

即效!

B
BOOKLINK

擰面杖 局部瘦身

(日) 鈴木清美 著
晴天 译

TITLE: [即効!めん棒ゾーンセラピーダイエット]

BY: [鈴木きよみ]

Copyright © Kiyomi Suzuki 2007

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

All rights reserved. No part of this book may be reproduced 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.

©2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主妇和生活社授权辽宁科学技术出版社在世界范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2007第229号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

擀面杖局部瘦身/(日)铃木清美著;晴天译. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5381-5499-3

I. ①擀… II. ①铃…②晴… III. 减肥—按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第077015号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 常晓丹

版式设计: 李新泉

封面设计: 李新泉

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29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185 mm × 260 mm

印张: 5

字数: 50千字

出版时间: 2008年7月第1版

印刷时间: 2008年7月第1次印刷

责任编辑: 众合

责任校对: 徐跃

书号: ISBN 978-7-5381-5499-3

定价: 25.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

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

<http://www.lnkj.com.cn>

即效!



擗面杖 局部瘦身

(日) 铃木清美 著
晴天 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



目录

第1章 为什么要用擀面杖来瘦身	4	消除大腿后侧赘肉，使臀部上翘.....	22
观察一下足底.....	6	消除大腿前侧发胖而导致的浮肿.....	24
淋巴系统.....	8	收紧大腿内侧松弛的部分.....	26
穴位疗法.....	9	穴位治疗工作室.....	28
恢复优美的身体线条.....	10		
想要瘦的地方.....	11		
第2章 按摩腿部，塑造易瘦体质	12	第3章 塑造完美身体曲线	30
在足底滚动擀面杖.....	14	擀面杖的使用方法.....	32
消除脚踝浮肿.....	16	打造富有弹性的腿肚子.....	34
让腿肚子肌肉变柔软.....	18	打造纤细的大腿.....	36
让膝盖活动变轻便.....	20	打造平坦的小腹.....	38
		收紧侧腹、臀部.....	40
		打造紧致的上腹.....	42





打造纤细的腰肢·····	44
让上臂变纤细·····	46
打造柔美的颈部线条·····	48
让锁骨更突出·····	50
穴位治疗工作室·····	52

第4章 恢复为5年前的美丽肌肤····· 54

让脸部轮廓分明·····	56
消除额头的皱纹·····	58
收紧脸颊松弛的肌肤·····	60
打造水嫩肌肤·····	62
打造闪亮美肌·····	64

第5章 轻松的穴位疗法····· 65

经验谈·····	66
用具·····	68
穴位疗法·····	70
铃木小姐生活大公开·····	73
穴位治疗Q&A·····	78

后记····· 79



第1章

为什么要用擀面杖来瘦身

使用擀面杖轻松地对身体穴位进行按摩，排出残留在体内的废物，使血液循环变得更加畅通，在成功瘦身的同时还能放松心情。

第1步

刺激足底

改善内脏机能

人的足底集中了与全身各个部位有着密切联系的穴位。

如果刺激各部位相对应的足底穴位，就能改善身体出现的某些不适。



Prepare!

准备中

第2步

刺激穴位

使多余的水分
以及废物排出

灵活地运用擀面杖可以有效地按摩身体上的各个穴位，使残留在身体中的多余水分与废物流进淋巴结中。



第3步

消除浮肿

使血液与淋巴液的
流动状况得到改善

因为使用擀面杖可以高效地刺激穴位，所以体液的流动状况就能得以调整。浮肿也会消失，人也会容易瘦下去。



第4步

消灭脂肪块

让多余的脂肪
排出体内

如果用擀面杖来减肥，那些怎么也除不掉的脂肪块就可以被挤碎排出，瘦身当然也就轻松了！



观察一下足底

仅仅是通过观察足底就能对你的身体健康状况一目了然。试着检查一下A~I的异常症状。



身体的所有
不适都能知道

足底穴位图

- ☐ A. 没有足弓
- ☐ B. 整体都是白色的
- ☐ C. 褶皱很多
- ☐ D. 角质厚（特别是脚跟处）
- ☐ E. 有茧子和鸡眼
- ☐ F. 拇指外翻，小指内翻
- ☐ G. 脚趾弯曲
- ☐ H. 左右脚不一样大
- ☐ I. 左右脚的脚踝肿胀

