

邱庭妤 著

我最想要的美肌按摩书

3分钟美丽急诊

My Wannabe

亚洲经络美容权威、韩国美容界官方指定讲师开讲



大综合电视台、
专讲嘉宾 邱庭妤

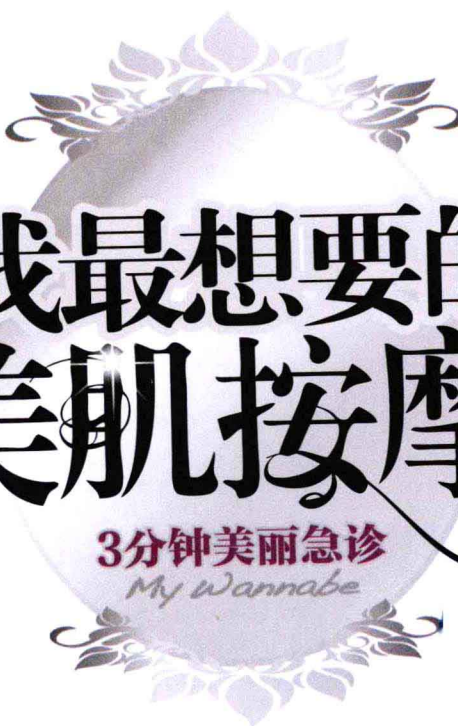
《女人我最大》《我猜》强烈推荐
《我是大美人》现场演示 何炅盛赞神奇
吴昕、安又琪、刘鑫 等众多女明星亲身感受

只要用捏矿泉水瓶的力道，掌握方法，就能学会
3分钟按摩，皮肤白皙透亮、去痘痘黑头、缩小毛孔
10分钟指压，让胸部增大0.5 ~ 4cm

史上最给力
简单、省钱
美容按摩术

广西科学技术出版社

邱庭好 著

A decorative floral frame with a central purple circle and symmetrical leaf patterns on the top and bottom.

我最想要的美肌按摩书

3分钟美丽急诊
My Wannabe

广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2008-180

简体中文版由方智出版有限公司授权广西科学技术出版社出版发行

我最想要的美肌按摩书，邱庭好著，2009年，初版1次印刷；2011年，2版2次印刷，
未经授权，不得以其他形式使用

图书在版编目（CIP）数据

我最想要的美肌按摩书 / 邱庭好 著. —2 版—南宁：广西科学技术出版社，2011.11
ISBN 978-7-80763-651-9

I. 我… II. 邱… III. ①经络—按摩疗法②瑜伽—基本知识 IV. ① R244.1 ② R241

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 104682 号

WO ZUI XIANGYAO DE MEIJI ANMO SHU

我最想要的美肌按摩书

作 者：邱庭好

责任编辑：蒋 伟 李 佳

责任校对：田 芳 曾高兴

责任审读：张桂宜

封面设计：古润工作室

装帧设计：蒋宏工作室

责任印制：韦文印

出 版 人：韦鸿学

社 址：广西南宁市东葛路 66 号

电 话：010-85893724（北京）

传 真：010-85894367（北京）

网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

0771-5845660（南宁）

0771-5878485（南宁）

在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京华联印刷有限公司

地 址：北京市经济技术开发区东环北路 3 号 邮政编码：100176

开 本：760mm×1336mm 1/24

字 数：150 千字

印 张：5

版 次：2011 年 11 月第 2 版

印 次：2011 年 11 月第 2 次印刷

书 号：ISBN 978-7-80763-651-9/R·182

定 价：29.80 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-85893724 85893722

**上帝赐给每个人一双黄金手，
用它可以抚摸改变我们的脸庞、身体。**

第一次体验过后，你马上能感觉不同：

脸颊立刻上扬变紧实，细纹消失了。

使用整体刮痧、按摩、瑜伽疗程后，

肤质会神奇般地变得白皙、光滑、细嫩！

3分钟美颜按摩 的神奇功效

不用进美容院，不用花大价钱买昂贵的护肤品，还有什么办法可以让我们的肌肤从根本上变得年轻漂亮吗？答案是：有。

我在美容界工作二十多年，常常被邀请到许多著名的时尚节目中，甚至成为韩国美容师组团来台学习的指定美容师，为大家介绍按摩的神奇功效。尽管如此忙碌和辛苦，但很多人没有亲身体验过按摩的好处，往往不能相信——每天按摩3分钟，真的可以让脸蛋回复白嫩光泽，还能保持苗条的身材。

