

经络美学专家 邱胜美 著

窈窕美人 指压按摩



神奇的经络指压法
脸蛋儿、手臂、肚肚、下半身……
想美哪里，就“按”哪里
你就是曲线美人

光明日报出版社

中南大学图书馆



000046671

窈窕美人 指压按摩

经络美学专家邱胜美 著



神奇的经络指压法
脸蛋儿、手臂、肚肚、下半身……
想美哪里，就“按”哪里
你就是曲线美人

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

窈窕美人指压按摩/邱胜美著. —光明日报出版社,
2003.2

ISBN 7-80145-429-9

I. 窈... II. 邱... III. 家庭保健—知识
IV. X9-85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 79468 号

☆

光明日报出版社出版发行

(北京永安路 106 号)

邮编:100050

新华书店北京发行所经销

北京市渤海印刷厂印刷

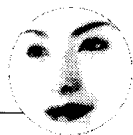
※

850×1168 毫米 1/32 印张 7 字数 200 千字

2003 年 2 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7-80145-429-9/Z·29

定价:16.80 元



推荐序

爱美是人类的天性。拥有健美身材、姣好容貌，谁不欣羡、谁不动心？不过，一谈起瘦身减肥，浮现在一般人脑海里的，不外乎是知易行难，心向往之，欲不能至。

肥胖，除了影响个人观瞻外，更是现代人的大敌。由肥胖间接导致的医疗负担，不知凡事，但肯定一定是个天文数字。有人说肥胖不是病，但欲攸关健康至巨，丝毫轻忽不得。

从中医角度看身体的肥，用望耳问切透视问题根源所在，痛下针砭，进而找出治则，不啻为解决肥肿的良方。

邱胜美小姐浸淫中医美容十余载，从中医理论着手，独辟蹊径，善用经验理出脉络，切中肯感觉得症结，透过图解揭要领，精辟说明掷地有声，很容易让听者在含咀英华，不知不觉下自己动手DIY。就这样搓揉按捏，指掌生花，达到自我调理的目标，发挥化肿去瘀的功效。

身有千千肿，疗方各不同，这是邱小姐的卓见。脸肿、肩肿、腹肿、脚肿，疗方不定于一，唯变所适。尤其腹肿六型，不同类型就有不同治则，读者索引便利，一



窈窕美人指压按摩

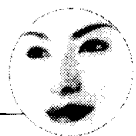
目了然,甚至最实用的一本瘦身佳作。

少吃多动有恒心,不少人都深刻了解这七字诀的重要性。肥,说文指为多肉也,重重的赘肉也,重重的赘肉挂在身上,想要除之而后快,谈何容易?有云:“有恒为成功之本”,行百里半九十,功亏一篑之憾,屡见不鲜。老子曰:“慎终如始,则无不败矣。”尽管瘦身方法不计其数,倘不能持之以恒,终归功败垂成。

祈盼读者阅览后,念兹在兹,随时记住这个美好的“散步”,让这项难上加难的人体工程,能在你的身上展现锐不可当的威力,做一个人人称羨的窈窕淑女。

中华中医典籍学会 第一任理事长

李一农



自序

身为女人,难免会有被人评头论足的时候。有感于此,我做了一首打油诗形容:

“胸部太小被取笑,腰围太粗遮不了。

双腿太胖瘦不了,你的困扰我知道。”

肥胖之于现代人,似乎已是全民公敌。减肥不论中外,蔚然形成一股流行时尚,历久不衰。

二千多年前汉朝医书《黄帝内经》〈素问卷调经论〉曰:“形有余则腹胀泾瘦不利。”(泾为妇人月经)〈灵枢篇平人气象论〉:“面肿曰风,足胫肿曰水。水肿曰肤胀者寒气客于皮肤之间。”

《医宗金鑑》订正东汉张仲景《金匱要略》有:水气病、水肿门、腹胀门总括……等篇幅。

《华佗中藏经》论水肿脉络:“人中百病,难疗者莫过于水也。……。”先人们对于肿胀,都有详细的病因、机转、治则上的记载。

承袭自先人的智慧,我自创了一套“经络减肥法”用特殊的指压手法,在肥胖的穴位上按摩,只要五分钟,手到之处,立刻消肿少许,肤色立刻变得白、细而有光泽。只要每天持之以恒的按摩、运动、节制饮食,一段时间之后,不但身体健康,更会恢复比例均匀、凹凸有致的健美体态。



窈窕美人指压按摩

减肥一定要减得气、色红润,身体健康。

抱着宏扬传统医学,好东西跟好朋友分享的理念,在本书中,我结合了自己十几年的习医及工作经验,呈献给各位读者。

衷心希望读者诸君,经由这本书,能够对于自己的体质、以及造成肥胖的成因都有多一分的了解,并且照着书上的方法,持之以恒的塑身。假以时日,每位都能达到健康减重、比例均匀的完美体态。

