

世界性畅销书

自然美容术

约瑟夫·柯沃

郑文蕾译

部位疗法赋予您的健康在您的面部显现

岁月使您面容不留痕迹

——每天十分钟 年轻二十岁

象手术一样有效 但绝对安全自如

朝华出版社



31561

(京)新登字 138 号 31561

责任编辑:王文泉

封面设计:郑文蕾

版式设计:于深泉

自然美容术

约瑟夫·柯沃著 郑文蕾译

朝华出版社出版

北京车公庄西路 35 号 邮政编码: 100044

新华书店经销

强华印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 4 印张 98 幅插图

1993 年 6 月第一版 1993 年 6 月第一次印刷

印数 1—5,000

定价: 7.60 元

ISBN7-5054-0329-X/G·0076

世界性畅销书

自然美容术

约瑟夫·柯沃

郑文蕾译

部位疗法赋予您的健康在您的面部显现

岁月使您面容不留痕迹

——每天十分钟 年轻二十岁

象手术一样有效 但绝对安全自如

朝华出版社



掌握如何拥有世上真正美丽的奥秘

多年来，世界上有许多俊男靓女来到约瑟夫·柯沃的诊所以求掌握部位疗法的奥秘。为了让更多的富贵圈外的人获得这一疗法带来的青春、美丽和健康，约瑟夫·柯沃出版了他的世界性畅销书《约瑟夫·柯沃的部位疗法》。

现在，在这部《自然美容术》一书中，约瑟夫·柯沃揭开了部位疗法与恢复青春相关的秘密，讲述了一个独特体系——穴位按摩法与营养学、肌肉锻炼及精神放松相结合，从而有效地调动人体的自然力量来进行肌体自身的清洁、恢复和更新，并告诉您如何利用潜意识创造出您自身的美感。

通过练习自然驻颜妙法避免手术

当人体内部的自然恢复能力受到阻碍，各种腺体和器官功能下降，人就开始衰老：眼角出现皱纹，皮肤肿胀而松弛，面颊、嘴唇、上眼皮及颈部皮肤下垂。而利用部位疗法，便可使您的腺体和器官运转正常，抑制衰老过程。练习自然美容术，您的肌肤将会重新绷紧、清洁，富有弹性和光泽。

