

美麗早點名

樂活嚴選！123步驟真簡單

# 瘦身指壓

照過來，美麗UP

即時通

有空嗎？來放鬆一下吧

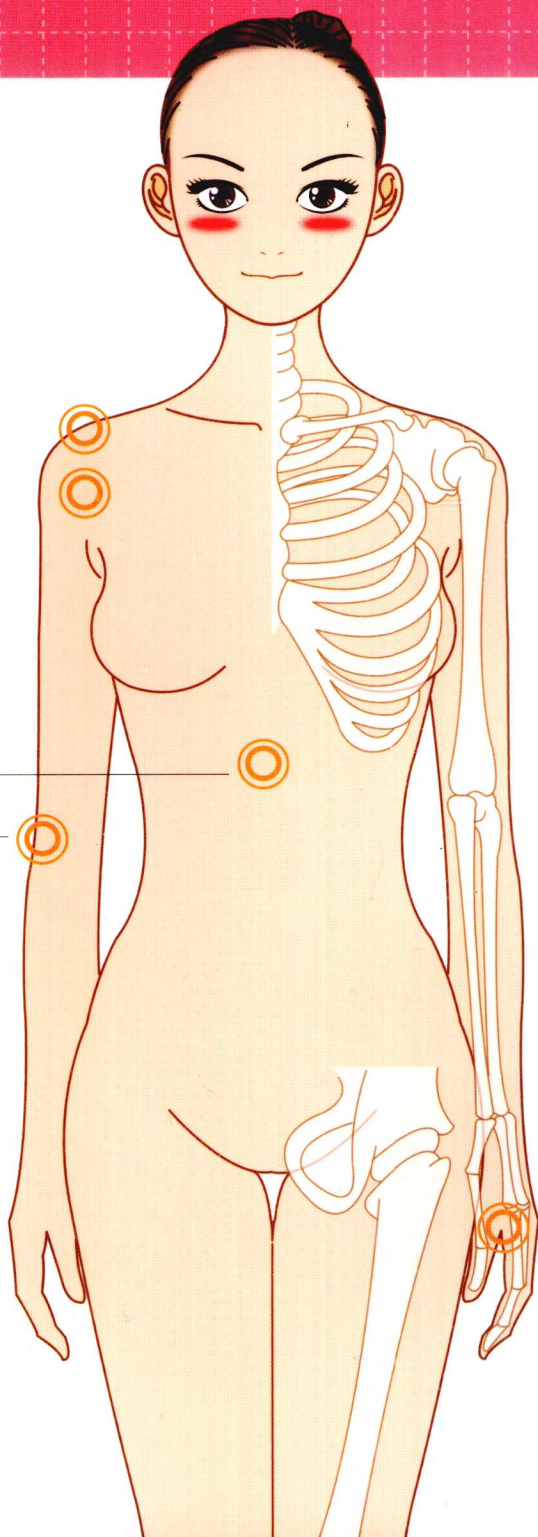
Relax

● 樂活養生

● 美容健康

● 改善循環

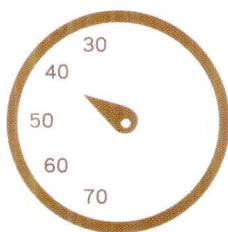
有助於維護美容，改善肥胖體質，塑造身材  
**指壓按摩超輕鬆**



中腕

曲池

貼心注意事項  
瞭解按摩的禁忌和建議



真人模特兒示範，按壓穴位簡單易懂。  
對症按摩調整體質，全彩步驟圖解，現學現用！

日本最夯美顏按摩術  
**為妳的美麗把關！**



隨時隨地都能進行按壓！  
10分鐘對症按摩  
指壓按摩常用穴位即時通

大美女必學  
**瘦身指壓術**

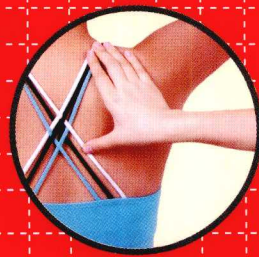
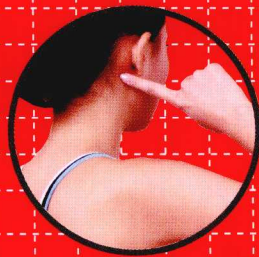
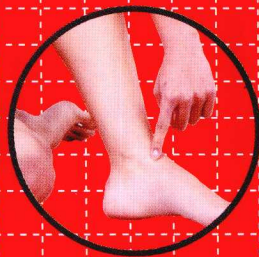
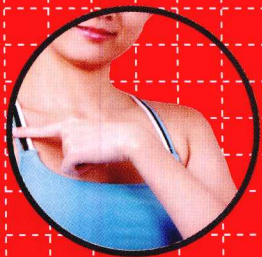
作者◆元氣星球工作室

