

美女新经



借助穴位成就你自己的美肤神话

各“教”各位，分区抗老化，打造完美肌肤，
内外兼修，干预老化进程，积极逆转肌肤年龄！



小美女 穴位 美颜经

中原出版传媒集团
中原农民出版社



小美女穴位 养颜经



中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

小美女穴位养颜经 / 刘长江编著. —郑州:中原农民出版社,2010.5
ISBN 978-7-80739-820-2

I. ①小… II. ①刘… III. ①女性-美容-穴位按压疗法 IV. ①R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第063384号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路66号 电话:0371—65751257 邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河北省大厂回族自治县正兴印务有限公司

开本:787 mm×1092 mm

1/16

印张:11

字数:210千字

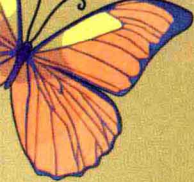
版次:2011年1月第1版

印次:2011年第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-820-2

定价:29.80元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



前言

全方位脸蛋美容法,效果立现!轻松打造梦幻脸蛋!给自己青春永驻,完美无瑕的脸蛋!让外在美为内在美加分!从此,魅力无限,幸运无限!哪个女孩不想拥有标准的美人脸——本书通过穴位按摩、养颜、美少女养颜秘诀等,介绍了科学的美容手法,解决让人烦心的面部问题,让你的面颊也可以光洁无瑕。简单几步,就能拥有人人羡慕的美人脸。

脸部真的是非常重要的“~~社交工具~~”,不仅工作职场如此,人际关系、异性交往,外表给人的是第~~一印象~~,而脸部~~首~~当其冲,若不是天生丽质的美人胚子,可能就要好好的~~改头换面一下~~,但时下流行的整型风,也并非每个人经济上都可以负担得~~起或者每种脸型~~都适合,而再怎么完美的脸蛋、天使的容颜,一样抗拒不了地心引力,阻挡不过岁月的摧残!美人脸的时代来临了!现今社会人人减肥、美容不稀奇,在日本,美人脸才是蔚为风潮的全民运动!所谓“美人脸”,指的是以后天的方式让脸蛋看起来更小巧更美丽,从身长和头部的比例、脸型面积与肩宽的比例,以及五官分配比例上制造视觉效果,让你也能拥有青春靓丽美人脸的梦幻模样!你也希望拥有一张小巧精致又上像的脸吗?从脸蛋与身材的比例,到美脸的秘招,不但让你的脸美得均匀且皮肤适合自己的定位,且美得更有自信!

在年轻的女性中,穴位按摩开始备受关注。本书配合详细插图解说,让你用最健康的方式获得最意想不到的美丽。本书是第一本塑脸、美颜兼造型的全方位美脸的书,是真正为你量身定做的~~美脸教程~~!





目 录

Contents

Part 1 穴位按摩塑身技法

按摩塑身常用手法要领	2
极具良效的穴位刺激工具	8
按摩塑身常用的穴位	10
按摩常用反射区	28

Part 2 养颜与局部穴位塑身

局部性肥胖的测量标准	32
拯救肥肥圆脸的按摩	34
消灭双下巴的按摩	38
打造细长美颈的按摩	40
改造胖胖手臂的按摩	43
消除副乳、挺翘胸部的按摩	47
平坦迷人小腹的按摩	50