看上去年轻二十岁

部位疗法的独特益处是能够使您看上去并自己感到更加年轻。每天只需要十分钟来练习这种疗法，坚持三个月，就会收到明显效果——持之以恒，您将年轻十岁，甚至二十岁。

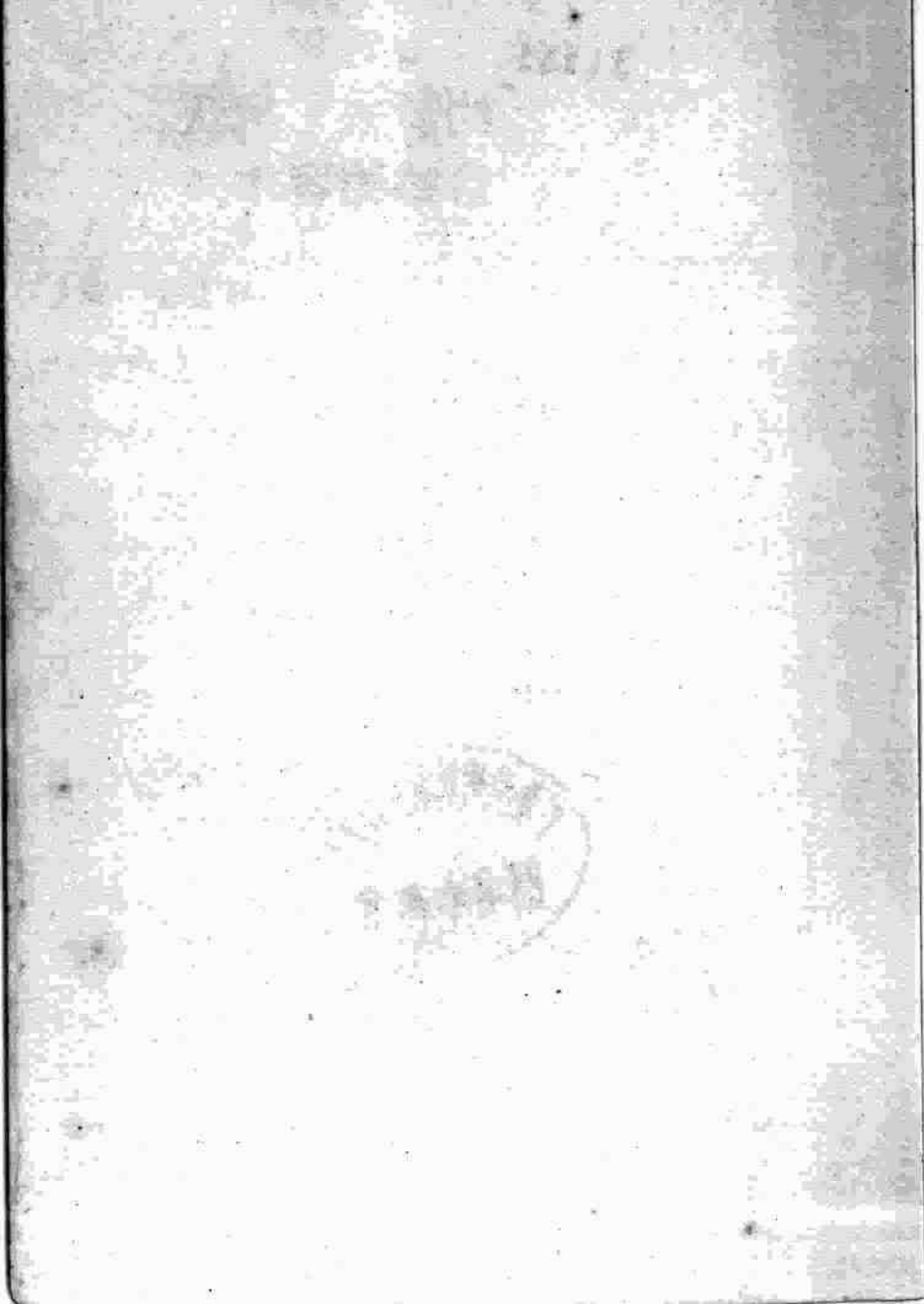
为您自己赢得来自于肌体内部的美

ISBN 7-5054-0329-X/G·0076 定价：7.60 元

约瑟夫·柯沃—— 自然美容术

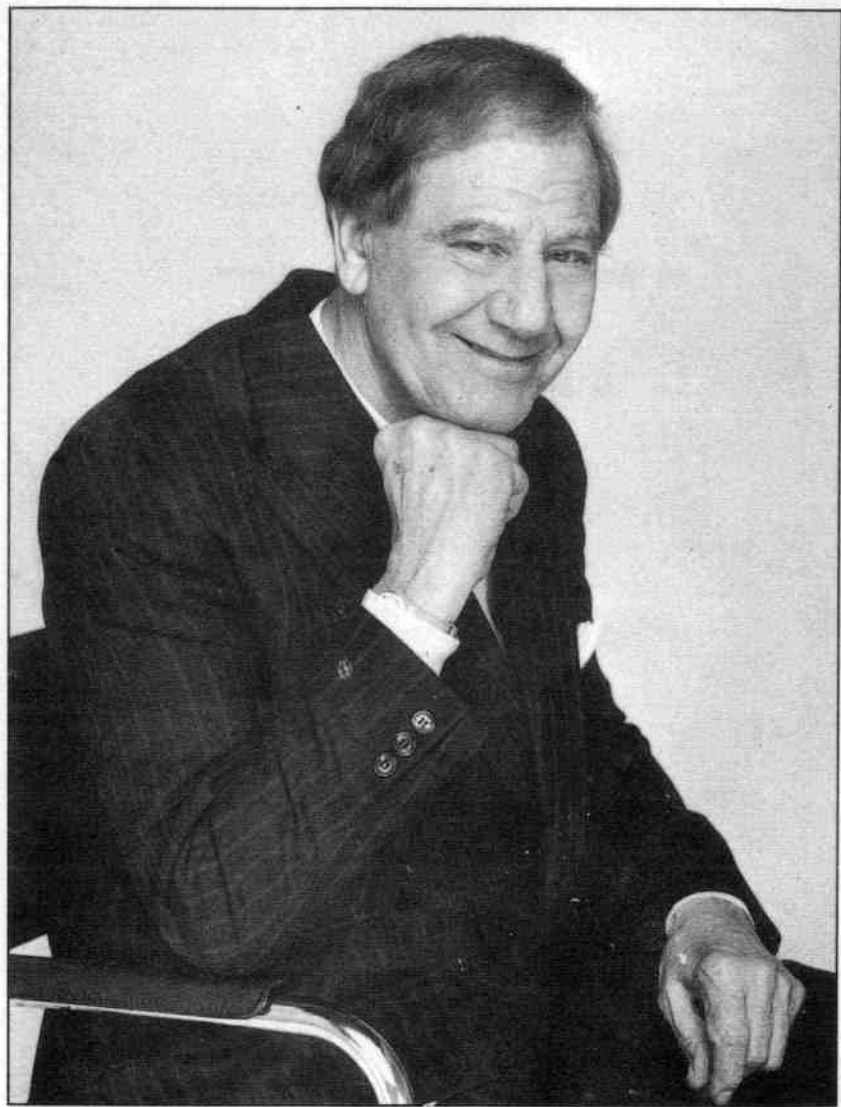
郑文蕾 译

朝华出版社·北京·中国



目 录

作者的话	7
一、部位疗法抗衰老	8
二、约瑟夫·柯沃的自然美容术	16
1. 每天十分钟 年轻二十岁	16
2. 清洁皮肤	17
3. 全身放松	18
4. 按压穴位按摩法	32
5. 收缩腹肌操	57
6. 约瑟夫·柯沃的面部肌肉重建操	58
7. 滋润皮肤	94
三、部位疗法生活方式	98
1. 日常驻颜习惯	98
2. 约瑟夫·柯沃的一分钟健身锻炼	100
3. 部位疗法饮食规定	101
4. 部位疗法治疗面部一般病症	106
5. 部位疗法的性奥秘	110
6. 部位疗法驱除精神压力	112
四、结束语	127



作者：约瑟夫·柯沃

作 者 的 话

从这一时刻起您的生活将要发生变化。衰老一向被认为是不可避免的，然而有一种方法可以使它延缓，那就是：部位疗法。

如果您每天只要花十分钟时间来练习我的自然美容术，您便能获得这种部位疗法的各种益处：青春、健康和美貌。这些全是您肌体内部各腺体及器官的最佳和谐运转使然。