# 瘦身指南




[www.uncc.edu](http://www.uncc.edu)





國家圖書館出版品預行編目資料

美麗早點名～瘦身指壓即時通！/  
元氣星球工作室作. -- 初版. --  
臺北縣中和市：  
漢湘文化, 2008.12  
面；公分

ISBN 978-986-225-047-1(平裝)

1.按摩 2.經穴 3.指壓

413.92

97022532

時尚生活15

## 美麗早點名～瘦身指壓即時通！

作 者 元氣星球工作室

編 輯 Ann

模 特 兒 周 帆

攝 影 師 王 際

內文排版 張 微

美術編輯 曹 瑩

出 版 者 漢湘文化事業股份有限公司

台北縣235中和市建康路130號4樓之1

電話：(02) 2226-3147 傳真：(02) 2226-3148

初版一刷 2010年1月

定 價 依封面定價為主

總經銷◆幼福文化事業股份有限公司

台北縣中和市建康路130號4樓之2

電話：(02) 2226-3070

傳真：(02) 2225-0913

版權洽談：www.book4u.com.cn

版權所有，翻印必究 Printed in Taiwan

香港總代理 和平圖書有限公司

地 址 香港柴灣嘉業街12號百樂門大廈17樓

電 話 2804-6687

傳 真 2804-6409

星馬地區總代理 諾文文化事業私人有限公司

新 加 坡 Novum Organum Publishing House Pte Ltd. 20, Old Toh Tuck Road, Singapore 597655.

TEL: 65-6462-6141 FAX: 65-6469-4043

馬來西亞 Novum Organum Publishing House (M) Sdn. Bhd. No.8, Jalan 7/118B,

Desa Tun Razak, 56000 Kuala Lumpur, Malaysia

TEL: 603-9179-6333 FAX: 603-9179-6060

# 美麗早點名～穴道指壓即時通！



叢書企劃

元氣星球工作室

.....》專業的技術、創意的構思、積極的態度、用心的生活

我們致力經營品牌、注重視覺呈現，力求每一項作品都匠心獨運，每一項策劃都要出類拔萃。

# 找回久違的健康， 從指壓按摩開始

莊靜芬

**現**代人因為工作、人際、學習、或家庭等因素，時間被擠壓，常常體力透支，並承受著巨大壓力，理想健康生活中飲食、運動與睡眠的規劃，遂成為被忽略的末節，或是明知其重要性，但是在心力交瘁的情況下已無暇顧及，也因此造成癌症與慢性病患者的人數年年攀升。

這樣的生活型態無法在短期內全盤改變，可是身體的反彈卻毫不客氣，緊繃、痠痛等不預警來襲，如果不即時處理，將會積壓衍生為慢性病灶，所以，我常會建議大家，在調整飲食與生活的同時，應多利用按摩來平衡不足，預防或減輕有形與無形的壓力。

按摩確實能夠幫助體內循環及排毒、刺激人體免疫系統、促進淋巴液流動、減壓及消除負面情緒。而且在熟悉過程後，可以依個人身體狀況隨時進行按摩，一方面達到預防疾病的效果，一方面也具有減痛緩壓的救急功效，較不受限於時間與空間。不過，在此要特別提醒，按摩並不是全部，遇有不適症狀還是要向醫師諮詢，而且從生活面做好健康管理才是健康之本。

