



松永式

神奇减肥法

〔日〕松永美智子 著
郑文全 译
河南科学技术出版社

无
需
运
动
简
单
易
学
立
竿
见
影

松永式

神奇减肥法

〔日〕松永美智子 著
郑文全 译

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

松永式神奇减肥法

目 录

| | | | |
|-----------|-------|--------------|------|
| 4 | | 前言 | |
| 6 | | 本书使用方法 | |
| 7 | | 面部 | |
| 8 | | 面部松弛、皱纹 | 按摩 |
| 10 | | 下颌及脖颈处松弛 | 按摩 |
| 12 | | 面部松弛、皱纹 | 胶带粘贴 |
| 14 | | 下颌处松弛 | 胶带粘贴 |
| 16 | | 脖颈处松弛 | 胶带粘贴 |
| 18 | | 面部经验谈 | |
| 19 | | 双臂、后背 | |
| 20 | | 双臂松弛 | 按摩 |
| 21 | | 背部松弛 | 按摩 |
| 22 | | 双臂松弛 | 胶带粘贴 |
| 24 | | 背部松弛 | 胶带粘贴 |
| 26 | | 双臂、后背经验谈 | |
| 27 | | 胸部 | |
| 28 | | 腋下到胸部之间松弛 | 按摩 |
| 29 | | 使胸部挺拔 | 按摩 |
| 30 | | 使胸部挺拔 | 胶带粘贴 |
| 32 | | 胸部经验谈 | |
| 33 | | 腰部 | |
| 34 | | 恢复腰部曲线 | 按摩 |
| 36 | | 恢复腰部曲线 | 胶带粘贴 |
| 38 | | 腰部经验谈 | |
| 39 | | 小腹 | |
| 40 | | 小腹松弛 | 按摩 |
| 42 | | 小腹松弛 | 胶带粘贴 |
| 44 | | 小腹经验谈 | |
| 45 | | 臀部 | |
| 46 | | 收紧过于丰满的臀部 | 按摩 |
| 47 | | 使整个身体挺拔起来 | 胶带粘贴 |





| | |
|-----------|------------|
| 50 | 臀部经验谈 |
| 51 | 腿部 |
| 52 | 大腿部松弛 |
| 54 | 小腿肚松弛 |
| 56 | 整个腿部松弛、罗圈腿 |
| 58 | 大腿部松弛 |
| 59 | 小腿肚松弛 |
| 60 | 整个腿部松弛、罗圈腿 |
| 62 | 膝部松弛 |
| 63 | 腿部经验谈 |

- 按摩
- 按摩
- 按摩
- 胶带粘贴
- 胶带粘贴
- 胶带粘贴
- 胶带粘贴

松永式神奇减肥法

| | |
|-----------|------------------|
| 65 | 超简单秘诀大公开! |
| 66 | 棉布带 |
| 66 | ◆双肩系挂棉布带 |
| 68 | ◆骨盆系挂棉布带 |
| 70 | ◆膝部棉布带的缠系方法 |
| 72 | 橡皮筋 |
| 72 | ◆小指和无名指 |
| 72 | ◆拇指和食指 |
| 72 | ◆中指和无名指 |
| 73 | ◆踮趾和第二趾 |
| 73 | ◆踮趾 |
| 73 | ◆第四趾和小趾 |
| 74 | 松紧带 |
| 74 | ◆拇指缠绕松紧带 |
| 75 | ◆手掌缠绕松紧带 |
| 76 | ◆膝关节缠绕松紧带 |
| 77 | ◆脚腕缠绕松紧带 |
| 78 | ◆松紧带和塑料饮料瓶 |

消除“肌肉松弛”完美瘦身

“身体并不肥胖，为什么还会长赘肉？”

你有过这样的疑问吗？

自从我主持以东方医学为指导理论的“健康瘦身俱乐部”的工作以来，接触到了各个年龄层次的人，听到了各种各样关于瘦身问题的烦恼。

在众多烦恼之中，特别为30岁以上女性所关注的就是刚才提到的那个问题。

诚然，女性过了30岁之后身上的赘肉就日渐突显出来。若是体重大幅增加的话，身体的脂肪转变成赘肉那也在情理之中。可是有时尽管体重没有发生明显变化，但在不知不觉中脸部、肩膀、手臂、腹部、臀部和腿上等全身各处长满了赘肉。而且多数情况下即使减肥也无法减掉这些赘肉。