如果您愿意再多花上十分钟练习，就能达到您所希望的面部形态。部位疗法是从肌体内部清洁肌肤，使外部洁净润滑，富有健康的光泽，奇迹般的青春魅力将会透过您的眼睛展现出来。

如果您整天都遵循部位疗法的生活方式，即使到八十岁也能让您保持年轻、免除疾病，并享受部位疗法带给您的愉快的性生活，令您一生都有成就感和幸福感。

手术只能给您一种表面的漂亮，只能改变您的脸部轮廓。我们经常能看到做过面部外科整容手术的妇女。她们的脸面不是表皮僵硬就是肌肉过度绷紧，象个毫无生气的假面具，露出令人恐惧的、衰老的眼睛。与此相反，部位疗法不仅能修整脸形，而且能带给您真正充满活力的美丽。

您不会失去自己的本来面目，也不会为维持美貌而失去自己的尊严。勇敢地保持自我，保持最佳的自我。

一、部位疗法抗衰老

部位疗法革命已经开始。三十多年来，我一直医治自费病人，其中不乏世界上最漂亮的女士和最英俊的男士。我告诉他们如何通过每天十分钟练习部位疗法的穴位按摩使青春、美丽和健康保持到八十岁。

去年我决定把部位疗法的秘密从豪门贵族的小圈子里应用到寻常人家，使每个人都能受益，于是我撰写并出版了我的第一本书《约瑟夫·柯沃的部位疗法》。此书出版后畅销世界各地，而最使我心慰的是部位疗法以口头说教的形式广为流传。之所以如此，应归功于部位疗法的神奇功效。

部位疗法是如何作用于人体的呢？部位疗法是使人体的自然更新力达到最佳状态的一门科学，它同人类史一样，源远流长。当您被碰伤的时候，您的第一反应就是用手本能地抚摸痛处，按压痛点以减轻痛感。多少世纪以来，一些行医者就是用宗教中的按手礼来创造奇迹，治愈病人。然而，在部位疗法诞生之前，对这些现象从未研究出任何科学依据，自然力最有效的应用也没有形成体系，而这个体系就是部位疗法。