另外，為避免不當按摩對身體造成傷害，在進行按摩時，有旁人指導，或是一本詳細的指南是絕對必要的。本書不只針對各種指壓技巧



詳述，更透過真人示範的圖解動作，深入淺出地逐一說明各症狀的按摩法，讓有心學習按摩的人，不論是否是初學者，都可以輕鬆上手，值得推薦。

## 作者小檔案

### 莊靜芬醫師

- 莊淑旂博士之女莊靜芬醫師
- 日本國立新瀉大學醫科
- 風車女性健康管理董事長
- 講義「健康飲食」專欄作者



# 有效的按摩技法， 是金錢換不來的

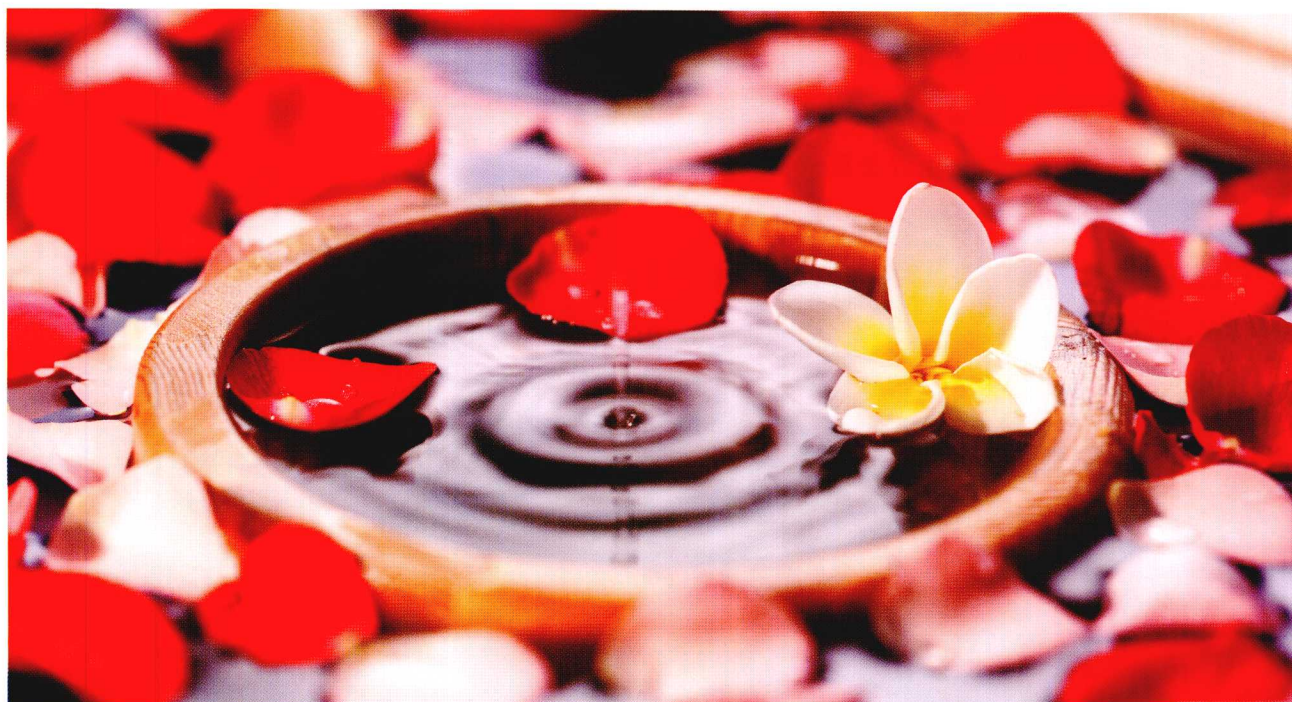
廖婉純

**提**到穴道按摩的療效，和大家分享一個我在行醫時發生的案例：有一次我在門診當中，一位以前的病人打電話到醫院診間，急忙說：「廖醫師，我辦公室一位同事剛剛突然劇烈腰痛，本來想叫計程車去您的門診，可是她痛到沒有辦法走路，只能躺在床上，怎麼辦？」門診看到一半，還有許多病患在等我診治，一時間也無法離開，正在猶豫之際，腦子裡閃過一個方法，我在電話中告訴這位以前的病人趕緊幫她的同事按壓「委中穴」，隔著電話儘量詳細描述穴道的位置，提醒她要加強刺激，直到症狀緩解。

一個多小時後，她們來到我的診間，只見

這位腰痛的患者一手攙扶著旁人，另一手護著腰，緩緩走進來，我關心地问：「已經可以走路了，症狀是否緩解了許多？」「廖醫師，真的很謝謝您，沒想到穴道按摩如此神奇，他們幫我用力按壓了10分鐘，本來我只能趴著不能動，慢慢可以翻身，之後能坐起來，最後竟然能站起來，才能來到您的門診。」「妳運氣不錯，事發當時正好是我的門診時間，否則我也幫不上忙。」「對啊！要是找不著您，我可能會叫救護車送我去急診，再挨一針止痛針。」

利用按壓方式來緩解病痛，早在新石器時代，人們就利用銳利的小石片砭刺人體的某一部位來治療疾病；中國醫學在經過數千年的臨





床經驗累積，更發展出人體複雜交錯的經絡系統，經絡具有運行氣血，協調陰陽的作用，就像是身體氣血的軌道，穴道則是人體臟腑經絡之氣，輸注於體表的部位，就像是每一條氣血軌道的轉運站；這也是為什麼身體發生病變時，靠著調節經絡上的穴道，能使身體恢復陰陽平衡，解除病痛。