塑造动人腰线的按摩	53
减少背部赘肉的按摩	56
紧实臀部曲线的按摩	58
赶走粗壮大腿的按摩	62
修出美型小腿的按摩	67

Part 3 女性不同时期的穴位塑身法

青春期肥胖的按摩	70
妊娠期肥胖的按摩	72
绝经期肥胖的按摩	74

Part 4 时尚美女瘦身观念

时尚饮食减肥法	78
---------------	----

小美女穴位
养颜经
Beauty





时尚茶饮减肥法	87
SPA 减肥法	93
轻松时尚减肥法	100
流行舞蹈减肥法	107

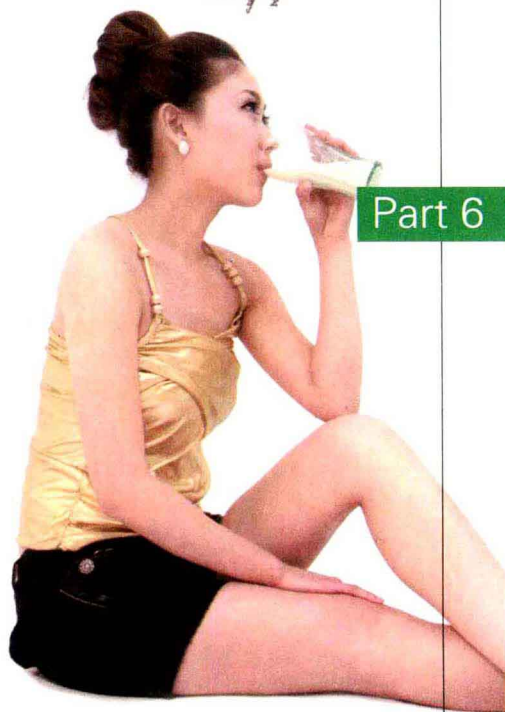
Part 5 美少女的养颜秘诀

小美女穴位
养颜经
BEAUTY

美丽从洗脸开始	118
不想让青春留痘,那就赶快行动吧	126
赶走“斑”点,还你自信	130
黑眼圈不要来烦我	136
将收缩毛孔进行到底	146
来场扫除黑头、白头的战斗	153
水果护肤水当当	157

Part 6 穴位按摩去疾技法

哮喘的按摩疗法	160
心悸的按摩疗法	161
痔疮的按摩疗法	162
头痛的按摩疗法	163
失眠的按摩疗法	165
面瘫的按摩疗法	166
颈椎病的按摩疗法	167
肩周炎的按摩疗法	168
腰椎间盘突出症的按摩疗法	169



Part1 穴位按摩塑身技法



按摩塑身常用手法要领 *****

按摩的手法有很多种,按摩塑身的手法不宜太复杂,简单的手法同样能起效。按摩塑身的常用手法主要分为单手按摩、双手按摩,以及辅助性按摩。

单手按摩

单手按摩的手法主要有颤法、摩法、推法、擦法、按法、揉法、捏法。

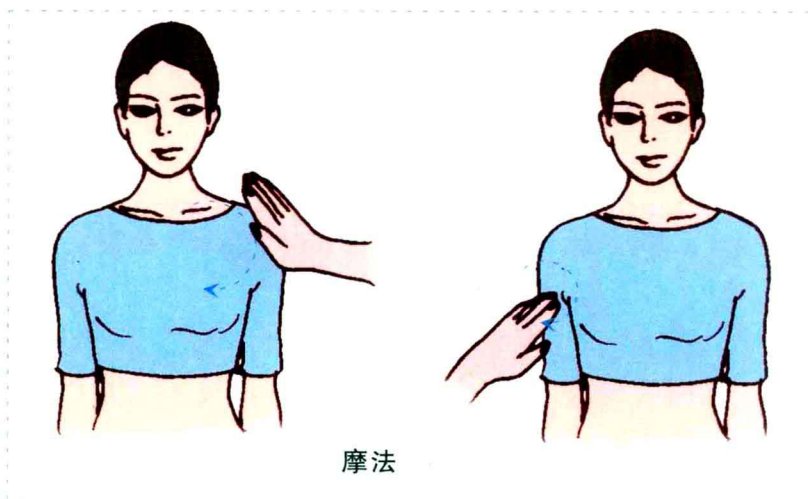
颤法:用手掌平放或者将手指伸直后垂直点在按摩部位,用腕部连同臂部的力量进行迅速而短促的颤抖,颤抖的频率每分钟应在400次左右。按摩部位不限。



颤法

摩法:用手掌或者食指、中指、无名指的指腹在按摩部位有节奏且有规律地进行直摩、团摩。使用摩法的时候手部应放松,仅在体表按摩而不要带动皮下组织。按摩顺序的顺时针为补、逆时针为泻,按摩部位为上肢和肩端。