由于我们吃不干净的食物，吸入受污染的空气，特别是如果我们暴饮暴食，再加上大量吸烟，有害物质进入体内，致使神经末

稍受阻，全身主要腺体、器官供应营养和再生的电磁力功能随之下降。这样，我们每年都会损失一些活力，一般说来，二十五岁时，各种腺体和器官的运转最正常，功效达100%。但是从此以后，由于体内阻滞物增多，造成自然更新力减弱，各种器官功能也不断下降，功效只有90%，80%……

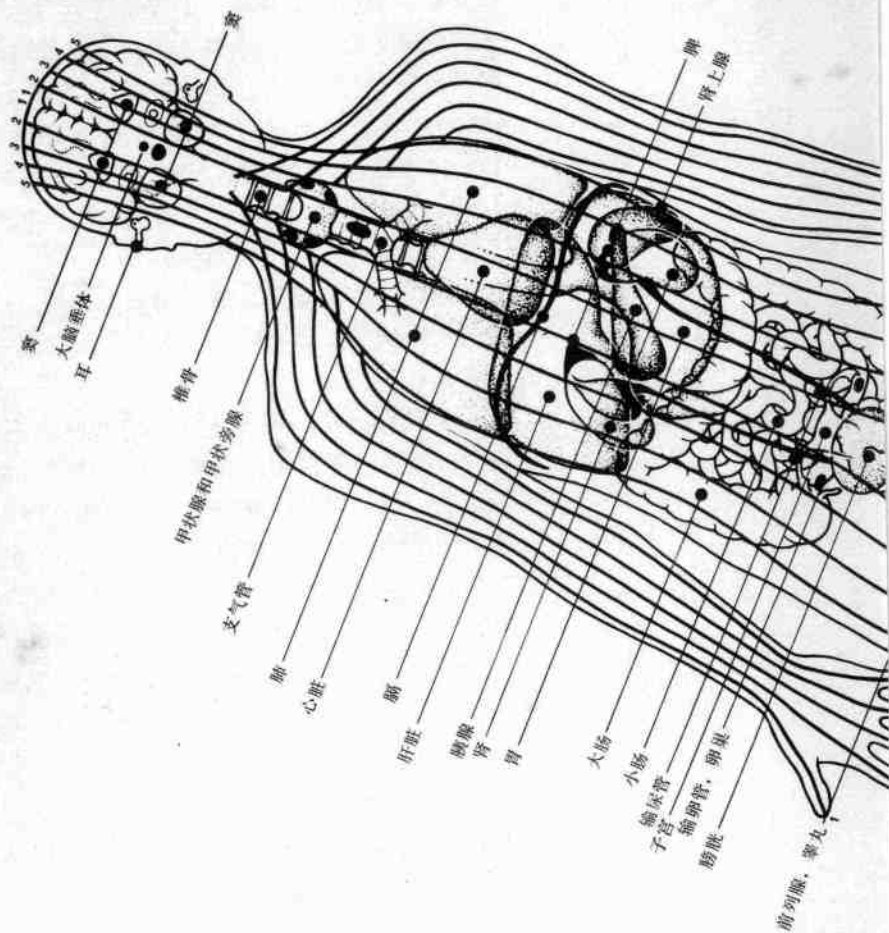
而且，这种腺体、器官功能的失调，还会引发疾病。当功效只有30%时，人就要衰老和死亡。

部位疗法是一种按压穴位的按摩体系，这种按摩可以驱散集结在神经末梢端部，尤其是手、足和面部的末梢端部的毒素，使人体的各个腺体和器官重新和谐运转，具有更新功能的电磁力在全身十个部位运转，使各个腺体、器官在各自的部位重新正常运转。

