

只要结合自身情况再按照本书步骤按摩，
不用辛苦节食就能获得健美苗条的身材！



图说

TUSHUO *
ANMO JIANFEI

按摩减肥

于富荣 鹿萌 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

图说按摩减肥



于富荣 鹿萌 主编



化学工业出版社

生物·医药出版分社

·北京·

本书针对不同类型肥胖者的具体情况,介绍如何给自己或者家人提供最安全有效的按摩减肥方法,包括全身性减肥按摩和局部性减肥按摩;对如何防止肥胖并发症也有详细的介绍。只要结合自身情况,再按照具体步骤取穴按摩,不用辛苦节食就能获得健美苗条的身材!本书图文并茂,通俗易懂,易学、易做。适合于减肥人士及其家属阅读、参考。

图书在版编目(CIP)数据

图说按摩减肥 / 于富荣, 鹿萌主编. —北京: 化学工业出版社, 2009. 4
ISBN 978-7-122-04901-8

I. 图… II. ①于…②鹿… III. 减肥按摩疗法—(中医)—图解 IV. R244. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第025660号

责任编辑: 邱飞婵 蔡 红 戴小玲
责任校对: 陈 静

装帧设计: 金视角工作室

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张 6 $\frac{3}{4}$ 字数 140 千字 2009年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

前言

随着健康理念的不断提升，现代人不再盲目追求减肥的效果，而是更加注重减肥的方式，除了运动、瑜伽、普拉提等现代减肥方式之外，传统的中医按摩也备受青睐，拥有较多的爱好人群。虽然按摩是我国传统医学的一个组成部分，利用按摩方法减肥却是近些年刚刚兴起的，并且在短短的几年内得到推广。目前，不仅美容店设有按摩减肥的项目，不少大型正规医院也将其列为日常医疗服务项目。按摩减肥与运动减肥、瑜伽减肥等并列为最受人们欢迎且最具有影响力的减肥方式。不仅如此，用按摩的方式进行减肥还能在减肥的同时改善气色，增强体质，减少因肥胖引起的并发症给健康带来的危害。

按摩减肥与其他减肥方式相比，尽管刺激强度不大，但涉及人体的穴位经络，所以具有特殊作用。这就需要根据自身的情况对照相关内容进行具体操作，并且有选择、有策略，这样才能达到“瘦不脱形”、光彩照人的目的。

本书主要分为六个部分，分别从按摩减肥的常识、按摩减肥常用的经穴及按摩法、局部性肥胖的按摩减肥法、全身性肥胖的按摩减肥法、不同时期肥胖的按摩减肥法、防治肥胖并发症的按摩法等方面，紧紧围绕着“减肥”这个主题，将健康减肥这个理念以图文并茂的形式传递给你，与你一同将肥胖以及由此产生的疾病解决在萌芽状态，从而保持健康。

世界卫生组织曾经将世界卫生日的主题定为“远离肥胖，走进健康”，希望以此唤起各国政府对超体重和肥胖问题的更多关注。其实，人人都应该关注自己的身体，健美的身体带来的不仅是美丽，而且是每一个人的健康。

编者

2009年2月

目 录

【第一部分】 按摩减肥的常识 1

现在比较流行的减肥方式	2
按摩是减肥的最佳方法	4
经络按摩减肥法	6
按摩减肥前后的准备与护理	7
按摩减肥的禁忌	10

【第二部分】 按摩减肥常用的经穴及按摩法 11

按摩减肥常用手法要领	12
极具良效的穴位刺激工具	18
按摩减肥常用的穴位	20
按摩常用反射区	38

【第三部分】 局部性肥胖的按摩减肥法 41

局部性肥胖的测量标准	42
拯救肥肥圆脸的按摩	45
消灭双下巴的按摩	49
打造细长美颈的按摩	52
改造胖胖手臂的按摩	55
消除副乳、挺翘胸部的按摩	60



平坦迷人小腹的按摩	64
塑造动人腰线的按摩	68
减少背部赘肉的按摩	72
紧实臀部曲线的按摩	76
赶走粗壮大腿的按摩	81
修出美型小腿的按摩	86

（第四部分） 全身性肥胖的按摩减肥法 89

测算你的体重指数	90
胃热痰壅型肥胖者的按摩	91
肝郁气滞型肥胖者的按摩	108
脾虚湿阻型肥胖者的按摩	122
肝肾两虚型肥胖者的按摩	133

（第五部分） 不同时期肥胖的按摩减肥法 137

青春期肥胖的按摩	138
妊娠期肥胖的按摩	141
绝经期肥胖的按摩	144

（第六部分） 防治肥胖常见并发症的按摩法 147

防治下肢水肿的按摩	148
防治脂肪肝的按摩	150
防治胆结石的按摩	152
防治高血压病的按摩	154

第一部分

按摩减肥的常识



按摩减肥是近年来流行的一种减肥方式，它通过按摩皮下脂肪以及刺激经络、穴位的方式达到减肥瘦身的目的，对身心健康也大有裨益。不过减肥按摩并非人们想象的那样随意揉捏，在操作之前应当先了解一下相关的按摩知识。

