

正在风行亚洲的

淋巴抗衰老革命

揉揉耳垂逆生长

54

岁的本书作者亲身验证，
成为日本逆龄女神

淋巴护理专家
佐藤式淋巴护理创始人

（日）木村友泉
（日）佐藤青儿

著
连楦玉 译
编审

江西科学技术出版社

ZITO
紫图

正在风行亚洲的 淋巴抗衰老革命

淋巴护理专家

〔日〕木村友泉·著

佐藤式淋巴护理创始人

〔日〕佐藤青儿·编审

连楹玉·译

 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

淋巴抗衰老革命 / (日) 木村友泉著; 连榭玉译.
— 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5390-5193-2
I. ①淋… II. ①木… ②连… III. ①美容—按摩疗法 (中医)
IV. ①R244.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 213833 号
版权登记号: 14-2014-244
国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcbbs.com>
选题序号 ZK2014292 图书代码 D14137-101

リンパケア革命

Copyright © Yuumi Kimura 2014

Original Japanese edition published in Japan by SHUFUNOTOMO CO., LTD.

Chinese simplified character translation rights arranged through Shinwon Agency Beijing Office

Chinese simplified character translation rights © 2014 by Beijing Zito Books Co., Ltd

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO®

责任编辑 / 孙开颜

特约编辑 / 宣佳丽 车璐

模特 / misato、比留川良子 插图 / 岩崎 ayumi CG 制作 / 佐藤真一

淋巴抗衰老革命

〔日〕木村友泉 著 连榭玉 译

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 6

字 数 80 千

版 次 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5193-2

定 价 39.90 元

赣版权登字-03-2014-253 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

淋巴抗衰老革命

目 录

- 02 | 淋巴护理使你重获年轻与活力
- 07 | 淋巴护理的4大优点
- 08 | 淋巴护理的抗衰老能力即刻见效
- 10 | 淋巴顺畅运作与流动不可或缺
- 12 | 淋巴护理很轻柔，但真的具有革命性
- 14 | 一切从缓和肌肉的紧张和收缩开始
- 16 | 每天只需1分钟，不同部位的3大基本护理
- 18 | 淋巴护理马上让你变美丽
- 20 | 淋巴护理使你重返20岁
- 22 | 佐藤式淋巴护理放松肌肉的8条要点

Part 1

面部和脖子的淋巴护理

25... 基本护理 揉耳垂

28 | 淋巴护理要点① 灵活利用耳朵，放松身体肌肉

30... 放松脸部肌肉

32... 放松侧脸肌肉

33... 放松眼部周围肌肉

34... 放松颈部肌肉

Part 2

肩膀和胸部的淋巴护理

41... **基本护理** “噤里啪啦”体操

44 | 淋巴护理要点②
肌肉的对抗与“屈肌”

46...单手上举体操

48...胸部上提体操

51...孔雀体操

52...瘦腰体操

Part 3

下半身淋巴护理

59... **基本护理** 歇息体操

59...体侧线

60...“X”线

62 | 淋巴护理要点③
身体平衡与“腔”

64...放松腰部体操

66...缓解便秘腰痛体操

68...放松双脚体操

70...甩腰舞

71...揉双脚末端

75 随时随地

24 小时都可以进行的淋巴护理

关于淋巴护理的 42 个有问必答

82 一般疑问篇

84 实践篇

87 美容篇

90 健康篇

友泉淋巴护理美容术

36 | 洁面

54 | 沐浴

72 | 洗发

92 **特别附录** 不同症状的淋巴护理 方法一览表

正在风行亚洲的 淋巴抗衰老革命

淋巴护理专家

〔日〕木村友泉·著

佐藤式淋巴护理创始人

〔日〕佐藤青儿·编审

连楹玉·译

 江西科学技术出版社

淋巴护理使你重获年轻

淋巴护理方法：仅通过简单抚摸，
就能最大限度地激发身体机能，
无论是谁都能够重获年轻与健康

我在48岁的时候遇到了佐藤式淋巴护理，
这对我来说简直是一场真正的革命。
那时我正到了皮肤松弛的年纪，
作为一位药剂师我深切地感受到了现代医疗的局限性，
自从开始了淋巴护理，
我的面部和身体发生了不可思议的变化，
甚至还被人误以为我只有30多岁呢。
我想告诉大家的是，
淋巴护理能够将你引向人体初始的健康状态，
使你重获年轻与活力，让你的人生变得丰富多彩。
如果能够通过这本书，
让更多的人了解到淋巴护理的魅力，
我会感到无比荣幸。

