

纤体

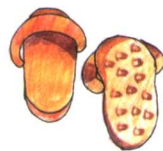
美容

按摩

教科书

Shishangsheng Luo

时尚生活 IV (03)



80个超人气 纤体穴位大公开

小脸穴位、纤颈穴位、
美肩穴位、细臂穴位
……

10种特色美体运动方式

瘦下巴运动、丰胸运动、
美臀运动……

初学者的指导老师
按摩师的权威指导

深圳市金版文化发展有限公司/主编

6种美容保养按摩法

闪亮健康秀发、
抚平面部细纹、
颈部保养按摩……

12种肌肤问题解决方案

消除黄褐斑、
去除粉刺、青春痘、
赶走橘皮……



Textbook of Weight Reducing And Beauty Massage

♥ 上班时、等车时、看电视时随心所欲，窈窕美丽



特别赠送
VCD

韩式保健按摩动作演示光盘1张
体验源自韩国的美容按摩法

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

纤体美容按摩教科书 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海
出版公司, 2006. 2

(时尚生活. 第4辑)

ISBN 7-5442-3268-9

I. 纤... II. 深... III. ①减肥—按摩疗法(中医) ②美容—按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第122650号

SHISHANG SHENGHUO IV(02)——XIANTI WEIRONG ANMO JIAOKESHU
时尚生活IV(02)——纤体美容按摩教科书

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 程 蓉
出版发行 南海出版公司 电话(0898)66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206
电子信箱 nhcbgs@0898.net
经 销 新华书店
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 电话(0755)84190019
开 本 635mm×965mm 1/24
印 张 35
版 次 2006年2月第1版 2006年2月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5442-3268-9
定 价 245.00元(共7册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



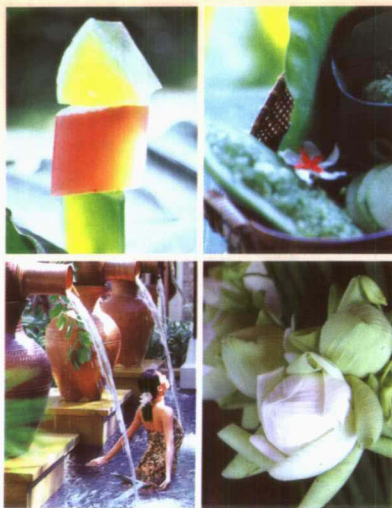
时尚生活IV(02) **WEIGHT REDUCING AND BEAUTY MASSAGE**

S H I S H A N G S H E N G H U O

textbook of weight reducing and beauty massage



纤体美容按摩教科书



南海出版公司

序言 PREFACE

通过按摩来调理气血的保健养生方法，古而有之，从有文字可考的殷商时代起便有“摩面”“干沐浴”等自我按摩方法的记载。这些按摩方法不但可以治病，而且还具有保健强生的作用。随着按摩术的进一步发展，到了先秦时期，人们开始使用和制作各种按摩工具，也出现了一些专门从事按摩的中医医师，按摩术在宫廷乃至民间广泛应用，并一代一代地流传下来。

近些年来，按摩术被广泛应用在美容纤体行业，并取得了令人惊叹的成果。许多人通过专业的理疗按摩，听取医师们的建议，合理调整饮食结构和生活方式，收到了意想不到的效果。人们逐渐发现，与其借助于各种化学药品的作用，不如改善身体状态，通过由内而外的调理，获得彻底的健康。

那么，按摩法是怎样起到纤体美容的作用呢？

所谓的纤体按摩是通过按摩促进脂肪的运动，使它经常处于柔软且容易燃烧的状态，并通过对一些特定穴位的按摩，刺激相应区域的血液循环，加快新陈代谢的运行。因而，利用按摩达到局部瘦身的效果最为明显。

同时，经常做针对性按摩可以及时提供组织所需营养，增加氧气的输送，促进细胞的新陈代谢，帮助皮肤排泄废物和二氧化碳，从而减少油脂的积累，使肌肉组织紧实而富有弹性，有效地延缓皮肤衰老，令人精神焕发。

本书为您详细介绍了一些主要的按摩穴位和常见的整体按摩方法，同时配有大量的图片介绍一些按摩手法的示范动作，解说文字清晰明了，让您轻松快速地掌握按摩的基本手法。大部分按摩方法都不受时间和场地的限制，上班时、等车时、看电视时均可进行，你只要每天花上几分钟就可以拥有苗条身材和健康体质，何乐而不为呢？爱美的你，快快一起来行动吧！



