

绝对要瘦 大作战!!

茉莉美人
3

拥有窈窕的身材不再是梦想

- * 轻松赶走大饼脸
- * 每天900秒，纤瘦手臂 So Easy
- * 瘦腿秘诀大公开



中国建材工业出版社

绝对要瘦

大作战

编辑：叶俏馨 陈丽红

设计：刘涛 刘柏恒

资料提供：茉莉美人文化事业股份有限公司



中国建材工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

绝对要瘦大作战 / 比格公司编著. — 北京: 中国建材工业出版社, 2002.7

(茉莉美人系列)

ISBN 7-80159-309-X

I. 绝... II. 比... III. 女性—减肥—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第 048225 号

绝对要瘦大作战

出版发行

中国建材工业出版社

地址: 北京海淀区三里河路 11 号

电话: (010) 68345931

邮编: 100831

比格出版有限公司

地址: 香港湾仔告士打道 128 号祥丰大厦 27 楼

电话: (852) 28971688

各地新华书店经销

设计制作及电分: 广州贝思广告制作分色有限公司

电话: (020) 86578290

印刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

开本: 710mm x 990mm 1/32

印张: 4

字数: 10 千字

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 册

ISBN 7-80159-309-X/TS · 025

单价: 15 元

版权所有, 侵权必究

CONTENTS

目录

一. 轻松赶走胖脸蛋

脸部穴道按摩消除胖胖脸	6
脚部穴道按摩消除浮肿脸	16
消除脸部浮肿小秘方	18
用化妆来掩饰大饼脸	22
让大脸变小的发型	32
用穿衣技巧达成小脸梦想	35

二. 每天 900 秒, 纤瘦手臂 so easy

测验你是否该瘦手臂了?	42
简易瘦手臂体操, 在家也可以做!	46
让双臂更纤细的妙方	62
全新挑战锁骨、手指纤瘦术	68
美容瘦身鲜果汁养颜又窈窕	74

三. 瘦腿秘诀大公开

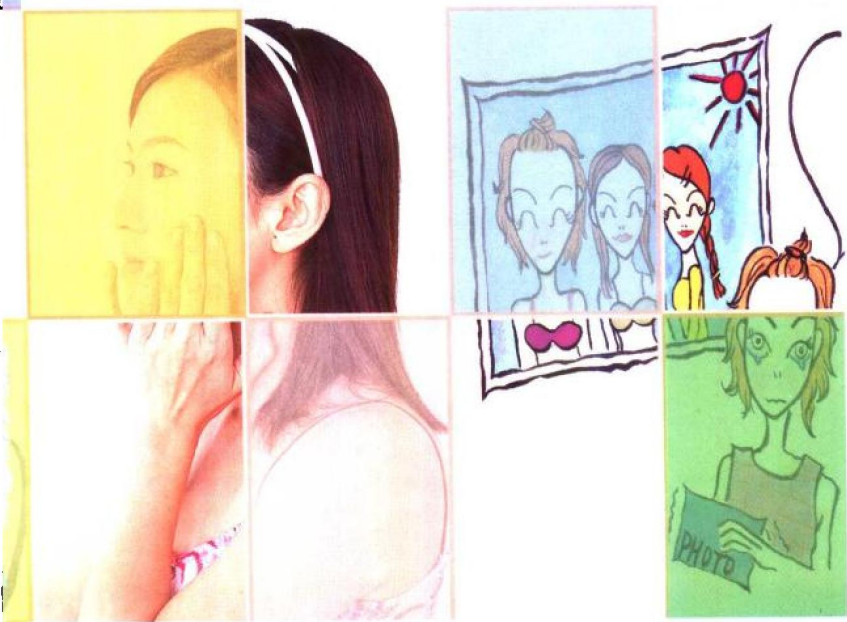
测验你的大腿属于哪一种类型?	84
针对大腿各部位的运动妙方	92
消除肿胀小腿的运动妙方	104
日常生活瘦腿秘诀	108
指压按摩瘦腿术	120





