

快乐刮刮瘦

瘦不求人

整骨塑身专家 张富源 著

自己在家就可以OK的神奇
『牛角梳刮刮瘦身法』
即刮即瘦，一身窈窕绝非梦事！



人民交通出版社



简单易学的 “牛角梳刮痧瘦身法” 独家大公开！

抢先刮刮看



- ① **肉饼脸的春天** 彻底摆脱暗淡无光的胖胖脸蛋！
- ② **刮刮塑上身** 和肥厚背膀、粗手指说Bye-bye！
- ③ **腰腹全都瘦** 成功雕塑梦想中的平坦小腹、性感小蛮腰！
- ④ **完美臀形不是梦** 重新拥有浑圆结实、嫩白无暇的“翘”丽美臀！
- ⑤ **美腿风情录** 改造大象萝卜腿，展现腿部纤细修长全新风采！

ISBN 7-114-04767-3



9 787114 047671 >

ISBN 7-114-04767-3

定价：18.00元

新华书店

PDG

快乐刮刮瘦

H a p p y S l i m

瘦不求人

整骨塑身专家 张富源 著

自己在家就可以回春的神奇
『牛角梳刮刮瘦身法』
即刮即瘦，一身窈窕绝非梦事！



内 容 提 要

台湾著名整骨瘦身专家张富源老师强力出击，指导读者利用牛角梳刮痧板以及一些生活中唾手可得的简单器具，搭配特殊配方精油或自制瘦身油，依个人所需做局部的瘦身刮痧，其效果立现的神奇疗效让人啧啧称奇！

通过参照本书学习，你不但能自己在家DIY快乐刮痧瘦身，瘦小脸、瘦小腹、瘦大腿、瘦手臂等，还能藉助和家人、伴侣间的互相刮痧、按摩增添许多生活情趣，共同轻松享受见证“刮刮瘦”的乐趣和无肉一身轻的成就感。

图书在版编目（CIP）数据

快乐刮刮瘦/张富源著.——北京：人民交通出版社，2003.9

ISBN 7-114-04767-3

I.快… II.张… III.减肥—方法 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据字核字（2003）第066478号

快乐刮刮瘦

张富源 著

正文设计：盛雅典 责任校对：盛雅典 责任印刷：张凯

北京多元文化发展有限公司

北京盛雅典文化发展有限公司 策划编辑

人民交通出版社出版发行

北京中交盛世书刊有限公司总经销

（100013 北京和平里东街10号 010-64294872）

各地新华书店经销

北京新华印刷厂印刷

开本：880×1230 1/32 印张：5 字数：130千

2003年9月第1版

2003年 9 月 第1版 第1次印刷

定价：18.00元

ISBN 7-114-04767-3

整骨塑身专家

张富源 著

Happy Slim 快乐
刮刮瘦



人民交通出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

何谓

我经常研究各种不同的DIY减肥法，在我的第一本书《DIY整骨塑身瘦健美》中提供了许多方法，都是有其理论根据并经过测试的有效方法，尤其在听到许多人跟我分享他们的成果后，我的内心充满了喜悦，竟然通过书本帮助了那么多人，于是我继续做了更多的研究，并发展出这套独一无二的刮痧减肥法。

刮痧减肥是一种成效不错的方法，但是刮痧容易造成瘀青，所以我一直没有往这方面去做研究。直到有一次无意中拿到一支梳头发的牛角梳，我在头皮上梳了一下，梳的时候觉得头皮的紧绷瞬间得到释放，使我对牛角梳产生了兴趣。因为经常做研究，我常常为了突破一些问题而承受很大的压力，我知道按摩头部能很快缓解压力，就在找到了这支牛角梳之后，我发觉用它来梳头皮比用手按摩更能得到放松的感觉，于是马上买了一支。就这样不停的梳，顺势梳到颈部时，觉得这个锯齿状的刺激跟刮痧板有着截然不同的感觉，我又在手臂上刮了几下，马上出现了一条一条的红色刮痕，用这个来促进血液循环简直再好不过了，真是太妙了！但是梳子太锐利了，毕竟这是用来梳头发的，我就将锐利的部分磨成圆弧状再试刮看看，果然能用点力按摩，我又在手臂上涂了一些精油，通过精油的润滑作用，

皮肤一刮很快就红了。我灵机一动，赶紧请人订制几支特制牛角梳，然后将这个方法提供给一些人做测试，在配合精油的使用下来刮不同的部位，不但省力又不会刮出瘀青来，只是会有点疼痛，在做了多次的反复实验和改良之后，才修订出目前的形态，之后又继续研究将它应用在脸上，发展出瘦脸牛角梳。

牛角梳配合减肥精油的使用的确有很明显的效果，刚好电视台找我提供减肥的方法，但他们希望除了精油之外还能有其他的替代用品，毕竟精油的价位较高，于是我立刻想起具有滋润皮肤作用的冷压橄榄油，加了老姜和辣椒之后，促进循环和代谢的效果也有了，虽然效果无法像精油那么好，但是开销也相对减少了许多。而且牛角梳减肥法除了可以帮忙雕塑身材之外，也可以让你的肤质更好。