照这样做下去，人到六十岁时，会感觉象四十岁时那样年轻和健康，四十岁的人看上去不过三十岁的样子。

部位疗法有两个主要用途。第一，每天保证十分钟的基本练习，持之以恒，您的健康状况会发生惊人的改善。

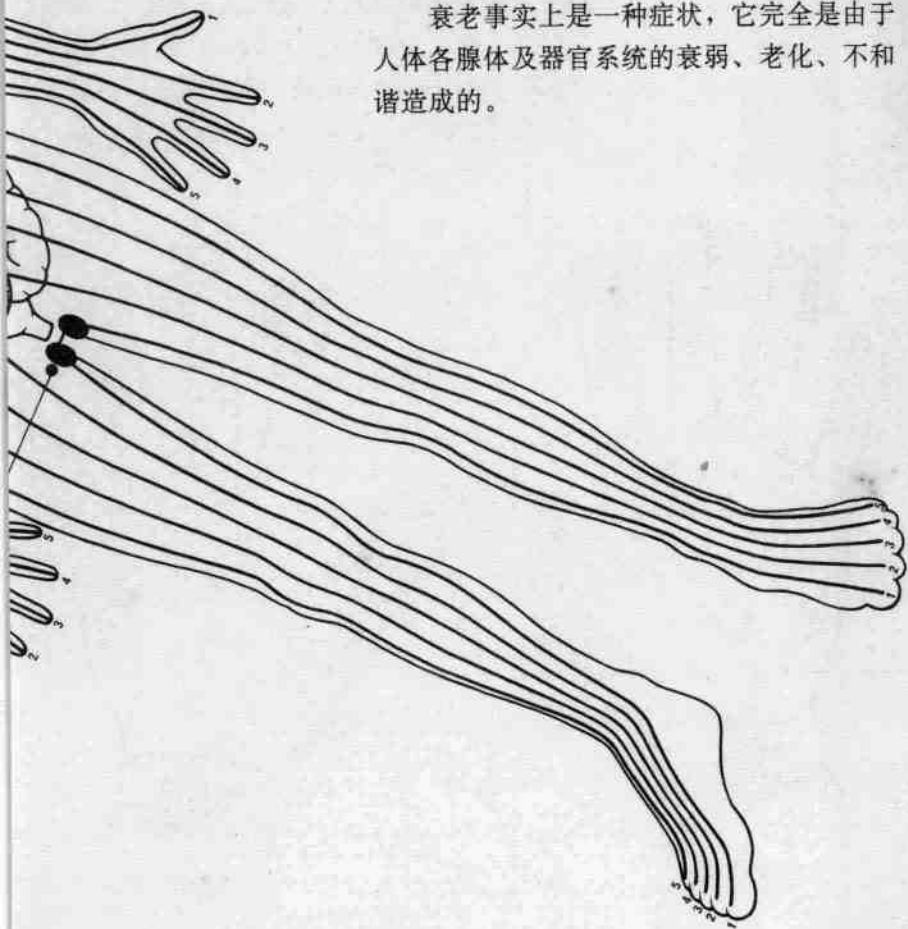
许多人每周花几小时慢跑或做其他运动，但是因为没有使人体内部的各腺体与器官得到锻炼，他们只能获得表面上的点滴收益。只有部位疗法才能使人体内部生理机能得到调整；第二，部位疗法具有明确的目标，



人体器官部位

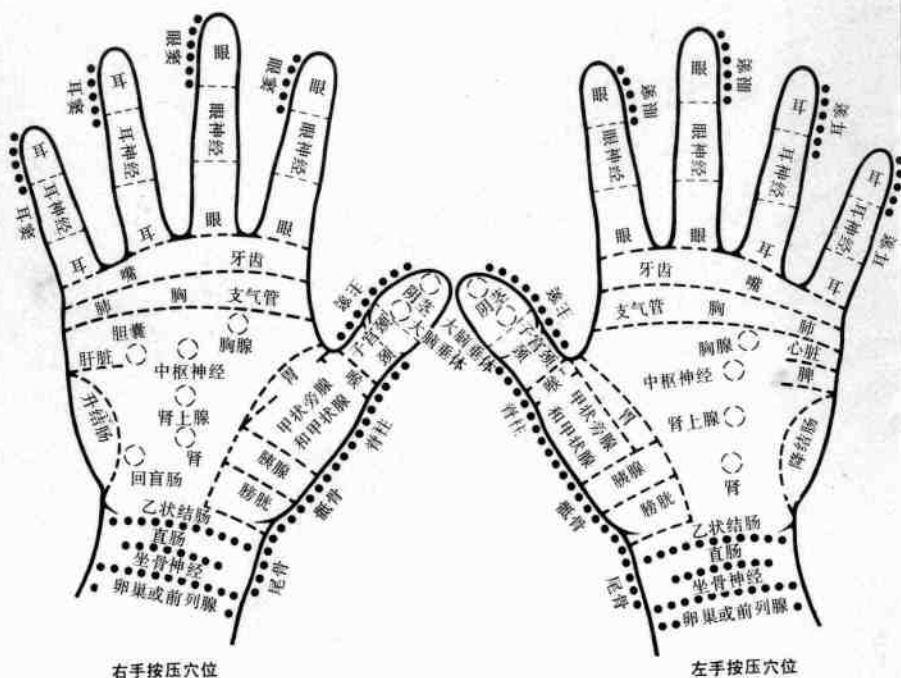
例如，可治愈某种病症，或保持青春，恢复青春——也正是这种特殊功效使得许多著名人士来找我治疗。采用部位疗法，只需按压，就可抹去岁月的痕迹。

