

60分钟

美体塑形
DVD 视频

巧用塑料瓶， 美体塑形更轻松

通过滚动、滑动、转动、轻压、暖敷、冷敷等
各种方法排除毒素，真正实现无毒一身轻！

PET
BOTTLE
DETOX

不花一分钱也能完成的简单穴位按压 & 淋巴按摩

塑料瓶 排毒减肥法

(日) 大泽美树 著
医学博士 柯青 协助
刘晓静 译

附赠
60分钟
美体塑形
DVD 视频

- ◆ 打造小脸
- ◆ 锻炼双臂
- ◆ 提拉胸部
- ◆ 腰部塑形
- ◆ 紧致后背
- ◆ 挺翘臀部
- ◆ 打造美腿

每天只花 10 分钟，轻松、简单、速效！

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

塑料瓶排毒减肥法 / (日) 大泽美树著 ; 刘晓静译. — 杭州: 浙江

科学技术出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5341-4065-5

I. ①塑… II. ①大… ②刘… III. ①减肥—方法 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第027358号

著作权合同登记号 图字: 11-2010-97号

原书名: ペットボトルで即効デトックス

Pet bottle De Sokkou Detox © 2010 by Miki Osawa

Original Japanese edition published in 2010 by Rittor Music, Inc.

Simplified Chinese Character rights arranged with Rittor Music, Inc.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

塑料瓶排毒减肥法

作 者 (日) 大泽美树

译 者 刘晓静

责任编辑 宋 东 王巧玲

封面设计 烟雨

出版发行 浙江科学技术出版社

地 址 杭州市体育场路347号

电子信箱 E-mail:sd@zkpress.com

邮 编 310006

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本 880×1230 1/16

印 张 5

字 数 100千

版 次 2011年4月第1版

印 次 2011年4月第1次

印 数 7000

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5341-4065-5

版权所有 翻版必究

(本书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)



不花一分钱也能完成的简单穴位按压 & 淋巴按摩

塑料瓶排毒减肥法

功
圣

浙江科学技术出版社



前 言

“怎样做才能使自己看上去更加美丽？”

想必每一个人都想知道这个问题的答案。

自从当上美体塑形师之后，我一直在思考的问题就是：如何才能让演员或模特们显得更加迷人？

这时，我发现了一个绝妙的解决方法——淋巴按摩。

于是，我渐渐地将身体护理的重点从体外转到了体内，成为了一名注重内在保养的“美体塑形师”。

“淋巴按摩”这个词早已让人耳熟能详。

简而言之，淋巴按摩就是帮助身体将其产生的废物垃圾排出体外的一种按摩方法。

在日常生活中，人们的体内会不知不觉地积累很多的废物。

只要人类在呼吸氧气的条件下继续生存，体内就必然会出现废物残留。

那么，为什么必须要将人体的废物排出体外呢？

我们不妨以纸张的燃烧原理为例解释一下其中的原因。

纸张在燃烧时，会与氧气发生氧化反应，燃烧之后会留下灰烬。而要将这些垃圾收集起来，就必须要有扫把。

与此同理，由于人类每时每刻都要依赖于氧气，所以，必须消耗能量以维持自身的生存。而在能量消耗的过程中，身体的废物就会不断地发生堆积。

因此，为了防止废物的日积月累和塑造完美的身体曲线，维持优美的身材，及时排毒都是必不可少的功课。

本书附带的DVD向您介绍如何使用塑料瓶在一周内轻松地进行全身淋巴按摩。

按摩的同时，还会对排毒的主要穴位进行连续的刺激。

即便是对“淋巴”和“穴位”了解甚少的读者，从今天开始也会成为美体方面的治疗专家。

快快行动起来，排除全身毒素，为自己打造更加完美的迷人身材吧！

美体塑形师 大泽美树

前 言	2
塑料瓶有利于淋巴按摩和穴位按压的七大理由	6
本书与附带DVD的使用方法	8
需要准备的物品	10
 基本呼吸法	11
测测您的积毒指数！	14
 日常护理	17
一周排毒食谱介绍	22
 一周排毒菜单 第一天 打造小脸	23
“打造小脸”的特效食谱	28
美肤食谱：酒糟鲑鱼汤	28
 一周排毒菜单 第二天 锻炼双臂	29
“锻炼双臂”的特效食谱	34
基础代谢食谱：泡菜锅	34
 一周排毒菜单 第三天 提拉胸部	35
“提拉胸部”的特效食谱	40
清血食谱：蛤蜊韭菜鸡蛋饼	40