本书除了指导各位牛角梳的DIY减肥法之外，也提供了拍痧棒拍打和艾灸减肥法，也就是前一阵子相当风行的熏脐疗法，这些都可以靠自己DIY，既简单又安全，而且成本低。希望这些方法能在各位爱美的读者们为曲线而战的时候，成为你的强大火力，带给各位美好的曲线、细嫩的皮肤，并让你的心情愉悦。请照着这本书的方法去做吧！预祝你早日达成曲线窈窕的美梦！

张富源



目录

C

O

Z

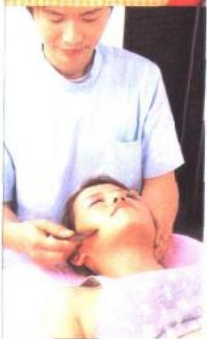
T

m

Z

T

S



④ 自序

⑩ 小兵立大功!

让你非瘦不可的器具、瘦身油制法大公开!

一、道具篇

瘦身牛角梳

瘦脸牛角梳

⑪ 玻璃饮料瓶

擀面棍

棒球棍

⑫ 拍痧棒

刮痧板

蝎尾刷

⑭ 二、特制瘦身油篇

特制瘦身油材料

⑮ 瘦身油制作步骤

⑰ DIY牛角梳刮板塑身篇

⑱ 一、肉饼脸的春天

彻底摆脱黯淡无光的肉饼脸!

脸部刮刮瘦

⑳ 二、刮刮塑上身

和肥厚肩膀、粗手指说Bye-bye!

1 水牛角

㉓ 水牛角刮刮瘦

㉕ 肩膀厚

肩膀厚刮刮瘦

㉙ 肩胛侧赘肉刮刮瘦

㉚ 粗手臂

③1— 手臂刮刮瘦

③6— 4 肥厚手掌、粗手指

手部刮刮瘦

③8— 手指刮刮瘦

④2— 5 胸部刮刮塑

④3— 三、腰腹全都瘦

成功雕塑梦想中的平坦小腹、性感小蛮腰

1 腰部

④4— 后腰刮刮瘦

④7— 侧腰刮刮瘦

④9— 2 尾椎

⑤0— 尾椎刮刮养生

⑤3— 3 腹部

⑤4— 上腹刮刮瘦

⑤7— 下腹刮刮瘦

⑤9— 4 鼠蹊

鼠蹊刮刮健美

⑥1— 四、完美臀形不是梦

重新拥有浑圆结实、嫩白无瑕的“翘”丽美臀

1 马鞍带

⑥2— 马鞍带刮刮瘦

⑥4— 2 臀部

肥臀刮刮瘦

⑥6— 3 臀部外侧

臀部外侧刮刮瘦

⑥7— 4 臀部下垂

臀部下垂刮刮瘦

⑥8— 5 塑造臀线

⑥9— 6 臀部颗粒



C

O

Z

T

m

Z

T

S



臀部颗粒刮刮去

- ⑦0 7 色素沉淀
色素沉淀刮刮美

⑦1 五、美腿风情录

改造大象萝卜腿，展现腿部纤细修长全新风采

1 大腿

- ⑦2— 大腿内侧刮刮瘦
⑦4— 大腿后侧刮刮瘦
⑦5— 大腿外侧刮刮瘦
⑦6— 大腿前侧刮刮瘦
⑦7— 2 膝盖周围

膝盖刮刮瘦

- ⑧1— 3 小腿
⑧2— 小腿内侧刮刮瘦
⑧4— 小腿后侧刮刮瘦
⑧6— 小腿外侧刮刮瘦
⑧8— 4 脚踝
⑧9— 脚踝刮刮瘦

- ⑨0— 你不可不知的牛角梳刮刮瘦

⑨3— 蝎尾刷塑身篇

⑨7— 拍拍打打塑身篇

- ⑩0— 1、臀部

- ⑩1— 2、大腿

- ⑩3— 3、小腿

- ⑩5— 张老师说“饮食”

109 艾卷温灸篇

112 艾卷的使用方法

113 肚脐的灸法

114 鼠蹊部的灸法

115 尾椎的灸法

116 腰部的灸法

117 膝盖内侧的灸法

膝盖后侧的灸法

118 脚踝的灸法

119 感冒的灸法

120 艾卷温灸须知

122 张老师说“作息”

124 张老师说“坐姿”

126 见证者篇

127 见证PART 1

135 张老师说“腹泻减肥法”

136 见证PART 2

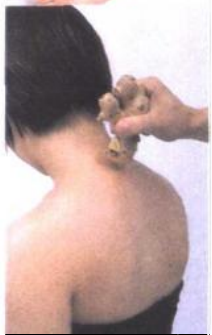
145 天然健康的瘦身小法宝 ——“精油”

148 张老师说“运动”

150 张老师说“睡眠”

152 张老师说“内衣”

154 数字的困惑





小兵立大功!

小兵立大功!