轻松赶走胖脸蛋

胖脸蛋的原因有很多，
有与生俱来的也有后天造成的，
但只要利用穴道按摩法，
再配合化妆、发型、穿衣，
就能让你梦想成真，
成为一名十足的小脸蛋美人儿。



脸部穴道按摩

消除胖胖脸

瘦脸穴道详解图！

空闲的时候就用指压按摩一下，
轻轻松松就能让脸瘦下来，
重现动人的美丽面貌！

百会穴

位于头顶部中央的穴道，以指尖轻压会有微痛感。它是治疗便秘、痘痘、浮肿的穴道。当你精神不振时，不妨指压几下吧！

阳白穴

眉毛中央往上一根指头宽处的位置就是阳白穴。指压此穴道可消除眼部疲劳与脸部浮肿的现象。

四白穴

这是位于颊骨上方、瞳孔正下方的穴道。可治疗头痛、晕眩、眼睛疲劳和消除脸部的僵硬症状，让血液循环更佳。

下关穴

由耳朵前方往颊骨方向摸，骨头凹陷处就是下关穴，一指压下牙齿会发出“吱”的声音，指压此穴道可预防脸部松垮。

大迎穴

从腮角沿着骨头的凹处就是大迎穴。这是掌管大肠与胃功能的穴道，当你吃太多、过饱、脸部浮肿、便秘时，指压此穴道最有效。

彻底击退“胖脸蛋”、“浮肿脸”、“松垮脸”等脸部缺陷！利用各种按摩法拯救你的脸蛋，拥有娇小迷人的脸蛋不再是梦想！

攒竹穴

这是位于眉毛内侧前端的穴道，治疗眼睛疲劳、双颊僵硬、头痛有效。当脸部浮肿，眼睛肿胀时，以大拇指用力指压，能消除肿胀现象。

睛明穴

按压眼头骨头凹处，觉得鼻子会酸酸痛痛的话，此部位就是睛明穴。可消除眼部所有不适症状，让脸部肌肉更柔软有弹性。

太阳穴

因眼睛疲劳而引起的眼睛疼痛时，指压此穴道有效。脸肿或眼肿时按摩此穴道，可促进新陈代谢。

观髻穴

指压颊骨最高位置的下方，会有微痛感的部位就是观髻穴。此穴道有美容穴之称，可预防肌肉松弛、细纹长出。

巨髻穴

位于黑眼球正下方与鼻头成一直线的穴道就是巨髻穴了。此穴可消除双颊浮肿的现象，恢复双颊肌肤的弹性，对于因脸胖而引起的肩膀酸痛也有效。

地仓穴

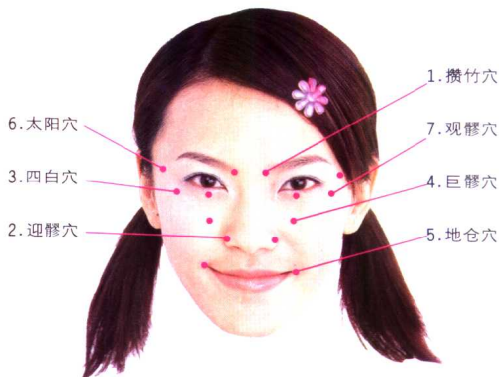
这是位于嘴角旁边的穴道，又称为胃的健康指标穴道。经常按摩此穴道，可以消除胃热感，抑制食欲。

“脸部穴道按摩法”击退浮肿脸!

“脸部穴道按摩法”需要轻轻振动脸部肌肤，让瘦脸效果更佳。不仅消除了脸部肌肉的僵硬现象，还促进肌肤的血液循环，浮肿、松垮、歪斜的烦恼全消失了。

POINT

自我按摩 7 穴道



自我按摩的话，按摩上图的 7 个穴道即可。

7 个穴道中只有两个穴道（四白穴和观髂穴）需要振动。

“脸部穴道按摩法”的步骤

1

依序指压 7 个穴道

如果你的脸部肌肤非常敏感，请用指腹轻压。指压的时间以 3 次呼吸为准。吸气时指压，到第 3 次呼吸吐气时将指头放开。7 个穴道中只有两个穴道（四白穴和观髂穴）需要振动。



2

指头置于穴道上轻轻振动

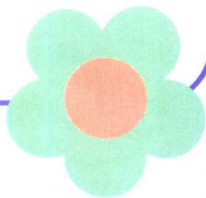
将食指置于眉毛上方，大拇指置于四白穴，接着轻轻地振动大拇指（只是皮肤表面在移动而已）。振动四白穴3分钟后，接着食指不动，大拇指置于观髂穴也振动3分钟。



3

轻轻摩擦脖子 促进血液循环

喉结两侧是人迎穴，从人迎穴往下轻轻摩擦脖子，可以促进血液循环。



4

脸部穴道外的瘦脸穴道

除了脸部穴道外，还有许多穴道也有消除脸部浮肿的效果！

● 水突穴

位于喉结斜下方，是喉肌内侧的穴道，能让脸部多余的水分排出。



“淋巴流按摩法”除去老旧废物!

