

销量突破

60万册

日本美体第1畅销书

超级畅销书《田中有久子的塑颜按摩法》姊妹篇

日本著名主持人、《窗边的小豆豆》作者黑柳彻子推崇的美容大师！

田中有久子的 美体按摩法

[日] 田中有久子/著
刘 宁/译

美丽肌肤的诞生

云南出版集团公司
云南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

田中宥久子的美体按摩法：美丽肌肤的诞生 / (日) 田中宥久子著；
刘宁译 — 昆明：云南教育出版社，2008.4

ISBN 978-7-5415-3323-5

I. 田… II. ①田… ②刘… III. 美容-按摩疗法 (中医) ②健美-按摩
疗法 (中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第049670号

著作权合同登记图字：23-2007-029号

《Tanaka Yukuko no Karada Seikei Massaji》

©Tanaka Yukuko 2006

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with
KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

田中宥久子的美体按摩法 ——美丽肌肤的诞生

策 划：李安泰

出 版 人：李安泰

著 者：[日] 田中宥久子

译 者：刘 宁

责任编辑：赵 虎 江 丽 邹 滢 王林艺 汪 昕 姜晓楠

装帧设计：印象·迪赛设计

责任印制：兰恩威

出 版：云南出版集团公司 云南教育出版社

社 址：昆明市环城西路609号

经 销：全国新华书店

印 装：北京同文印刷有限责任公司

开 本：880mm × 1230mm 1/32 印 张：3.75 字 数：60千

版 次：2009年1月第1版 印 次：2009年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5415-3323-5

定 价：26.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，请与承印厂联系调换。

田中宥久子[®]

美体按摩法

[日] 田中宥久子/著
刘 宁/译

前言

第一章

“人活一张皮”

那可是3公斤呢，一晚上就能减掉吗？ 010

体寒是人体的劲敌 011

骨骼扭曲是身体的“大事件” 014

苗条身姿源自骨骼 016

越是放松的时候越要多加注意 018

塑造身体的侧面 019

美丽肌肤的诞生 020

没有立竿见影的效果，女人们就不会行动 022

第二章

亲自揭开美体按摩法的真面目

美体按摩法的心得体会 026

美体按摩法的全过程 032

短评一 王尉青 062

第三章

每天坚持 永葆青春

看看放大镜吧 066

试着用两颊笑，整张脸做发怒的表情 069

面部“街道” 071

肌肤护理也会出现加减法？ 072

洗发水的作用 077

为什么不用刷子梳头呢？ 079

牙齿也是面部形象大使之一 080

短评二 藤牧秀健 081

第四章

没有赘肉的人生

变漂亮，变自由 086

一切都蕴藏在“循环”中 089

身体的自我管理 092

不让压力陪我过夜 094

洗澡其实是一场战斗！ 095

指尖也可以这么漂亮啊！ 096

睡衣，当然选真丝的 097

谎言是一种罪 098

后记 100

前言

如今，已是花甲之年的我常常被问到这样的问题：

“您平时除了清洁皮肤以外，还做什么其他的皮肤护理吗？”“您保持年轻的秘诀是什么呢？”……实际上，我哪有什么高深莫测的法宝呀，只不过是坚持做改进后的塑颜按摩而已。每天化妆前花短短的3分钟时间做按摩，轻轻松松就消灭了皮肤的松弛和皱纹，呈现出娇巧迷人的脸蛋。

但是，仅仅拥有一张迷人的脸蛋是绝对不够的，因为你给别人的印象如何，除了脸，还有更惹人注目的身体呢。两者结合起来，决定了你在别人心中的年龄和整体形象。

举个很简单的例子，比如在你的脸上几乎找不到松弛和皱纹，你看上去比实际年龄要年轻很多。可是呢，脖子以下的整个身体看起来却臃肿肥胖。你从对面走来，首先映入别人眼帘的不是你的“小脸蛋”，而是你的“大身材”，如果这个本来就占整个人很大比例的身体臃肿肥胖，那么别人对你的第一印象肯定认为你已经“衰老”了，也就再也没兴趣去打量你的小脸蛋了。

你是不是也遭遇过这样的尴尬？自己明明把妆化得好看的，脸蛋看起来漂漂亮亮的，可是，当你忽然从玻璃门里看到自己的身姿时，顿时就傻眼了！

还有同样糟糕的事情：如果后背有多余的赘肉，不管



你怎么昂首挺胸试图站直，看上去都像驼背；再要么就是两支胳膊或腰部十分臃肿……我们都知道，随着年龄的增长，基础的化妆已经不具备让肌肤变年轻的回天之术了。同理，仅仅靠着装就想改变自己的体型，也难以瞒天过海。