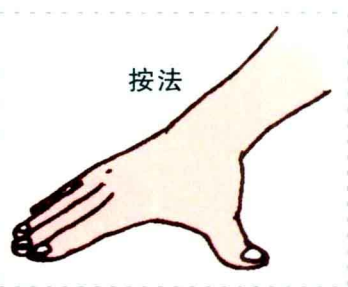
推法:用拇指或者手掌着力于某一部位,



摩法

进行单方向的直线或者弧线移动。在使用推法时，应沿着经络循行或者肌肉纤维的走向推进。推进时可加重手法，配合按揉或者按压等手法刺激某处穴位。按摩部位为上肢或者面部、颈部。

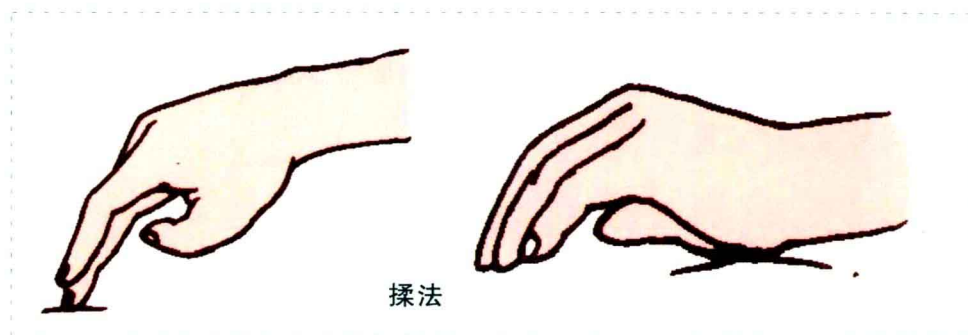
擦法：将全掌或者掌根鱼际处以及指腹紧贴于按摩部位，稍稍用力做上下、左右的直线推擦或摩



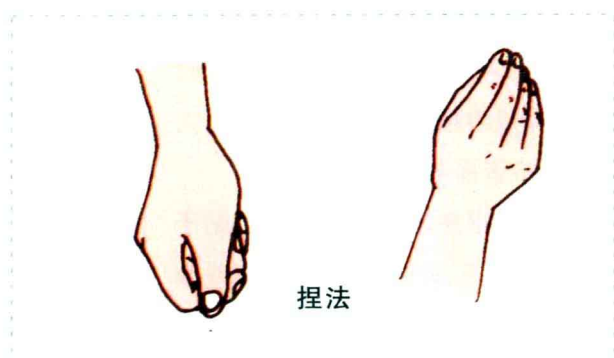
擦，使按摩部位的皮肤产生温热感。按摩部位为腰部、上肢、下肢及腹部。

按法：用手指的不同部位在按摩的部位，有节奏地逐渐用力一起一落地按下。按摩的部位主要是腹部及相关穴位。

揉法：用手指的指腹或者掌心紧贴于按摩部位的皮肤，用力带动局部皮肤的皮下组织进行前后、左右的轻柔缓和的旋转。面积较小的部位(如太阳穴)可用手指揉法；腹部、大腿、小腿后侧等面积较大且肌肉较丰厚的部位可用手掌揉法。



捏法：用拇指的指腹和食指第二关节，或者用五指的指腹将按摩部位的皮肤和肌肉抓捏起来，并做一松一紧的相对捏挤，或者反方向来回扭转的操作。抓捏的着力点在手指上，通过轻微挤压肌肉，改善血液循环，使皮下组织内多余的废物和脂肪随血液循环输送到排泄器官，进而排出体外。按摩部位主要是肌肉比较丰厚的部位，如小腿后侧、大腿、腹部、上臂、脸颊、臀部等部位。