这究竟是什么原因呢？

我认为这是由“肌肉松弛”而引起的。

我们身体中有几百块肌肉。肌肉不仅使身体的手和脚等各个部位正常发挥功能，而且还对血液循环起到了辅助作用，血液循环流经身体的各个角落补给营养元素和氧气。

如果所有的肌肉都均衡地被使用的话，可能不会出现任何问题。实际上，随着人们的生活越来越便捷，被闲置不用的肌肉数量要超过我们的想象。

肌肉不被使用的话就会松弛下来。松弛的肌肉不可能保持原来的形状,加之承受了来自其他肌肉的过重负担,本来机能已经开始衰退,这样一来要想使其发挥正常功能就愈发困难。

其次,促使肌肉松弛的是脊椎的变化。脊椎是由26块椎骨连接而成的,随着年龄的增加,连接在椎骨之间的椎间盘因承受压力会渐渐变形,这样脊椎整体就会萎缩。脊椎萎缩,身高自然也随之降低,很多肌肉就会随之弯曲变形,结果整个身体就变得松弛下来。

肌肉松弛之后,一直由肌肉支撑的内脏器官、脂肪、皮肤等自然而然也要受到影响。也就是说,松弛的下颌、突出的腹部、下垂的臀部、臃肿的大腿等烦恼,其大部分都不能归咎于赘肉的增加,而是因为肌肉松弛之后原本已有的赘肉松弛下来,集中堆积在一起而形成的。

因此,单单靠减肥肯定达不到预期的效果。

本书主要介绍按摩以及粘贴胶带等方法,达到消除“肌肉松弛”的目的。

关于脸部、腿部等各个部位为什么会产生肌肉松弛,本书中附有简单的解释说明。大家要仔细阅读,在做护理的时候时刻记着运用这些知识。

肌肉松弛会导致体形变形,甚至会使自己看上去比实际年龄衰老。

尽量反复进行护理,恢复肌肉原有的功能。



■ ■ ■ 本书使用方法 ■ ■ ■

- 在本书中，对于身体的各个部位都介绍了有效的护理方法，可以根据情况对自己最在意的部位进行护理。
- 每一个部位都介绍了按摩和粘贴胶带两种方法。既可以单独使用其中的一种方法，也可以把两种方法结合起来使用。根据护理部位和时间的不同，选择便于操作的方法。
- 胶带粘贴和按摩的目的是把松弛的肌肉还原到原来的位置。反操之后，肌肉就会恢复原来的弹性，整个身体会变得紧绷起来。
- 在第 65 页之后的“超简单秘诀大公开”中，介绍了几种使用身边常见的物品或者白棉布带进行护理的方法。在干家务活或者工作的间隙，可以边看电视边把这一点点的时间有效利用起来，轻松地进行一下护理。

■ 关于本书中使用的胶带

本书中使用的胶带具有伸缩性，可用来粘贴物品，我们也可以使用医用胶带。在本书不同的章节中，我们使用了不同颜色的胶带，目的是让大家一目了然，便于理解。但要注意的是，粘贴的时间过长会出现皮疹，最好以 2 小时左右为宜。如果有异常感觉的话应立即揭下。



面部



眼角、嘴角出现皱纹，
面部皮肤松弛。
松弛的面颊和
脖颈周围的皱纹，
要想方设法进行护理！

松永老师提示

面部松弛、出现皱纹，是由于头后部的肌肉松弛而引起的。与身体的前面相比，身体的后面更容易被忽视，很难保持紧张感，肌肉容易松弛。头后部的肌肉同样容易出现松弛，这里的肌肉松弛后，在后面牵引的力量会变弱，导致面部肌肉松弛、皮肤出现皱纹。另外，脖颈处出现皱纹，说明随着年龄的增长脊椎缩短了，脖颈也缩短了。也就是说，脖颈缩短后脖颈处的肌肉发生弯曲变形，最后形成了皱纹。

