

魅力
BOOK

完美 按摩体验

[日] 渡边佳子 著
何琰 译

排出体内毒素 & 缓解生活压力

由内而外的美丽秘诀

重新调整身心健康



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美按摩体验 / (日) 渡边佳子著; 何琰译. — 北京: 中国轻工业出版社, 2004.10
(魅力 Book)
ISBN 7-5019-4496-2

I. 完… II. ①渡…②何… III. 经络—按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 083781 号

KARADA NO NAKAKARA KIREININARU KEIRAKU RINPA MASSAGE

Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd. Tokyo

Copyright© Keiko Watanabe 2003 Printed in Japan

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 杨 柳

责任终审: 劳国强

封面设计: 叶 蕾 王超男

版式设计: 叶 蕾 王超男

责任校对: 燕 杰

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/24 印张: 5

字 数: 80 千字

书 号: ISBN 7-5019-4496-2/TS · 2700 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2004-4320

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40459S2X101ZYW

魅力
BOOK

完美按摩体验

[[日]] 渡边佳子 著

何琰 译



中国轻工业出版社

前言

即使是年轻人，也有可能受到“亚健康”状态的困扰。身体内部功能的失调和身体外部形态的改变，使你的年龄无形中增加了十岁。但在我们身边，也有人身材完美，健康有活力。很多女性相信：当她们拥有美丽协调的身体时，对自己会更有自信，对待他人也更友善。甚至只是因为身体的变化，她们就有更多的机会做自己喜欢的工作，跟自己喜欢的人结婚，也拥有更多值得信赖的朋友……谁不想拥有这样幸福的生活呢？那么，开启幸福生活的“钥匙”究竟在哪里呢？

中国书 小美陈
棒身材的

打开幸福之门、让身体变漂亮的“钥匙”就是：消除体内堵塞和滞留，拥有循环顺畅的体内环境。

忙碌的现代社会中，由于积聚过度的压力，以及运动不足，导致人们新陈代谢紊乱和免疫力降低。这进一步造成了人体内积聚了大量的废气与有毒物，不知不觉中，就形成了代表性的症状：便秘、肩部酸痛、浮肿、皮肤粗糙和肥胖等。要消除这些症状，就要从体内开始清除“垃圾”，消除堵塞和滞留现象。这是迈向美丽身材的第一步。

经络淋巴按摩，能够促进身体的新陈代谢，让体内毒素轻而易举地排出体外，塑造循环顺畅的体内环境。



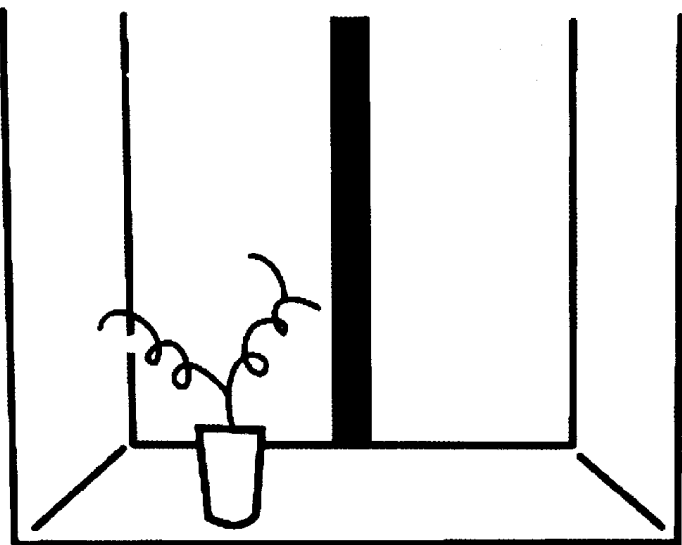
按摩

——最自然的减肥方式

经络淋巴按摩是一种以塑造循环顺畅的体内环境为目标、改善由于身体内分泌失调而引起的各种堵塞和滞留现象的按摩方法。

体内循环顺畅，身体各部位就会保持平衡，赘肉也没有机会堆积。因此，用这种按摩方法能够得到比减肥更好的效果！

“健康就是美”，一个体态协调、循环顺畅的身体，也能让化妆品和全身美容的效果更加显著，由内而外地散发出美丽的气息。



人生

——伴随着身体的改变而改变

相信大家都有过这样的体验：只要体质一改善，脸色就会红润起来，眼神也变得熠熠生辉。这种由内而外散发出的“健康美丽”的光芒，还能感染自己身边的人，给他人带来幸福的气息。