淋巴的作用就是将多余的老旧废物或水分排出体外，如果此循环作用不佳，新陈代谢就会变差，于是就形成浮肿。淋巴流按摩有助于血液循环，让淋巴液循环顺畅穴道按摩法简单易做，让你拥有美丽与健康。

POINT



什么是淋巴液、淋巴节?

淋巴液就是排除体内老旧废物的体液之一，如果肌肉歪斜或紧绷的话，淋巴液循环会变差，于是就出现浮肿的现象。调节淋巴液流量的交叉点就是淋巴节。

淋巴液如果滞流不顺畅的话，脸部会显得歪斜、浮肿。所以只要轻轻按摩，让淋巴液的循环变得通顺良好，马上就会拥有清秀动人的脸蛋。

使淋巴循环顺畅的按摩法



1 先以热毛巾柔软脸部肌肉

将蒸气毛巾(将毛巾弄湿，以保鲜膜包着，放进微波炉加热1分钟)覆盖在脸部，隔着毛巾轻轻按摩以软化肌肉，再依照2~6的步骤按摩。

2 耳根处的淋巴流顺畅可消除眼睛浮肿

敷完毛巾后，按摩额头和眼睛四周。由脸部中心往耳根上方方向按摩，不要用力搓，轻轻按摩即可。





耳根下方的淋巴流可消除鼻部与双颊的浮肿

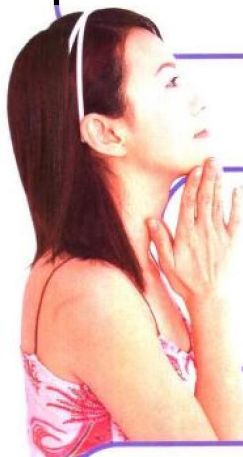
3

将滞留在鼻翼和双颊上的淋巴液朝耳根下方按摩，尤其是浮肿部位更要多按摩几下，动作要轻，不能用力。



4 按摩嘴角两旁消除嘴部浮肿

由嘴唇中央往两旁按摩，可消除脸部浮肿现象，还能让五官更鲜明。



按摩下巴消除浮肿现象

5

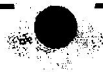
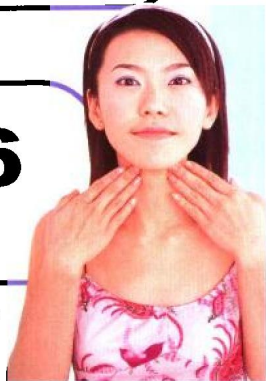
按摩至此，所有滞留在脸部的淋巴液全集中在下巴下方。画圆般地摩擦下巴后朝下巴下方（喉结上方5厘米处）的淋巴节按摩。



最后修饰步骤由脸部朝身体方向按摩

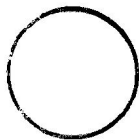
6

头部淋巴液的唯一入口就是锁骨下方的静脉，所以，一定要由下巴下方往锁骨方向按摩。脖子的皮肤与脸部皮肤一样敏感，请轻轻按摩。



“简单自我按摩法”

向浮肿说 BYE BYE!



想拥有美丽，但却恒心不足，其实，只要运用以下的简单按摩法，一点都不麻烦！
每天轻松按摩，让脸不再肿胀！

3 分钟小脸按摩法

脸部按摩能给予皮肤和肌肉适度的刺激，促进血液循环，提高新陈代谢的能力。天天按摩不仅脸会变瘦，肌肤也将变得光滑有弹性。切记不能大力搓按或拉扯，娇嫩的肌肤会受不了虐待而松弛。

1

脸颊

画圆圈般地轻轻按摩，最后按压太阳穴上的穴道，可以瘦脸。



2

下巴

将下巴一边往上提一边按摩。按压鼻翼旁和颧骨下方的穴道，能促进新陈代谢。



3

额头

以指尖轻轻地在额头上由下往上按摩。



在家消除脸部脂肪

每天在家只要花几分钟的时间，持之以恒，轻轻松松就能把脸蛋瘦下来！

1

这些部位都是脸部最容易囤积脂肪的地方，想不到眉毛上方也是脂肪的聚集地吧！



2

觉得双颊很胖的话，指腹上下搓按鼻梁就可，双颊会变瘦，鼻梁也会更挺。



3

食指和中指夹着下巴骨，滑动双手，美化脸部轮廓线条，每天洗澡后用力滑捏3次即可。



“表情肌锻炼法”

修饰脸部完美曲线！

“表情肌锻炼法”可修饰脸部的完美曲线，脸部肌肉共有30多种，统称为“表情肌”。活动脸部肌肉才能拥有美丽的脸蛋。通常两星期后就能见效，可以边看电视边做，是不是很轻松惬意呢？

