

MEI RONG YU JIAN FEI

美容与

减肥

MEI RONG YU JIAN FEI

杨树文 编著

- 气功美容
- 按摩美容
- 气功减肥
- 按摩减肥



106059

TS 974
4740

美容与减肥

——气功美容 按摩美容
气功减肥 按摩减肥

杨树文 编著

高等教育出版社

内 容 提 要

本书是一部美容与减肥的专著，其中介绍了18种美容术和26种减肥术。作者根据多年临床实践经验，着重整理介绍了自我按摩美容术、减肥术、气功美容术和气功减肥术等。

本书内容丰富，通俗易懂，图文并茂，方法简便易学。可供广大美容爱好者和需要减肥的同志学习参考，也可供按摩和气功爱好者学习参考。

美容与减肥

杨树文 编著

高等教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京印刷厂印刷

开本787×960 1/32 印张 3.5 字数66 000

1989年3月第1版 1989年3月第1次印刷

印数0001—10 160

ISBN 7-04-002225-7/R·6

定价 1.45元

序

杨树文同志擅长气功点穴按摩，除能治疗多种慢性病外，在气功美容、减肥，按摩美容、减肥方面也很有经验，多年来开展此项工作，收到良好的效果，颇受群众欢迎。为了使更多的人能够自我练习气功和进行自我按摩以达到美容和减肥的目的，他根据“人体科学”理论，结合自己多年的临床实践经验，编著了《美容与减肥》一书，奉献给读者。

气功是“人体科学”的内容之一（人体科学主要包括人体特异功能、气功、中医理论以及其它方面的科学技术）。“人体科学”特征的表达就是人的整体功能状态，这种功能状态是亚稳态，它既是比较稳定的，又是可以调节的。它的调节靠三种手段，即和外界的物质、信息的交换以及人自己意识的调节；另一特征是区别于经典的生理学和一般生命科学，它强调意识对人体本身的反作用。当前，“人体科学”已被列入现代科学技术体系，成为该体系九大部门之一，是当代一门新兴的科学，具有巨大的现实意义、理论意义和深远的历史意义。“人体科学”研究，已经引起国内外各界的关注，它的突破将会导致一场新的科学革命，这场新的科学革命必然会引起一场可以改变世界的技术革命。气功的功能之一就是调节人体功能状态和加强意

识对人体本身的反作用，而达到治病、美容和减肥等目的。

本书内容丰富，通俗易懂，方法简便好学。如果读者认真遵照本书文、图坚持进行锻炼，定会收益不浅。

中国人体科学学会基金会会长 石云峰

1988年7月

前 言

爱美之心，人皆有之。谁不希望自己更漂亮一些呢？

固然，华丽的服饰，明艳的化妆，可以使你光彩照人。但是，最根本的美莫过于人本身自然的美。若你有着红润的面容，明亮的眼睛，健美的身材，你才真正称得上是美丽多姿呢！

然而，事情总不能尽如人意。年龄的增长，工作学习的繁忙，饮食不当和休息不好，都会使你的面部出现皱纹、眼睛失去光泽，或者由于各种各样的原因，你逐渐体态发胖，腰粗腹大，难以买到合体的衣服，甚至因此而影响了工作、生活和婚姻。由此种种，使你苦恼不堪。于是，你便开始寻找美容妙方，寻找减肥之术。

朋友，请你读读这本书，它能帮助你去除烦恼，你若有兴趣，还可以按照书中的方法去做，如果坚持不懈，一定会收到比较满意的效果。

究竟美容和减肥在人们的日常生活中占据什么位置？美容和减肥又会给人们带来些什么？这些问题我暂且不回答，讲几件我所经历过的事情，也许对你有所启发。

一位32岁的女青年在女友的陪伴下，要求我为其进行美容按摩。她对我诉说她的苦恼，就是因为面相老态，谈了几个男朋友都未成功，至今仍是孤

身一人。伤心之余，买了几种美容霜进行自我按摩，却不料由于方法不当，致使脸上的皱纹不但没减少，反而更加明显，无奈只好求助于美容按摩。我用“气功点穴按摩”术为其美容。治疗一次后，她的面部皱纹便明显减少，眼睛也有些神气了。之后，我又为她做了四次美容按摩，她的面部皱纹便已基本消失，眼睛也炯炯有神了，她高兴异常。我又教给她自我美容按摩方法，嘱其每天做一至两遍，以保持疗效。数月后，她满面春风的来告诉我，她已领取结婚证，不久将到外地旅行结婚了。她为美容按摩能给自己带来幸福而高兴，我也为自己的一技之长能给他人解除痛苦而欣慰。