更祈望诸先进能够不吝指教。

“邱胜美经络美学坊”负责人

邱勝美



目 录

Content

推荐序 001

自序 003

*面子问题

“面子”到底有多重要? 011

眼部 012

鼻梁 020

脸颊 024

双下巴 028

*上半身肥胖

浅谈上半身肥胖 035

肩膀头(三角肌)肥厚 037

肩背肿 050

上手臂前方内侧(肱二头肌)肥厚 055

上手臂后方内侧(肱三头肌)肥厚 060

帮助手臂减肥的有效运动 063

手臂减肥实例 068



*腹部肥胖

腹部肥胖你是哪一“种” 073

水桶型 075

三节肉 081

上腹肥胖 083

下腹肥胖 091

胃部肥胖 102

腹中肥胖 108

腹部减肥的有效运动 112

*下半身肥胖

什么是下半身肥胖? 123

象腿 125

萝卜腿 139

股外侧肌肥厚(梨形下半身) 142

大腿内侧(内收长肌)肥厚 148

蜂窝组织炎 152

大腿前侧肥胖 154

腿部水肿、气肿 158

脚肿 165

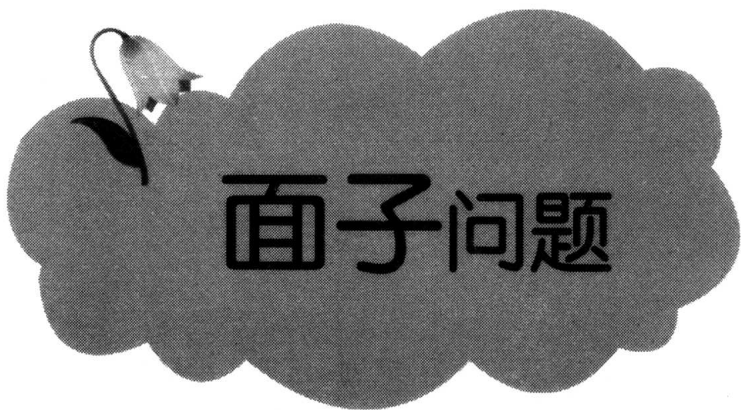
雕塑下半身的有效运动 169



***啊! 变胖了!**

- 生活中的致胖因子 179
- 男人的肥胖与“性”福 184
- 女人的仪态与身体曲线? 187
- 减肥药真的可以减肥吗? 188
- 标准体重计算方法 189

- 附录 191





“面子”到底有多重要？

有一句闽南谚语说：“头大面四方，肚大奇才王”但是，曾几何时，在哈日风潮狂卷之下，所谓“脸小就是美”的审美观已在民间迅速流行着，至今仍方兴未艾。连带的，外科美容整型、美容沙龙、使脸型缩小的美容器材等相关行业也大量应运而生。

以经络学说来看，“人面独阳，诸阳之会”，意思是说人体循行的阳经在脸部做总会合。一位高明的中医医师，可以从一个人的脸部看出他的健康是否有问题，这就是面诊。面诊的范围，除了面部的色泽、气色、比例，皮肤、肌肉的粗、细、紧、实等等之外，脸部的浮肿情形也是望诊的一部分。有些人是局部肿胀，有些人则是整张脸都总得浮肿。

脸部常见的浮肿部位有眼袋、眼睑、鼻侧、脸颊、双下巴等。这些脸部的浮肿，都可以经由穴道的指压按摩帮助快速消肿。



眼部

眼袋

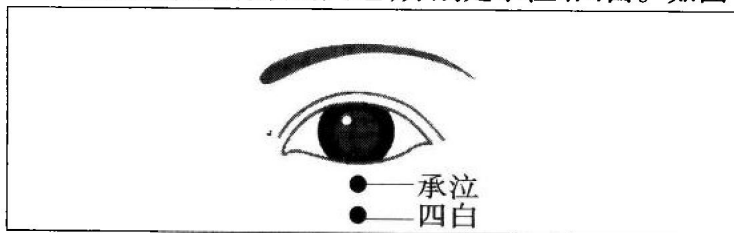
年纪大了，在不经意中老化的现象逐一浮现，会几何时，两片肿肿的眼袋竟挂在眼眶下方，挥之不去。

眼睛周围几乎没有脂肪，血管不但细数量也少，可说是一片缺乏营养的地带。眼部的老化从眼睛的皱纹开始，然后就是眼袋的出现了。眼袋浮肿最主要的原因是体内水分代谢不良。

眼睛下面、脸颊部位走的是胃经。《黄帝内经》〈上古天真论〉说：“五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。”五七指的是35岁，阳明脉包括足阳明胃经、手阳明大肠经。女人步入35岁后，由于胃机能逐渐变弱，所以脸部开始出现面黄、皮肤松弛，眼袋浮肿等现象。

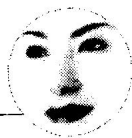
1.指压穴道

消除眼袋最有效的穴道，分别是承泣、四白。如图：



承泣：瞳孔正下方，下眼睑二分之一，靠近骨头旁边的方地。
目下七分。

四白：瞳孔正下方，承泣下三分，目下一寸。



承泣穴：

用中指轻按，待指力下达0.5公分处，再往下15度角的方向往内轻勾。



四白穴：

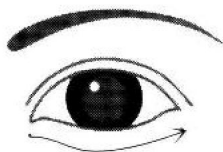
垂直按压即可。



一个穴道按压八次。按完承泣、四白之后，左、右两旁眼眶骨边也要指压。



指压顺序



可以由目内眦(眼头)顺序按至眼尾,一个点按四~五次。董氏奇穴在承泣左、右均有重要功效。

2.按摩、轻拍的补气动作

按压完之后,要记得在下眼睑指压过的地方做轻拍的动作。同时,指压时要有得气的感觉。也就是痠、麻、胀、痛、热,才有疗效。

读者不妨先做一旁,再对照指压前及指压后的眼袋情形,若指压方式正确,会立刻稍稍消肿(如右图)。



上眼皮浮肿

1.上眼皮浮肿的原因

上眼皮浮肿,有些是突发性的,例如:睡前喝太多水,或流泪太多、熬夜、失眠……等,往往在睡醒后会出现眼皮浮肿的现象。这种情况,只要透过充足的睡眠,就能立刻获得改善。

后天形成的浮肿情形,大都是由于生理因素所引起。