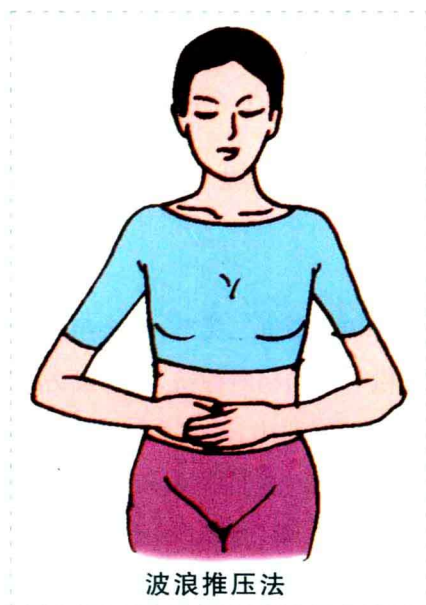


双手按摩

双手按摩的手法多是从单手按摩演化而来,主要手法有以下几种:

二指叠按法:左手在下,拇指紧贴在按摩部位,右手拇指轻轻用力压在左手拇指上,使双手拇指重叠,有节奏地一起一落。按压的时候,力度以手指感觉有脉搏跳动,且被按摩的部位没有疼痛感为宜。按摩的部位为腹部或者大腿等肌肉丰厚的部位。

波浪推压法:十指并拢,自然伸直。将左手放在右手的手背上,然后将右手平贴在按摩部位用力向前推,继而左手掌发力向后推压。如此一推一回,慢慢移动数次,推压的力度以腹部微有痛感为宜。按摩的部位为腹部、大腿、小腿后侧及下颌。

