

美容减肥

增高术

杨树文 著

美容	增	丰	防	养
容	胖	胸	治	生
减	增	健	近	保
肥	高	美	视	健

华夏出版社

美容减肥增高术

杨树文 著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

美容减肥增高术/杨树文编. - 北京:华夏出版社,1999.1

ISBN 7-5080-1724-2

I. 美… II. 杨… III. ①美容②减肥 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38223 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

北京房山先锋印刷厂印刷

850×1168 1/32 开本 9.125 印张 206 千字

1999 年 1 月北京第 1 版 1999 年 1 月北京第 1 次印刷

定价:15.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

前 言

1989年3月高等教育出版社出版了我的著作《美容与减肥》。书中主要介绍了我根据多年临床和教功实践经验整理的自我按摩美容术、减肥术和气功美容术、减肥术4种方法。此书一出版，立刻引起了广大读者的兴趣，并产生了良好的社会效益。

很多书刊杂志和新闻媒介纷纷转载或报导这4种方法。其中，发行世界140多个国家的英文杂志《CHINA SPORTS》1990年第7、8两期，连续转载报导了书中的美容方法和减肥方法。《医学整容与美容保健》、《女性美容指南》和《实用减肥疗法》等书以及《人民日报》（海外版）、《中国青年报》、《中国机械报》等报刊分别转载了这几种方法。中央人民广播电台、北京人民广播电台和一些电视台也分别作了报导。

这4种方法还分别被收到《中国按摩全书》、《中国当代气功全书》、《精选名家气功60种》和《中华气功名人百家功法大全》等权威辞书中。

在台湾和东南亚一带颇有名气的台湾杂志《健康文摘》于1993年5—8月号连续4期登载了《美容与减肥》一书的全部内容。对这4种方法给予很高的评价。

为满足台湾、香港、澳门和海外华人读者的要求，台湾暖流出版社于1994年4月出版了印刷精美的竖排繁体字版本《美容与减肥》。

从1989年此书出版至1998年5月底，我共计收到国内外读

者来信 5000 多封。

许多读者来信说，按照书中介绍的自我按摩美容和气功美容方法去做，收到了理想的美容效果，面部皱纹减少了，面色红润了，眼睛有神了，头发变黑了、有光泽了等等；按照书中介绍的自我按摩减肥和气功减肥方法去做，收到了理想的减肥效果，腰变细了，腿变细了，腹部变小了等等，有的读者照书减肥一个月，减体重 7 公斤。

《美容与减肥》一书出版后，广大读者对我的“气功点穴按摩术”产生了浓厚的兴趣，一些国内外读者纷纷来信，要求跟我学习气功点穴按摩术或购买有关气功点穴按摩术的资料和教材。

为了满足众多爱好者的学习要求，我根据父辈和前人经验以及个人的多年临床实践经验，写了《气功点穴按摩术》一书。此书由华夏出版社于 1990 年 8 月出版后，立刻受到广大气功和按摩爱好者的欢迎，成为当时十大畅销书之一，名列第 8 位。至今已重印多次，仍满足不了广大读者的要求，最近出版社决定对此书重新修订再版。

为什么《气功点穴按摩术》一书自 1990 年出版至今，一直深受广大读者喜爱呢？因为在书中，我毫无保留地详细介绍了我的气功点穴按摩术的练功方法、常用手法和常用穴位以及 40 多种常见病的详细治疗方法和病例。另外，我根据多年临床实践经验着重整理介绍了气功点穴按摩美容术、减肥术、增胖术、增高术和保健术，以及这些技术的具体操作方法。

截止 1998 年 5 月底，我共收到海内外读者来信 4500 多封。许多读者来信说，按照书中介绍的练功方法练功、收到了很好的强身健体效果。按照书中介绍的方法自我治疗，分别收到了很好的美容、减肥、增胖、增高、保健和治病效果。例如：湖南读者许文广按书中减肥方法自我减肥，治疗前腹围 98 厘米，治疗 10 次，减到 88 厘米，共减腹围 10 厘米。广西 21 岁的男青年读者

韦宇坚按照书中增高方法练功一年多，增高了 20 多厘米，成为身高 180 厘米的大个子等等。

一些气功师、中医按摩师、医生和业余爱好者，按照书中介绍的治疗方法为患者或同事、亲友治疗，效果很好，很受欢迎。

广大读者都认为《气》书写得通俗易懂，实用性强，实实在在，亲切地称《气》书为“宝书”。

《气》书还荣幸地被收入到《中国当代气功全书》“气功著作”篇内，和《中国按摩全书》“当代按摩著作”篇内。

想不到，当年我写的《美容与减肥》和《气功点穴按摩术》这两本书竟受到海内外读者朋友如此厚爱，并有这么好的社会效益，作为作者，我感到非常高兴和欣慰。

很多读者还给我来信，提出了新的要求和希望，他们认为，精通气功和中医点穴按摩的只是极少数。希望我多替大多数人着想，多介绍一些广大读者都能够照书自学自练的、简单易懂、安全实用和效果显著的自我点穴按摩和气功方法。一些读者来信说，除了介绍像《美》书中那样的自我按摩美容、减肥和气功美容、减肥方法外，多介绍一些有关增胖、增高、丰胸健美、治近视和养生保健等方面的自我方法。