现在比较流行的减肥方式

在“要瘦不要胖”的现代，减肥的方法层出不穷，例如运动减肥、瑜伽减肥、药物减肥、吸脂减肥、节食减肥等，使许多立志减肥的人看昏了头、挑花了眼，有的人“求瘦”心切，甚至采取极端的减肥方法，如呕吐减肥、断食减肥、剧烈运动、穿塑身内衣睡觉、不吃主食、手术缩胃等。一味求快的结果，除了造成体重反弹，还易导致营养不良、内分泌失调乃至全身器官衰竭，严重者还会危及生命安全。由此看来，这种用牺牲健康换取眼下的苗条并不是一笔合算的“买卖”，真正聪明的人懂得，只有将减肥与健康相结合才能成为减肥大军中的“赢家”。减肥的方法有很多，什么样的方法才是最简单易行的呢？答案不言而喻，按摩是减肥的最佳方法。在比较各种减肥方法的优缺点之后，就不难看出这个答案并非夸张。

(1) 运动减肥：运动减肥能够提高人体代谢能力，有益于健康，不过如果没有控制好运动量，就很容易将脂肪转化为肌肉，虽然皮肤变得紧实有弹性，却会给人一种强壮的感觉。而且运动需要持之以恒，一旦停止，身体的代谢能力就会降低，很容易反弹。

(2) 瑜伽减肥：瑜伽减肥比运动减肥的强度要低，并且能够对肢体以及内脏器官进行调整，使身体自我恢复的同时帮助改善形体。不过目前国内瑜伽还在起步阶段，瑜伽教练水平良莠不齐，许多人仅凭着一些书籍和光盘练习，无法掌握瑜伽的真正要领，更不用提呼吸配合，在练习动作的时候很容易造成肢体损伤。

(3) 药物减肥：俗话说“是药三分毒”，无论是中药减肥还是西药减肥，不管减肥速度多快，都会对人体产生一定的副作用，如记忆力衰退、脏器受损、偏头痛、体内营养素缺乏等，有的西药长期服用还可能引起病变。

(4) 吸脂减肥：吸脂减肥主要针对局部减肥，通过负压吸引的方法把脂肪细胞强行吸出。这种减肥方法虽然见效快，但是对人体的危害却很大，如吸脂后活动明显受限，皮肤明显青紫、松弛，甚至还会出现凹凸不平的橘皮样组织，而且反弹非常快。

(5) 节食减肥：节食减肥听起来虽然很“天然”，但比较危险，过度节食易引起营养不良、免疫力低下、皮肤松弛无光泽等现象，一旦恢复饮食，脂肪就会变本加厉地“聚集”。而且，长期过度节食还极易导致厌食症，危及生命安全。

除了上述比较常见的减肥方式之外，还有仪器减肥、外用涂抹减肥、喝茶减肥、手术减肥等几种方式，不过大部分皆弊大于利，很难达到健康减肥的目的。





按摩是减肥的最佳方法

与前文提到的减肥方法相比，按摩可以称得上是最佳减肥方法。

身体的发胖并不是一个短暂的过程，也不是一句“吃得太多”就可以简单概括的。根据专家统计，除了生活习惯之外，先天因素、环境因素等因素都会导致肥胖，这也是经常有人哀叹“喝水都会胖”的主要原因。许多人因此拼命地节食，结果非但没有瘦下来，反而使体质变弱、容易生病。

肥胖分为原发性肥胖和继发性肥胖。原发性肥胖又可以分为单纯性肥胖（先天遗传）和营养性肥胖（后天饮食）；而继发性肥胖大都发生在各种特殊时期，如生育期、绝经期、青春期等。不管是哪一种肥胖，都与人体内部的脏腑功能有关，其中最主要的就是水谷精微运化失司，致使膏脂痰湿凝集体内，造成肥胖。膏脂痰湿积滞于体内，使脾、胃、肝、胆等脏腑功能失调，造成气血津液运行失常，导致多余脂肪以及废物堆积体内，最终形成肥胖。所以减肥时应首先对身体进行调理，通过对穴位的刺激，促进身体气血畅通，增强脏腑功能，修复体内受损器官，从而使身体逐渐恢复正常；然后再依靠身体各器官的运作调整新陈代谢，使脂肪等不断分解、“燃烧”，肥胖的部位就会逐渐缩小，最后塑造出迷人的曲线。