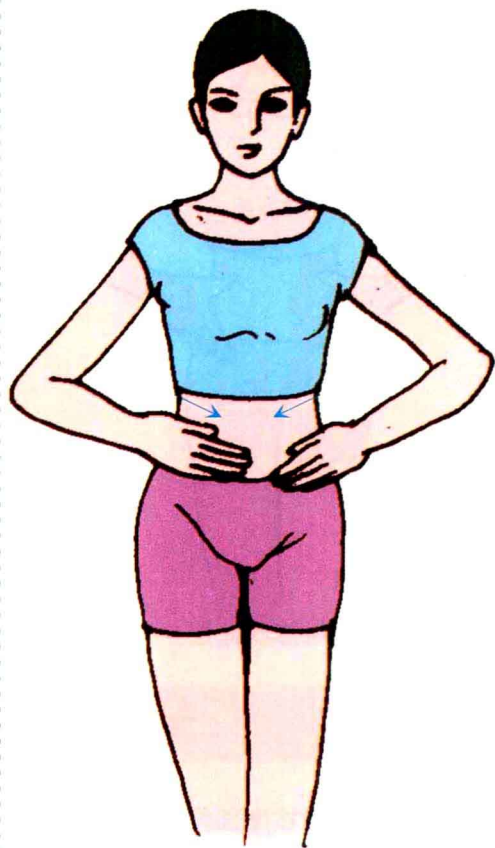


波浪推压法

双掌按压法:左手在上,右手在下,双掌交叉相叠,按摩时双肘稍向后用力,借助肘部力量向下按压。按摩部位为腹部等体表面积较大而又比较平坦的部位。

双掌掌揉法:左手按在按摩部位,右手加压于左手,双手一起用力掌揉。按摩部位为面积较大且肌肉丰厚的小腿后侧、大腿内侧及腹部。

双手斜摩法:双手置于身体的两侧,手指相对,双手同时自上向对侧内下方斜行反复摩动。按摩部位为腹部、大腿、后背、两腰等部位。

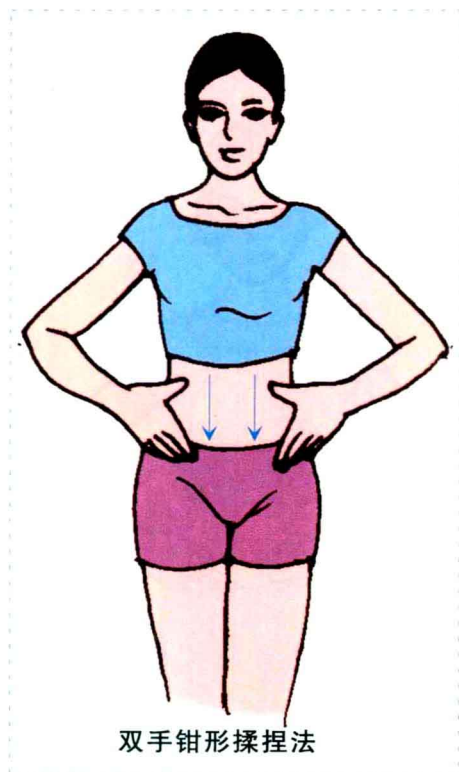


双手斜摩法

双手分推、合推法:双手分推是将双手拇指的指腹或者手掌置于穴位上,然后同时向两侧推动。推动时双手用力应均匀,速度保持一致。双手合推法就是将双手手指从两个不同方向,向中间点汇拢推进,常与分推法配合使用,能够起到相辅相成的作用。指推部位为面部,掌推部位是腰背、肩胛骨等部位。

双手推挤法:双手虎口张开,一上一下置于按摩部位,以挤压直推的方式从下向上按摩。按摩时拇指用力按压皮肤,其余四指抓住肌肉。按摩部位为腿部。

双手钳形揉捏法：双手四指置于按摩处，拇指置于按摩部位外侧做钳形揉捏，自上向下逐步移动。在移动时，揉捏的手法随着部位的不同而改变着力点。按摩部位为腹部、股后、大腿、小腿，其中，揉捏大腿时用力应重于小腿，以局部微酸胀、有温热感为宜。

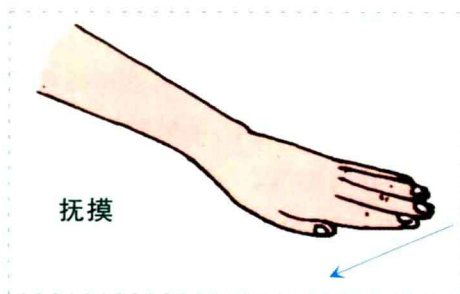


双手钳形揉捏法

辅助性按摩



辅助性按摩就是在按摩完毕后，对按摩部位进行拍打、抚摸，可防止肌肉僵硬、酸痛，起到更好的塑身效果。

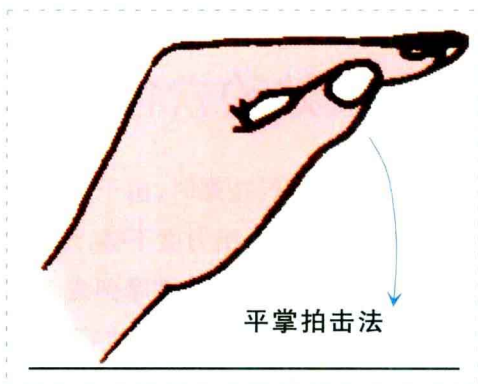


抚摸

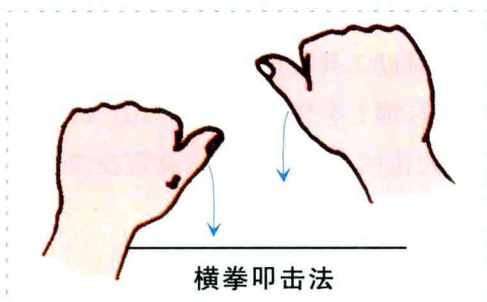
抚摸就是单手或者双手掌心在身体各部位轻轻滑动，一般无须讲究手法，可随意进行，以自己感到舒适为宜。