現代人對於養生保健的觀念和知識愈來愈重視，穴道按摩不再是中醫教科書的知識，透過本書，您可以針對自己想要解決的身體毛病，透過書中清晰明瞭的圖片示範，簡易地找到穴道，不用擔心身體突然發生病痛，一時間找不

到醫師，又沒有旁人可以幫忙時，這本書就是您最好的隨身私人醫師。

### 推薦者小檔案

#### 廖婉絨醫師

- 美國哈佛醫學院麻州總醫院物理治療研究所碩士
- 任職於中國醫藥大學中醫研究所
- 台北市立聯合醫院中醫醫院心堂中醫所主治醫師
- 中華民國女中醫學會會刊總編輯



# CONTENTS



## 第 1 篇 | 美容塑身指壓按摩 Page 008

|        |    |       |    |       |    |
|--------|----|-------|----|-------|----|
| 美容塑身準備 | 10 | 酒糟鼻   | 42 | 腹部結實  | 66 |
| ➔ 頭頸部  |    | 痤瘡    | 46 | 背部曲線  | 68 |
| 頭髮保養   | 12 | 眼袋    | 52 | 臀部結實  | 74 |
| 禿頭落髮   | 16 | 脖子纖細  | 56 | ➔ 手足部 |    |
| 臉部細紋   | 20 | 臉部贅肉  | 60 | 大腿修長  | 70 |
| 臉部保健   | 28 | ➔ 腰胸部 |    | 小腿健美  | 72 |
| 雀斑     | 36 | 乳房豐滿  | 62 |       |    |

## 第 2 篇 | 提高性功能按摩 Page 074

|       |    |      |    |     |    |
|-------|----|------|----|-----|----|
| ➔ 生理部 |    | 治療早洩 | 78 | 性能力 | 82 |
| 提高性欲  | 76 | 精神陽痿 | 80 |     |    |

## 第 3 篇 | 指壓按摩的常用穴位 Page 084

|         |    |         |     |        |     |
|---------|----|---------|-----|--------|-----|
| 常用取穴方法  | 86 | 胸腹部常用穴位 | 93  | 上肢常用穴位 | 105 |
| 頭頸部常用穴位 | 87 | 腰部常用穴位  | 100 | 下肢常用穴位 | 109 |



# 怎樣使用本書？

## 引發病因

說明疾病發生的原因，從西醫角度或是中醫的見解，都有實際的效能根據和臨床實驗。簡單扼要的分析解釋，讓您瞭解為何會有這種症狀，讓您一步一步瞭解疾病。

## 病理解說

根據疾病引發的辯證、分型原理、實際作用，來做進一步的解釋和討論，幫助讀者能迅速瞭解該病理的結構和現場發生情況。

## 注意事項

此疾病主要發生時，可能會出現的哪些症狀？從生活上、從病理上、從身體上做詳細的告知，讓讀者可以輕易對照，自己是否有類似的症狀或感覺，再進一步做瞭解。

## 按摩治療

此部分有【舒壓改善】及【常用穴位】兩個項目。舒壓改善是指按摩以後，能夠對身體機能產生的改善和作用。常用穴位是指針對此症狀，常用的按摩穴道及建議按摩的穴道。

## 主要症狀

對症按摩前要注意的指壓事項，能夠讓按摩者或是患者，清楚的瞭解，按摩前後或是日常生活上，哪些事項對於疾病的禁忌和療效是有幫助或傷害的，務必按摩前閱讀喔。

# 眼袋

### 引發病因

眼袋多見於40歲以上的中老年人，上、下眼瞼部組織膨大突出，眼瞼皮膚鬆弛下垂，形似袋狀，嚴重影響容貌及精神狀態。透過按摩，可減輕症狀或延緩眼袋出現的時間。

### 第1篇

### 病理解說

年紀大時，眼睛四周的肌肉逐漸鬆弛、老化，使得肌肉衰弱無力、缺乏彈性，造成眼皮組織縮短形成眼袋。另一方面除了年紀以外，心理壓力過大、生活苦惱、思緒紊亂、極度悲傷、絕望無力、身體倦怠等，這些其中一種症狀長期或是到達某種程度時，身體機能便會衰減，也會形成眼袋的發生。

