堆积脂肪的消耗。

中下腹部最好的刮拭方法是从正中央向外侧刮拭，刮完一侧再刮另一侧。



“刮”去背部赘肉

女人的背部是性感之丘。因而，露背装以其凉快、性感的诱人姿态受到时尚弄潮儿的千般宠爱。那么，如何获得完美的背部呢？不妨试试刮痧吧。重点刮拭脊柱区和背部两侧的肌肉，每天刮拭1次，每次控制在10~20分钟，大约15天后，背部将更加挺拔、健康。



以面刮法刮督脉。

以双角刮法
刮脊椎两侧。

以面刮法刮脊椎
两侧肌肉。

1 从上向下刮拭脊柱正中督脉。脊椎正中是脊椎骨的突起部位，刮痧时用力不宜过重。

2 用刮痧板凹槽处的两角刮拭脊椎两侧，以增加背部脊椎双侧肌肉的运动能力和肌腱韧带的韧性。

3 从上向下刮拭背部脊椎两侧肌肉区域，体会两侧肌肉的紧张和松弛程度。

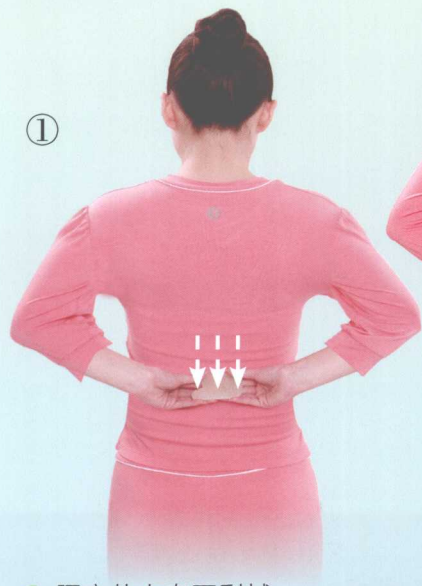
刮痧瘦腰

柔美的腰线是女性身姿翩翩的根本。从古至今，描述女性腰部风情的词语数不胜数，古人摇着羽扇雅致地说“腰若流纨素”，又无限爱怜地说“行动如弱柳扶风”；今人的话则更直白、热辣些，比如“杨柳细腰”、“水蛇腰”，虽然少了些雅致，倒很形象。

腰背部疏经理气法

如果腰背部是一起刮拭的，可以在分段刮拭完背部和腰部后，用刮痧板以较快的速度从上到下通刮几次，这种手法在刮痧中叫作“疏经理气法”，作用如其名。

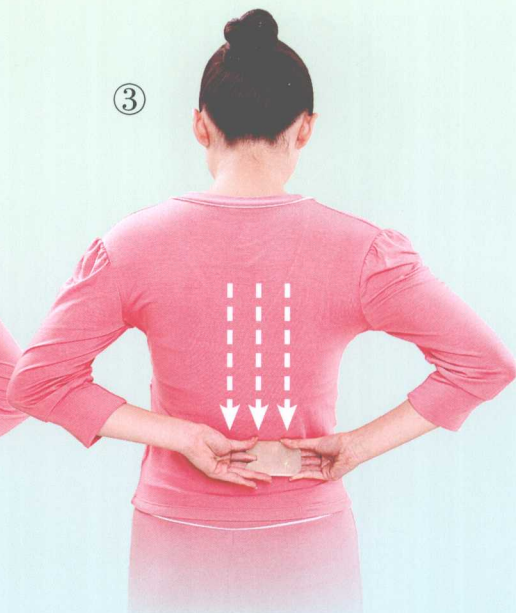
刮拭方法



1 隔衣从上向下刮拭背部。



2 刮拭腰部。



3 从上向下快速通刮，即“疏经理气法”。

“刮”出翘臀美人

臀部丰挺、结实，可令腰部纤细的线条毕露；相反，臀部下垂松弛，会令整个身材走样。如果说丰满的胸部是性感的标志，那么走样的臀部就是曲线杀手了。

臀部需要丰厚的肌肉，但不需要过多的脂肪。但是，这个部位又很容易堆积脂肪，而且多余脂肪一旦在这儿落脚就很难离开，这让众位美女苦恼不堪。也有一些女性刚好相反，她们苦恼的是臀部缺少脂肪和肌肉，过于板直。

不论是因脂肪过多还是脂肪缺乏造成的臀部困扰，都应该求助于运动。运动可以让局部气血循环得到改善，带走多余脂肪，输送更多营养。刮痧通过在臀部直接刮拭，可以起到锻炼肌肉的作用。配合饮食调整，肥胖者控制高脂、高糖食物的摄入，偏瘦者在饮食中适度增加富含蛋白质和脂肪含量稍高的食物，可达到更好的效果。

隔衣刮拭，每日以较大力度从下向上刮拭臀部1~2次，每次10~20下，有提臀功效。



“刮”出明星腿

一双修长的腿永远是美女的标志，拥有瘦腿的美女不论穿裙装还是裤装，都自信满满，在夏季更可根据自己的喜好选择迷你裙或短裤。那么，如何能拥有一双美腿呢？重点刮拭阴陵泉穴、三阴交穴、足三里穴，每天坚持刮拭 1~2 次，长期坚持下去，能够加速肌肤代谢产物的排出，让腿部变得修长，让皮肤变得细腻润滑。

刮痧方法

1 隔衣刮拭腿部，大腿部位从下向上刮，小腿部位从上向下刮。肌肉丰厚处要加大按压力度。每天刮拭 1~2 次，每个部位每次刮拭 10 下左右。

腿部刮痧相当于给腿部肌肉做拉伸牵引，让腿部多余的脂肪更快地消耗掉。