Yuumi
Kimura

与活力

通过淋巴护理
获得令人惊艳
的身材

胸围84厘米

腰围58厘米

臀围86厘米

淋巴护理专家

木村友泉

54岁

淋巴抗衰老革命

目 录

- 02 淋巴护理使你重获年轻与活力
- 07 淋巴护理的4大优点
- 08 淋巴护理的抗衰老能力即刻见效
- 10 淋巴顺畅运作与流动不可或缺
- 12 淋巴护理很轻柔，但真的具有革命性
- 14 一切从缓和肌肉的紧张和收缩开始
- 16 每天只需1分钟，不同部位的3大基本护理
- 18 淋巴护理马上让你变美丽
- 20 淋巴护理使你重返20岁
- 22 佐藤式淋巴护理放松肌肉的8条要点

Part 1

面部和脖子的淋巴护理

25... 基本护理 揉耳垂

28 淋巴护理要点① 灵活利用耳朵，放松身体肌肉

30... 放松脸部肌肉

32... 放松侧脸肌肉

33... 放松眼部周围肌肉

34... 放松颈部肌肉

Part 2

肩膀和胸部的淋巴护理

41... **基本护理** “噤里啪啦”体操

44 | 淋巴护理要点②
肌肉的对抗与“屈肌”

46...单手上举体操

48...胸部上提体操

51...孔雀体操

52...瘦腰体操

Part 3

下半身淋巴护理

59... **基本护理** 歇息体操

59...体侧线

60...“X”线

62 | 淋巴护理要点③
身体平衡与“腔”

64...放松腰部体操

66...缓解便秘腰痛体操

68...放松双脚体操

70...甩腰舞

71...揉双脚末端

75 随时随地

24 小时都可以进行的淋巴护理

关于淋巴护理的 42 个有问必答

82 一般疑问篇

84 实践篇

87 美容篇

90 健康篇

友泉淋巴护理美容术

36 洁面

54 沐浴

72 洗发

92 **特别附录** 不同症状的淋巴护理 方法一览表

常听到一些人做完淋巴护理后，因为重获健康美丽和表达无限惊喜，
我都深深感受到淋巴护理是足以改变人生的方法。

方式很简单，也不需要什么专业的知识或技巧。

如果你已经翻开了这本书，
那么请一定要亲身体验一下
它带来的功效。



淋巴护理的

Ageless
Health and
Beauty



简单可行
立即见效

大优点

不论年龄多大，都能 重获青春

每个人体内的淋巴都是通过不断循环来维持细胞健康的。
不管何时开始淋巴护理都不会太晚。
倒是年纪越大，肌肤越能够明显地感受到成效。
所以不论多少岁，都不要放弃。

短时间内就可以完成的 自我护理

因为主要是自己进行的自我护理，所以不需要什么特别道具，不用花钱，也不需要去美容院。
护理过程简单，所需时间短。
只要想做，无论在哪里，即使只有一分钟也可以做。
这种灵活性也是淋巴护理的一大魅力。