一位年近40的女编辑，体态肥胖，以至于夏天不敢穿裙子。为了瘦一些，她四处打听减肥的方法，最后到我这里来求医。我用“气功点穴按摩”术为其治疗5次后，她的腰围便减少7厘米，腹围减少5厘米，臀围减少5厘米，大腿围减少2.5厘米。并且，让她学会了自我减肥按摩方法。一个月后，她来复查，腹围在原来的基础上又减少了2厘米，身体已不显得那么胖了。到了夏天，她高高兴兴地穿上了裙子。

或许你认为，美容和减肥都是女同志的事情，其实不然，找我美容减肥的男同志大约占总数的30%。

一位部队干部，脖子很粗，风纪扣难以扣拢，不仅影响了军容，而且给生活带来不便。我为其治疗六次后，颈围由原来的44.5厘米，减至41.5厘米。

使他满意而归。

还有一位小伙子，因为身体太胖，谈了几个对象都未成功，不得已来此求治。我给他治疗了几次后，教给他一套自我减肥按摩动作，嘱咐他坚持每天做两遍以上。小伙子很有毅力，天天坚持自我按摩。一个多月后，肥胖的体型明显变瘦，人也显得精神多了。

平时到我这里来治病的人中，有相当一部分是求治肥胖病的，而且有许多外地患者。由此可见患肥胖症者之多，减肥心情之切。

1987年7月5日，应中国气功科学研究所的邀请，我在水电部礼堂作了“气功按摩”专题报告，并现场表演。介绍了气功美容按摩与气功减肥按摩，引起了与会者的极大兴趣和关注。

1987年8月，我在清华大学开办按摩学习班时，也介绍了气功美容与按摩减肥，受到了清华大学师生们的欢迎。

不少患者和爱美的朋友要求我传授一些自我按摩美容和减肥的方法，以帮助他们解除苦恼。为了满足大家的要求，根据多年来的临床实践经验，我总结了一套自我按摩美容术和一套自我按摩减肥术，分别发表在1987年6月20日和7月11日的《中国机械报》上。一些读者按文章要求进行自我按摩，收到了一定的美容和减肥效果。但是由于文章篇幅有限，且无插图，使一些读者理解起来比较困难。

为了让更多的人掌握自我按摩美容和减肥方法，我用3个月的时间写出了本书，以期读者能够从中

获益。

本书除了向读者介绍自我按摩美容术和自我按摩减肥术外，还介绍了根据本人多年练功经验而整理的气功美容术和气功减肥术。另外，为了便于读者朋友了解当今世界流行的各种美容和减肥术，本书还简要介绍了16种美容术和24种减肥术，供读者选用和参考。

为了让广大读者能够看得懂，用得上。在编写有关自我按摩美容、减肥和气功美容、减肥的章节时，我尽量不用或少用专业术语，以求通俗易懂。

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同志在百忙之中，为本书绘制了插图。书稿完成后，北京健美队教练许连发同志审阅了书稿，并提出修改意见。在此，谨向他们表示衷心地感谢。

由于本人水平有限，时间仓促，书中一定存在不足之处，希望健美界、按摩界、气功界同行朋友和广大读者提出宝贵意见。

杨树文

1988年7月5日于北京

目 录

前言.....	1
第一章 浅谈面部皱纹.....	1
一、皱纹是岁月在面部皮肤上留下的痕迹.....	1
二、皱纹出现的原因.....	1
第二章 十六种美容术.....	4
一、护肤品美容.....	5
二、食品美容.....	5
三、冷水美容.....	6
四、人造冰美容.....	6
五、蒸气美容.....	6
六、猪蹄美容.....	7
七、蔬菜美容.....	7
八、水果美容.....	8
九、蜂蜜美容.....	9
十、面膜美容.....	9
十一、激光美容.....	9
十二、精神美容.....	10
十三、手术美容.....	10
十四、针灸美容.....	11
十五、按摩美容.....	11
十六、气功点穴按摩美容.....	12