为了满足广大读者的要求，早在 1993 年我就着手准备写这本书，我的徒弟和学生们还帮我搜集资料和整理功法教材。只是由于工作太忙，静不下心来写书。今年以来，不断有读者来信问我：“新书何时出版？我们月月盼，天天盼。”我终于横下一条心，再苦再累，一定要赶紧把书写出来，不能再拖下去。否则，太对不住广大读者的期望和厚爱了。

为此，我推掉了许多社会活动和高薪聘请，连出国讲学也往后推了，专心致志赶写本书。

在广大读者和华夏出版社的大力支持下，本书终于和读者朋友见面了。

“科学技术总是在不断进步，永远不会停留在一个水平上。”经过这么多年来实践和总结，本书中介绍的自我方法更实用、更方便、更科学。我坚信，只要读者朋友认真按书中方法去做，一定会收到比前两本书更好的效果。

现将有关问题做如下说明：

1. 本书主要介绍了有关美容、减肥、增胖、丰胸健美、青少年增高、防治近视和养生保健 7 个方面的内容以及这些内容的自我点穴按摩方法和气功练习方法。这些方法都是我根据多年临床和教功实践经验总结出来的。多年来我教授的徒弟和学生已遍及全国各地和几十个国家、地区，积累了丰富的治疗和教功经验。这次重新整理成书，力求做到“通俗易懂、易学易练、安全实用、效果显著” 16 个字。

2. 这些方法中，其中的自我按摩美容术、美容功和自我按摩减肥术、减肥功 4 种方法是从《美容与减肥》一书中照抄过来的，其他所有方法都是新加的。包括自我点穴按摩美容术和自我点穴按摩减肥术也都是新加的。

我认为《美》书中的这 4 种方法，已经经受了时间的检验，已经流传到了世界各地。多年来，深受国内外读者的喜爱，且效果显著。我虽为作者，已经没有权力，也没有必要再做任何改动或补充了。

当然，“事物总是一分为二的”，它们也不是天衣无缝的，也有不足。例如，不能治眼袋，不能脸部和脖子减肥。而新增加的自我点穴按摩美容术和减肥术可以解决这些问题。

3. 为了开阅读者视野，了解当今世界美容和减肥动态，本书还介绍了中外流行的 20 种美容术和 30 种减肥术，以供读者参考和借鉴。

4. 为了让广大读者能够看得懂、用得上，我尽量不用或少用专业术语，以求通俗易懂，尽量做到图文并茂。

5. 本书介绍的方法都很简单实用，只要读者认真阅读本书，勤学多练，反复体会，不断总结提高，持之以恒，就会收到理想的效果。

6. 想学练几种方法的读者，开始最好先熟练掌握其中一种，然后再学练另一种。例如，你又想减肥、增高，还想治近视。开始千万不要贪多求快。可以先专一学会一种方法，熟练之后，再学第二、第三种。只要熟练掌握其中一种方法后，再学练其它方法，非常容易，这就好比学跳舞，只要你学会了跳“四步舞”，再学“三步舞”是很容易的事。

7. 同时练两种（或两种以上）方法的读者，可以两种方法分先后同时练习，也可以每周一、三、五练一种，每周二、四、六练另一种，周日两种一起练习或休息一天。总之，根据读者的兴趣爱好和本人的实际情况来决定。

8. 本书在每种方法之后，都附有“练功体会”和“读者来信”，供读者参考借鉴。老读者能做到的事，我相信新读者一定会做得更好。作为作者，我静候新读者的佳音。

9. 本书“病例”中涉及的患者，“练功体会”中涉及的学生，我曾征得一些人的同意，但大部分未来得及征得他们的同意。为了对他们病情保密和避免不必要的麻烦，本书隐去真名和工作单位。“读者来信”中虽然是真实姓名，但我只写了“某某省”或“某某市读者”，没有透露详细地址，以免给这些读者朋友增添不必要的麻烦。本书的成书，有这些患者、练功的学生、来信读者的一份功劳。借此机会向他们表示感谢。

在本书写作过程中，曾得到中国人体科学学会和中国气功科学研究会有关领导同志的大力支持。《家用电器》杂志社的美术编辑任志刚女士在百忙中，为本书绘制了插图。我的徒弟宋柯还帮我整理和抄写书稿。谨向他们表示衷心感谢。