循环顺畅的身体内部，就会产生这样的“光芒”。这种“光芒”就是一种健康有活力的“气”，它是度过幸福人生不可缺少的能量。让这样的“气”在体内游走，你就会拥有美丽健康的身体，从而拥有一个幸福的人生！

你只要拥有了这本书，掌握了经络按摩的方法，你就会拥有展开自己幸福人生的神秘力量。还犹豫什么呢？开始行动吧！

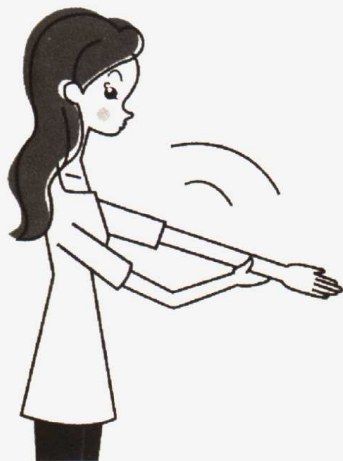
CONTENTS

目录

启程体验之旅

Part1 走近经络淋巴按摩 ——基础篇

- 关于经络淋巴按摩
- 基本手法
- 身体的测试
- Test01 身体平衡测试
- Test02 淋巴检查
- Test03 经络检查
- Test04 倾听身体的警报
- 综合评价
- 【专题】有关“气”的话题



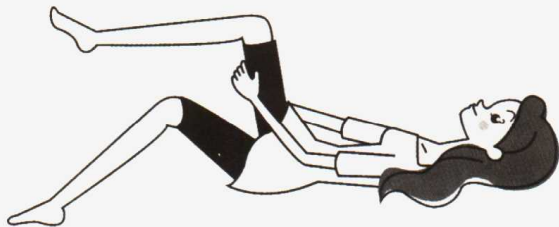
Part2 打造美丽身体的基础 ——淋巴按摩篇

- 7
- 8
- 9
- 10
- 10
- 11
- 12
- 14
- 15
- 16
- Study1: 淋巴是什么? 18
- 腿部 20/ 背部 21/ 手腕 22/ 腹部 23/ 胸部 24/ 肩部 26/ 头部 27/ 脸部 28
- 【专题】写给你的他 30

Part3 调整体内能量平衡

——经络按摩篇 31

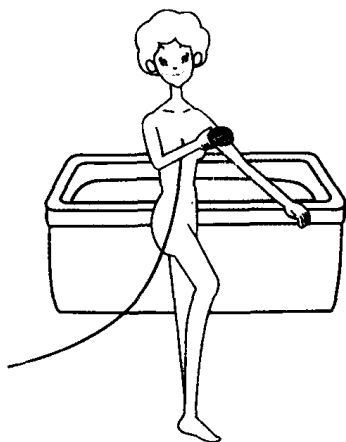
- Study2: 东方医学的基础 32
- Study3: 经络是什么? 34
- 肺 36/ 大肠 38/ 胃 40/ 脾 42/ 心 44/ 小肠 46/ 膀胱 48/ 肾 50/ 心房 52/ 三焦 54/ 胆 56/ 肝 58/ 任脉 · 督脉 60
- 【专题】恋爱 & 结婚 62



Part4 针对不同症状

——消除烦恼秘笈篇 63

- Study4: 经络淋巴按摩是什么? 64
- 全身的经络淋巴按摩 65
- 各种症状的对应解决方法 76
- 女性烦恼篇 76
- 美体篇 81
- 心理篇 90
- 【专题】分娩 & 育儿 94