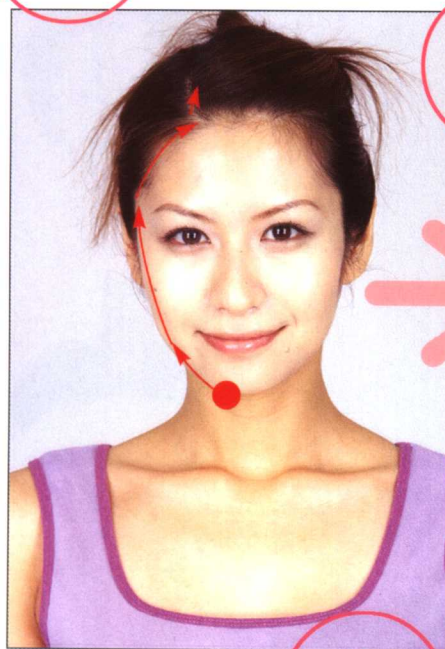


面部

面部松弛、皱纹

纹、
下
颌
的
松
弛
消
除
掉！
把
面
部
和
脖
颈
处
的
皱

1

左右各约 10 次 次数

2

首先用拇指按住下颌部位，
稍微用力。



3

保持力度不变，把拇指移动到脸颊
的前侧。整个过程感觉是用拇指把脸颊
向侧方使劲推。



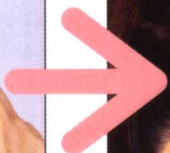
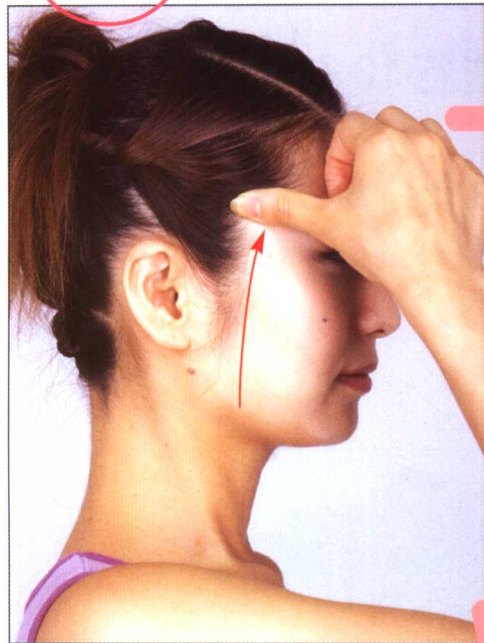
按摩提示