衰老事实上是一种症状，它完全是由于人体各腺体及器官系统的衰弱、老化、不和谐造成的。



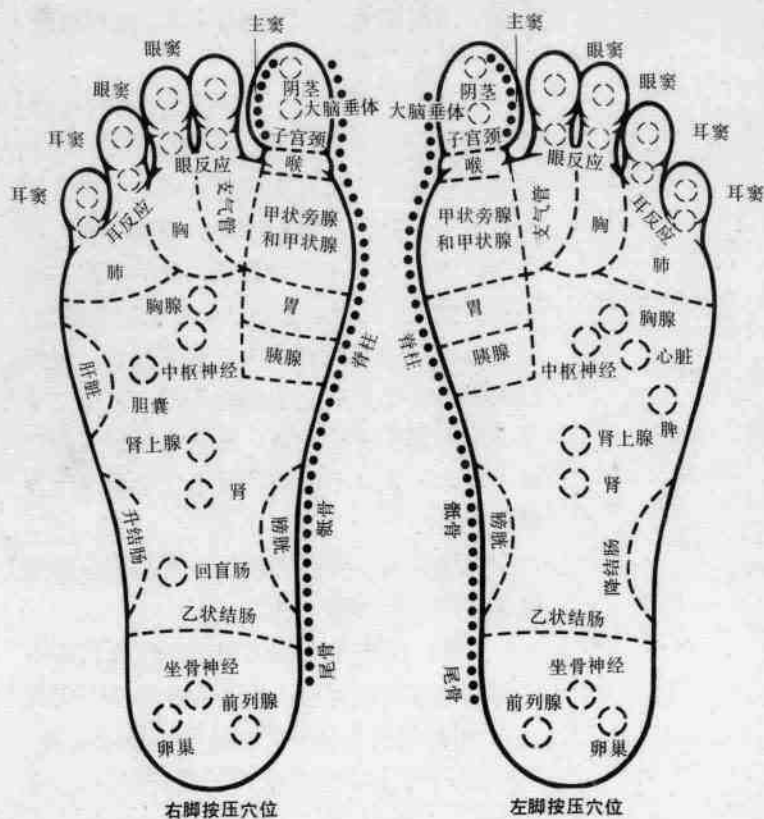
如果您现在是二十五岁或不足二十五岁的青年人，练习部位疗法，您就会延缓衰老。

如果您从二十五岁起不练习部位疗法，那么您身体内的各腺体及器官系统的功能下降将引起面部皮肤干燥，通常出现在眼角。另外，还会由于肌肉不能得到 100% 的自然更新力而产生肌肉劳损现象。而面部肌肉的衰退则会导致面颊干瘪，皮肤松弛且下垂，嘴



角周围也一样无弹性，出现皱纹，下巴皮肤疏松。四十岁过后，松弛的皮肤会使您看上去比实际胖得多，肌肉劳损会引起腹部下垂，腹壁明显增厚，脖颈上的皮肤会逐渐起皱，眼睑和眼上的皮肤也会松弛下垂。化妆很深也掩盖不住日益增多的皱纹。