除了上述的优势外，按摩减肥还有以下几个特点。

（1）按摩减肥利用中医的“先调理，后减肥”、“先治本，后调标”的原理，这比单纯的药物减肥更加安全，对身体不会有任何毒性作用、副作用，而且不会出现快速反弹现象。

（2）按摩减肥通过穴位刺激使脂肪“燃烧”，然后再利用分推、掌按等手法放松紧

张的肌肉，使皮肤更加柔软、光滑且富有弹性，不会出现“身体壮硕”、“皮肤松弛或凹凸不平”等外观。



温馨提示

- ① 分推就是将双手手指的指腹或者手掌的大小鱼际部位置于某一处，同时向两侧进行直线推动。
- ② 掌按就是用单手掌根或者全掌着力按压体表，或者将双手交叉重叠按压体表。

(3) 按摩减肥无须节食，只要保持良好的饮食习惯，就不必忍受“饿肚子”之苦。而且，通过调理脏腑，还能使气血畅通，使面色红润、头发健康，彻底颠覆了减肥就会“面黄肌瘦”的传统印象。

(4) 按摩减肥简单易学，不用进行肢体伸拉，不受时间和空间的限制。不管是午休时间、等车乘车、临睡前、看电视或者散步时，都可以对身体进行按摩，这比较适合于工作忙碌的人。

(5) 按摩减肥对食欲有控制作用，通过对胃点和饥点等穴位进行刺激，能够使大脑发出“不想吃东西”的信号，避免食欲过于旺盛而在不知不觉间摄入过多营养，这比被迫节食的减肥来说要更加轻松，还不容易导致厌食心理，非常适合“意志力薄弱”的人。



温馨提示

胃点和饥点是耳朵上的两个穴位，具有控制食欲、促进消化的作用。



经络按摩减肥法

经络就像一张大网，周布全身，将人体各部分都连接成一个统一的整体，有“行血气而营阴阳，濡筋骨、利关节”的功效。通常当身体出现不适的时候，不适部位就像被风吹动的铃铛发出叮当的“警告”，同时将问题快速反应到身体上，肥胖就是一个最典型的例子。当脾胃虚弱时就会导致膏脂痰湿凝集于体内，反映在体表的的就是局部性肥胖或是全身性肥胖。

穴位是经络上的一个不可缺少的组成部分，同时也是经络与人体联系的一扇门户，当经络出现问题时，会最早在某些穴位上有相对应的表现，然后才是反映在体表。当经络出现“故障”时，用手指按压相应的穴位就会有酸痛、肿胀、麻木的感觉，此时如果能运用正确的手法进行操作，就可以推动经络中的气血运行，使脏腑气血和顺，并将体内膏脂痰湿逐渐化解，以达到减肥的目的。

★ 按摩减肥前后的准备与护理

按摩虽然简单易学，但并不是可以随意进行的，应事先了解一些注意事项，在按摩前后做好准备和护理工作。

1. 按摩时间准备

按摩能够起到减肥的作用，而不分时间的按摩却容易出现相反的效果。应当掌握合适的按摩时间。通常来说，按摩可以在每天起床和临睡前各做一次，除了这两个时间段外，乘车、走路、健走锻炼、洗浴时也可以进行简易按摩。应当注意的是，不管在何时进行按摩，一定要避免过度饥饿或者饱食，最好在饭后2小时再按摩，每次按摩时间不宜超过20分钟。



温馨提示

洗澡后5分钟内是按摩减肥的黄金时间，体内代谢功能处于“巅峰”状态，在这段时间内一边涂抹护肤用品，一边进行按摩，能够起到事半功倍的效果，让身体重新活跃起来。

2. 按摩用品准备

按摩用品是必不可少的，它能让你更加轻松地完成相关操作。需要准备的用品很简单，如毛巾、精油、几根牙签、按摩球、浴刷等，即可满足按摩的需要。不过，精油通常对局部性肥胖有较好的作用，因此在选择与使用时应当注意以下几个问题。

(1) 了解自己是哪一种类型的肥胖并选择合适的精油



肥胖的类型主要有两种：一种是脂肪型肥胖，另一种是水肿型肥胖。

① 脂肪型肥胖者的脂肪比较多，肌肉较为松弛，按摩时宜选用燃脂型精油，使多余脂肪被充分地燃烧，如葡萄柚、柠檬、柑橘、月桂、冬青类精油。

② 水肿型肥胖通常淋巴循环不畅，体内聚积大量的毒素，身体会出现水肿等问题，按摩时宜选用排水型精油，排除体内多余积水，起到排毒、紧肤、滋润的作用，如迷迭香、茴香、杜松莓、丝柏类精油。