读者朋友读过本书之后，仍有不明白之处，或在练功中遇到

了问题，或想当面请教和治疗，可来信联系。来信地址：北京市
通州区永顺地区西马庄 45 号楼 11 单元 204 邮政编码：101100
电话：60512462

杨树文
1998 年 10 月 5 日

目 录

第一章 浅谈面部美容	(1)
一、皱纹是岁月在面部皮肤上留下的痕迹	(2)
二、皱纹出现的原因	(2)
三、雀斑的形成和种类	(4)
四、雀斑皮肤的日常护理	(5)
五、青年为什么长粉刺	(6)
六、粉刺的日常护理	(6)
七、化妆和美容不能相提并论	(7)
八、一种科学、理想的自然美容方法.....	(8)
第二章 中外流行的 20 种美容术	(10)
第三章 经络和穴位常识	(21)
一、经络系统的组成.....	(21)
二、穴位常识.....	(22)
三、穴位的作用.....	(23)
四、穴位的涵义.....	(23)
第四章 自我点穴按摩常用穴位	(26)
一、头面颈部常用穴位(共 30 穴)	(26)
二、胸、腹部常用穴位(共 18 穴).....	(32)
三、上肢常用穴位(共 22 穴)	(35)
四、下肢常用穴位(共 23 穴)	(40)
五、怎样取穴.....	(45)

第五章 自我按摩美容术	(46)
一、自我按摩美容术的特点	(46)
二、自我按摩美容术的原理	(47)
三、自我按摩美容术	(47)
四、注意事项	(51)
附录一 练功体会	(52)
附录二 患者来信	(53)
附录三 读者来信	(53)
第六章 自我点穴按摩美容术	(55)
一、自我点穴按摩美容术的特点	(55)
二、自我点穴按摩美容术的原理	(56)
三、自我点穴按摩美容术	(56)
四、注意事项	(59)
五、不同年龄的美容病例	(60)
附录一 练功体会	(61)
附录二 读者来信	(61)
第七章 美容功	(63)
一、美容功的特点	(64)
二、美容功的练习方法	(65)
三、练功环境	(68)
四、注意事项	(69)
附录一 练功体会	(69)
附录二 读者来信	(70)
第八章 浅谈肥胖症	(72)
一、发生率较高的肥胖症	(72)
二、哪些人容易发胖	(73)
三、肥胖度的计算方法	(74)
四、肥胖症影响健康和长寿	(75)

第九章 中外流行的 30 种减肥术	(77)
第十章 理想的健身减肥术——自我按摩	(95)
一、自我按摩减肥术的特点	(95)
二、自我按摩减肥原理浅论	(96)
三、自我按摩减肥术	(97)
四、自我按摩减肥注意事项	(106)
五、怎样做减肥记录	(107)
附录一 中央人民广播电台 1989 年 7 月 28 日第一套节目 广播稿《气功按摩与美容减肥》摘选	(109)
附录二 读者来信	(110)
第十一章 独具一格的健美、治病减肥术 ——自我点穴按摩	(112)
一、自我点穴按摩减肥术的特点	(112)
二、自我点穴按摩减肥术的原理	(113)
三、自我点穴按摩减肥术	(113)
四、注意事项	(120)
五、怎样做减肥记录	(120)
六、不同年龄的减肥病例	(120)
附录一 练功体会	(123)
附录二 读者来信	(123)
第十二章 减肥功	(125)
一、缩腹减肥气功的特点	(125)
二、缩腹减肥气功练习方法	(126)
三、注意事项	(129)
四、怎样做减肥记录	(130)
附录一 练功体会	(131)
附录二 读者来信	(132)
第十三章 浅谈消瘦症	(134)

一、怎样才算消瘦	(134)
二、消瘦的病因	(134)
三、消瘦分单纯性和病态性两种	(135)
四、消瘦影响健康和寿命	(135)
第十四章 自我点穴按摩增胖术	(137)
一、自我点穴按摩增胖术的特点	(137)
二、自我点穴按摩增胖术的原理	(138)
三、自我点穴按摩增胖术	(138)
四、注意事项	(142)
五、增胖病例	(142)
附录一 练功体会	(143)
附录二 读者来信	(144)
第十五章 增胖功	(145)
一、增胖功的特点	(145)
二、增胖功的原理	(145)
三、增胖功练习方法	(146)
四、注意事项	(150)
附录一 练功体会	(151)
附录二 读者来信	(152)
第十六章 浅谈女性胸部健美	(154)
一、丰胸健美的重要意义	(154)
二、如何使胸部丰满健美	(155)
第十七章 自我点穴按摩丰胸健美	(157)
一、自我点穴按摩丰胸健美术的特点	(157)
二、自我点穴按摩丰胸健美术的原理	(158)
三、自我点穴按摩丰胸健美术	(158)
四、注意事项	(161)
附录一 练功体会	(162)