CONTENTS

目录

第一篇 “按按”做美人

- 一、按摩的独特功效/06
- 二、轻松按摩法则/08
- 三、按摩前的准备及注意事项/10

第二篇 完全纤体秘籍

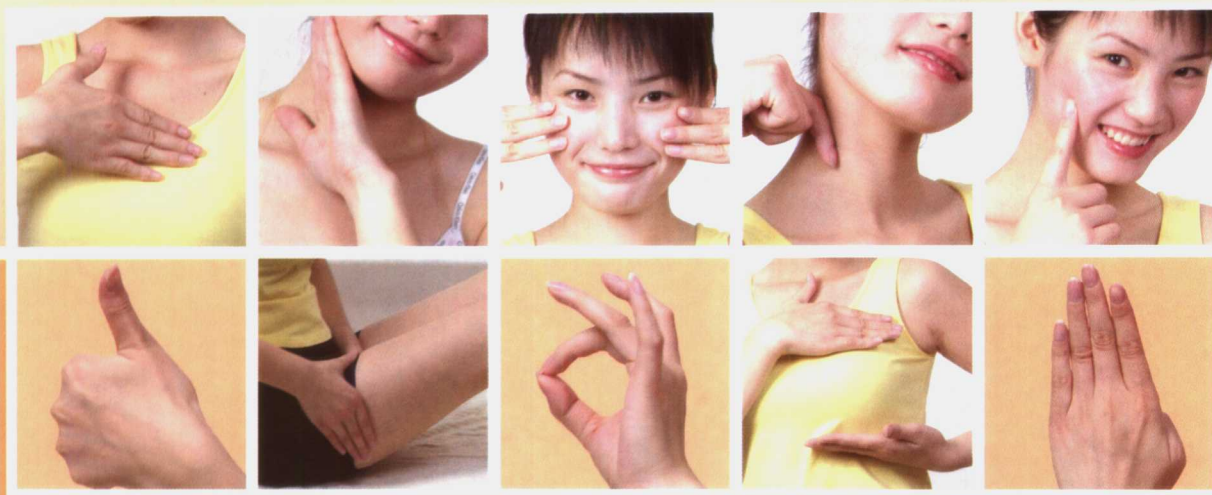
- 一、打造小巧瓜子脸/14
- 二、紧实颈部/20
- 三、消除双下巴/26
- 四、秀出圆润双肩/30
- 五、重塑纤细美臂/34
- 六、极度诱人胸形/40
- 七、抚平凸凸小腹/46
- 八、亮出迷人蛮腰/52
- 九、拥有翘翘美臀/58
- 十、修长性感美腿/64

第三篇 完全美容秘籍

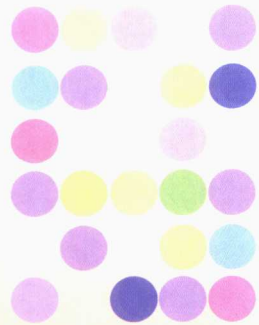
- 一、头面部美容按摩/74
- 二、颈部保养按摩/96
- 三、明眸亮眼按摩/100
- 四、手足部保养按摩/108
- 五、赶走橘皮按摩/114



Part 1



MASSAGE MAKING
BEAUTY



“按按”做美人

Massage making beauty

- 一、按摩的独特功效
- 二、轻松按摩法则
- 三、按摩前的准备及注意事项

MASSAGE UNIQUE EFFECT OF MASSAGE AGE

一、按摩的独特功效



你有没有清晨起床照镜子的习惯呢？
 你有没有关注过镜子中的你每天的变化呢？
 你会不会因为越来越“圆”的身材而苦恼呢？
 你会不会数着脸上越来越多的“星星点点”长吁短叹呢？

现在，中医按摩可以帮助你摆脱这些苦情。只要你掌握了一些基本按摩及经络、穴位常识，就可以自己在家轻松美容瘦身了。你会发现，按摩不但可以帮你塑造完美身形，还能够疏通气血，达到调整全身肌体功能、美容养颜的效果。每个人都应该学一些简单的自我按摩，因为这是宠爱自己的绝佳方法。如果配合使用按摩精油还能够帮助身体保养特别的部位。每天只要花上几分钟，就可以改善肌肤的状态，何乐而不为呢？