### 美容塑身指壓按摩

### 注意事項

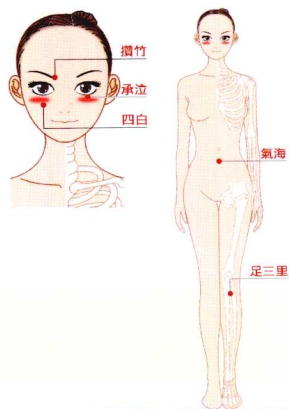
1. 按摩者需隨時關心患者，是否有異常或不舒服。
2. 不要太勞累，維持睡眠的良好品質。盡量不要熬夜，熬夜對身體有非常大的傷害。
3. 按摩結束可稍做休息，或喝水補充水分。
4. 情緒安定，生活要有規律，避免精神緊張。
5. 眼袋不是疾病，也不會有後遺症，只是感覺不美觀，也不必害怕，只要按照本篇步驟按摩，一定會有效果。

### 按摩治療

**舒壓改善：**舒壓解緊，調整體質，消除眼袋。  
**常用穴位：**攢竹、承泣、四白、氣海、足三里。

### 主要症狀

- ◎ 睡眠時不要大量喝水，睡眠時間要符合生理週期，且要足夠的睡眠時間。切記不要熬夜，熬夜會形成黑眼圈，更容易會變成眼袋。
- ◎ 透過本篇的眼袋按摩法，你會發現眼袋逐漸少當中，如果更勤勞的練習按摩，你會瞭解指壓的功效和特色。
- ◎ 眼袋不是疾病，也不會有後遺症，只是感覺不美觀，外表看起來讓人突然老了20歲，也會有比較缺乏精神、朝氣、精神的感覺。
- ◎ 盡量放鬆心情，可以多安排娛樂和休閒活動，例如運動、下午茶、健行、音樂、公園等，也有助於減少眼袋的發生。



## 穴道人體圖

對症按摩前要注意的指壓事項，能夠讓按摩者或是患者，清楚的瞭解，按摩前後或是日常生活上，哪些事項對於疾病的禁忌和療效是有幫助或傷害的，務必按摩前閱讀喔。

## 按摩疾病

這裡指示按摩的病理，根據不同的按摩疾病，就有不同的疾病名稱。提供讀者參考使用。

## 按摩步驟

這是疾病的指壓按摩步驟，建議都從步驟1開始練習，盡量不要跳開步驟，有許多病理治療的步驟是屬於連慣性，需要循序漸進的按摩，才能達到相輔相成的良好療效。

### 按摩步驟 眼袋按摩



step 1

**推抹眼眶：**按摩者用雙手屈曲的食指側面著力，由內向外交替推抹上、下眼眶1~2分鐘，速度頻率緩慢，按摩動作沉穩，按壓力道適中，按摩力道依照患者能適應的狀況調整。



step 2

**按揉攢竹：**此穴位於眉毛內側端、眼眶上切跡處。此穴主要治療頭痛、眼疾、流淚、臉癢、眼肌痙攣等。按摩者用雙手中指指端著力，按揉攢竹穴1分鐘左右，按壓力道適中。



step 3

**按揉魚腰：**按摩者用雙手中指指端著力，按揉魚腰穴1分鐘左右。其按摩力道由小到大，按摩速度由慢至快，按摩的幅度由小到大，依照患者能忍受的疼痛範圍調整。



## 部位索引

針對不同的疾病和部位，所做的按摩部位索引，讀者可以清楚瞭解，目前所做的按摩是屬於什麼疾病，以及分類於那個部位。

## 步驟說明

這個部分是該步驟的按摩說明，針對不同的疾病有不同的按摩方式，盡量以步驟說明的方式來按壓，也可使用自己平常的按壓習慣，但盡量不要偏離步驟的方式太遠，以免失去應有的穴道療效。