- 按摩的时候要稍微用力。
- 一定要按照箭头所示方向进行按摩。方向相反的话，其效果也相反，切忌。



4

不要松劲儿，把拇指移动到太阳穴的位置。这时要把拇指向太阳穴斜后方上推。



5

从太阳穴沿着前额发际移动拇指，移动到额头位置后停一下。



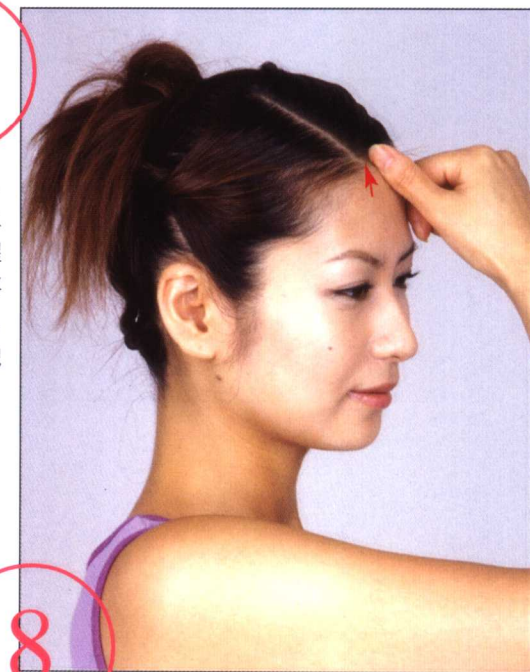
7

保持拇指姿势不变，朝发际后方推。到此为止是一次。一定要时刻提醒自己，整个过程感觉是要把面部肌肉向头部后方推。重复做的时候一定要先把拇指恢复到起始的位置。



6

用拇指朝发际方向使劲推前额。



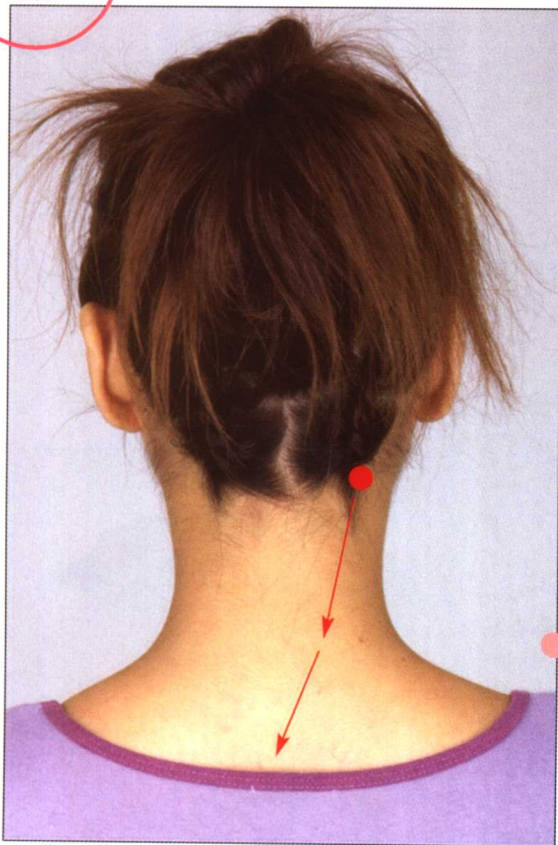
8

另一侧也按照同样的顺序进行。

下颌及脖颈处松弛

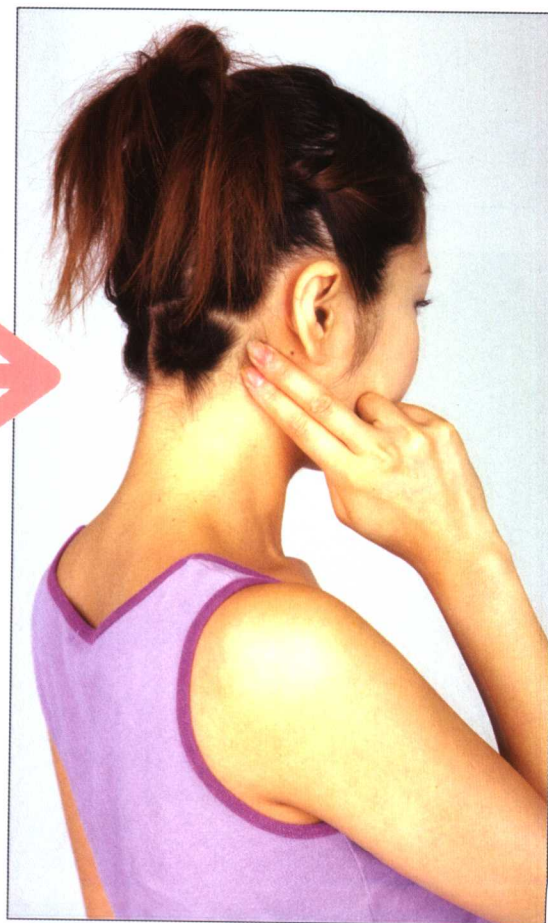
左右分别进行10~30次 次数

1



2

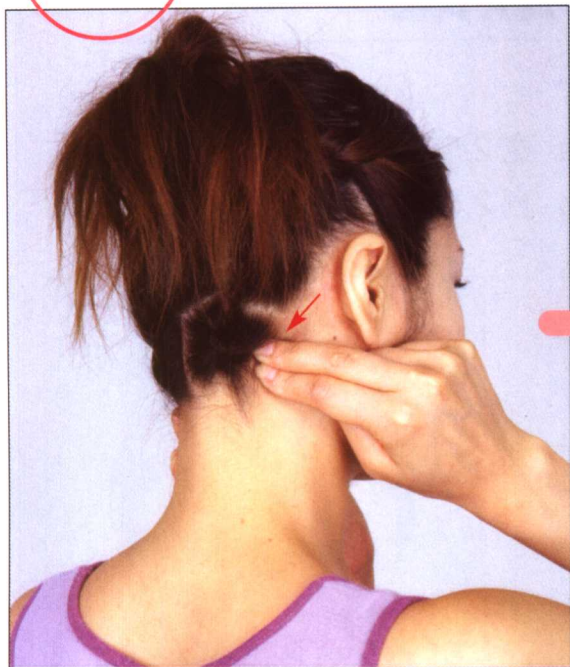
用2根手指使劲按压脖颈处的发际边缘部位。





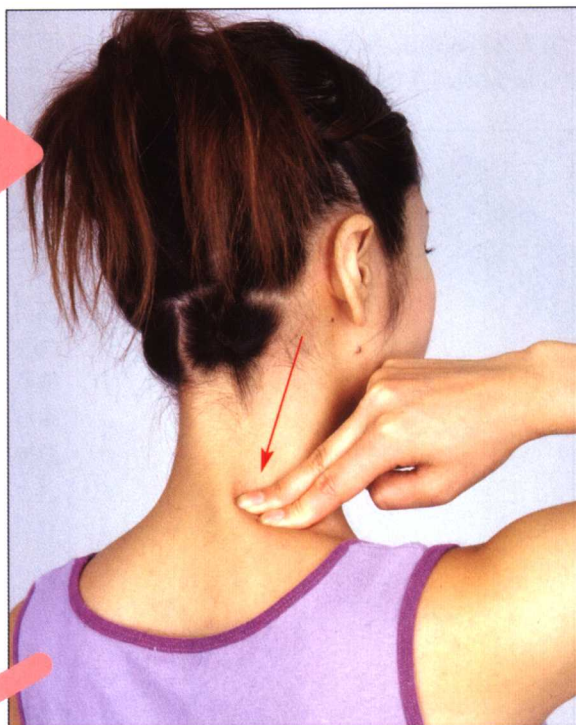
3

不要松劲，用2根手指向脖颈中心方向推压。