③ 如果同时伴有橘皮样组织，按摩时还可选用具有收敛肌肤功效的精油，通过揉搓等方式促进血液循环，改善这些凹凸不平的皮肤，如天竺葵、丝柏、迷迭香类精油。

（2）调配属于自己的精油

精油的种类不宜超过三种。在比例方面，脂肪型肥胖者可按3：2：1的比例调制茴香、杜松莓、葡萄柚；同时伴有橘皮样组织者，则可按3：3：2：3的比例调制丝柏、杜松莓、葡萄柚、天竺葵；水肿型肥胖者则可用柠檬、柑橘或者葡萄柚来调配精油，与底油比例为1：2。

底油的选择可根据自己的肤质选择，中性、缺水性以及敏感性皮肤可选择甜杏仁油，偏油性皮肤可选择核桃油、葡萄子油，干性皮肤宜选择荷荷芭油。

在第一次使用按摩油时，精油不宜过多，在50毫升的按摩油中精油不宜超过25滴（1滴等于0.05毫升），最多不能超过30滴。使用前可进行过敏测试，将按摩油涂在手腕上，待确定无过敏之后再进行按摩。

（3）选择按摩用具

按摩刷、按摩球、浴刷、毛巾等用具能促使精油渗入皮肤，发挥更大的功效。



温馨提示

按摩时最好将所需用具放在能随手拿到的地方，避免因临时拿取而中断按摩。

3. 按摩姿势准备

按摩时间虽然不宜过长，但有时必须对某个部位进行连续按摩，所以在按摩的过程中应当选择舒适的姿势，以免影响按摩的心情。如果在家中按摩，不宜采取站式，站立姿势在按摩手臂等部位的时候，会因上身晃动无法用力而影响按摩效果。最好坐在有靠背的椅子上，后背靠在椅背上，肩膀放松后再进行按摩。

4. 按摩者的准备

按摩者应将指甲剪平并且打磨光滑，然后将佩戴的手表、戒指、手链等饰品摘除，将双手清洗干净。尽量在皮肤上直接进行按摩，如果屋内较冷也可以隔着单薄的衣服。将手掌搓热，以将手放在脸部时能感到温暖为限；如果手掌比较粗糙，还可以在掌心涂抹一层润肤油，以减少皮肤的摩擦，同时还能将水分保存在肌肤中，能有效防止皮肤干燥。

5. 按摩后护理

按摩之后应多饮温水，有助于肾脏排出体内多余脂肪、蛋白质等分解代谢产生的废物和毒素。如果使用精油，在按摩完毕时应先用柔软的毛巾将皮肤上多余的油脂擦掉，再穿上衣服以免着凉。如果按摩后情绪比较兴奋，可以欣赏轻松的音乐或者饮一杯热牛奶，可以部分缓解之。





按摩减肥的禁忌

除了按摩前后的准备与护理工作之外，对按摩减肥的一些禁忌也应当有所了解，避免损害身体健康。

① 按摩前后忌喝凉水，因为按摩后全身血液与组织都处于活跃状态，如果饮用凉水会影响气血循环，使膏脂痰湿不易化解，影响减肥效果。

② 女性在经期、产后1个月内不宜按摩减肥，在妊娠期应避免刺激可能会造成流产的穴位，如合谷穴、肩井穴、百会穴、风池穴、太阳穴及印堂穴，不宜用力按压足部穴位。

③ 有严重内脏器官疾病、恶性肿瘤、皮肤感染性疾病、化脓性疾病以及骨质增生等患者不宜进行按摩减肥。

④ 按摩力度应适度，不宜为了追求减肥效果而用力过猛，从而产生相反的效果。不同部位的按摩力度不一样，臀部、腿部可稍用力一些，腹部、腰部的按摩力度应适当，以免损害脏腑。

⑤ 当出现心慌、恶心、头晕等不适时，不宜坚持按摩，最好找出原因、休息几日，待不适消失再继续按摩。

⑥ 取穴切忌多而杂，要尽量做到少而精，才能达到良好的按摩效果。



第二部分

按摩减肥常用的 经穴及按摩法



按摩比较注重手法与取穴，不同的部位能够承受的力道不同，按摩的手法也自然不同；而穴位不同，其按摩的效果也不同。因而，在按摩之前要了解哪些按摩手法有效，刺激哪些穴位有效。