一周排毒菜单 **第四天 腰部塑形**..... 41

“腰部塑形”的特效食谱

排毒食谱：什锦蔬菜排毒汤..... 46



一周排毒菜单 **第五天 紧致后背**..... 47

“紧致后背”的特效食谱

代谢食谱：日式海鲜饭..... 52



一周排毒菜单 **第六天 挺翘臀部**..... 53

“挺翘臀部”的特效食谱

瘦身食谱：嫩煎裙带菜..... 58



一周排毒菜单 **第七天 打造美腿**..... 59

“打造美腿”的特效食谱

消肿食谱：鸡翅炖土豆..... 64

DVD的使用说明..... 65

淋巴按摩的基础知识..... 66

淋巴的运行与浮肿的关系..... 68

穴位按压的基础知识..... 70

24个排毒穴位..... 72

关于水的基础知识..... 74

正确的喝水方法..... 76

后 记..... 79

为什么使用塑料瓶能让自己成为美女？

塑料瓶有利于淋巴按摩和穴位按压的七大理由

本书介绍的排毒护理方法全面地展示了塑料瓶的最大功用。为什么要使用塑料瓶？其实，选择塑料瓶的理由还真不少呢。

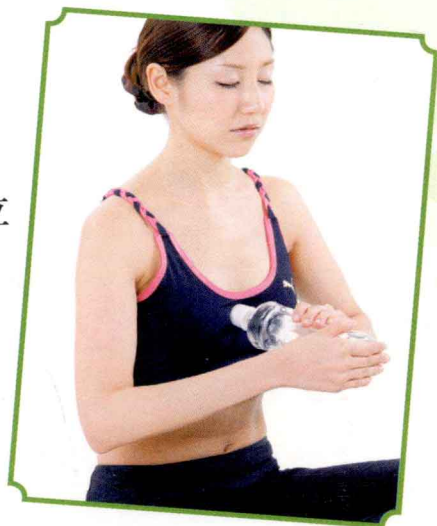


1 可以灵活地利用塑料瓶的形状

淋巴按摩通常需要双手的密切配合，而根据身体部位的不同，淋巴按摩的护理手法也各不相同。本书巧妙地利用了塑料瓶的外形特征，通过滚动、滑动、按压塑料瓶底部、转动、将塑料瓶放于身下等方法，对塑料瓶进行了充分的使用。因此，就算记不住淋巴按摩的手法，也可以灵活地运用塑料瓶的形状，轻松自如地进行淋巴按摩。

2 塑料瓶瓶盖可以帮助按压穴位

本书中除了介绍淋巴按摩的方法之外，还加入了有关排毒的穴位按压等内容。要进行穴位按压，必须要具备一定的力量，而使用塑料瓶盖，即使不用出力，也能给穴位制造适当的压力。



3 无需调节力道就能轻松地完成淋巴按摩

使用双手进行淋巴按摩时，必须要自己调节双手触碰身体的力度。一般的力度为2千克/米²，脸部等皮肤较薄的部位，使用的力度大约是普通部位的1/4。而如果使用装满水的500毫升和2升的塑料瓶，只要将塑料瓶放在需要护理的身体部位上，就能准确地形成适当的压力了。

4

按摩时可以调节水温

本书介绍的按摩方法，原则上要在塑料瓶内加入40摄氏度左右的温水。当身体暖和之后，不仅可以得到有效的放松，还能更加舒展。根据需要，有时还可以使用温水塑料瓶与冷水塑料瓶交替按摩身体的“温冷法”。能够调节水温也是塑料瓶独一无二的优点之一。



可以隔着衣服进行按摩

通常的淋巴按摩必须使用双手配合 喱同时进行。由于按摩的过程中需要反复地涂抹 喱，很多人都会感到操作麻烦，因而很难坚持下去。在这一点上，塑料瓶按摩法则要方便得多，不仅可以隔着衣服施加压力，还可以让塑料瓶在身体各部位自由地滑动。

5

全面照顾双手够不到的部位

在双手贴合身体进行淋巴按摩时，总有些部位按摩起来非常吃力，例如后背和臀部。而使用塑料瓶则可以轻轻松松地解决后背和臀部等处的护理保养问题。



零成本护理，省钱又环保

本书介绍的身体保养法所使用的工具只有容积为500毫升与2升的两个空塑料瓶以及装在瓶中的清水而已，使用废旧的塑料瓶既可以省钱，又有利于地球环境的保护。

7

图书与DVD配套使用效果加倍！

本书与附带DVD的使用方法

本书介绍的排毒护理方法全部收录于附带的DVD之中。图书与DVD配套使用，能够帮助您更好地加深对本书内容的理解。

BOOK

本书以四页为一个单位，向您介绍每天的排毒护理方法。有关护理要点、塑料瓶的使用方法等详细信息，请参见书中的相关介绍。

每天的保养目的

适用人群

有效地进行排毒护理的最佳时间

排毒护理的项目

实施排毒护理的部位

当天使用的塑料瓶种类以及瓶内用水的要求(温水/冷水)