POINT

热身运动

肌肉处于紧张的状态下，就无法正确进行脸部修饰运动了，所以，要先做热身运动柔软和放松肌肉。一开始最好看着镜子做。为了让脸部肌肉变柔软，沐浴时光是最佳的脸部运动时光。



↓ 热身运动步骤



轻轻闭上眼睛，松弛脸部肌肉。从头顶到额头、脸颊、嘴角四周、下巴、脖子，依序放松。



将脸部肌肉往脸部中央（鼻头附近）挤压，接着将鼻子下方往上提，伸展脸部直线线条后，还是闭着眼睛，恢复原来的表情。步骤（1）和步骤（2）各做3次。



双下巴

经常低着头工作的人会有双下巴。如果再置之不理的话，下巴容易囤积脂肪，会有一块下垂着的肉，很难看。趁现在赶快补救吧！



松垮肥胖的双颊

脸部最胖的部位就是双颊了，这里也是最容易囤积脂肪的地方。如果脸部肌肉松垮的话，脸颊下方就会有块垂下来的肉，非常难看，赶快解救吧。



O字型的嘴

将上唇往上扬，双颊吊起的肌肉就是小颊骨肌肉。如果小颊骨肌肉松垮的话，从双颊到嘴角的线条就会很难看。嘴巴呈O字型的人要多做。



1

以5秒的时间将头慢慢地往后仰，脸朝着天花板，将嘴呈直向张开。心里慢慢地默数着1、2，尽量张大嘴巴。



保持步骤(1)的动作，同样再默数1、2，这一次是将嘴往左右张开，维持5秒钟，再慢慢闭嘴。步骤(1)和步骤(2)重复做3次。

2



1

闭上双唇，往前噘嘴；保持此姿势，慢慢地吸双颊的空气，让牙齿与双颊粘膜贴在一起，维持此状态5秒钟。



还是一样噘着嘴，慢慢地囤积空气，让双颊膨胀到最高限度后数5秒钟；再慢慢吐气，恢复自然的表情。步骤(1)和步骤(2)重复做5次。

2



1

闭上双唇，慢慢地提起嘴角，也就是微笑时的唇形；右边嘴角往上提5秒钟，你会觉得眼尾下方至上唇的肌肉全往上提了。



保持步骤(1)的姿势，以5秒钟的时间慢慢闭上右眼，维持5秒钟；然后再回到自然的表情。左边脸也以同步骤做，左右脸各做3次。

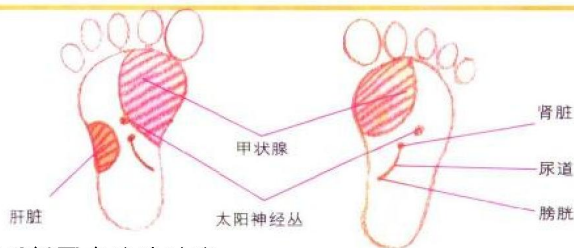
2



脚部穴道按摩

消除浮肿脸

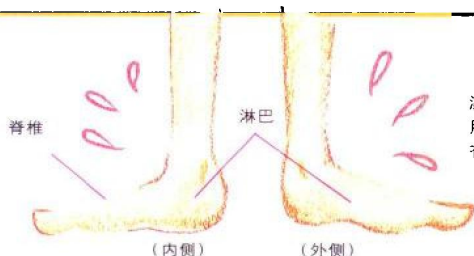
消除脸部浮肿有效的穴道是泌尿器官穴道，它与具有解毒功能的肝脏和掌管自律神经的穴道有着密切的关系。这些穴道都在脚掌心，按摩有助消除肿脸的作用。



以脚掌反射区来消除肿胀

反射区是指脚底与手掌对应在身体各部位的关系，例如：头颈部反射区位于脚趾、腹部对应脚底近脚趾的隆起处。用指压疗法在脚底或手掌上施压按摩，可以刺激穴道，调理身体不适部位。

源自于中国的反射区指压疗法，后来流传到欧洲，在英国更是发扬光大。虽然，这种指压疗法目前仍未有确切的科学实验证明其功效，但疗程中对于末梢神经的刺激却能有效地解除现代人因压力紧张而引起的文明病。反射区疗法需要由受过训练的治疗师执行，但学习简易的按摩技巧，即使在家里也可以进行。



消除脸部浮肿有效的穴道是泌尿器官穴道，它与具有解毒功能的肝脏和掌管自律神经的穴道有着密切的关系。