4

保持手的姿势不变，从脖颈处向下推，到后脖根骨处停下。



5

保持力度不变，手指顺着脊椎方向向下慢慢推压，同时慢慢向下移动至肘关节部位，抬高之后停止移动。到此为止为1次。重新做的时候一定要把手恢复到起始的位置。



6

另一侧按照同样顺序进行。

面部

面部松弛、皱纹

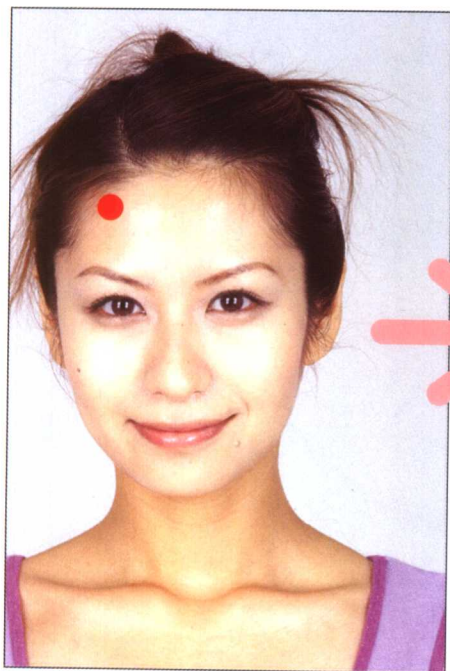
粘贴方法

1

首先粘贴胶带a。粘贴胶带的起始点位于眉毛中心垂直线与前额横向中分线的交汇处。

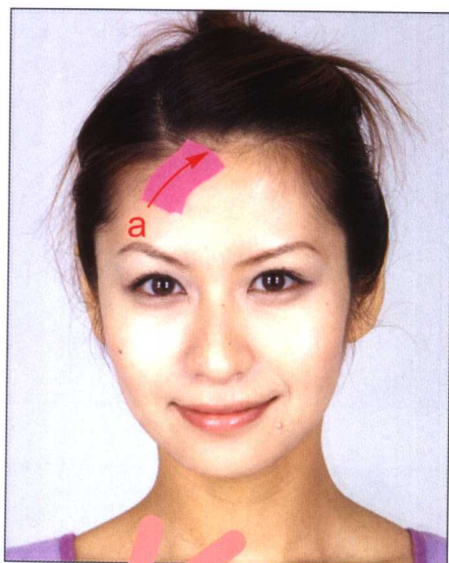
a 宽2.5厘米×长3厘米

b 宽2.5厘米×长5厘米



2

把胶带的一端充分固定住，向发际中心方向粘贴胶带，用手指按在胶带上向后推压前额。



3

另一侧也贴上胶带。然后粘贴胶带b，起始点位于眉梢的凹陷处。



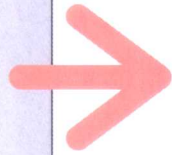
粘贴注意事项

- 把胶带直接粘贴在皮肤上。
- 粘贴的时间过长会出现皮疹，所以最好不要超过2小时。
- 胶带的长度仅供参考。尝试过几次之后，可把胶带调节到最适合自己的长度。
- 粘贴的时候稍微绷紧一些，防止胶带松脱。