“打造小脸”的关键要点

适用人群

实施排毒护理的部位

按压颊车穴

按压迎香穴

有效地进行排毒护理的关键要点

塑料瓶的使用方法

排毒护理的方法

DVD

在播放器中放入附带的DVD，就会显示出以下菜单。
请选择您希望收看的项目。

点击选中，即可收看DVD。

点击选中，即可播放“基本呼吸法”
(对应本书第11页)的视频影像。



点击选中，即可播放“日常护理”(对应
本书第17页)的视频影像。

点击选中，即可收看一周排
毒菜单中的所有视频影像。

【一周排毒菜单】

- 第一天: 打造小脸(对应本书第23页)
- 第二天: 锻炼双臂(对应本书第29页)
- 第三天: 提拉胸部(对应本书第35页)
- 第四天: 腰部塑形(对应本书第41页)
- 第五天: 紧致后背(对应本书第47页)
- 第六天: 挺翘臀部(对应本书第53页)
- 第七天: 打造美腿(对应本书第59页)

无需使用特殊工具，轻轻松松地做保养！

需要准备的物品

塑料瓶排毒护理方法，其最大的特点就是不需要特殊的器材和工具，用品简单，便于坚持。塑料瓶排毒护理方法仅需要准备的物品如下：

● 500毫升塑料瓶 × 2瓶

用于装水或装茶的标准尺寸塑料瓶。由于用的时候需要装水，因此，不妨选择已经用过的废旧塑料瓶。至于塑料瓶的形状，方形塑料瓶滚动起来比较困难，中央有凹槽的特殊形状则往往存在受力不均的问题，所以，最好使用标准的圆柱形塑料瓶。另外，500毫升塑料瓶的瓶盖是穴位按压的重要工具，使用时注意不要将瓶盖弄丢。

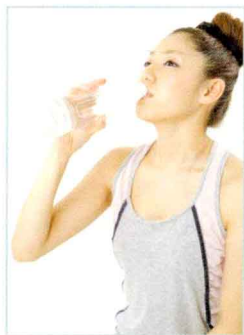


● 2升塑料瓶 × 2瓶

用于装水或装茶的大型塑料瓶。也可以使用废旧的塑料瓶。由于大塑料瓶主要在按摩部位滑动使用，因此，方形塑料瓶比圆柱形塑料瓶更加合适。

● 用于装瓶的温水和冷水

在对身体进行排毒护理时，塑料瓶内一般要装入40摄氏度左右的温水。根据需要，有时也可以装入20~25摄氏度的冷水。对于水质好坏没有要求，自来水也可以。



● 排毒护理前后喝的饮用水

进行排毒护理之前，需要喝一杯水。以富含矿物质的优质水为宜，最好喝常温水而不是冷水。做完排毒护理之后，也应该喝一杯水。关于正确的饮水方法，请参照本书第76页的详细介绍。

慢慢进行腹式呼吸，将身体调整到放松状态

基本呼吸法

按照DVD的演示，在进行排毒护理时，要结合动作进行深度呼吸。尤其是在按压穴位或者运动肌肉的时候，必须做好这种基本呼吸。

4秒钟 吸气



Point

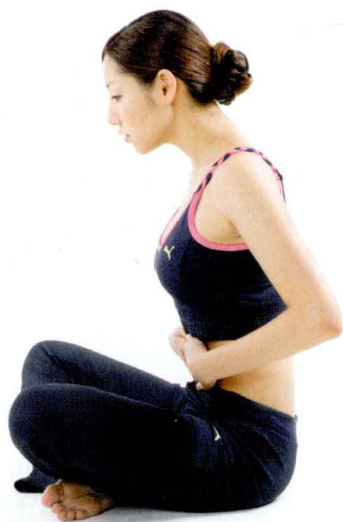
这种基本呼吸属于运动横膈膜的腹式呼吸。将大量氧气吸入体内，能够提高全身的新陈代谢，通过呼出大量的二氧化碳，有利于促进身体废物的更快排泄。

首先，用鼻子深深吸气，让空气进入腹腔之内，吸气4秒钟。

8秒钟 呼气

Point

由于排毒护理的目的是以排毒为主，因此，呼气的应当设定得比吸气更长。有意识地进行呼气能够松弛肌肉，让身体呈现出放松的状态。在这种状态下，按压穴位或者运动肌肉能够促进交感神经发挥作用，收到良好的保养效果。慢慢习惯之后，为了将身体调整到最佳的放松状态，您也可以试着采用通过鼻子呼气的腹式呼吸法。



