

小美人的美丽小秘方

☆ Health ☆

「享瘦按摩」

这边捏捏、那儿压压，不仅可让记忆力倍增，塑身的效果更是一极棒！

三采文化 编著



辽宁科学技术出版社

小美人的美丽小秘方 ④

「享瘦按摩」

随便按按·
就可增强记忆力和瘦身？
酷哦！



辽宁科学技术出版社

本书中文简体字版，由台湾三采文化出版事业有限公司正式授权辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记 2002 第 024 号

版权所有·不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

小美人的美丽小秘方 / 三采文化编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.8

ISBN 7-5381-3696-7

I. ①小… II. ①… III. ①女性—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 048541 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社
(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)
印 刷 者: 辽宁时报新华印刷业有限公司
发 行 者: 各地新华书店
开 本: 889 mm × 1194 mm 1/64
字 数: 300 千字
印 张: 9
印 数: 1~6000
出版时间: 2002 年 8 月第 1 版
印刷时间: 2002 年 8 月第 1 次印刷
责任编辑: 李 夏 袁跃东
封面设计: 李蕊虹
版式设计: 袁 舒
责任校对: 刘 庶

定 价: 50.00 元 (套)

联系电话: 024-23284360
邮购咨询电话: 024-23284502
E-mail: lkzxb@mail.lnpgc.com.cn
http://www.lnkj.com.cn

小美人的美丽小秘方 ④

「享瘦按摩」

随便按按，
就可增强记忆力和瘦身？
酷哦！



辽宁科学技术出版社

捏捏按按 享瘦按摩

提到按摩，你会联想到什么？

千万别以为这是“老扣扣”的东西哦，

在日本啊，按摩可是许多年轻美眉的美容秘方呢！

那按摩会不会很难呢？

答案是：无敌简单透了！

因为按摩并不是针灸，

不必非找到正确的穴位不可，

你只要利用简单的测量方式，

找到大概的穴位即可，

这样你就能随时随地进行局部的按摩、按压，

让你的身体变好、身材更苗条，

甚至解决容易紧张、记忆力不好的小麻烦哦！

如何？你心动了吗？

那就跟着我们，一起来手指动一动吧！



CONT

第一篇

按按捏捏变漂亮

- 5 身体美容，从按摩开始！
- 8 变成红扑扑的苹果脸！
- 10 告别黑眼圈！
- 12 鼻塞不再，清清爽爽！
- 14 低血压bye-bye！
- 16 调节食欲，不怕吃多！
- 18 赶走便秘，一身轻松！
- 20 每个月，痛痛不再来！



第三篇

我的按摩日记簿

- 4 搭公车 防晕止吐
- 4 长时间看书 保养眼睛
- 5 考前冲刺 增进记忆力
- 12 运动会 消除身体酸痛
- 14 上场比赛 消除紧张
- 16 假日逛街 避免腿部浮肿
- 附录
- 6 6种“最鲜”的按摩道具

第二篇

搓搓揉揉好身材

- 23 动手雕塑梦想身材
- 26 小巧的巴掌脸
- 29 胸部更有料！
- 31 纤细的腰身！
- 37 平坦的小肚肚！
- 41 匀称修长的小腿

美丽按摩

easy to do

只要运用你的聪明脑袋，

把握几个小原则，你将会发现：按摩，就是这么简单！

用自己的手，找自己的穴位

1寸：拇指横宽



2寸：三指横宽

3寸：四指横宽



怎么按穴位呢？

每天随时想到就可以跟着做哦！只要在穴位上按压5秒钟左右，感到有点酸胀感后，稍微休息一下再继续，如此重复15 - 20次。

第一篇

按按捏捏变漂亮

想要有张红扑扑的苹果脸吗？

想要每个月，痛痛不再来吗？

想要美食当前，也能轻松克制吗？

穴道按摩，实现你的美丽梦想！



身体美容， 从按摩开始！

按摩，除了让人觉得舒适之外，

同时还可以调节身体机能，让你由内而外，自然漂亮！

基本的中医体质分型有很多种，如气虚、阴虚、血虚等，而现代的女生，又以“气阴两虚”、“气血两虚”最为常见。想想看，你是否也有以下的问题呢？如果能善用按摩改善这些问题，想不美丽也很难啰！