当场就可以看得出 惊人成效

做完护理后脸马上变小了，
眼角和嘴角上翘了……
也许听起来有点不可思议，
但这是铁一般的事实。
只要理解了正确的护理方法，
无论是谁都能够简单切实地获得成效。

达到美与健康 两方面的协调

淋巴护理不仅使你变得年轻貌美，更重要的是获得身心健康。
健美的肌肉和顺畅的淋巴系统循环是支撑着人体健康的根基。
没有健康，真正的美也无从谈起。

体验者说

15分钟的护理试行

淋巴护理的 抗衰老能力即刻见效

淋巴护理最大的特点就是当场就看得到的抗衰老效果。

我们请了三位不同年龄的女性来体验了短时间的护理，她们不仅觉得外表发生了改变，就连身体也感受到了很大变化。

体验前

31岁

西久保爱女士

因皮肤松弛产生的法令纹

嘴角老化产生的嘴角纹

右边锁骨稍微偏上

体验后

眼部轮廓清楚并且有神

脸颊中部上提

下巴和嘴角的松弛也不见了

锁骨的左右平衡了

感受

可能是我右边腰部有疝气的原因，背部总是硬邦邦的，没办法放松，锁骨周围也总是冰冷的。但是体验了淋巴护理后，我深刻体会到“原来所谓的放松就是这种感觉啊！”整个身体都变得暖和起来了，这是无论做什么样的按摩都无法获得的轻松感。并且，原来左右高度不一样的脸颊也变到一样的高度上了，效果真的是很惊人。

体验前

眉部抽搐
眼角处有阴影

嘴角僵硬
有较深的法令纹

肌肤整体浮肿，
没有血色

感受

因为我是芭蕾舞老师又是舞蹈演员，所以塑身是必不可少的。体验完护理后，我觉得背部像被一根线吊起来一样，下半身得到放松，小腿肚子的肌肉也变得结实了，这样的变化真的让我太惊讶了。一直比较在意的法令纹也变消失了，脸部明显上提，变得紧致了，好惊喜。

42岁

宫浦久美子女士

体验后

眼部明亮
表情放松

脸颊上提
有立体感

气色改善、肌肤
的透明度上升

下巴部位
变得尖了

体验前

整体肤色很暗
给人浮肿的感觉

颧骨比较宽
骨骼轮廓明显

嘴角向下弯
的线条明显

感受

之前总觉得脖子周围紧绷着，很不舒服，但做完护理后，脖子后面突起的骨骼也消失了，脖子终于可以自然伸直，真的太棒了。并且，我的眼睛也变得水灵了，可以自然放松地睁开，脸部也仿佛重返年轻似的，紧致上提了。

58岁

江田扶美子女士

体验后

眼角和眼尾
的线条明显

脸颊部位上提
宽颧骨不见了

嘴角上翘
下巴也变尖了

脖子伸直了
肤色也健康了

首先要清楚的是

淋巴顺畅运作与

无死角、经流全身的淋巴液

关于淋巴 1

淋巴包括在细胞间流动的“间质淋巴”和在淋巴管中流动的“淋巴液”，其在组成成分上与毛细血管溢出来的血浆是同一种物质。通常所说的淋巴多指后者。

脖子处的淋巴

颈部淋巴结

脸部的淋巴

耳壳后淋巴结

耳下腺淋巴结

颌下淋巴结

肩膀和胸部的淋巴

锁骨淋巴结

腋下淋巴结

胸导管淋巴结

肋间淋巴结

手肘淋巴结

腹部淋巴结

腰部淋巴结

手掌淋巴网

下半身的淋巴

鼠径淋巴结

腘间淋巴结

关于淋巴 3

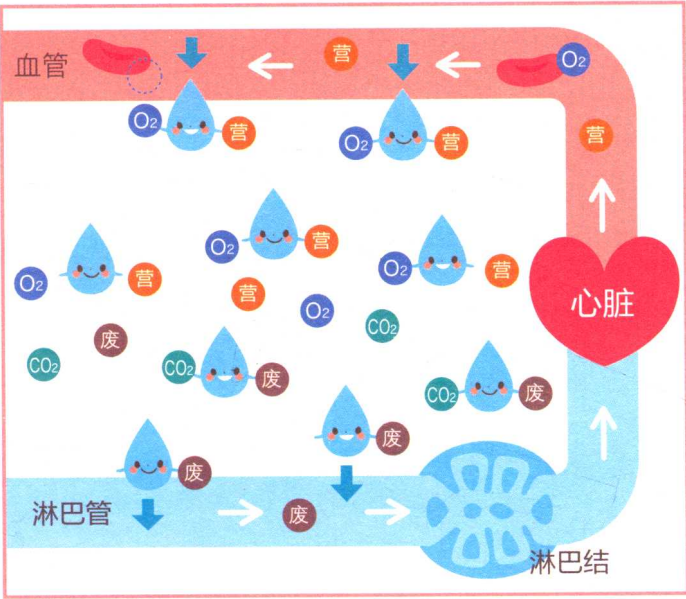
淋巴管汇流的主要场所包括体内大大小小的约800个淋巴结，其中很多都集中在头部、躯干或者连接四肢的关节部位。细胞不断地经过这些地方然后进行汇流，最后从锁骨的下方流到静脉当中去。