足底的诊断

- A. 消化器官衰弱
- B. 血液循环状况不好
- C. 肥胖体质（虚弱体质）
- D. 容易发胖（脚跟处角质厚则表明生殖机能低下）
- E. 骨骼变形
- F. 拇指外翻与腰痛有关，小指内翻则说明患有妇科疾病
- G. 血液循环状况恶劣（鞋子的尺寸不合脚）
- H. 骨盆的错位 I. 浮肿

右脚



试着触摸一下足底，参考足底穴位图来检查一下身体有哪些不适。



左脚

“痛”的地方就是危险的穴位

足底穴位图



触摸的感觉

- ☐ a. 脚趾冰凉
- ☐ b. 脚趾无力
- ☐ c. 足底整体僵硬
- ☐ d. 足底易出汗
- ☐ e. 足底的一部分感觉麻木

足底的诊断

- | | |
|------------------|-----------|
| a. 自律神经紊乱 | b. 能量低下 |
| c. 疲劳物质蓄积 | d. 代谢机能不全 |
| e. 生活习惯病的先兆、腰部不适 | |

疼痛与酸痛、肌肉僵硬的按钮

●疼痛●

痛得都想跳起来→微痛→一点儿也不痛

按压足底，如果感觉特别痛的话就说明身体状况有不正常的地方。好好按摩的话可以使疼痛得到缓解。

●酸痛、肌肉僵硬●

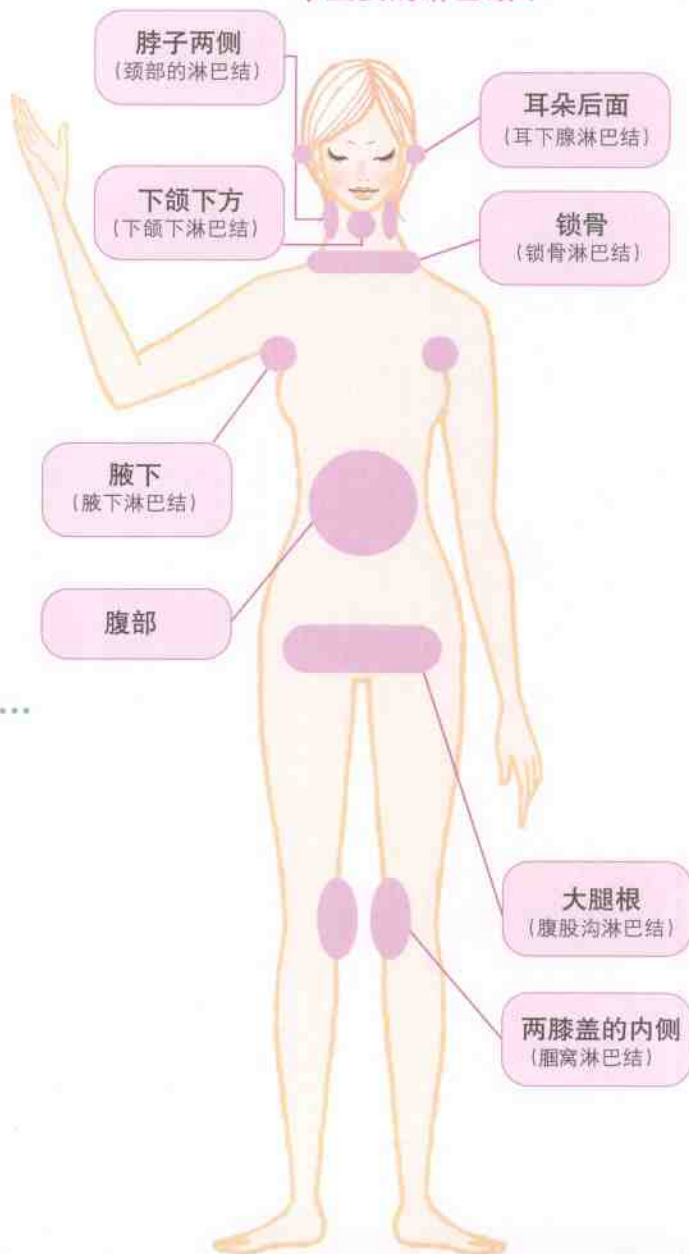
痒→肌肉像岩石一样僵硬→肌肉像小石子一样僵硬→肌肉像沙子一样僵硬

感觉发痒的时候是废物在体内过多堆积的信号，一定要引起注意。这时，要好好地按摩一下僵硬的地方。

淋巴系统

在全身遍布的淋巴管中流动的液体叫做“淋巴液”，使水分以及废物流动顺畅的是淋巴结，我们把淋巴管、淋巴液及淋巴结统称为淋巴系统。淋巴结共有大小600处。让我们来检查一下其中的主要部分。