其实，这是因为大多数的人，没有好好运用过上天赐给我们的一大宝物——温暖的、可以塑造世间一切美好事物的双手。按摩的好处在于，只要通过一些很简单的动作，比方安抚情绪的拥抱、拍背、紧握双手、轻拍胸脯、单点指压疼痛部位，就可以缓解老化、紧致轮廓、重塑肌肤的质地。在我的美容中心，运用按摩手法，必要时配合刮痧、瑜伽，许许多多的人都获得了惊喜的效果。“虽然没有拉皮，也没有注射玻尿酸，可是皱纹消失了。”“按摩后皮肤变细致很多，感觉每个毛孔都清透了！”“真的让胸部CUP升级了，太高兴了！”……

无论是脸部，还是身体，通过双手的细致简单的按摩，都可以散开堆积的脂肪，缓解紧绷疲劳的肌肉，改善血液循环，从而达到美颜塑身的效果。我独创的“大易按摩法”受到许多人的喜爱，并得到《女人我最大》《我猜我猜我猜猜猜》等热门节目的推荐，2011年，还获邀参加湖南卫视《我是大美人》节目，示范神奇的丰胸、纤体、养颜、美容、经络养生等，效果之神奇，让观众朋友和现场工作人员感到十分惊讶。这正是因为这套按摩法遵循了“两段出力”法则，按摩之后效果显现非常快速、明显。

效果到底有多好多快

皮肤粗糙者，按摩 3 分钟之后，该部位肤质立刻白净、光滑、细嫩。

塑脸拉皮效果一级棒。按摩 5 分钟，脸颊皮肤立刻上扬紧实，有如拉皮般的效果。

淡化皱纹效果马上看得到。因为按摩有活化细胞，促进血液末梢循环的功能，所以能有效淡化皱纹。尤其是对纹路既深又粗的法令纹、鱼尾纹效果更加明显。

丰胸功效卓越。按摩 10 分钟，上胸围增大 1 ~ 2cm。

减肥成果辉煌。平衡身材比例，身体肥胖的部位经指压按摩后，会局部消肿，减肥消脂功效显著。

延缓老化、回复肌肤光彩。头部按摩则可以活络头部气血，让头发重新获得养分，让你的头发黑亮动人。

舒缓、放松、减轻沉重的身心压力，令人全身舒畅，轻松自在。

没错，我们无法改变年龄，但我们可以用双手悉心呵护，用自己的双手留住自己的美丽。即便你回到家，累得手也抬不起来，也请打起精神，每天短短 3 分钟，带给你的将是无穷的惊喜！

如果你是连 3 分钟按摩、刮痧也不能坚持的女生，我还会在本书的每一个单元向大家传授一招就可以达到功效的瑜伽动作。这样，每天做 3 分钟的按摩，刮痧，或者是瑜伽动作，努力坚持 3 个月，相信你一定会看到出乎意料的成效！