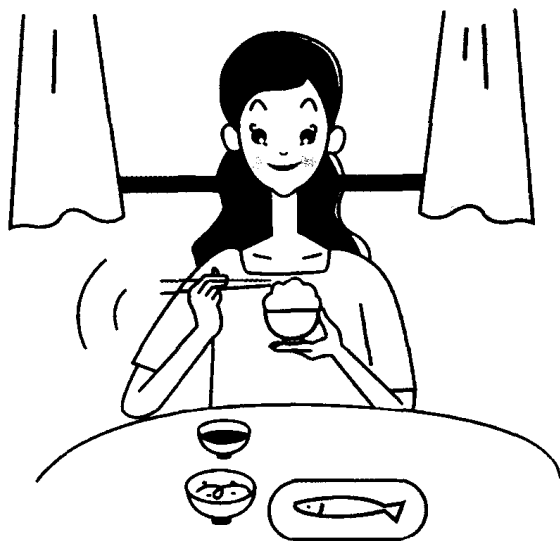
Part5 让你变得更漂亮

——理想生活方式篇 95

- Study5: 让你变漂亮的生活方式 96
- 清晨篇 97/ 白天篇 101/ 夜晚篇 106
- 【专题】按摩与幸福人生 116

附录

- 穴位大全 117



启程体验之旅



开启美丽之门，你最先需要做什么准备呢？不要把它想得太难，按下列方法打理“行囊”，开始你的按摩体验之旅吧！

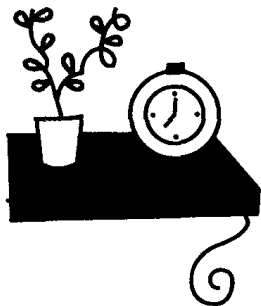
Unnecessary

不需要特殊的器械，
也不需要特殊的准备，
甚至不需要特殊的场所，
无论何时何地，无需借助他人之手，
经络按摩，让你轻松自如地治疗自己的身体。

go!

Necessary

不要忽视自己身体状况在每一天的微小改变，
一边检查身体的状态一边进行按摩，
观察你身体每天的变化，
采取正确的按摩方法，
你将很快重放光彩！



基础篇

了解经络淋巴按摩在美体健身、
养生调理方面的神奇作用，
针对身体存在的各种问题，
开始一次重塑身心、
由内而外的美丽之旅吧！



开启你的健康之门! 首先了解“经络淋巴按摩”所涉及的组织结构, 以及产生的效果等基本知识, 之后再开始进行按摩。

关于经络淋巴按摩

以东西方两种医学为基础的按摩方法

“经络淋巴按摩”的最大特征就是结合西方医学和东方医学两种医学理念, 以此作为按摩的基础。西方医学, 也就是所谓的现代医学, 是被各医院所采用的最基本的治疗手段。西方医学通常针对病症采取措施, 也就是所谓的“头痛医头, 脚痛医脚”。

而东方医学是中国从久远的古代就传承下来的一种预防医学。东方医学不仅仅针对有病症的部位, 而是针对整个身体, 找出引发这种病症的原因, 偶尔使用中药或者针灸, 在发病前将病根摘除掉, 从而让整个身体状况达到平衡。正是因为东方医学是以预防疾病和维持身体良好状况为目的, 从而长久以来被很好地继承了下来。

在“经络淋巴按摩法”中, 西洋医学的主要要素就是“淋巴”。像蜘蛛网一样遍布全身的淋巴结, 是运输体内水分和废毒物的重要组织。这个循环如果不畅通, 体内多余的水分和废毒物便会滞留在体内。而东方医学的主要要素就是“经络”。这是被称作“气”的一种运输能量的途径。它连接五脏六腑和体表, 分布在全身各处。它不像血管那样能用肉眼清楚地看见其在体内的分布。五脏六腑一旦发病, 就会反映在经络的穴位上; 同样, 如果循环停滞, 也会对五脏六腑产生不良的影响。

“经络淋巴按摩法”便是融合了这些淋巴、经络的功能而产生的按摩法。如果这两个循环能取得很好的平衡, 那么全身的循环便能很顺畅, 全身的失调状况也能得到改善。这是一种能起到最自然减肥作用的按摩法。

按摩时应该注意的地方

- ☐ 在过度疲劳、生病、受伤的情况下, 以及妊娠初期, 要避免按摩, 或者向专家咨询后再进行适当的按摩。
- ☐ 饭后 2 小时内和饮酒后不要进行按摩。
- ☐ 进行按摩时, 一定要避免碰到皮肤有外伤或湿疹的地方。
- ☐ 按摩的顺序要自心脏到脚部。要注意的是, 使用按摩油会让手部变得更加润滑, 按摩的效果会更好。
- ☐ 身体暖和时进行按摩效果会更好。特别建议在洗澡的同时进行按摩。建议按摩后补充足够的水分。
- ☐ 当病症很严重, 即使做了按摩也没有产生良好的效果时, 请将情况与专家交流。