▼主要的淋巴结▼



按摩能使体内排毒、
净化活动进展顺利。

淋巴活动停滞的话……

- ① 出现浮肿以及酸痛的症状
- ② 容易患病
- ③ 身体怕冷以及脂肪块堆积
- ④ 肌肉松弛
- ⑤ 皮肤松弛
- ⑥ 容易发胖

穴位疗法

身体的异常会表现在足部。发胖也是身体异常的信号。通过使用擀面杖刺激身体的穴位按摩治疗，可以去除导致这些异常症状的根本原因，是一种不错的瘦身方法。

这种穴位疗法通过刺激反射区会使血液与淋巴液的流动变得顺畅，让人体的自然治愈力返回到原来的正常状态。



穴位疗法通过按摩淋巴系统、经络及脂肪块来刺激身体穴位。它与人体的体质相结合，并吸取了各种方法的长处，是一种反射疗法。



温暖身体，促进血液与淋巴液的循环，是通过按摩去除脂肪块的手法。

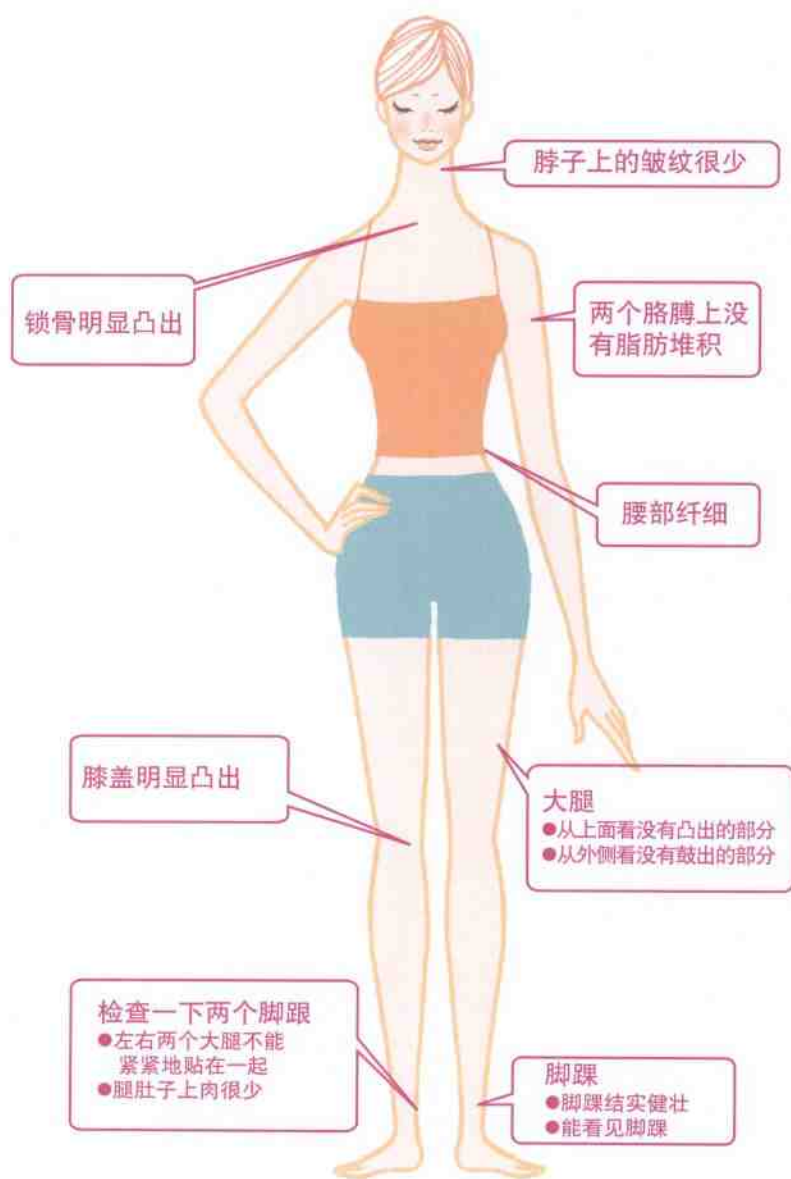


通过按摩全身的肌肤，改善淋巴液与血液的流动，是一种调整自律神经与激素机能的按摩。

恢复优美的身体线条

试着想象一下你理想中的身体曲线

把手放在自己不满意的身体的某个部位，然后深陷于这种消极的状态中，一定会觉得自己很可怜吧。把自己理想中的体形想象出来的话，将会成为瘦身成功的捷径。

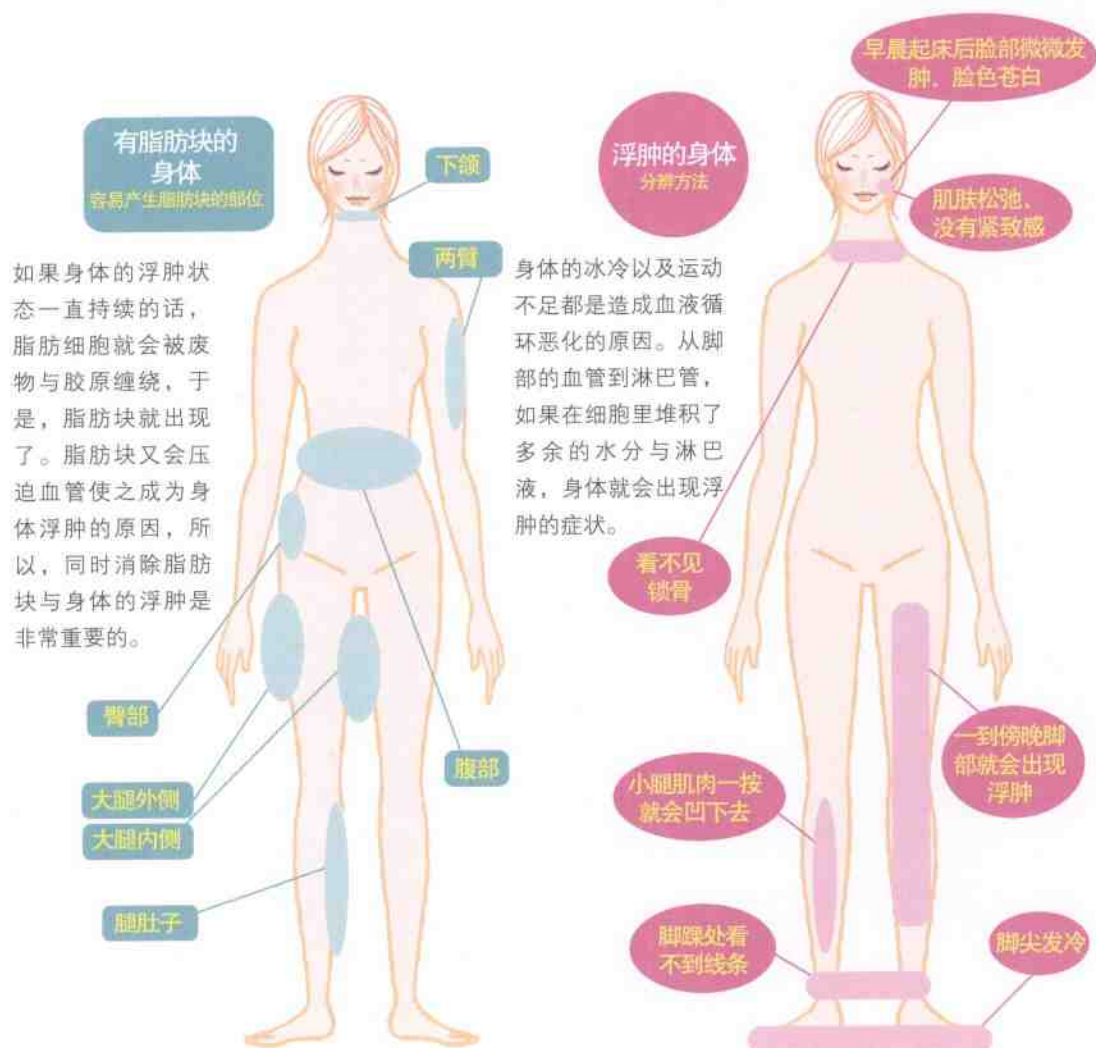


想要瘦的地方

你属于什么样的肥胖类型？

因为浮肿与脂肪块有着紧密联系，所以混合型肥胖者居多。

身体总处于浮肿的状态是脂肪块形成的原因。而且，脂肪块也会引起身体的浮肿。



第2章

按摩腿部，塑造易瘦体质