▼  
眼部  
頭面部

53

## 穴道名稱

有些步驟是按法，有些則是針對穴道來按壓，步驟上都以橘色字顯示，這是為了方便讀者清晰分辨，此步驟的按壓主題以及目前正在練習的按壓手法。

# CHAPTER

第 1 篇

## 美容塑身



## 指壓按摩

指壓按摩能夠盡量以這些贅肉為目標，清除討厭的每一堆脂肪。指壓按摩法的主要特點是，在身體各部分需要減肥的穴位進行指壓按摩。





美容塑身準備.....10

### 頭頸部

頭髮保養.....12

禿頭落髮.....16

臉部細紋.....20

臉部保健.....28

雀斑.....36

酒糟鼻.....42

痤瘡.....46

眼袋.....52

脖子纖細.....56

臉部贅肉.....60

### 腰胸部

乳房豐滿.....62

腹部結實.....66

臀部結實.....68

### 手足部

大腿修長.....70

小腿健美.....72

# 一 美容塑身準備事項

## 1. 按摩的美容減肥功效

指壓按摩是一種獨特的保健美容方法，它具有無需別人幫助，自己就能進行的特點。

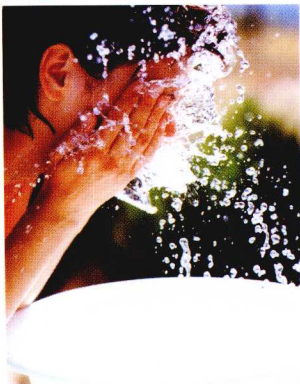
### 1) 指壓使皮膚健康

指壓按摩能增進血液循環，增加氧氣的輸送，使血液供應與循環系統得到改良。正因為這樣，皮脂分泌量與出汗量也會增加，毛囊張開後，剩餘物質、油脂及其它雜質被排出體外，當然能使皮膚更清潔、更健康。



### 2) 令皮膚組織充滿彈性

按摩可以使皮下組織纖維的脂肪性細胞減少，使脂肪層保持正常的厚度。消除皮膚的腫脹和鬆弛現象。幫助皮膚保持細胞的滋潤含量，使皮膚顯得更加滋潤、年輕。



按摩後的皮膚，分泌正常，皮膚柔軟明淨，顯得紅潤而富有光澤。不需要化妝美容，也非常光彩照人。

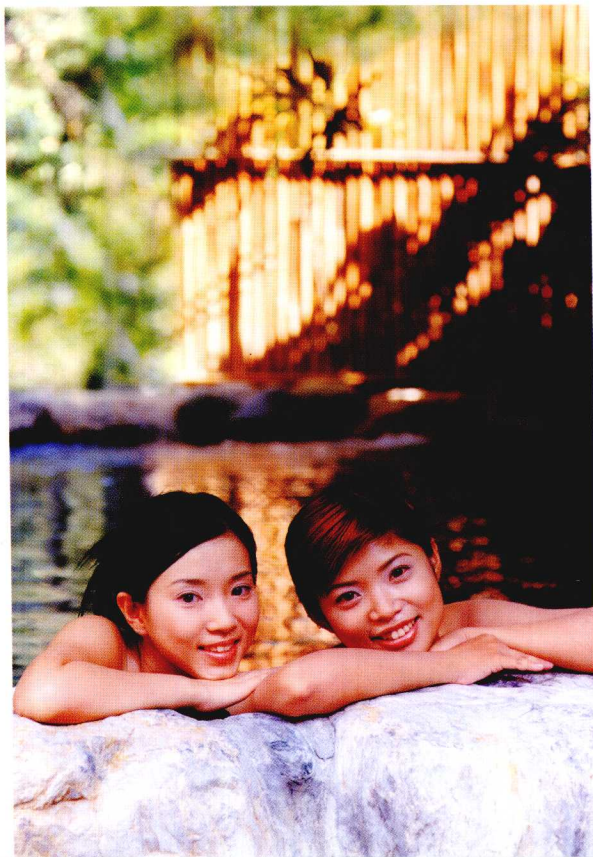
### 3) 指壓按摩的減肥功效

只要在脂肪易堆積處，如腹部、腰部、腿部等部位進行指壓，就能減掉多餘脂肪，使你煥發神采，更年輕、漂亮、健康！

指壓按摩不僅能讓減肥者按各自的意願舒適地減肥，而且能使大家知道該減哪個部位，想減哪個部位就減哪個部位。1~3個月後，你的體型將發生顯著的變化。

指壓按摩可帶給人愉快的感覺和享受，消除因肥胖而產生的憂鬱及悲觀情緒，增加克服困難的勇氣和自身健美的信心！

對於一個肥胖者來說，無論臉部、頸部、胸部、腹部、腰部、臀部、腿部擁擠不堪的贅肉，都是十分令人討厭的。指壓按摩能夠盡量以這些贅肉為目標，清除討厭的每一堆脂肪。指壓按摩法的主要特點是，在身體各部分需要減肥的穴位進行指壓按摩。所以你必須認識身體各部分需要實施按摩的穴位，找到正確的穴位進行操作，才能達到減肥的目的。