关于淋巴 2

经流全身的细胞后再进入到淋巴管内的淋巴实际上只占了整体的10%左右，剩下的90%被静脉毛细血管吸收，作为静脉血重新回到心脏。

流动不可或缺

要保持身体健康，淋巴顺畅的运作和流动是不可或缺的。让我们一起来了解淋巴的构造，并思考淋巴护理的意义和重要性吧。



淋巴的功能和净化作用模式图

血管内渗出淋巴为体内的细胞运输新鲜的氧气和营养素。并且，淋巴把由细胞新陈代谢产生的废物或二氧化碳送入毛细血管或者是淋巴管中，最后通过静脉回到心脏。

- O_2 氧气
- CO_2 二氧化碳
- 营 营养素
- 废 废物

淋巴的运作

淋巴为细胞运送新鲜的氧气和营养素，并且运走排出的废物。

淋巴充满了全身的细胞，淋巴的流动对维持身体健康来说是不可或缺的。要想认识淋巴护理的必要性与功效，首先要了解淋巴的运作流程，这是十分重要的。

从心脏流出来的运载着新鲜氧气的血液会从遍布身体各处的毛细血管中渗透出来，从而形成被叫做间质液或组织液的淋巴。

血液中与氧气结合的红细胞就是在这时候与氧气分离，然后在血管内循环。氧气通过淋巴的运输作用，跟蛋白质等营养物质一起被运送到身体各个细胞中。

吸收了新鲜氧气和营养素的细胞就可以进行能量代谢和细胞合成，同时将氧化物等废物排出到淋巴中。除此之外，回收了乳酸和氨等废物的淋巴会流回淋巴管中，然后经过遍布在淋巴结上的滤泡过滤后，最终被静脉吸收，流回心脏。

淋巴还有能够消灭进入体内的细菌和病毒的重要作用，能够使身体远离疾病。淋巴就是像这样，在身体的代谢和净化，还有免疫功能方面起着重要的作用。

淋巴的流动

正因为肌肉有压强作用，淋巴才能顺畅地进行循环。

淋巴从遍布全身的血管中渗出，在细胞的周围进行各种活动。而细胞的压强作用能促进淋巴流动，并使之能够不断循环。

肌肉就像水泵一样，通过不断地收缩和舒张来促进淋巴的流动，与此同时，淋巴摄入细胞内必需的氧气和营养物质，并排出不要的废物。

淋巴管则是通过自身的收缩来促进流动，不过却不像心脏那样有能力将血液送出去。因此，它要依靠淋巴管周围像水泵一样缩放的肌肉运动来支持流动。

但是，一旦肌肉因紧缩和老化变得僵硬起来的话，就不能顺利进行水泵运动了。如果细胞内部不能够充分地吸收淋巴，淋巴管的流动就会停止，体内废物和多余的水分也会越积越多。

由此产生的浮肿不仅仅对外表造成不利影响，还会因为缺乏循环而导致健康上的诸多问题。也就是说，要想重获身体原有的健康与美丽，柔软的肌肉是必不可少的。只有拥有了柔软的肌肉，淋巴才能够顺畅地循环。

不用力按压、 不强迫其流动

不应该去迫使淋巴流动，我们的目的是
创造出一个环境，能让它更好的流动。
不需要通过用力按压的方式来增加刺激，
也不需要什么特别的技术。

通过轻微振动 来使其放松

要想放松因紧缩变得僵硬的肌肉，
给淋巴创造一个更好的流动环境，
其中有一个方法就是“轻微振动”，
从周围的肌肉开始放松。

淋巴护理很轻柔， 但真的具有革命性

无论在理论上还是在技巧上，淋巴护理跟传统的按摩方式都有根本的区别。
而且，有很多人已经通过实际体验感受到了淋巴护理对于健康与美容的神奇功效。
现在，就让我们来介绍下这个将人体机能发挥到最大限度的全新护理方式吧。