* * Part 1 * *

按按做美人

1. 传统按摩的医学原理 ●●●●●●●●

按摩是悠久的中医瑰宝，早在5000年前的中国，就有关于按摩的文献记录，而近年来，按摩的功效更是越来越被重视。按摩又称为推拿，是通过一些特别的手法，并施以一定的力度作用于人体的肌表，以调整人体的生理、病理状态，从而起到治病和保健的作用。其作用原理与各种手法有密切关系。大量科学研究实践证明，各种按摩手法是由各种动作所产生的力作用于机体，从而引起一系列反应，人体接受按摩以后，能使大小循环系统畅通，血流丰富，可改善血液循环，加速人体各器官组织的新陈代谢，消除疲劳，解除病痛，具有延年益寿之功效。



2. 按摩对塑身的作用

由于按摩可以直接作用于身体的各个器官，对肌体产生直接、有效的刺激作用。因此，近年来，按摩被广泛应用于局部瘦身中，获得了极好的效果。

按摩塑身的原理在于：按摩可全面改善循环系统的功能，提高局部和全身代谢的速度，加速代谢产物的排除，以清除体内垃圾。按摩还可以使静脉回流加快，调动淋巴循环，进而影响血液的重新分配，起到疏通经络、消肿散瘀的作用。适当的按摩还可以加强胃肠蠕动，增进消化分泌活动，使消化系统的功能得到良好的调整。在中医理论上，按摩对以下两种类型的肥胖功效最为显著。

痰湿较重 大多数肥胖的人都是属于此类型，因其无法将体内的痰湿排除出来，所以要加强去除痰湿。（中医所说的痰是指身体内多余的体液）

能量不足 此型肥胖，是因为水分代谢能力不佳，造成水分留在体内时间比较长，必须要增加代谢能力，让水分排出得比较快，调节身体的含水量，才能达到减重的目的。

当身体的局部组织因为按摩而提高温度，微血管微微向外扩张时，局部的氧气和营养供应也会增加，一方面可以加速燃烧脂肪，一方面也能促进组织修复，缓解疲劳。所以，按摩加强气血循环，清除代谢产物的作用，便是塑造完美身形的秘密武器。



3. 按摩对美容的作用

按摩可以改变皮肤的状况，使肌肤变得细腻、光滑、红润，富有活力。因为皮肤内含有大量的血管、淋巴管、神经末梢、汗腺和皮脂腺等，它们是皮肤进行呼吸的调节器。按摩可使毛细血管扩张，皮肤温度升高，加速皮肤深层细胞的活力，从而使皮肤展现出婴儿般的细嫩、娇柔。

另外，按摩还可使皮肤毛孔敏感，开合自由，保持通畅，从而增强抗细菌入侵的能力。实验证明，用力按摩时，皮下组织中产生的一些特定物质可以使血管扩张，血流加快。血流量的增加，使得携带氧气和养料的血红蛋白数量增加，因而加快了营养的补充。同时，单位时间内白细胞的数量可增加10%，白细胞噬菌能力提高20%，从而使机体的防卫能力加强，全面调整内分泌，促进生长发育，延缓衰老，回复肌肤活力。



MASSAGE

二、轻松按摩法则

PRINCIPLE OF COMFORTABLE MASSAGE



法则一：认识经脉与穴位

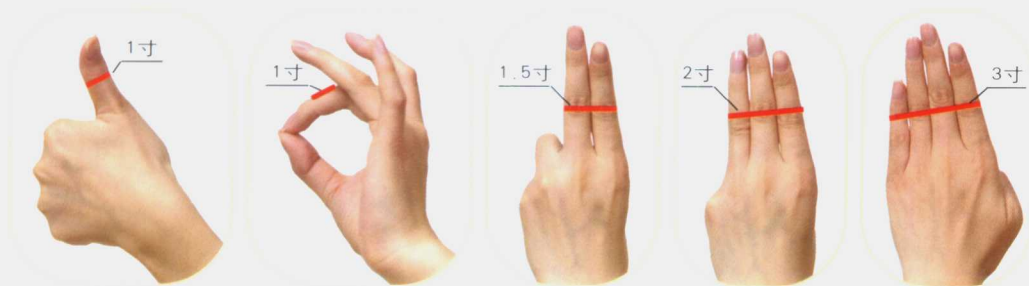
按摩疗法的指导依据是我国中医学中的经络学说。经络贯通于人体内外，上下联络脏腑，贯通九窍，是气血运行的途径，也是津液输布的网络。从中医的观点来看，人体中的经络，经是指直的主干，络是指横的细支，总而言之，都是气血的通道。当通道受到阻碍的时候，人会感到不舒服，一些不好的影响就会反映出来，我们常听到的痛则不通，通则不痛，便是最好的说明。其实中医经络的原理并不玄秘，因为现代医学研究发现，人体中确有经络的存在，运用部分摩擦类的手法，可以促进人体血液循环，增加新陈代谢与抵抗力，加速汗腺及皮脂腺的分泌等等。