从口中慢慢呼气8秒钟

在此扫除您所担心的所有疑问！ 塑料瓶排毒减肥法 Q&A

本书将为您解答使用塑料瓶进行排毒护理的各种疑问。另外，在本书第66页之后还介绍了有关淋巴与穴位的具体知识。

怎样依照本书进行排毒护理最合适？

ANSWER 首先，为了调节全身的淋巴经络，应当在结合收看DVD的同时，坚持进行一周排毒菜单的练习项目。每次都要在做完“日常护理”之后，再转入各个项目的练习。对于自己不满意的身体部位，可以每天练习一次，或者一周练习两次，关键在于坚持。倘若什么练习也不做，体内的废物就会每天一点点地堆积起来，因此，建议您不妨适当地做做练习。如果没有时间，只进行“日常护理”也能收到不错的效果。

要做多久才能见效？

ANSWER 坚持按照一周排毒菜单进行练习，大多数人都会产生浮肿消失、身体轻快的感觉。但是，如果不能坚持进行排毒护理，体内废物就会堆积。说到改善体质的周期，肌肤约为1个月，内脏约为3~4个月，全身细胞约为1年，因此，建议您在条件允许的情况下长期坚持练习。

一周排毒菜单的全套练习项目可以每天都做吗？

ANSWER 如果您希望早日见到成效，也可以天天做整套的美体护理。当为了某个特殊的日子需要消除浮肿时，在此前的几天里不妨每天做一次全套练习。全套项目做完需要花费一个小时左右，倘若勉强坚持练习，会出现疲劳等症状，容易造成精神压力。一天之内进行两项以上的练习，或者长时间进行美体护理时，应当补充比平时更多的水分。另外，护理皮肤较薄部位的“打造小脸”一项（第一天），建议您每天最多不要超过一次。



一天当中什么时候进行排毒护理最有效？

ANSWER 淋巴容易受到重力的影响，早晨时，面部易于浮肿，而到了晚上，其他的身体部位更易发生浮肿。因此，“打造小脸”（第一天）的护理项目应当在早晨化妆之前完成，除此以外的其他项目在晚上洗澡之后进行则效果更佳。



做完排毒护理之后，感觉有点儿累，这种情况下应该怎么办？

ANSWER 正如缺乏运动的人在突然进行运动之后会感觉肌肉酸痛一样，人们在长期处于淋巴运行不畅的状态下，一旦情况突然改善，也有可能产生类似运动之后的疲劳感。遇到这种情况，应当多多补充水分，尽量缩短美体护理的练习时间。



应当穿着什么样的衣服进行美体护理？

ANSWER 应当穿着能让自己感觉最放松的衣服进行美体护理。在DVD里，为了能让大家更加清楚地了解穴位的位置以及淋巴按摩的部位，模特选择了露出肌肤的服装。但实际上，与将塑料瓶紧贴于肌肤上的做法相比，隔着衣服进行护理不仅操作起来更加简单，而且不会对肌肤造成伤害。

使用塑料瓶进行淋巴按摩和穴位按压时，需要多大的力道？

ANSWER 淋巴按摩只需要轻度接触，即可促进淋巴的充分运行。不过，对于下半身等脂肪较多的部位，按摩的时候稍用力，效果会更加明显。按压穴位时，使用的力道能让自己感觉舒服即可，千万不要用力过猛而产生痛感。

您的体质容易积存废物吗？ 测测您的积毒指数！

您知道您的体内积存了多少垃圾废物吗？
请用“YES”或“NO”来回答下列举出的30道问题，快来测测自己的积毒指数吧！

1	每天上厕所的次数少于6次	YES	NO
2	每天补充的水分不足1.5升	YES	NO
3	手脚发冷	YES	NO
4	早晨脸部容易浮肿	YES	NO
5	喜欢重口味的食物	YES	NO
6	夏天很少做运动	YES	NO
7	一到傍晚，双腿就会浮肿	YES	NO
8	下半身和腰部容易长脂肪	YES	NO
9	基础体温低于36.5摄氏度	YES	NO
10	不太出汗	YES	NO
11	一出汗就容易感觉疲倦	YES	NO
12	经常去外面吃饭	YES	NO
13	所处的环境容易形成精神压力	YES	NO
14	喜欢喝酒	YES	NO
15	下半身的肉长得很结实	YES	NO

16	皮肤容易长痣	YES	NO
17	经常洗淋浴而不是盆浴	YES	NO
18	吃饭的速度很快	YES	NO
19	睡眠质量不高	YES	NO
20	容易便秘	YES	NO
21	皮肤容易长痘痘	YES	NO
22	经常吃零食	YES	NO
23	一直在使用常备药	YES	NO
24	不喜欢桑拿	YES	NO
25	颈部和肩部经常酸痛	YES	NO
26	经常为皮肤干燥而烦恼	YES	NO
27	当天的疲劳感会延续到下一天	YES	NO
28	经常采用同一种姿势	YES	NO
29	睡觉之前不补充水分	YES	NO
30	吃饭的过程中不太喝水	YES	NO

请数一下回答“YES”的个数。在下一页中，您将了解到自己的积毒指数。