拍打法又叫叩击或者叩敲法，按摩时手法轻重要适宜，既要出效果，又要防止用力过度而伤害身体。拍打法主要用双手，常用手法有平掌拍击法、横拳叩击法和竖拳叩击法。

平掌拍击法:双手五指并拢,自然屈曲成空拳虚掌,用腕关节摆动的力量有节奏地拍打需要按摩的部位。按摩部位以肌肉丰厚处为宜。



横拳叩击法:双手握空拳,手指与掌心之间应略留空隙。拍打时,手背朝上,拇指相对,拍打时两拳交替进行。按摩的部位为肌肉丰厚处,如大腿、小腿、肩膀、腰部等。



温馨提示

①在按摩时应讲究按摩的方向,一般应当顺着肌肉从下向上或者从远离心脏的部位向心脏方向按摩,这样能够促进血液循环,促进新陈代谢,增强按摩塑身的效果。

②叩击的力量应当先轻后重,然后由重至轻,力度较重时以身体能够承受且感觉舒适为宜。

③叩击的速度不宜过快,一般先慢后快,最慢的节奏应当以在1秒钟之内双手交替叩击1次为宜。

④用手掌拍打按摩部位时,手腕应充满动感,双掌既要用力又要给人以弹性十足的感觉。

⑤叩击的时间一般在1~2分钟,最长为3分钟,可配合其他按摩手法同时进行。

极具良效的穴位刺激工具 *****

自己在家进行按摩时,由于没有外力介入,按摩时常常会出现“心有余而力不足”的情况。例如,手指力度不够,无法更深地刺激穴位,达不到良好的塑身效果。再如,某些部位单用手无法按摩到或者手无法用力,同样会使按摩的效果大打折扣。在这个时候,你需要其他工具进行辅助性按摩,如捶捶乐、按摩刷、毛巾、牙签,甚至电吹风以及厨房里最常见的木勺都可以。

捶捶乐

捶捶乐是老人常用的捶打用品,但做按摩的辅助工具更加理想。捶捶乐的长柄有助于双手发力,长柄的另一端还带有一个圆锤,锤上有很多梳子状的圆头齿,可以均匀地敲打在身体各部位上,这对于找不准穴位的人来说能够提高查找穴位的准确性。捶捶乐适合背部或者其他用手难以按摩到的部位。

按摩刷

按摩刷与捶捶乐的原理相同,都是利用刷头上的突起物对身体上的穴位进行刺激。不过与捶捶乐不同的是,按摩刷主要按摩手臂、大腿等部位,更有利于对穴位进行刺激,而加速脂肪消耗及代谢速度,从而起到软化肌肉、修饰身体线条的目的。

牙签或发夹

按摩之前应当将牙签的尖掰断,然后将10~15根牙签或者几个发夹捆在一起,用垂直点压式的手法不断刺激穴位。一般而言,牙签和发夹按摩可以代替针灸,安全易用,更适合家庭按摩塑身使用,但在用牙签按摩时应当随时调整刺激的强度,在感觉有点痛的时候应立刻放松,然后持续重复相同的动作即可。

电吹风



经过按摩和热敷后,皮下细胞组织会发胀、变宽,给毛细血管留有充足的空间,局部血循环恢复顺畅,脂肪代谢的速度就会增加,丰满的部位自然会瘦下来。如果觉得热敷很麻烦,不妨用吹风机对按摩部位吹热风,能够起到与热敷相同的作用。

毛巾



毛巾是按摩时最常用的工具,它不仅可以擦去皮肤上的汗水以及多余的精油,将毛巾浸入热水或者冰水对身体进行按摩,还能够对经络和穴位进行良性刺激,促进气血运行,对因痰涎积聚、阻滞经络所致的局部性肥胖有较好的疗效。

木勺(铲、叉等)



如果家里没有按摩刷或者捶捶乐,不妨用木勺(铲、叉等)作为替代品。光滑的木质表面不但不会伤害皮肤,其平滑无阻力的造型还能自如地推向各个方向,比较适合较大面积的部位。



温馨提示

如果需要热敷,不妨选用陶瓷质的勺子或者叉子。陶瓷的保温性较好,热量不会很快消散,并且能够均匀地分散到各个穴位上,能发挥更大的作用。

按摩塑身常用的穴位 *****

人体的穴位非常多,但是我们不必全部记住,只要准确找到具有塑身功效的穴位即可。

小贴士

如何找到穴位?

有的人认为穴位很难找,其实这里面有一个小窍门,在按压穴位时,如果出现以下两种感觉,就说明找到穴位了。

- 酸麻感:按压穴位时,常会有酸麻的感觉。
- 凹陷感:用手指按压穴位所在部位,可以隐隐感觉该处有凹陷。

头面颈部塑身穴位