邱庭妤

Chapter 1

3分钟美颜气血按摩解密篇

大易按摩两段力手法——让按摩功效倍增的秘密武器 / 11

大易两段力按摩的基本技巧 / 12

Chapter 2

3分钟塑颜全过程篇

Part 1 3分钟美白按摩见证白皙肌肤的诞生 / 14

让肌肤白净透亮的第一要诀，是打通穴道

脸部净白按摩法 让美白精华立即见效 / 15

只用3分钟 肌肤宛若新生的全套刮痧法 / 16

滋养面部的小鸟式瑜伽 / 18



Part 2 细致肤质的按摩秘技 / 19

掌握按摩要领，5分钟肌肤回复光滑柔嫩

常按肺经，变“婴儿肌”的按摩法 / 20

细致皮肤的走路式瑜伽 / 21

Part 3 红苹果气色的诀窍 / 23

红润气色谁都想要

红润气色按摩法 / 23

活络气血的金字塔式瑜伽 / 24

Part 4 去除恼人眼袋 / 25

甩掉眼袋重获闪亮水灵大眼睛

消除眼袋按摩法 / 26

消除眼袋的三角拧式瑜伽 / 27

Part 5 痘痘、粉刺全不见 / 28

女人都想拥有干净平滑的肌肤

预防青春痘、粉刺的按摩法 / 29

预防青春痘、粉刺的扫地式瑜伽 / 32

Part 6 扫除斑点大作战 / 34

疏通气血还你白净肌肤

告别黑斑的按摩法 / 36

指关节淡斑法 / 38

消除黑斑的船形式瑜伽 / 39

Part 7 衰老的脖纹全歼灭 / 40

别让颈部皱纹泄露了你的年龄秘密

颈部指压按摩法 / 42

紧实脖子的颈部刮痧法 / 43

脖子紧实的眼镜蛇扭动式瑜伽 / 44



Chapter 3

3分钟打造气血美人全过程篇

Part 1 美人第一眼睛保养法 / 47

打造水润明亮的眼眸，征服众生的亮眼大法

每天都可以做的明眸养眼按摩法 / 48

让你双眼炯炯有神的狮子式明眸瑜伽 / 50

Part 2 消除疲劳、元气倍增的美人修炼 / 51

瞬间释放疲劳，让你变身粉红气色美人

随时随地都可以做的办公室OL去疲劳按摩法 / 52

恢复精气神的冰山式瑜伽 / 61



Part 3 不用香水也优雅！做个芳香女人 / 62

做个幸福的芳香女人，魅力指数急速飙升

让淡淡香味由内而生的特效心包经按摩刮痧法 / 63

产生畅人身心香味的牛面式瑜伽 / 65

Part 4 社交MM的口气清新法 / 66

时时保持芬芳口气是社交MM的亲近法宝

内外兼治消除口臭按摩法 / 67

按摩调理脾胃的鸵鸟式瑜伽 / 70

Part 5 四季塑颜养生全疗程 / 72

四季养颜法，顺天时的美丽精髓

3招美颜养生瑜伽，365天黄金调理大法 / 76



Part 6 让女人更女人的经络按摩 / 77

感性同时也性感，女人幸福保养法则

娇媚又性感，让女人更女人的按摩刮痧法 / 79

Part 7 排除毒素，美丽加分 / 83

发汗排毒是美颜养生的关键所在

行之有效的发汗排毒按摩刮痧法 / 84

利于深度按摩的侧角式瑜伽 / 85

Part 8 缺水肌OUT！皮肤不再干燥 / 86

留住皮肤水分，从此不怕冬季痒

彻底消除冬季痒的按摩法 / 87

畅通下半身血行的虎式瑜伽 / 88

Part 9 睡美人！黄金睡眠的按摩法 / 89

食补不如睡补，睡美人养成大法

一觉好眠的指压按摩法 / 91

安神的犁式瑜伽 / 94

Chapter 4 3分钟塑体全过程篇

Part 1 美胸性感课堂 / 96

找到美胸反射点，CUP立即升级

不用整形，也可以得到丰满的美胸 / 97

美胸按摩，只用3分钟CUP升级 / 98

丰胸又美胸的经络刮痧法 / 101

丰满乳房的骆驼式瑜伽 / 102



Part 2 给我一个翘臀部 / 104

对抗地心引力，改善气血，打造性感翘臀

三大穴位提臀按摩法 / 105

塑造完美臀形的抬腿式瑜伽 / 106

Part 3 按摩也能大瘦身 / 107

瘦得窈窕又健康的神奇经络减肥法

减肥又美容，提高新陈代谢的按摩法 / 108

简单易做的S形蹲下式瑜伽 / 114

强效减肥小动作 / 115

Part 4 神奇的长高按摩术 / 116

高挑模特后天养成法

四大穴位让你变得高挑的按摩法 / 117

帮助长高的弯月式瑜伽 / 119



Chapter 1

3分钟美颜

气血按摩解密篇

大易按摩两段力手法——让按摩功效倍增的秘密武器

近年来，关于按摩、刮痧，或是瑜伽的优秀作品很多，带给读者很多的期许。我平时也见到很多女性朋友，和以前不同，她们都跃跃欲试，开始尝试着用按摩达到美颜瘦身的效果。**“用对按摩方法，效果超快，安全、经济、方便，绝对纯天然！”“只要坚持，不用动手术就能去除皱纹，挽回青春，实在太诱人了！”……**

当然，无论是书里的真人照片，还是我自己本人多年的实践证明，我都要对大家说，穴位按摩功效真的很神奇，而且奥妙无穷。好比说指压脸部的颧髎穴，除了能淡化皱纹、美白之外，还能治疗眼睛痛、头痛；指压胸部的膻中穴，既可以减肥又可以丰胸；指压丰胸穴不仅能使乳房饱满坚挺，更能改善心肺功能，还能治疗妇科病；指压减肥穴不但能消脂，还有柔嫩细致美白肌肤的效果……