因为穴位都位于经脉循行线上，对于相应的经脉具有共同的主治作用。因此，取得良好治疗效果的关键是选取适当的穴位，因为穴位既是相关部位的反应点，又是治疗的刺激点，只有选中正确而适当的穴位，才能切中要害，达到一点则通，通则不痛的理想效果。

法则二：“同身寸法”快速找穴

同身寸法就是以你自己手指的宽度为标准来测量找穴的方法。常用的手指比量法有中指同身寸法、拇指同身寸法和横指同身寸法。

具体的测量标准如下：



1. 拇指同身寸法即以拇指指关节横纹两端之间的距离作为1寸。

2. 横指同身寸法又称“一夫”法，也就是将食指、中指、无名指、小指并拢，四横指为一夫，以其第二节为准，取四指横宽度为3寸。此法多用于下肢、下腹部和背部找穴位。

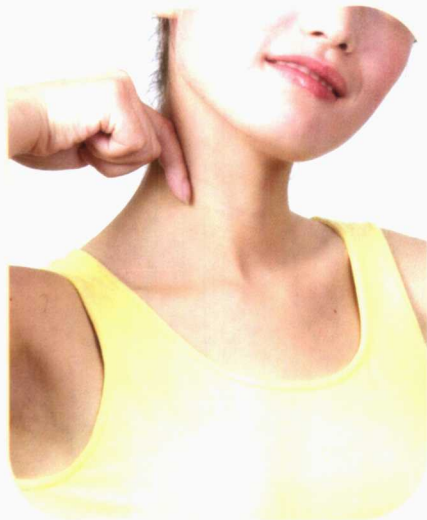
* *
Part 1

按摩做美人

法则三：最有效的按摩手法



1. 揉法：以手掌或指腹轻轻按压在相应的穴位上，缓慢有节奏地做顺时针或逆时针的按摩。常用于脸部、腹部。



2. 拿法：拇指按在相应的穴位上，其余四指相对应，稍稍用力，以感到局部的酸胀为宜。常用于下巴、腰部、腹部、臀部、四肢部位。



3. 按法：以手掌手指或手肘贴紧相应的穴位，由上至下用力按压片刻，是最为常用的手法，适用于身体各个部位。



4. 推法：以手指或手掌、手关节施力于相应的穴位，做单一方向或是圆弧方向的移动。常用于胸部、臀部、腿部。



5. 摩法：以手掌面、掌根部，或是食指、中指、无名指等在身体表面进行顺时针或逆时针方向的环形抚摩。常用于脸部、胸部、腿部。



法则四：持之以恒，快速见效

早晨及睡前各按摩一次，每次约按10~15分钟，持续一个月后可休息调整几天，按摩最重要的成功秘诀是要持之以恒，只要你不间断地努力下去，健康按摩不仅能让你的身材更加凹凸有致，而且还能使体力变好、肌肤变得更光滑。

MASSAGE AGE

三、按摩前的准备及 注意事项



PREPARATION AND NOTICE OF MASSAGE

1. 选择合适的地点

本书介绍的按摩是可以随时随地进行的，但是要想达到最好的效果，还是要考虑一下环境因素。选择一个较为开阔的地方，这样按摩动作的施展不会受到限制。很多人会选择在床上进行按摩，但是大多数床都太过柔软，会分散掉一些力气，所以，最好选择在地板上进行按摩，可以在地板上铺上一条厚点的毛巾或垫子，以感受舒适为宜。

2. 舒适的穿着很重要

按摩时最好穿着宽松、舒适、轻薄的衣服，这样既可以使你更容易找准穴位，又可以使按摩的力道更直接地作用于身体上。为避免意外损伤，按摩前最好取掉一些尖锐的饰品，并把指甲剪短，可能的话提前做一些手部的滋养护理，使手部肌肤更加细腻，这样会使你在按摩时更觉舒适。按摩时深呼吸，注意感受每个动作的节奏。