按摩前必须牢记的 按摩时，不同部位有不同的按摩手法。因为不同的按摩手法会对身体产生不同的影响，所以只有牢牢遵守以下的按摩手法，才能让按摩起到很好的效果。

基本手法

揉搓



使用手掌

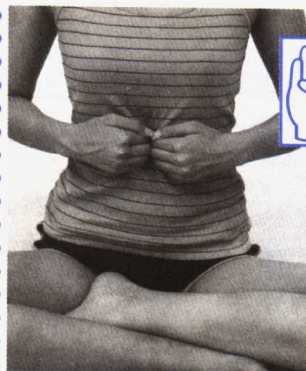
手掌按摩法：让手掌紧贴肌肤，采用揉搓的方法。这是在按摩中经常使用的方法。

按压



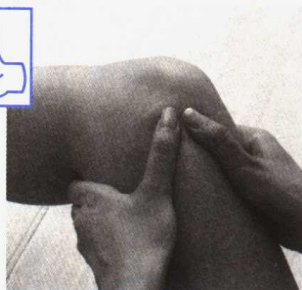
使用四个手指

四指按压法：使用四个手指，按压穴位等地方。



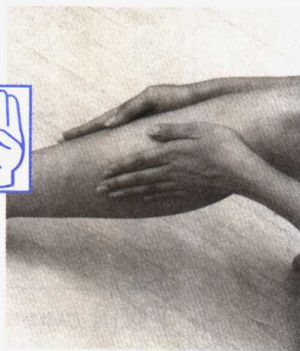
使用大拇指

大拇指按压法：使用大拇指按压。要使用指肚按压。



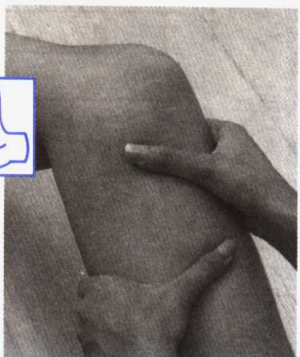
使用四个手指

四指按摩法：使用除拇指以外的四个手指按摩的方法。用指肚温柔地抚摸，适当揉搓。



使用大拇指

大拇指按摩法：使用大拇指的指肚揉搓的方法。不要使太大的劲，只要稍稍有压痛感即可。



敲打



使用手掌

拍打法：敲打法的一种。手指像握住鸡蛋一般并拢，敲打。两手有节奏性地轻轻敲打。



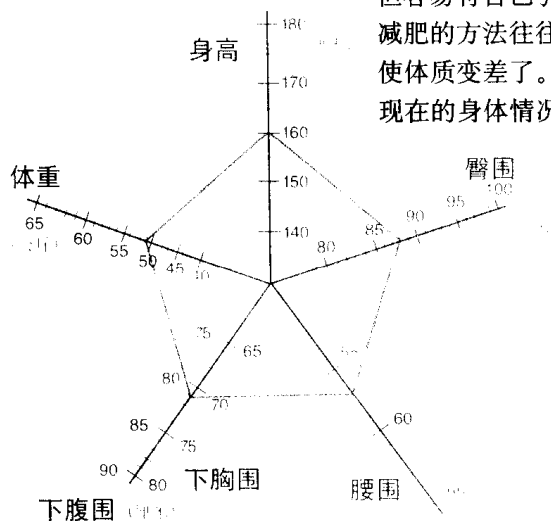
从了解自己的身体开始! 你对自己的身体了解多少呢? 通过各种各样的 Test, 准确地了解身体的状况, 在知道自己身体的基本状况之后, 确立目标, 然后再进行按摩。

身体的测试

Test 身体平衡测试

01 用体形·平衡图来了解我们的身体吧!