按摩穴位有这么神奇的效果，可难道真的是要坚持做上三五年，才能见到成效吗？答案当然不是。如果学会了正确的按摩手法，那么不论是除皱、美白、淡斑、脸部拉皮，还是丰胸、瘦身，不夸张，真的按摩3分钟之后，你就能看到明显的效果。

书中附有我在经络教学时的一些真人实例照片。不用怀疑，这些照片没有经过电脑合成处理，全都是真的。我录制湖南卫视《我是大美人》后，很多人问主持人何炅老师，邱老师在电视节目上显示的丰胸、减肥的效果是真的还是假的。何炅老师说：现场看，那绝对是真的！穴位按摩的效果会这么明显，其实是有技巧的。下面就是我要传授给大家的“大易按摩两段力”手法。这个手法经过了我千百次的实践，证明了它的快速和效果。学会了这个手法，你不仅可以每天为自己做按摩，还可以给自己亲爱的家人、朋友做按摩，而且当场就可以体验到大易按摩两段力手法的神奇哦！

大易两段力按摩的基本技巧

很多女生愿意花大把的金钱和时间在昂贵的护肤品和进出高档美容院上，期盼这样的投入会得到等价的美丽回报。其实，与其把大量的信任倾注在别人身上，不如信赖自己的双手，每天3分钟的简单塑颜美体按摩，3分钟简单的瑜珈拉伸，只要坚持1个月，就能发现改变的不只是一点点。当然，自己给自己按摩没有了享受的过程，但自己是最了解自己皮肤感受的人，难道不应当给予最多的信任吗？

会说到上面这些，还是想告诉大家，也许之前很多人也曾尝试过自我按摩，但却感觉收效甚微，所以撑不过一个星期就轻易放弃了。在这里，我要告诉大家所有的自我按摩，原理都是对穴位的刺激、对经络的疏通，而穴位按摩的效果会这么明显，其实真的是有技巧的。一旦你掌握了这个技巧，按摩就不是一件难事苦事，而是一件让你格外有成就感的事情。

“两段力按摩法”简单地说，就是按摩一个穴位的时候要分两段出力。这样的指压方式有个正式的名字叫大易按摩。两段力按摩法与坊间养生馆按摩师、美容师的手法是完全不一样的，与一般人自己随意的按压穴位更是两回事。

首先，大家要知道，人体是有曲线的，所以指压的时候，垂直指压的出力方式，效果其实很有限。使用两段力按摩法，在按摩的时候不需要太用力，更忌讳身体大幅度地晃动，而是借力使力，指压时指力的劲道深入4~5cm之后，再定点转个弯从不同的角度施力进去，力道慢慢下沉，一个穴位点要分两段出力。第一段出力时，被按压者感觉还好；第二段出力，被按压者会有强烈的痛感，而这也是疗效最好的时候。

其次，按摩时的那只手，也有母手、子手之分。当大拇指施压的时候，其余四指要放在大拇指的对侧去承接大拇指施压时的力道，这样就能够轻易地借力，使力达到四两拨千斤的效果。指压按摩要用巧劲，不能施蛮力。

试试看，只要按摩穴位准确，并且在指压时有酸、麻、胀、痛、热、电的感觉，就会有不错的效果！



Chapter 2

3分钟塑颜全过程篇

Part 1

3分钟美白按摩见证白皙肌肤的诞生

让肌肤白净透亮的第一要诀，是打通穴道

爱美之心人皆有之，但如何能够健康地白起来呢？从中医经络的角度来看，身体的健康程度会反映在脸部，简言之，若体内经络的脉气不通，那么，脸部的皮肤自然会变得暗沉、发黄、肤色不均。

一个女人若不懂保养，随着时光的流逝，尤其是人到中年以后，会发觉脸色失去年少时的白净和光彩，成了名副其实的黄脸婆。

为了阻止“黄脸婆”这一残酷事实的到来，很多女人选择涂抹厚重的化妆品，但那样做只能让脸看上去很白却缺少了健康的光泽，要知道，健康的脸部肌肤除了白净以外，还得要透亮。