4

把胶带的一端充分固定住。然后稍微用力拉紧，向发际中心方向粘贴胶带，用手指按在胶带上把前额向后推压。这时要把它重叠在事先贴好的胶带 a 上。



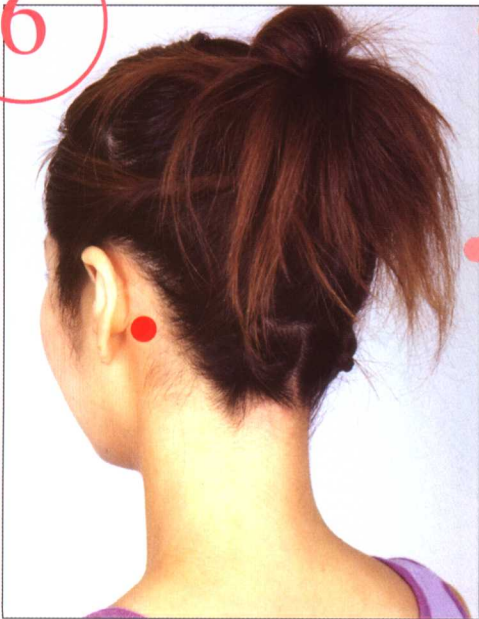
5



另一侧也按同样的方法粘贴。

6

接下来把胶带 b 粘贴在耳根处。起始点为耳根后面突出的那块后头骨处。

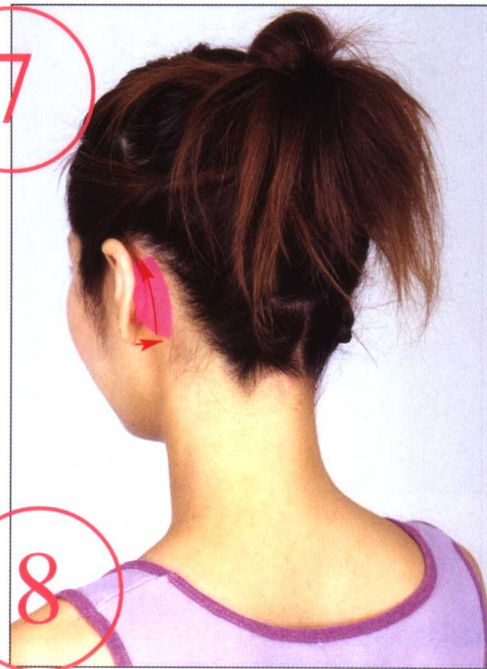


7

把胶带的一端充分固定在起始处，用力拉伸胶带，紧接着沿着耳根向上粘贴。



8



另一侧也按照同样方法粘贴。

面部

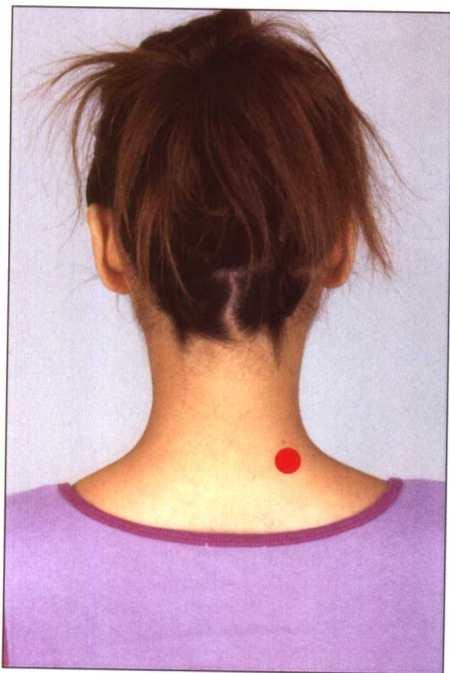
下颌处松弛

粘贴方法

宽 5 厘米 × 长 10 厘米

1

首先从后脖根骨处开始粘贴。