1. 气虚

精神

- 精神不振
- 疲倦无力
- 懒言懒动
- 嗜睡

健康状况

- 心悸
- 容易腹胀
- 易喘
- 肌肉消瘦
- 声音低微
- 腰背酸痛
- 食欲不振
- 容易出汗、感冒



排泄情形

- 大便较软或易腹泻
- 小便频繁，颜色清

生理期

- 月经量少或失调



2. 阴虚

精神

- 心烦、急躁易怒
- 健忘、晕眩
- 失眠多梦

健康状况

- 心悸
- 两颊潮红
- 干呕打嗝
- 腰膝酸软
- 胃部胀气
- 口干舌燥
- 痰少而稠
- 睡时流汗
- 眼耳鼻及皮肤瘙痒

排泄情形

- 小便短少、颜色偏黄
- 大便干燥、便秘

生理期

- 月经量少或闭经



3. 血虚

精神

- 健忘
- 失眠多梦

健康状况

- 脸色苍白或萎黄
- 眼睛干涩
- 唇色淡白
- 容易抽筋
- 头晕目眩
- 指甲易断
- 心悸

排泄情形

- 正常

生理期

- 月经量少或闭经

漂亮指南1

变成红扑扑的苹果脸！

每天按摩美容穴位，你就能拥有最动人的“天然腮红”！

还记得之前蔚为流行的“爆擦妆”吗？把双颊抹得红扑扑的就像洋娃娃一样，非常“卡哇依”哦！

但如果你觉得那种妆扮太劲爆，或是懒得每天花时间涂涂抹抹，那么你还有一个更方便、省钱，而且更自然、健康的“红颜秘方”，那就是——随时随地按摩一下！

就像之前所提的，如果你气血不顺畅的话，脸色就容易苍白甚至萎黄，变成一个老老的“欧巴桑”哦！

所以，赶快来找出身上的“美容”穴位，让你的双颊每天都能出现最自然的腮红！



让气色变好 —— 足三里、三阴交



1. 足三里：膝眼下3寸(四指横宽)

红颜妙招

可以补气养血、调养脾胃。

能治疗各种消化道疾病(如恶心呕吐、胃痛腹胀、腹泻便秘等)，以及贫血、头晕、疲劳、神经衰弱等虚弱的症状。时常按压，可增强抵抗力哦！

2 三阴交：内踝高点上3寸(四指横宽)，胫骨后缘

红颜妙招

可以补血以及治疗肠鸣腹胀、大便稀薄、消化不良、月经失调、痛经、下肢无力等。

三阴交



漂亮指南2

皮肤从此水水亮亮！

没化妆不敢出门吗？美肤按摩法，

让你即使不上粉，也能水亮水亮哦！

脸部保养品，一直是各大美容专柜的明星商品，可见每个人非常关心自己的“面子”问题，但是，专柜保养品的价位也是令人咋舌啊！除了一套基础保养品，你可能还会心仪动摇地买下保湿面膜、夜间修护霜……什么的，虽然给足了面子，但是荷包也变薄啦！

其实，这些钱都是可以省下来的哦，只要按压身上的“三阴交”穴，就可以免费达成你的梦想了！三阴交穴，除了可以改善女性生理痛外，它还具有调节女性荷尔蒙分泌的功能，帮助肌肤变得光滑细嫩，让你即使不用粉，也水亮水亮的哦！



让皮肤水亮 —— 三阴交



● **三阴交**：内踝高点上3寸（四指横宽）、胫骨后缘

水亮妙招
常按压这里对女性的身体很有帮助哦！可以促进女性激素分泌，改善生理痛、皮肤粗糙等问题。

漂亮指南3

鼻塞不再，清清爽爽！

拒绝再当气象台！

不再塞车的鼻子，才能让你的精神舒畅无比哦！

感冒鼻塞、天冷鼻塞、早上起床也鼻塞，不知是多少人共同的痛苦体验。因为鼻子若一直不通畅，呼吸困难，就会影响整天的精神状态，久而久之，还会导致记忆力减退呢！

所以，鼻塞的问题非解决不可！快来按按脸上的迎香、印堂穴，可以促进局部血液循环，纾缓鼻塞，而手上的合谷穴则对感冒引起的鼻塞特别有效。

下次若又遇上鼻塞，别忘了试试看哦！



让呼吸顺畅 —— 迎香、印堂、合谷

1. 印堂：两侧眉头

连线中点

顺畅妙招

舒缓前额头痛以及鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症状。



2. 迎香：鼻翼下

缘与两侧笑纹的交会点

顺畅妙招

舒缓鼻塞、鼻血、过敏性鼻炎等。



3. 合谷：以拇指关节横纹、正

对另一手的虎口缘上，拇指尖的位置即为合谷

顺畅妙招

有行气止痛的功效。常用于治疗感冒（发热、头痛、咽痛、鼻塞等症），以及颜面五官各种问题（眼红、耳鸣、流鼻血等）。此外，基于经络交换的原理，按左合谷是治右侧鼻，反之亦然。

漂亮指南4

低血压bye-bye!

恢复正常血压值，让身体拥有最健康的活力！

年轻女性会有低血压，甚至贫血的问题，这是为什么呢？

因为辛苦的女性。每个月都要迎接生理期的到来，加上缺少运动，因此普遍有血压较低的问题。如果你多次测量血压，得到的数值皆低于90/60毫米汞柱，那么就属于低血压一族。

仔细观察自己的情形，如果你的血压偏低但并没有头晕、疲倦、易喘等症状，那也就不需过于担心，因为那可能只是个人体质所致。不过如果你想改善低血压的情况，可以按压以下三个穴位，让你早日和低血压说bye-bye!