所谓浮肿，是指因人体代谢机能的衰弱，体内的废物与水分不能排出体外而蓄积在皮肤下的一种状态。

一旦出现浮肿的症状就会使身体容易发冷，脂肪也容易在体内堆积。

为了消除这种浮肿，可以使用效果显著的擀面杖按摩法。

擀面杖是厨房用具，所以在很多地方都能买到。

使用擀面杖按摩时要穿上便于运动的衣服。在还不能熟练掌握的情况下，建议不要把擀面杖直接放在皮肤上进行按摩。

穴位瘦身疗法的第一阶段有3项规则：①饮食与从前一样，不需要改变；②不要做增强肌肉锻炼的激烈运动；③不要用体重计称体重。

在触摸身体的时候如果肌肉变得柔软了的话，进行运动也无妨。

在开始的阶段，体重虽然没有什么变化，但是衣服的尺码应该会变小。

首先，要通过使用擀面杖来使身体变柔软开始。

消除浮肿

让你切实感受到
变瘦的感觉！



- 1 介绍在开始按摩的时候，怎样摆出初始姿势。
- 2 对握擗面杖的方法、最初应放在身体的哪一部位、开始时的刺激方法进行说明。
- 3 展示应当按摩身体的哪个部位以及怎样按摩。

◆ 伸展

介绍在按摩结束后，抚慰身体的伸展方法。

◆改变位置

介绍与其他的方法结合在一起后效果倍增的按摩方法。

在足底滚动擀面杖

首先，试着把擀面杖放在脚底下滚动。开始的时候可能会感觉痛。但是，每天坚持做下去的话，慢慢的，就会感觉越来越舒服，这就证明开始有效果了。刺激足底全身都能得到放松。

在足底滚动擀面杖是不可缺少的准备体操

痛！感觉不错！刺激身体穴位，迅速瘦身！