## 2. 誰不適合指壓減肥法

◎ 女人在經期、妊娠期、產後不到一個月不可做按摩，尤其是腹部、腰部的自我按摩。

◎ 患有惡性腫瘤、各種感染性、化膿性疾病、結核性關節炎、嚴重的內臟器官疾病，如腸出血、膽結石症等，都不能按摩。

◎ 四肢有血栓性靜脈炎或靜脈曲張不能做按摩。如有水腫時做按摩，力度要輕，防止擦破皮，而且按摩方向應是向心性的，如按摩上肢應從手腕到肩部，而不能逆轉。

◎ 肥胖部位有燒傷、燙傷、骨折、骨裂，皮膚有皮膚病，不宜做按摩，應先以治病為主。

◎ 按摩一段時間後，出現心悸、噁心、被按摩的部位有青紫的淤斑，這說明按摩時用力過猛，或按摩手法和方法不正確，應休息幾天，糾正方法後再自我按摩。



## 3. 按摩前做好充分準備

◎ 在室內做按摩，要在15分鐘前開窗通風，以保持室內空氣新鮮。修剪指甲、洗淨雙手、擦乾；取下戒指、耳環、項鍊、眼鏡等。需要做腰部、腹部按摩時，先如廁，並鬆開腰帶。

◎ 按摩時要集中精力，不要看電視，更不能抽菸，也不能吃東西。

◎ 自我按摩最好直接在皮膚上進行，隔衣按摩效果要比直接在皮膚上做按摩的效果差些。

◎ 按摩前的手部要運動。雙手除了保持柔軟溫暖外，還應該時時保持靈活、輕鬆、有節奏感、用力適度而不過分。按摩前做以下的手部運動，可以使按摩得心應手。



- 雙手放在胸前，激烈地搖晃手掌大約25秒，可以使手部的血液循環增加。
- 雙手緊握，默數5次，然後盡量張開手指，保持5秒鐘，反覆做15次，可強健手腕及手掌。
- 雙手在胸前合掌，向左右來回推掌，反覆做20次，可增加手腕及手掌的靈活性。
- 雙手放在桌面上，手指像彈鋼琴似的輕彈桌面，這動作對培養手部的控制能力和協調能力有特別促進作用。
- 按摩每根手指的骨節到指尖部位，可以增進血液循環，長期持續可以令手更加柔軟靈活。

# 頭髮保養

## 第1篇

## 美容塑身指壓按摩

### ➡ 引發病因

光亮、柔順的秀髮，是美麗動人的標準。透過對頭部的按摩，能有效刺激頭皮，促進血液循環和新陳代謝速度，從而改善頭髮的營養狀態，是保養頭髮的重要方法之一。

### ➡ 病理解說

透過對頭部的按摩，可以疏通頭部經絡，使氣血運行通暢，頭髮得以滋養，從而達到生髮、美髮的目的。另外，頭髮的生長有賴於精血的滋養，髮為血之餘，又為腎之外華、心主血、腎藏精，因此頭髮的潤澤與否，和心腎功能有著非常密切的關係，要保持頭髮的光亮、柔順，關鍵是要保持人體臟腑氣血充沛，經絡通暢。

### ➡ 注意事項

1. 保持情緒開朗，注意勞逸結合。
2. 可用生薑片擦揉脫髮部位，使頭皮發熱變紅，每日2~3次。
3. 用洗髮精洗頭以後，務必使用潤髮或護髮，達到保護頭髮的功效。
4. 洗完頭髮，一定要用吹風機吹乾，距離頭髮不要太近，保持一段的距離，以免傷害頭髮。
5. 定期更換洗髮經品牌，減少抗藥性形成或化學物質累積殘留的問題。