第三章 美容妙方——自我按摩·····	13
一、自我按摩美容的特点·····	13
二、自我按摩美容原理初探·····	14
三、自我按摩美容术·····	15
1. 自我按摩美容常用穴位·····	15
2. 准备工作·····	16
3. 自我按摩美容方法·····	17
四、自我按摩美容注意事项·····	24
第四章 气功美容·····	26
一、气功美容术的特点·····	27
二、气功美容术练习方法·····	28
1. 练功姿势·····	28
2. 练功方法·····	31
三、练功环境·····	33
四、练习气功美容术注意事项·····	34
第五章 浅谈肥胖症·····	35
一、发生率较高的肥胖症·····	35
二、哪些人容易发胖·····	36
三、肥胖度的计算方法·····	38
四、肥胖症影响健康和长寿·····	39
第六章 二十四种减肥术·····	41
一、运动减肥·····	41
二、瑜伽减肥·····	42
三、催眠减肥·····	43
四、跳舞减肥·····	43
五、节食减肥·····	44
六、食品减肥·····	45

七、喝汤减肥	45
八、食醋减肥	45
九、茶叶减肥	46
十、药物减肥	47
十一、减肥霜减肥	48
十二、时间差减肥	48
十三、手术减肥	49
十四、热浴减肥	49
十五、桑拿浴减肥	50
十六、热风减肥	51
十七、石蜡减肥	51
十八、磁疗减肥	51
十九、按摩椅减肥	52
二十、睡衣减肥	52
二十一、吹气减肥	53
二十二、针灸减肥	53
二十三、按摩减肥	54
二十四、气功点穴按摩减肥	55
第七章 理想的健身减肥术——自我按摩	58
一、自我按摩减肥术的特点	58
二、自我按摩减肥原理浅论	59
三、自我按摩减肥术	61
1. 肩部、上肢减肥	61
2. 腰部减肥	64
3. 腹部减肥	67
4. 臀部、下肢减肥	70
四、自我按摩减肥注意事项	74

五、怎样做减肥记录·····	75
第八章 气功减肥·····	78
一、缩腹减肥气功的特点·····	78
二、缩腹减肥气功练习方法·····	79
1. 腹式呼吸练习·····	79
2. 缩腹减肥气功·····	81
三、练习缩腹减肥气功注意事项·····	84
四、怎样做减肥记录·····	87
附录一 美容按摩典型病例·····	88
附录二 气功美容典型病例·····	89
附录三 按摩减肥典型病例·····	90
附录四 气功减肥典型病例·····	91
附表一 我国正常男子标准体重表(公斤)·····	93
附表二 我国正常女子标准体重表(公斤)·····	94
附表三 我国健美成年女子理想体型表 (厘米)·····	95
附表四 常见食物的营养素含量表(每百 克含量)·····	96
附表五 肥胖病食谱·····	98
参考文献·····	99
作者简介·····	100

第一章 浅谈面部皱纹

一、皱纹是岁月在面部皮肤上留下的痕迹

一个人是显年轻还是显老，给人印象最深的是容貌，而容貌中最为突出的是面部皱纹的多少和深浅。

皱纹的出现令人十分讨厌，它是美容的大敌。

皱纹是岁月在面部皮肤上留下的痕迹。人到了一定的年龄，面部就会逐渐出现一些皱纹，这是一种任何人都不可避免的生理现象。而且随着年龄的增大，皱纹越深越多。

一般来说，面部最先出现的是抬头纹，接着是眼角鱼尾纹，最后是嘴角的八字纹。因各人情况不同，也有先出现鱼尾纹，后出现抬头纹的。

皱纹还有真性假性之分。假性皱纹如果保养得当，过一段时间后会自然消失。如不注意保养或保养不当，发展下去，假性皱纹也会变成真性皱纹。真性皱纹一般是永久性的，是很难消除的。