即使没有患病，身体的状况也不是很好，原因就是足底堆积了人体的废物。另外，当你注意到自己有点儿发胖的时候，也说明你的身体状况开始出现异常。用擀面杖刺激足底，开始的时候应该会感觉疼痛。对足弓的周边进行集中性按压的话，通过淋巴液的废物就会流入血管中。

这样，血液的流动变顺畅了，同时也促进了瘦身的进程。如果首先刺激足底，还能缓解全身的酸痛。擀面杖的使用能够使人在最大的范围内刺激自己的足底，所以能够很好地改善身体的各种不适。每天坚持用擀面杖刺激足底，如果疼痛感逐渐消失就说明你已经接近易瘦体质了。

仅仅是把擀面杖放在身体上的轻松穴位治疗

使用方法非常简单。仅仅把擀面杖放在身体上来回滚动而已。如果从心脏穴位所对应的左脚开始刺激，健身效果将更加显著。

基本的姿势

**两只脚稍稍分开
身体笔直地站立**

坐在椅子上进行也可以。练习的基本就是要结合自己的体重。



左腿→右腿

各6次为1组，做3组

2

当擀面杖在足底滚动的时候，要特别注意那些感觉疼痛的地方

把擀面杖放在脚底，身体稍向前倾，试着滚动擀面杖。

滚动方式的变化与产生不同的效果

把擀面杖放在足底的正中央滚动，刺激与内脏相关的穴位。



把擀面杖放在足弓处滚动，与消化系统相关的穴位受到刺激，提高了身体的排泄机能。



踩在擀面杖上踏步，有节奏地按压足底的穴位，能够使身体的新陈代谢活跃。



通过感觉舒适的刺激来放松全身



滚动的效果

1 排毒

使血液与淋巴液的流动顺畅，促进新陈代谢，将多余的水分与废物排出体外。

2 调整身体状况

通过刺激感觉疼痛的地方，改善身体机能，打造健康的身体。

3 为身心增加活力

使血液等体液以及气流在人体内顺畅地流通，从而使全身精力倍增。