最关键的问题是，作为女人，如果体重上升，心情也会郁闷，不能精力充沛地生活。就拿我自己两次怀孕的经历来说，怀孕之前我的体重只有40公斤，怀孕后竟一度激增到70公斤。那个时候，我哪还有什么追求美丽的欲望啊，工作也好，生活也罢，都心灰意冷。心想反正都已经胖成这样了，干脆安于现状，破罐子破摔吧。

俗话说得好，“自作孽不可活”。皮肤老化，那是自己不注意保养的恶果，不能很好地照顾身体，也是自己的失职。可即便意识到了这个问题，也会有人消极地想，事到如今做什么都来不及了吧。“做什么都来不及了”并不能成为你对自己的身体放任自流的借口，因为从美容的角度来讲，一切都还来得及。

为什么这么说呢？脸也好，身体也好，其实就是一张皮，或者说是被一大张皮覆盖着。而通过我们双手的按摩，是能够改变这张皮的质地的。

正因为意识到了这个问题，我才开始着手研究、开发

针对全身的按摩。

在上一本书中我向大家介绍了塑颜按摩法，它能有效地解决脸部的各种问题，颇受好评。但是，只做塑颜按摩是不能给别人留下年轻的印象的，因为脸毕竟只是身体的一部分。这里我们先回忆一下塑颜按摩的原理：塑颜按摩可以驱散多余的脂肪，通过将老化废弃物引向淋巴，加速了新陈代谢，从而使皮肤恢复了弹性，使面部变得紧致，让你变成小脸美女。

既然脸和身体都是被同一张皮覆盖着，那么这个理论对身体是否适用呢？怎样才能既简单又快捷地改善身体状况呢？

想到这里，我开始重新学习人体结构方面的知识，一方面参考针灸和整形大夫的经验，一方面拿自己的身体做试验。成果——就是我这次要向大家介绍的美体按摩法。

当然，女人不是仅仅为了美容才活在世上，繁重的工作，匆忙的生活，照顾家庭的责任和义务，哪儿还有时间去做那些耗费时间的繁琐按摩，想想都懒得动。美容可不比剪头发，突然想剪头发了，马上就可以冲去理发店，当场见效。我想不管谁做美体按摩，都想像剪头发一样，马上见到效果吧。我这里介绍的美体按摩法，正合有这种想法的女性朋友的心理。



美体并不只是单纯的减轻重量。

岁月流逝，赘肉慢慢侵占了我们并不想让它统治的领土。如何才能有效地消灭它们呢？答案很简单，用自己的双手摧毁敌人的堡垒，快速夺回我们失守的美丽领地，让身体离我们的理想目标越来越近，效果仿佛整形一般。

我们不是要塑造强硬的体魄，而是要呈现优雅体态。因此，我才说我所介绍的美体按摩并不是单纯的瘦身。每天只花5分钟的时间按摩，就可以让体内的脂肪发生奇妙的变化，呈现出迷人的身体曲线。按摩的结果就是使身体变得轻松，体态变得优雅。

因为在按摩过程中能够切实感觉到这些变化，所以会有动力坚持下来。就拿我自身而言，绝不是夸张，真的发生了很大的变化。让我觉得最有价值的是，除了外形上的变化以外，心情明朗，信心十足，也更有干劲了，尤其是借此重获了面对人生的勇气。

这种看似苛刻的追求与人们常说的奢求不同，这是一种渴望重塑信心的强烈而美好的追求，是女性为了获得自由而快乐的生活方式所做出的一种选择。

停止痛苦的节食，停止残忍的整形和抽脂，马上向糟糕的身体状况发起反击吧！

第一章

“人活一张皮”



Beauty Artisan
Yukuko Tanaka
Method for Body



那可是3公斤呢，一晚上就能减掉吗？

我们的身体，其实远比我们想象的要虚肿。

有些人成天琢磨着“**我太胖了，肉太多了**”，其实不然，此胖非肉，而是水肿。解释一下，也就是说因为身体内部的循环不能顺利进行，导致多余的水分和老化废弃物滞留体内。

如果能将身体里多余的水分和老化废弃物排出体外，一个晚上减掉3公斤，绝不是白日做梦。因为那3公斤，并不是敦实的肥肉，而是水肿的重量。

拳击运动员和赛马比赛中的骑手在拳击比赛和竞速赛马前，都能够迅速地减肥成功。只要我们考虑到身体的一大半其实是水分组成的，迅速减肥就变得十分可行。因为不管是谁，即使不是运动员，其体内都储存着大量的水分。