### ➡ 按摩治療

**舒壓改善：**行氣活血，頭部按摩，保養頭髮。

**常用穴位：**百會、風池、足三里、血海。

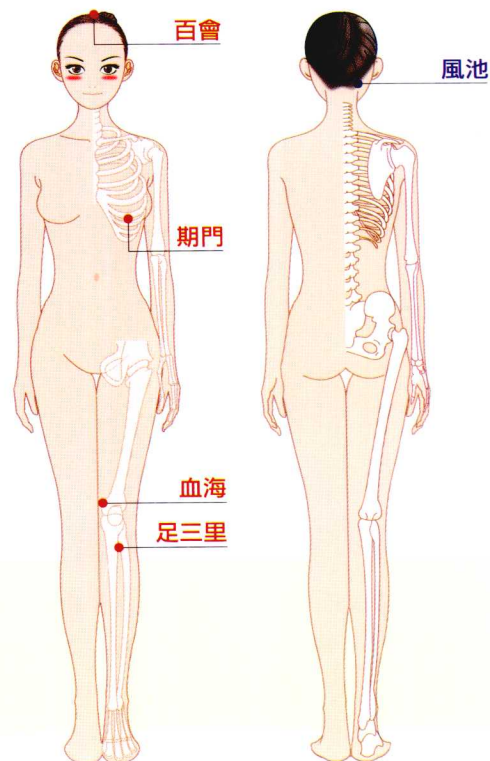
### ➡ 主要症狀

◎ 有頭皮屑困擾的人，請使用溫和、有抗頭皮屑功效洗髮精來梳洗，並且經常梳洗頭髮，才能逐漸控制頭皮屑的困擾。

◎ 洗頭髮的時候，可以戴上浴帽，可以增進洗髮精的配方效果，含有焦油配方的洗髮精有效抑制頭皮屑，搓揉1分鐘起泡以後，大約保持5~8分鐘，再以溫水沖洗乾淨。

◎ 平常就要時常按摩頭皮，每次大約5~8分鐘，幫助頭皮鬆弛舒壓，促進頭皮的血液循環正常，同時也可以減少頭皮屑的殘留喔。

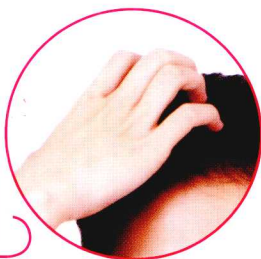
◎ 選擇適合自己的洗髮精很重要，如果你是油性髮質，卻買乾性洗髮精，頭髮只會愈洗愈油。



## 頭髮按摩



step 1

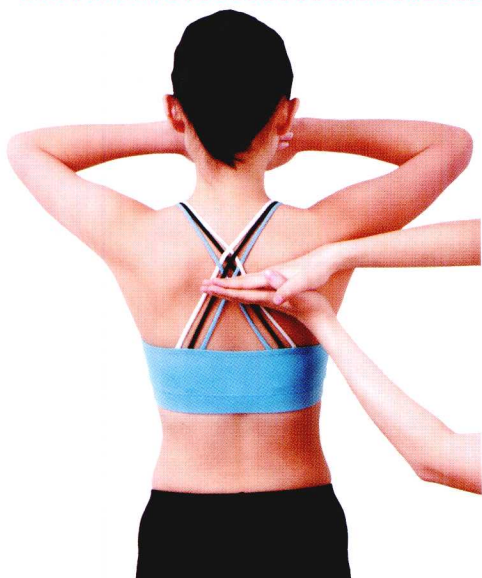


**指梳頭部：**雙手十指分開，稍屈曲，用指腹著力，由前向後梳理頭部1～2分鐘，其按摩力道由小到大，按摩速度由慢至快，按摩的幅度由小到大，依照患者能忍受的範圍調整。

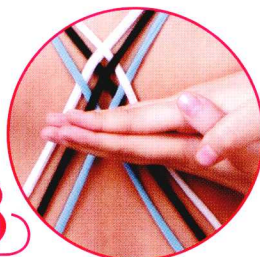
step 2



**抓捏頭部：**雙手十指自然分開，稍屈曲，用指腹著力，由前向後抓捏頭部1～2分鐘，其按摩力道由小到大，按摩速度由慢至快，按摩的幅度由小到大，依照患者能忍受的範圍調整。



step 3



**叩擊患部：**雙手五指合攏，指端著力，叩擊脫髮處1～2分鐘左右，其按摩力道由小到大，按摩速度由慢至快，按摩的幅度由小到大，依照患者能忍受的範圍調整。

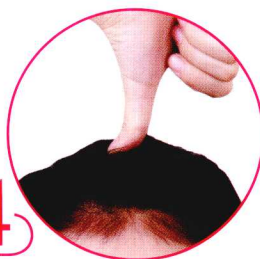
## 按摩步驟 頭髮按摩

### 第1篇

### 美容塑身指壓按摩



step 4



**按揉百會穴：**此穴位於前髮際正中直上5吋、兩耳尖連線與頭部正中線交點處。主治頭痛、頭暈、中風、失眠、健忘、脫肛、子宮脫垂等。用中指指端著力，按揉百會穴1分鐘左右。

step 5



**按揉風池穴：**位於枕外隆凸與乳突之間、斜方肌與胸鎖乳突肌之間凹陷中。主治感冒、頭暈、頭痛、眼疾、鼻炎、半身不遂等。用雙手中指指端著力，按揉左右風池穴1分鐘。



step 6



**按揉足三里：**此穴主治胃炎、腸炎、潰瘍病、消化不良、中風、虛弱、貧血、高血壓、哮喘、失眠、泌尿生殖系統疾病等。用雙手拇指指端著力，按揉足三里穴1分鐘左右。