现在, 很多女孩子都有这样的想法: “我想变得更美丽些!” 但值得关注的是, 却很少有人关心“身体的均衡”。“变得美丽”的原本的意思是要塑造一个“各方面都均衡的身体”。最好的减肥方法就是要综合考虑胸部与腰部、上半身与下半身, 以及脸部的平衡状况, 通过改善身体各部位的不平衡来达到“美丽”的目标。用节食的方法虽然能成功地减轻体重, 但容易将自己引以为豪的胸部也一同减下去, 这岂不是适得其反? 节食减肥的方法往往会带来很多副作用, 如身材变得苗条了, 却因营养不良使体质变差了。为了帮助你塑造一个既漂亮又健康的身体, 先测一测你现在的身体情况吧!



测量出你身材各部位的尺寸, 在上示图中标上记号, 然后将各点用线连接起来。图中已有的正五角形是身高160厘米的标准下理想的身材尺寸。如果你所画出的图形与这个正五角形相似的话, 那就可以算是标准的身材了。

[测试你的身材尺寸]

身高	厘米
体重	公斤
下腹围 (从肚脐眼开始大约三个手指以下的部位)	厘米
下胸围	厘米
腰围 (经过肚脐眼的部位)	厘米
臀围	厘米

Test01 结果

合计

分

Test
01

将自己的五角形与图内所示标准身材的正五角形相比

正五角形→10分

偏差较大的五角形→2分

稍有偏差的五角形→5分

完全不同的五角形→-5分

Test 淋巴检查

02 对着镜子，用手触摸，检查淋巴结的状况

检测 2

I 锁骨 I

看看你的锁骨是否露出来，有没有被肉“埋住”呢？检查一下，看看锁骨上方是否有凹陷呢？另外，看看锁骨下方的那条线是否能清楚地看见呢？

- ☐ A 能清楚地看见锁骨
☐ B 不能看见锁骨

检测 4

I 大腿根部 I

首先放松，自然站立，检查一下大腿根部的状态。用手指检查看看这个部位是否很温暖，是否有硬块或者疼痛。

- ☐ A 很温暖
☐ B 按压时有硬块

★通过Test02，如果发现有问题，可以通过从17页开始的第一阶段“淋巴按摩篇”来加以改善。

Test
02

检测 1~5

A 项→5分×□个

B 项→5分×□个

Test02 结果

合计

分

检测 1

I 颈部 I

首先，用镜子检查颈部的粗细，看看脸部和肩部的平衡状况，颈部是否过于粗大？接下来，用手指按压耳垂下方与下颌分界处的凹陷部位。这个部位如果有硬块或者有疼痛感，就说明这个部位的淋巴很有可能循环不顺畅。

- ☐ A 正常，各部位能取得平衡
☐ B 粗大，按压时有硬块

检测 3

I 腋下 I

一边看镜子一边抬起手臂。这时候检查一下从腋部到锁骨周围的情况，用手指按压，感觉有硬块或疼痛的部位，很有可能是淋巴堵塞，不顺畅。

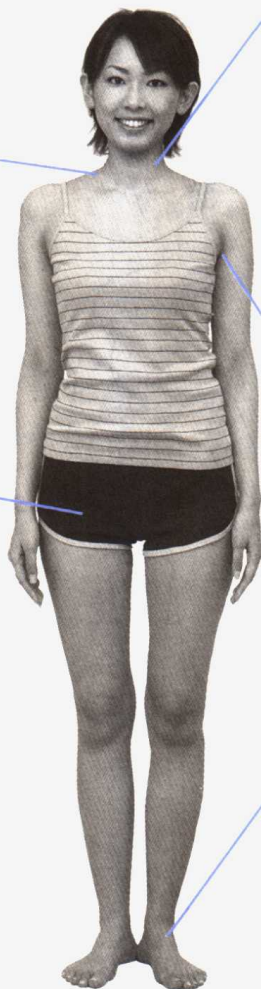
- ☐ A 柔软
☐ B 触摸时能感觉到硬块

检测 5

I 脚踝 I

看看你的脚踝，能清楚地看见吗？还是被肉“淹没”了呢？对着镜子检查一下。腿肚子到脚踝是很容易浮肿的地方，所以请仔细检查。

- ☐ A 很清楚，有流畅的线条
☐ B 浮肿



Test 经络检查

03 按压穴位，检查五脏六腑及经络平衡状况

检查肺部经络

按压“中府”

从锁骨下方最外端开始，
大约两个指头以下的部位。

☐ 按压时感觉很舒服 = 虚

☐ 按压时感觉疼痛 = 实

※参见 37 页

检查心室经络

按压“膻中”