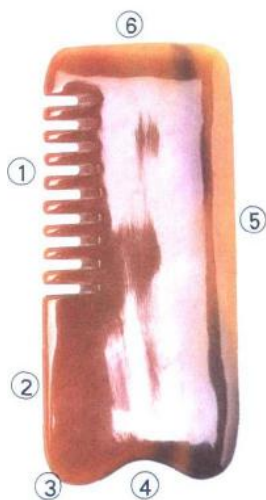
让你非瘦不可的器具、瘦身油制法大公开

1 道具篇

TOOL

■ 瘦身牛角梳

这是专门为DIY使用者所设计的牛角梳，不同的部位造型有不同的使用技巧和适合的身体部位（如图），以达到好用又有效的功效。使用前做好清洁工作，而且不要与他人共享，以避免任何疾病传染。洗完澡后使用效果较佳。



■ 瘦脸牛角梳

专门用来瘦脸的牛角梳，除了瘦脸甚至拉皮的效果之外，对于气色晦暗、黑眼圈等也有不错的效果。通常依症状的不同而搭配不同的精油使用。但是一般人对皮肤的构造并不了解，而且脸部的皮肤比较脆弱，如果产生瘀青的话并不美观，所以建议一般人最好通过专业人士来做瘦脸刮痧会比较好。



■ 玻璃饮料瓶

瓶口①的部位是圆弧形，注意不要选择太锐利的瓶口，以免一刮就瘀青，甚至刮伤。

螺旋状的瓶颈②刚好可以用来刮手指，在刮之前可以在螺纹的表面涂上少许精油，达到润滑的作用。如果瓶子能放在热水中再拿出来，这样也有热敷的效果。



■ 棒球棍

我在电视上介绍棒球棍塑身法之后，就开始听到很多分享的例子，连日本东京电视台也闻风而至，来介绍棒球棍减肥法。所以在这里大力跟各位推荐，准备一支棒球棍在家里，除了可以帮助自己按摩肩膀、消除疲劳之外，用来防身也不错。



■ 擀面棍

可用来刮身体。例如在小腿的部位，两手握着擀面棍的两端，从小腿最下方往上刮，如果棍子的表面够光滑，不必涂油也很好用。棍子的粗细不影响效果，只要好握就好。



拍痧棒

将手握在握把①的部位，拍打时手腕关节要尽量放松，绷得太紧的话，手很容易就会感到疲劳了；末梢②是用来拍打的部位，这在一般市场或工艺品店就可以买到。

初学者最好使用竹制的拍痧棒，同时不要与他人共享，因为拍痧棒在拍打时会附着人的汗液，所以与他人共享是不卫生的。用完之后放在通风处才不会发霉，如果你想要瘦下来而且能够有结实肌肤的话，用这个方法减肥是非常理想的。



■ 蝎尾刷



道具篇

蝎尾刷上方的带子（图1）是用来固定手掌的，握起来很稳固。而其柱状的凸出（图2）呈一定距离的间隔，分为三圈，这样子的设计是为了能在按摩时，充分地接触到每一个用力点。

蝎尾刷的特制材质无毒性且不会被精油所溶解，软硬度要适中，太软的话在操作时手掌必须比较费力才能将力量深入所按摩的部位。因为材质的关系，售价会比较高一些，在各个的瘦身中心相当普遍。

■ 刮痧板

市面上出售的刮痧板有各种不同形式，选择时注意尽量选厚一点的，如果能选大块一点会比较好握。刮的那一面最好是钝的，这样不会刮一下就出现明显瘀青；较锐利的那一面，只适合用来轻轻的刮。如果买不到锯齿状的刮痧板也没关系，只要将必须用锯齿状才可以做的动作省略就好。





2 特制瘦身油篇

SLIM OIL



■ 特制瘦身油材料

橄榄油、老姜、辣椒和玻璃容器

除了精油之外，如果你的经费有限，可以使用家里找得到的食材来调配瘦身油，效果虽然没有精油迅速，但是“勤能补拙”，只要你用心依照本书的方法来实行，效果也不错。

橄榄油选择冷压的，如果没有橄榄油的话，也可以使用纯葵花油或葡萄籽油（不要有任何添加成分的），其他动物或矿物性的油可能会产生不太适应的情形，所以在这

里并不推荐使用。

姜选择老姜。姜不但有瘦身的效果，还可以去角质及美白，试试看就知道了。清洗之后充分晾干，或放在微波炉中除去表面的水分，以免调配好的油变质发臭。辣椒生的或干的都可以，主要是藉用辣的刺激来加速血液循环以提高肥胖部位的温度，这样才可以加速脂肪的代谢。调杯选择玻璃或陶瓷制的最为合适。

瘦身油

制作步骤



可以直接用汤匙来刮老姜，或用磨末器将姜磨成细末状。

STEP 1



用汤匙将辣椒切碎，以和老姜同样的份量混合在一起。

STEP 2



将冷冻的橄榄油倒入调杯内，再放些姜和辣椒溶入橄榄油中即可使用，剩下的油用保鲜膜覆盖放入冰箱中保存，以免坏掉。

STEP 3