通常，除了吃进或吸入的毒素外，精神压力、情绪低落或烦闷都会加速未老先衰的



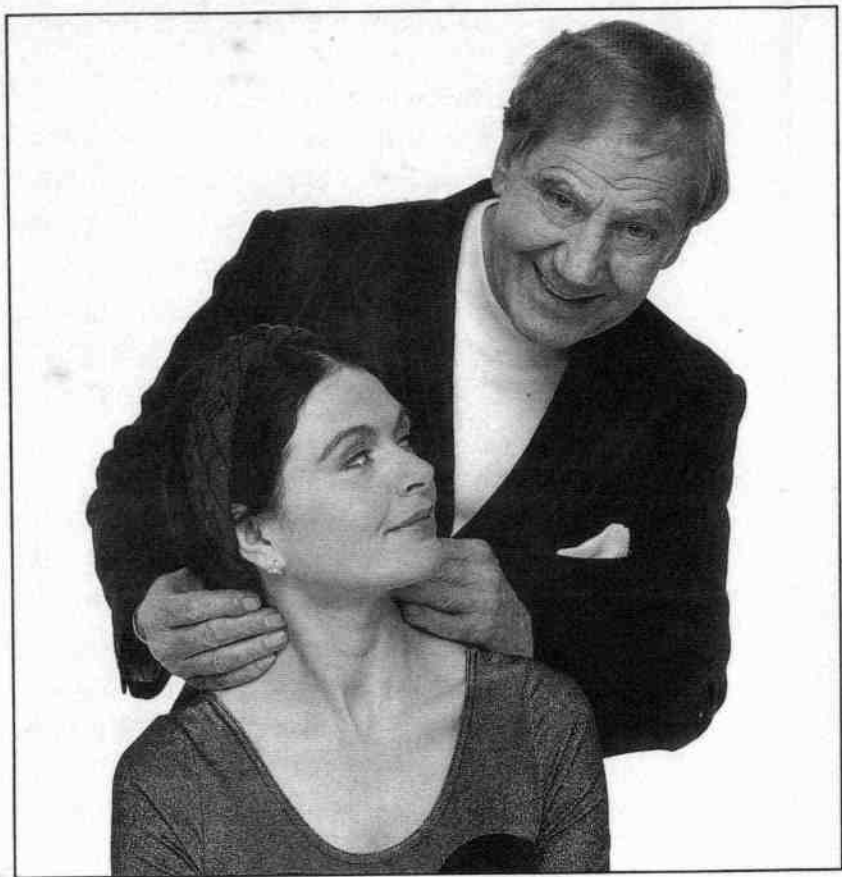
过程。精神压力常会引起肾虚，使您感到疲倦，心情沮丧，而且这一功能失调将影响紧密相关的腺体——内分泌腺、肝、脾、肾和胸腺的病理变化，使身体和精神全面崩溃。

假如由于不良的生活习惯，如吸烟、酗酒及不适当的饮食习惯等，造成某些腺体和器官较其他器官功能失调得更快，就会在衰老过程中出现异常情况，如出现雀斑，静脉曲张，面部长毛，皮肤呈鳞片状，面部臃肿，眼袋下坠以及眼球混浊等。

可是，如果您每天练习部位疗法，您的面部会保持平滑、无皱纹；皮肤会是洁净、光滑滋润和结实；肌肉能保持良好的韧性和弹性，且轮廓分明；眼睛明亮，充满生机。按本书介绍的方法来进行锻炼，您将收到意想不到的效果。当然，您无力令衰老过程停止，但是您一定能延缓它并使它几乎停顿。坚持每天练习，您会看上去年轻十岁，甚至二十岁。如果您现在二十岁，并开始注意保养自己，那么，到五十岁时，看上去会象三十岁那样年轻。

也许有人会告诉您使用护肤品来保持或恢复皮肤的光泽和弹性。

可惜，您往脸上涂抹的任何化妆品都不具有滋养皮肤的作用。除去人体自身不可思议的力量，没有任何神奇妙方可与衰老抗衡。同样的，手术刀下也产生不了真正的美丽。美



丽来自人体内部两个方面：一是各腺体与器官发挥正常功能；二是肌体内部各系统运转和谐所产生的对生活的乐观情绪。

因此，在这里我要重复一点：有一种方法可以延缓衰老，那就是：部位疗法。下定决心，充满信心，部位疗法会拯救您！