附录二 读者来信	(162)
第十八章 丰胸健美功	(164)
一、丰胸健美功的特点	(164)
二、丰胸健美功的原理	(164)
三、丰胸健美功练习方法	(165)
四、注意事项	(168)
附录一 练功体会	(169)
附录一 读者来信	(169)
第十九章 浅谈青少年增高	(171)
一、人体身高的基本常识	(171)
二、影响人体身高的因素	(172)
三、青少年参加体育锻炼可促进长高	(172)
四、有利于长高的体育锻炼项目	(173)
第二十章 自我点穴按摩增高术	(175)
一、自我点穴按摩增高术的特点	(175)
二、自我点穴按摩增高术的原理	(176)
三、自我点穴按摩增高术	(176)
四、注意事项	(179)
五、怎样做增高记录	(179)
六、增高病例	(181)
附录一 练功体会	(182)
附录二 读者来信	(182)
第二十一章 青少年增高功	(184)
一、青少年增高功的特点	(184)
二、青少年增高功的原理	(185)
三、静坐增高功	(185)
四、放松增高功	(188)
五、注意事项	(191)

六、怎样做增高记录	(192)
附录一 练功体会	(193)
附录二 读者来信	(194)
第二十二章 浅谈青少年近视	(195)
一、什么是近视眼	(195)
二、发病率很高的青少年近视	(196)
三、青少年近视的病因	(196)
四、近视的预防	(198)
第二十三章 自我点穴按摩明目术	(200)
一、防治近视妙方——自我点穴按摩明目术	(200)
二、自我点穴按摩明目术的特点	(201)
三、自我点穴按摩明目术的原理	(202)
四、自我点穴按摩明目术	(203)
五、注意事项	(207)
六、治近视病例	(208)
附录一 《海口晚报》1992年3月4日报导	(209)
附录二 练功体会	(209)
附录三 读者来信	(210)
第二十四章 养生明目功	(213)
一、养生明目功的特点	(213)
二、养生明目功的原理	(213)
三、养生明目功(初级功)	(216)
四、注意事项	(219)
附录一 练功体会	(220)
附录二 读者来信	(221)
第二十五章 浅谈中老年保健	(222)
一、养生保健的重要意义	(222)
二、养生保健应注意哪些方面	(224)

三、药补不如食补	(225)
四、生命在于运动	(226)
第二十六章 自我点穴按摩保健术	(228)
一、自我点穴按摩保健术的特点	(228)
二、自我点穴按摩保健术的原理	(229)
三、自我点穴按摩保健术	(230)
四、注意事项	(236)
五、不同年龄的保健病例	(238)
附录一 练功体会	(239)
附录二 读者来信	(241)
第二十七章 养生保健功	(242)
一、养生保健功的特点	(242)
二、腹式呼吸练习	(243)
三、马步站桩功	(244)
四、太极推掌功(初级功)	(246)
五、推胸吐气功	(248)
六、站桩气功	(250)
七、静坐气功	(252)
八、放松睡功	(254)
九、练功环境、时辰和方位	(256)
十、练功注意事项	(257)
附录一 练功体会	(260)
附录二 读者来信	(263)
附表一 我国正常男子标准体重表(公斤)	(265)
附表二 我国正常女子标准体重表(公斤)	(267)
附表三 我国健美成年女子理想体型表(厘米)	(269)
作者其它著作介绍	(271)

第一章 浅谈面部美容

爱美是人的天性，美是人类永恒的主题。在大千世界里，美是无限的，蓝天白云、森林海洋、高山草原、乡村都市，美无处不在。然而，人才是美的精华，美对人们充满着魅力。美的内容很广，如容貌美、体形美、气质美、语言美、仪态美等等。正是这些美点缀着人们的生活，使世界充满着美。其中创造健康的自然的容貌美，更是人们所追求的。如何创造健康的自然的容貌美，这就是需要我们懂得如何美容。

在热衷美容的今天，人们已不再满足于涂脂抹粉，美容也不只是妙龄少女的专利，男女老少都逐渐跨入美容的行列。

美容，顾名思义，就是指美化颜面五官容貌，也就是把容貌变得更美丽漂亮。

人们形容一个人的容貌美、通常用“脸蛋漂亮”、“美丽清秀”、“人面桃花”、“长相俊美”、“五官端正”等美好词语来形容从大自然恩赐中获得的容貌。遗憾的是，这样的美不可能长久不衰，青春永驻。当皱纹或雀斑不知不觉爬到脸上，岁月的年龄无情地刻在额头，苗条匀称的身材变得腰粗腹大，红润的面容变得暗淡无光时，这样的美就自然而然地消逝了。一些青年男女还长着一脸令人讨厌的粉刺。

为了消除这些皱纹、雀斑和粉刺，人们到处寻找一种有效、科学、理想的自然美容法。