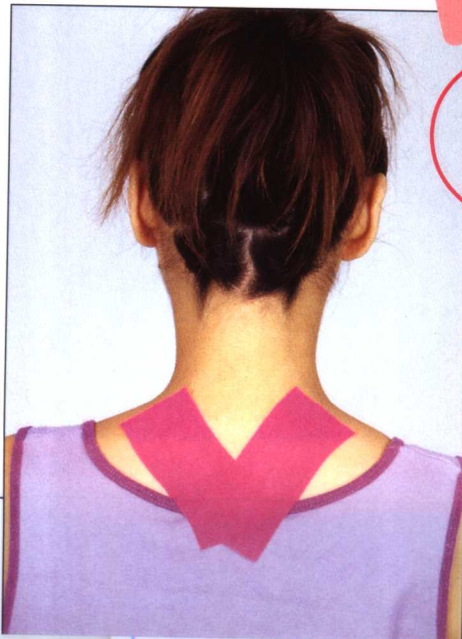
2

把胶带的一端充分固定住，然后向脊椎方向拉伸胶带，推压的同时把胶带贴上。



3

另一侧也按照相同方法贴上。把胶带的末端重叠在一起，呈“V”字形。





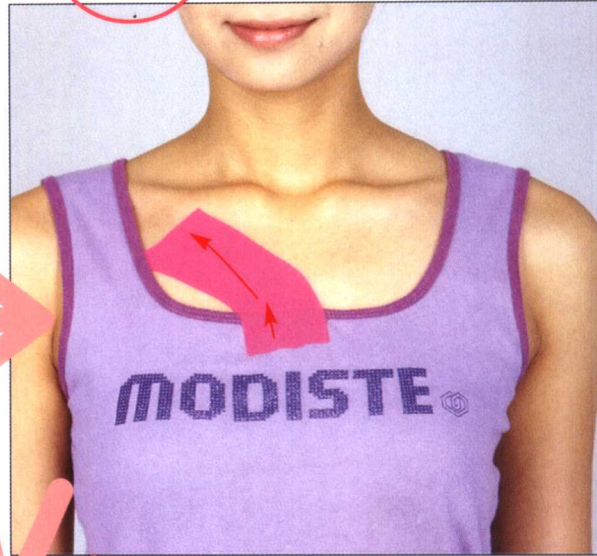
4

接下来，从胸部中央开始粘贴。



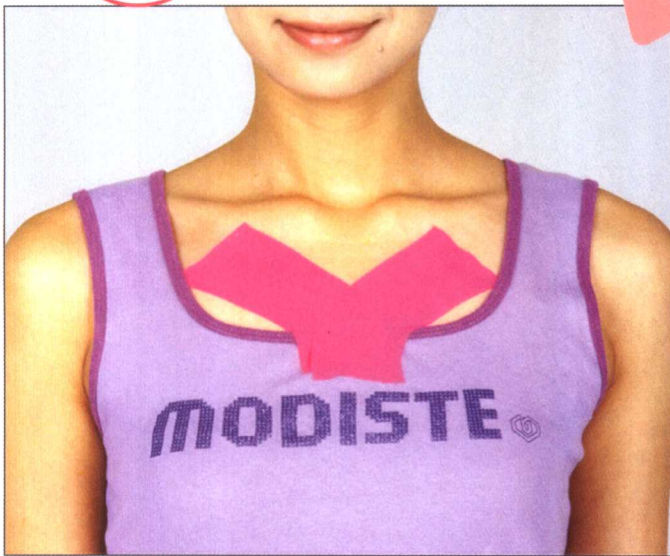
5

把胶带的一端充分固定住，然后垂直向上拉一下之后停下来。接着把胶带的剩余部分向肩头方向斜向拉伸粘贴。



6

另一侧也按同样方法粘贴，把两条胶带的起始点重合在一起。



※如果各部位同时做胶带粘贴护理的话，效果更佳。

面部

脖颈处松弛

粘贴方法

宽5厘米×长10厘米

1

从发际处开始粘贴。