促进身体的新陈代谢，体内那些不必要的水分和老化废弃物就会被悄悄地排出体外。这样一来，体重就不会因为浮肿而增加，腿也不会变粗了，可以时时刻刻保持匀称的体态。

因此，一定要认识到浮肿的真实危害。





体寒是人生的劲敌

80%的女性都体寒。

体寒的人通常有以下特征：肤色不太好，身体平衡性差，皮肤干燥，手脚发凉。这类人的内脏往往也比较虚弱，因为他们体内所有可流动物质的流通都不顺畅。

为什么会这样呢？

人体内可流动物质有两种——血液和淋巴液。有一段时间，日本流行一句话，叫“**血哗啦哗啦地流**”。这可不是为了听声音，这哗哗顺畅流动的血液，对人体的意义不可小觑。

血液负责向细胞输送营养和氧气，营养在细胞内“**燃烧**”，供给能量的同时也产生老化废弃物，然后血液再将这些废弃物回收起来。如果血液流通不畅，就不能向细胞输送足够的营养和氧气，没有充足的营养用于“**燃烧**”，就无法产生能量，身体自然就会发凉。

身体变凉以后，会进一步促使血液流速放缓、循环不畅，导致身体变得更凉，严重的会出现下肢浮肿、手脚冰凉等情况……身体就此进入了恶性循环。

我曾经和体寒的朋友交流过，发现他们大部分人洗澡的时候都不喜欢泡浴缸，只是冲冲淋浴就完事了。



“这样可不行啊，赶紧好好泡浴缸吧！”

在浴缸里泡澡多舒服啊，而且还有很多好处，比方说可以通过出汗排出老化废弃物，促进新陈代谢啦，可以起到放松的效果啦，但是最最重要的是泡澡促进了身体内部的循环。

常言道：**“身体发凉是疾病的根源。”**这对我们普通人来讲也许太深奥了。但是，就算我们不往深里想，仅仅从瘦身的角度来看，身体发凉也绝不是什么好事。为什么这么说呢？因为脂肪这东西就喜欢聚集在比较冷的地方。

我们的大脑通常会下达这样的指令：**“让脂肪到比较凉的地方呆着去！”**于是身体内部的脂肪开始行动，最终**堆积**成我们肥胖的体态。所以，**“我身体比较凉”**这种话可不是什么值得骄傲的事情，反而是**相当无聊**，相当危险的！

我们必须尽快地遏制这种螺旋式的恶性循环。最直截了当、最有成效的方法莫过于温暖身体。我们之前介绍过，刚沐浴完时是体内血液和淋巴循环最顺畅的时候，这个时候也是进行美体按摩的最佳时机，能取得最





佳的效果。

不知道大家有没有注意到，当代女性的双腿、双脚都有变粗的趋势，特别是日本的女性，表现尤为明显。如果身体的其他地方没有丝毫变化，只是脚踝变粗了，那么你真应该关注一下自己的身体了，说不定能够发现体寒的苗头呢。

在这里，我真诚地希望大家能够对体寒的重要性予以理解和重视。





骨骼扭曲是身体的“大事件”

最近几年，每当我漫步街头的时候，我总会留意那些和我擦肩而过的女人，常有这样一种感觉……

有些女人气质非常好，就是脚踝太粗了；有的女人明明很苗条，唯独下半身的肥肉十分刺眼……这样的情况实在是数不胜数。

“为什么身材会这样不匀称呢？”

身形明明很纤细，却在一些不起眼的地方藏着多余的脂肪！对于这种情况，我们只能怀疑是我们的身体遭遇了什么不正常的“事件”。

单看有些人的背影，你可能会感觉他们走路的姿势很奇怪。仔细看你就会发现：“噢，原来是骨骼错位了”。骨骼的错位其实是骨骼扭曲造成的，正是这种扭曲，使我们整个身体都乱套了。

然而，骨骼的扭曲是无法避免的，我们只要稍微动一动，骨骼就会跟着反应，这种反应必然带来扭曲，我们总不能纹丝不动地静躺着做个睡美人吧！所以，如果不能及时地矫正骨骼的扭曲，便只能使扭曲愈演愈烈，可别幻想着日后能够顺利地解决这一问题。

自从意识到骨骼扭曲问题的严重性，我就开始每三





个月拜访一次整形医生，让他帮忙“**整备**”一下我的骨骼。这种“**整备**”可以让骨骼恢复正常的状态，让肌肉变得柔软，血液和淋巴的流动也会更加畅通。坚持了一段时间后，我发现自己骨骼的扭曲已经被整齐紧致所代替。同时，荷尔蒙的分泌也渐趋平衡。不仅如此，我还实实在在地感觉到连肌肤都变得光彩漂亮了。