脸部要白得健康，要抓住两个重点：

1. 身体要健康，尤其是要保持脸上的穴道畅通。
2. 做好防晒工作。

脸部美白方法很多，除了搽防晒保养品，搽美白精华液、美白霜，勤敷美白面膜，打美白针，吃美白食物以外，最快速、有效、易学、实用的方法，就是脸部刮痧、拍打、按摩。



按摩脸部的6条阳经，彻底解决肌肤暗沉！

脸上有6条阳经：手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足阳明胃经、足少阳胆经。要想拥有真正透亮的白皙肌肤，就必须让这6条经脉脉气畅通。这是从根本上去除脸部肌肤暗沉、发黄、肤色不均的办法。

无论哪一种脸部按摩，都必须遵循按摩这6条经脉的方法。所以，平时即使不使用刮痧板等工具，也可以在涂抹了滋润的护肤品后，轻轻地沿着经脉进行疏导按摩，护肤品的功效也会得到更好的发挥哦。

脸部净白按摩法

让美白精华立即见效



让美白精华立即见效

即使使用了高科技的美白产品，肌肤仍可能出现不能吸收，或是白得不够透亮的情况。3分钟脸部净白按摩操，则是通过按摩穴位，软化角质层，疏通气结让气血均匀行走脸部，再配合使用美白精华产品，最好在按摩后及时使用美白面膜，就可以让你的脸部不仅白皙，而且白得透亮、均匀。



Step 1

大拇指指腹施力

四指握拳，放在大拇指的对侧。用大拇指指腹施力，往下压，指力劲道深入5~6cm。



Step 2

指腹往外旋

指力劲道深入后，指腹力量稍微往外旋一下，停留3~4秒。指力慢慢放松，再进行下一次按压，直到按压处感觉微微发热为止。



Step 3

轻轻拍打

轻拍脸颊，由上到下，从额头开始拍，拍到脸部不痛、拍打声音变薄变脆为止。

特别要点：除了眼睛以外，整脸都可以拍打。

只用3分钟 肌肤宛若新生的全套刮痧法

刮痧能够美白是因为刮痧能够促进气结畅通，经络畅通之后，细胞活化，气血便能够将营养充分地供给到皮肤，这样一来，皮肤自然会变得光泽白亮。

刮痧的时候，脸部会发热，那是因为体内的阳气带动热能，进而软化角质层，促进脸部废弃物的代谢。尤其是对脸部有粉刺的女生而言，刮痧能够使毛孔打开，颗粒小的粉刺会被刮出来。刮痧后你的肌肤会立即变得白净、光泽、细致且富有弹性，毛孔会立即缩小！

这么简单
你也会

- 刮痧板与脸部呈 90 度角，轻轻地让力道下沉 2 ~ 3cm 才能刮到脸上的气结。
- 刮痧板的力道要往下沉，力道不能浮。刮痧动作要慢，5 ~ 6 秒的时间只刮一条直线。

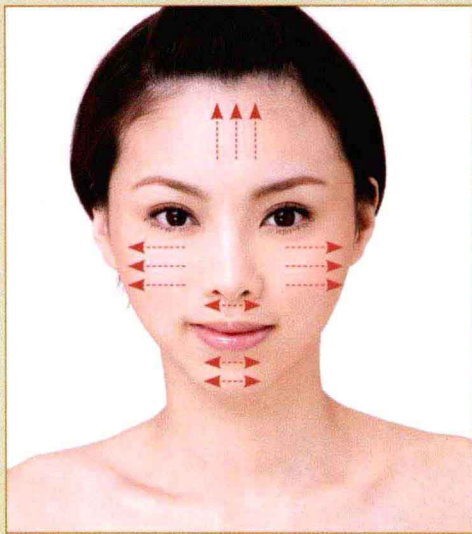


深入美白，按摩与敷面膜同步

最好坚持经常按摩脸上的穴道，可以 7 天或 1 个月刮痧一次。为了让美白效果更显著，可以在按摩或刮痧后，做一次美白面膜。用适量中筋面粉，加蛋黄、柠檬汁少许或橙汁少许，和成泥状，洗净脸后敷上去；上面贴面膜纸，约 8 分钟，面膜干了就可以撕下来，将脸洗净即可。

只用3分钟光彩顿生

为了疏通脸上的 6 条阳经，可以整脸刮痧，刮到酸痛感消失即可停止。当你工作劳累，感觉皮肤暗沉时，不妨空出 3 分钟，用这套全脸净白刮痧法，从里疏导经络，皮肤立即焕发新生。



脸部刮痧请依箭头所示方向来刮。