* *
Part 1

按按做美人

3. 适当使用按摩油

按摩油能使手在身体上更加平顺滑动，你可以根据自己皮肤的干燥程度选择不同滋润程度的按摩油。在使用前，先摇动瓶身再将油倒在手中，用双手加以温热，再把瓶盖打开，放在触手可及的地方，这样你可以适时地补充按摩油。

4. 按摩的注意事项

(1) 按摩后不要马上擦洗，如果必须马上擦洗，应该用温热水洗。因为按摩后血液的运行速度加快，温暖的身体用太凉的水洗，不利于身体健康。按摩后，要注意避免直接吹风，也不要马上喝冷饮。

(2) 饱食后的一个小时内、饮酒后、生气后都不宜立即按摩。

(3) 女性生理期及怀孕期内都不宜进行按摩，因这期间身体的各部分机能较为敏感，要避免一些直接性的刺激。

(4) 患有传染性皮肤病、急性传染病、心脏病、肿瘤等症的人不适宜进行按摩。此外，患有关节肿痛、骨折、脱臼等肌肉关节伤害、刀伤、烧烫伤、擦伤等皮肤外伤的人最好是等病症痊愈后再行按摩。



小贴士

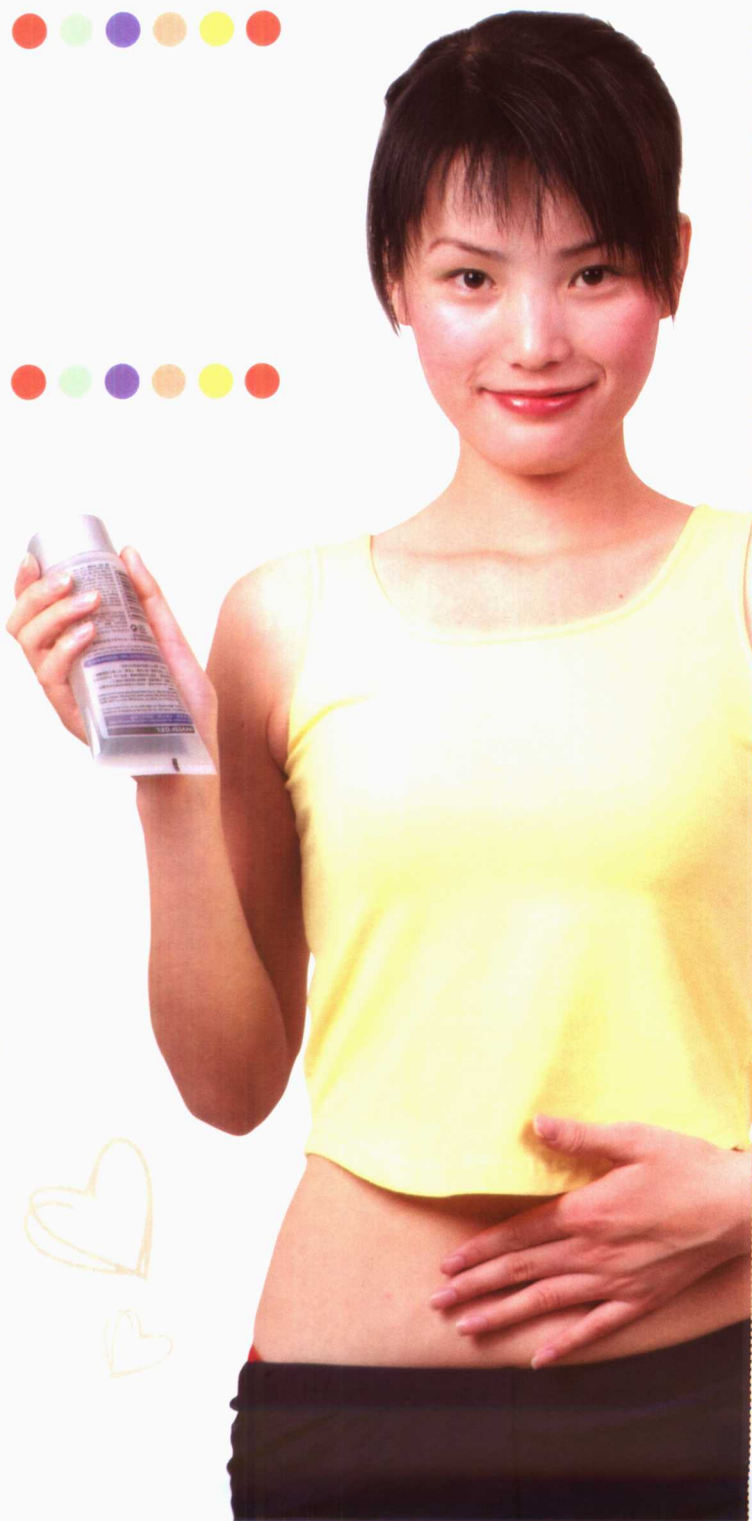
3R减肥法

3R减肥法是用三种方法交替进行的一种综合性健美减肥方法。效果可观者在一个月內可减肥8千克。

(1) 脂肪压缩法：这种方法可以消除腹部、腿部、臀部等多脂肪部位的赘肉。做的时候，用手指将这些部位的脂肪捏起，有节奏地进行挤压，要稍用力。此法最好能在浴池中进行，因为这时体温增高，更能达到挤出脂肪的效果。每次进行30分钟。

(2) 热泥敷身法：把精制的粘土敷剂加温，遍涂全身，使体内大量排汗。

(3) 全身调节法：在前二法的基础上，再进行全身的调整，主要是四肢、腰部、脊柱等部位的形体运动。把以上三种方法综合起来，就可以收到较好的减肥效果。不仅在短时间内可减轻体重，而且可以保持内脏和全身肌肉的健康和完美。



DIET
“按摩”做美人

Massage Making Beauty

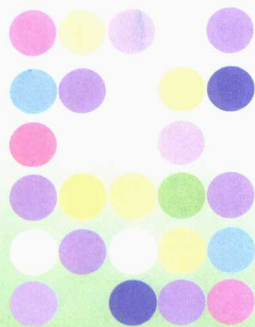
SHI
SHANG
SHENG
HUO



Part 2