在与乳头齐高的部位，两个乳房
之间正中央的地方，有个凹陷
处，这便是膻中。

☐ 按压时感觉很舒服 = 虚

☐ 按压时感觉疼痛 = 实

※参见 53 页

检查心经络

按压“巨阙”

在胸口与肚脐的垂直连线
上，从胸口往下大约为连
线长度的 1/4 处。

☐ 按压时感觉很舒服 = 虚

☐ 按压时感觉疼痛 = 实

※参见 45 页

检查肝经络

按压“期门”

从胸口下方开始大约三个手指
以下的地方，肋骨的边缘附近。

☐ 按压时感觉很舒服 = 虚

☐ 按压时感觉疼痛 = 实

※参见 59 页

检查胃经络

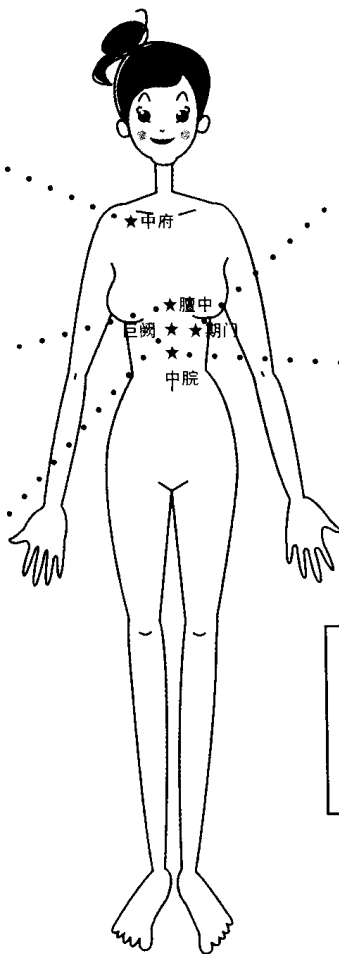
按压“中脘”

胸口与肚脐垂直连线的正中央
的部位。

☐ 按压时感觉很舒服 = 虚

☐ 按压时感觉疼痛 = 实

※参见 41 页



Test
03

“按压时感觉很舒服”或“按压时感
觉到疼痛”的穴位

0 处 → 10 分 1~3 处 → 3 分

4~6 处 → 1 分 7~9 处 → -3 分

10~12 处 → -5 分

Test03 结果

合计

分

检查大肠经络

按压“天枢”

从肚脐眼往两侧四个手指头的部位

□ 按压时感觉很舒服 = 虚

□ 按压时感觉疼痛 = 实

※参见 39 页

检查三焦经络

按压“石门”

肚脐眼往下四个手指头的部位

□ 按压时感觉很舒服 = 虚

□ 按压时感觉疼痛 = 实

※参见 55 页

检查胆经络

按压“日月”

从胸口往下大约三个手指头的高度，在与这个高度齐平的肋骨的边缘往下大约一个手指头的地方

□ 按压时感觉很舒服 = 虚

□ 按压时感觉疼痛 = 实

※参见 57 页

检查肾经

按压“京门”

最下面的肋骨下方

□ 按压时感觉很舒服 = 虚

□ 按压时感觉疼痛 = 实

※参见 51 页

检查脾经络

按压“章门”

最下面的肋骨的最外端的部位

□ 按压时感觉很舒服 = 虚

□ 按压时感觉疼痛 = 实

※参见 43 页

检查小肠经络

按压“关元”

肚脐眼往下四个手指头的部位

□ 按压时感觉很舒服 = 虚

□ 按压时感觉疼痛 = 实

※参见 47 页

检查膀胱经络

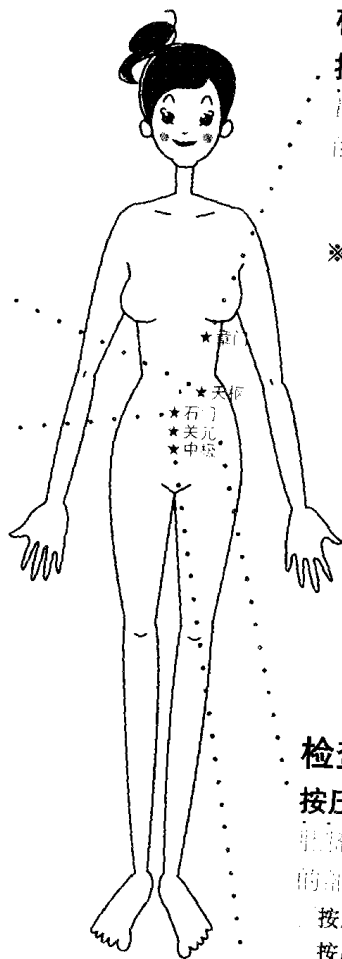
按压“中极”

