



suxiao

SHOUSHEN

# 速效 瘦身

一种用**胶带、按摩**  
**塑身**的减肥法

[日] 松永みち子 著  
何阳 译

人民体育出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

速效瘦身——一种用胶带、按摩塑身的减肥法 / ( 日 )  
松永みち子著；何阳译. — 北京：人民体育出版社，  
2004  
ISBN 7-5009-2562-X

I. 速… II. ①松… ②何… III. 减肥 - 方法  
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2003 ) 第 125257 号

\*

人民体育出版社出版发行  
北京中科印刷有限公司印刷  
新华书店经销

\*

889 × 1194 24 开  $4\frac{2}{24}$  印张 50 千字  
2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷  
印数：1 - 5,100 册

\*

ISBN 7 - 5009 - 2562 - X / G · 2461  
定价：28.00 元

---

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号 ( 天坛公园东门 )  
电话：67151482 ( 发行部 )      邮编：100061  
传真：67151483      邮购：67143708  
( 购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系 )

# 速效瘦身

——一种用胶带、按摩  
塑身的减肥法

〔日〕松永みち子 著

何 阳 译

人 民 体 育 出 版 社

# 为了让你 更加靓丽



## ■ P R O L

一说到减肥，在你脑子里会产生什么样的印象？

是严格控制饮食，还是每天数小时持续锻炼？是进出高级美容院？还是狂饮广告里常见的减肥茶？其实无论采用哪种方法，坚持下来都不是件容易事。

有了工作或家庭以后，且不说在时间或金钱等方面能否保证坚持减肥，这些方法真那么有效吗？很多人仍会有这样的疑问。

我所提倡的“经络减肥”法，是一种源于东方医学理论的健康瘦身方法。根据东方医学的理论，在人体中存在着名为“经络”的能量运输线，“穴位”就像是运输线上的车站，而在“经络”上

来回通过的“气”，可以说就是“生命的能量”。

在我们身体细胞中的DNA里，记录着每个人身体的基本信息。如果“经络”里的“气”能够顺畅地流动，就不会出现肥胖或其他的身体不适。

但是，如果由于某些方面的原因使大脑控制失调或老化，造成机能低下时，“气”的流动就会迟缓或在“经络”里形成堵塞，这时错误的信息就有可能通过“经络”传递到身体的各个器官，造成身体的种种不适，肥胖身材也因此产生。

如果能通过刺激“经络”和“穴位”，消除“经络”中的堵塞，使“气”的运行恢复正常，大脑的控制机能正常工作，身

材就有可能自然回到本来的状态。

见效快是“经络减肥”法的特色之一，许多人在开始使用这种方法不久，就惊喜地发现自己的“大腿瘦了2厘米”“腰围细了5厘米”等等。

除了减肥的效果之外，由于身体中“气”的运行变得流畅，诸如腰痛、肩膀酸痛以及O形腿等现象，都能在短时间内得到改善。

可以说这是一种简易可行、适应性广泛的健康瘦身方法，反复进行、坚持不懈，还有助于塑造健美体形。

“经络减肥”法，就是为了唤醒人们与生俱来的重返青春的能力，把人自身的活力激发出来。

# CONTENTS

2 为了让你更加靓丽

## 7 脸部

FACE

胶带

- 8 消除眼角皱纹
- 10 消除眼下皱纹
- 12 消除眉间纵皱纹
- 14 消除眉间横皱纹
- 16 消除嘴角下皱纹
- 18 消除嘴角横皱纹
- 19 消除双下巴
- 22 改变娃娃脸
- 23 改变平脸
- 24 绷紧脸颊肌肉
- 26 缩小脸庞
- 28 消除双下巴

按摩

前言

## 29 腿部

LEGS

胶带

- 30 矫正 O 形腿和 X 形腿
- 33 紧缩大腿部肌肉
- 34 整个腿部减肥
- 35 消除大腿部赘肉
- 36 小腿部的减肥
- 37 脚腕部的减肥
- 38 紧缩大腿部肌肉
- 40 紧缩小腿部肌肉
- 42 整个腿部减肥

按摩

## 43 腰部

WAIST

胶带

- 44 让腰部平顺纤细

按摩

- 46 紧绷腰部肌肉

# 目 录

## 48 腹部

ABDOMEN



- 49 消除腹部赘肉
- 50 让小腹部肌肉平滑
- 51 紧缩小腹部肌肉

## 53 臀部

HIP



- 54 绷紧臀部肌肉
- 55 消除臀部赘肉
- 56 把四方形的臀部变圆
- 60 缩小臀围

## 61 胸部

BUST



- 62 丰胸
- 63 丰胸
- 64 丰胸

## 65 两臂



- 67 消除两臂赘肉
- 68 消除两臂赘肉
- 69 消除两臂赘肉
- 70 消除两臂赘肉

70 在洗浴时做的速效减肥按摩

71 可在闲暇时进行的简易按摩法

利用身边的物品

## 78 轻松 减肥的秘技

- ◆把胶皮缝在胸罩上
- ◆把胶皮缝在牛仔裤上
- ◆把胶带缝在袜子上
- ◆在鞋子里垫上毡垫
- ◆用皮筋勒手指和脚趾
- ◆利用长布带减肥
- ◆利用瓶子按摩穴位