PERFECT SECRET
OF WEIGHT
REDUCING



完全纤体秘籍

Perfect secret of weight reducing

- 一、打造小巧瓜子脸
- 二、紧实颈部
- 三、消除双下巴
- 四、秀出圆润双肩
- 五、重塑纤细美臂
- 六、极度诱人胸形
- 七、抚平凸凸小腹
- 八、亮出迷人蛮腰
- 九、拥有翘翘美臀
- 十、修长性感美腿

MASSAGE MAKING PRETTY FACE

一、打造小巧瓜子脸

瓜子脸是中国人评判美女的标准之一。想来也颇有道理。脸颊较瘦的人，即使身体上很有肉，看起来也不会过胖。但是，如果脸颊有很多赘肉，则会破坏整体外观形象。年纪小时，小胖脸可能会被昵称为“婴儿肥”，但一旦过了青春期，你如果还是“圆圆”不改，那么可要开始想办法改变了。

从现在开始，胖胖脸的人不用发愁了，你可以借助按摩和一些简单的运动，使脸蛋缩小呢！



* *
Part 2
* *

完全纤体秘籍

1. 七大瘦脸穴位 ●●●●●●●

1



介绍

有效穴位：下关穴

取法：正头或侧头位，在耳屏前约一横指，颧骨下方靠近鼻子的凹陷处取穴。正确的下关穴在按压时，上齿会产生钝痛感。（如图1）

按摩方法：取脸颊两侧的穴道，以食指或拇指左右同时按压。如向斜上方的颧骨处按压，可以使刺激更充分地传达，连续按压5次。

瘦脸原理：结实脸部肌肉

其他功效：可以缓解牙痛、下颌关节炎、三叉神经痛等症。

2



介绍

有效穴位：颊车

取法：在下颌角前上方约一横指，当咬紧牙齿时脸颊侧面隆起的最高点处取穴。（如图2）

按摩方法：放松脸部肌肉，以食指向斜上方按压，连续按压5次。

瘦脸原理：消除脸侧的赘肉。

其他功效：可缓解牙痛、腮腺炎、三叉神经痛等症。

3



介绍

有效穴位：颧髎

取法：在脸颊两侧，由下向上推，颧骨尖处的下缘凹陷处取穴，约与鼻翼下缘平齐。（如图3）

按摩方法：以食指或指关节向下按压，或做圈状按摩。

瘦脸原理：消除面部浮肿，紧实肌肉。

其他功效：缓解牙痛，改善黑眼圈，缓解眼部疲劳。