二、皱纹出现的原因

人的面部为什么会出现皱纹呢？

打个比喻，人的面部皮肤就像橡皮筋。橡皮筋初用时弹力很好，用久了就会发生老化现象，使弹力变差，就会在橡皮筋表面出现一些裂痕。

人是一种有感情的高级动物，经常进行皱眉、哭、笑等表情动作以及随着年龄的增长，都会使面部皮肤内的弹力纤维发生退化和萎缩，皮肤中的水份和皮下脂肪相应地减少，这时，面部皮肤就会失去弹性变得松弛，从而出现皱纹。

皱纹的出现，除了年龄增长这一自然因素外，还有以下几种原因：

1. 营养不良

营养不良，不但影响身体健康，也影响美容。皮肤肌肉组织营养不充分，会引起面部皮肤粗糙和松弛。

营养不良的人不但比营养充分的人皱纹出现得早，而且多。贫困地区的人普遍显老就是例证。

2. 休息不好

工作劳累，睡眠不足，休息不好，都可使面容憔悴，皱纹增多。

3. 情绪不好

工作、生活等不顺心，心情烦闷、情绪不佳，容易造成面部许多表情的皱纹。

4. 不注意面部保养

受环境影响，风吹、日晒，再加上不注意面部的保养，是很容易使面部皮肤粗糙而产生皱纹的。

5. 其它原因

如得病、生育过多、睡觉姿式不当等。

皱纹一旦出现确实有碍美容，人们总是想尽办法使皱纹减少，尤其是女性心情更为迫切。

遗憾的是，目前的科学水平，还做不到使皱纹

完全消失。然而，经常地注意面部保养，是可以延缓皱纹出现的。如不注意保养，面部皱纹就会过早地出现，甚至正当青春年少时，也会出现细小的皱纹。

如果你留心观察周围的人，就会发现，有的人虽然四十多岁了，由于保养得当，仍然是面色红润，目光炯炯，面部皱纹不很明显，看上去像30岁出头的样子。相反，有的人虽然只有20多岁，由于平时不注意面部保养（也有的由于情绪不好，休息不好或其它原因），也会眼大无神，气色不好，面部皱纹明显，看上去有30多岁了。

如果早晨到公园走走，你就会发现，那些打太极拳、练气功的老人中，有的虽然已六、七十岁了，仍然气度不凡，红光满面，精神抖擞，面部皱纹虽然明显，但也不是太深太多。不知底细，还以为才四、五十多岁呢！相反，有的人才40多岁，却未老先衰，面黄如土，眼无光泽，面部皱纹又多又深，看上去像50多岁的人。由此可见，平时是否注意身体锻炼和面部保养是大不一样的。

第二章 十六种美容术

自古以来，人们想尽各种各样的方法美容，消除面部皱纹，延缓衰老。

唐朝女皇帝武则天就很善于保养和美容，她常用的美容秘方是“天后炼益母草泽面方”。由于她长期使用这一美容秘方，因此，到了80岁的年纪，仍然保持着美丽的容貌。因而《新唐书》上说武则天“虽春秋高，善自涂泽，虽左右不悟其衰”。

杨贵妃是我国古代四大美人之一，她的美容方法是经常使用面膜与面膏。杨贵妃使用的面膜，是用名贵的中草药提炼而成，其中有珍珠、白玉和人参，研磨成粉后，加以上等藕粉调和制成面膜。它是太医院根据收集到的民间秘方研制而成的。

面膜不但可以祛黄，使面部皮肤白嫩具有光泽、富有弹性，还可以将毛孔深处的污垢、污脂及死去的表皮细胞吸出、清除。

杨贵妃由于经常使用面膜和面膏美容，因而，保持着倾国倾城的容貌。

清朝的慈禧太后除了惯于玩弄权术，骄奢成性外，更是注重美容，她的美容方法比起武则天、杨贵妃来，又进了一步，是系列化、规范化的。

慈禧不但经常使用美容药物和高级化妆品，还每天服用人乳，每10天服用一次珍珠粉。另外，她还经常用两根镶金的玉棍摩擦面部，以求减少面部