肚脐眼往下五个手指头的部位

□ 按压时感觉很舒服 = 虚

□ 按压时感觉疼痛 = 实

※参见 49 页



Test 倾听身体的警报

04 了解身体和心脏的烦恼

平时经常碰到的身体和心脏的烦恼，如果与以下的选项相近，请做选择。

- | | |
|--|--|
| ☐ 1. 肩酸得厉害，一转头便发出“嘎达”、“嘎达”的声音 | ☐ 10. 下腹部肉太多，短裤有勒紧的感觉 |
| ☐ 2. 容易便秘，很多时候连续两三天都不排便 | ☐ 11. 背上的肉太多，感觉内衣都罩不住 |
| ☐ 3. 容易出小脓包，平常最少也有一个小疙瘩会冒出来 | ☐ 12. 不能清楚地看见锁骨到肩部的线条 |
| ☐ 4. 痛经很严重，经常需要吃药抑制疼痛 | ☐ 13. 两个手腕的肉太多 |
| ☐ 5. 月经不调，周期紊乱 | ☐ 14. 一到傍晚，就显出疲惫的面容 |
| ☐ 6. 脚容易浮肿，看不见脚踝在哪 | ☐ 15. 经常感到焦虑 |
| ☐ 7. 小腿肚子太粗，感觉发胀 | ☐ 16. 总是觉得很忧郁 |
| ☐ 8. 大腿又粗又硬，橘皮现象也很严重 | ☐ 17. 最近常常感觉到压力 |
| ☐ 9. 最近臀部下垂，没有浑圆的感觉了 | ☐ 18. 经常觉得提心吊胆 |

Test 04 在Test的选项中，您选了
0个 → 10分
1~3个 → 3分
4~6个 → 1分
7~11个 → -3分
12~18个 → -5分

Test04 结果

合计

分

综合评价您的身体情况

综合得分 加上Test01~04的所有得分，便得出您的身体魅力度

Test 01 10页 分

Test 02 11页 分

Test 03 12页 分

Test 04 14页 分

综合得分 分

你的身体状况大公布!

综合评价

· 结果公布 ·

你的身体的魅力
力度是多少
呢?



综合得分

Test 01+02+03+04= ? 分

55 分	—— I	魅力度	AAA 级
30~54 分	—— II	魅力度	AA 级
1~29 分	—— III	魅力度	A 级
-29~0 分	—— IV	魅力度	B 级
-40~-30 分	—— V	魅力度	C 级

I 魅力度 AAA 级

你拥有一个美丽的身体, 体形很标准, 各方面都很均衡, 没有失调情况。每天进行按摩, 以便继续维持现在的完美身材。

II 魅力度 AA 级

你距离完美身材还有一步之遥! 但是, 仅仅目测并不能看出什么, 在你的体内也积聚了大量压力和疲劳。你还需要更进一步的提高!

→ Part5

III 魅力度 A 级

由于疲劳, 黑眼圈出现了, 皮肤也变得粗糙起来……一流的身材就在前方! 为了改善排泄功能、恢复皮肤青春、实现美丽目标, 让我们来做按摩吧!

→ Part4 → Part5

IV 魅力度 B 级

你的身体已经向你发出警报, 肌肉紧张、浮肿等现象大量出现。除了做按摩之外, 建议你改变一下生活方式, 首先, 要变得有精神有活力!

→ Part3 → Part4 → Part5

V 魅力度 C 级

凡事都抱着消极的心态, 这样会导致身体失调, 从而引发恶性循环。首先找到恶性循环的原因, 要想变得美丽, 就要改善体质, 从体内开始做护理。

→ Part2 → Part3 → Part4 → Part5