## ■本书使用的胶带

本书使用的胶带，是有弹性的、可用于运动创伤包扎的胶带。胶带的粘贴时间大约在2小时。可能有的人皮肤容易过敏，因此在皮肤出现异常时，要迅速取下胶带。





# 脸

## F a c e

脸是最能反映年龄变化的部位，年轻时，脸上不会有皱纹，肌肉也不会松弛无力。而随着年龄的增长，脸部轮廓开始发生变化，肌肉越来越松弛。对于这些难以掩饰的烦恼，可以通过胶带和按摩来改变整个脸部形象。





# 消除眼角皱纹

胶带

a 宽 **2.5** 厘米 × 长 **5** 厘米 **2** 处

## 〈粘贴方法〉

1

在太阳穴的位置粘贴胶带。



2

将胶带的一头固定后，用力向上拉胶带，将胶带贴向发际的中心位置。



### ● 胶 带

- ※胶带要直接贴在皮肤上。
- ※为防止皮肤过敏，粘贴时间以2小时为宜。
- ※如果贴得不牢固的话就不会有效果。
- ※注意胶带的长度，要让整个胶带都紧贴在皮肤上。

# 脸部

产生皱纹的原因,不仅是因为脸部肌肉出现松弛,头皮的松弛也是原因之一。因此,为了消除脸部的皱纹,向颈部方向粘贴胶带以恢复脸正面与头后部肌肉的均衡也是必要的。



胶带

b 宽 **2.5** 厘米 × 长 **3** 厘米 **2** 处

## 〈粘贴方法〉

**3** 从眉毛的中间位置向上,在额宽1/2的部位固定胶带b。



**4** 用拇指把胶带向发际的中心位置用力拉并粘贴住。



**5** 另一侧以同样方法粘贴胶带,每侧重叠粘贴两块。



消除眼角皱纹

9





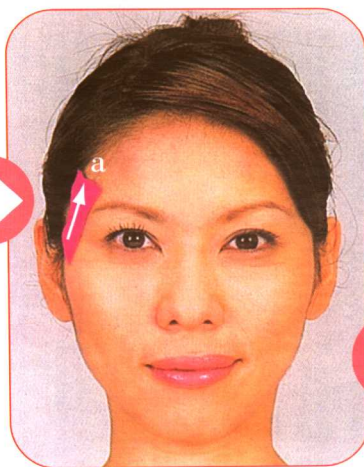
# 消除眼下皱纹

胶带

a 宽 **2.5** 厘米 × 长 **5** 厘米 **2** 处

## 〈粘贴方法〉

**1** 在颧骨的高处粘贴胶带 a。



**2** 把胶带用力地向上拉，在眉梢处把胶带固定后，再把其余的胶带自然地沿发际粘贴住。

**3** 另一侧以同样方法粘贴胶带。



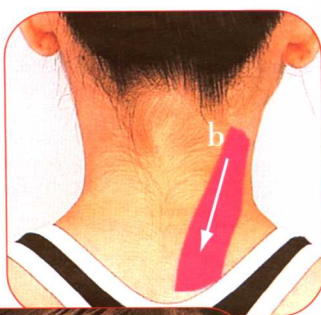


胶带

b 宽 **2.5** 厘米 × 长 **7** 厘米 **2** 处

## 〈粘贴方法〉

**4** 在颈后粘贴胶带 b。



**5** 从颈后的发际处向内、向脊椎方向粘贴胶带。

**6** 另一侧以同样方法粘贴胶带。



从侧面看粘贴 a、b 胶带的位置。





# 消除眉间纵皱纹

胶带

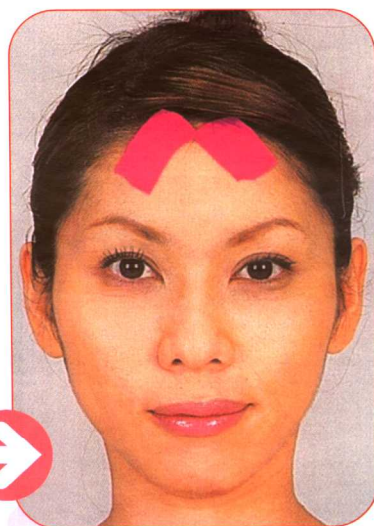
a 宽 **2.5** 厘米 × 长 **3** 厘米 **2** 处

## 〈粘贴方法〉

**1** 从眉毛的中间位置向上，在额宽 1/2 的部位粘贴胶带 a。



**2** 用拇指将胶带向发际的中心位置用力拉并粘贴住。



**3** 另一侧以同样方法粘贴胶带。

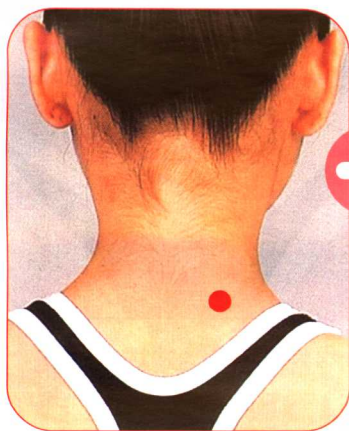
胶带

b 宽 2.5 厘米 × 长 5 厘米 2 处

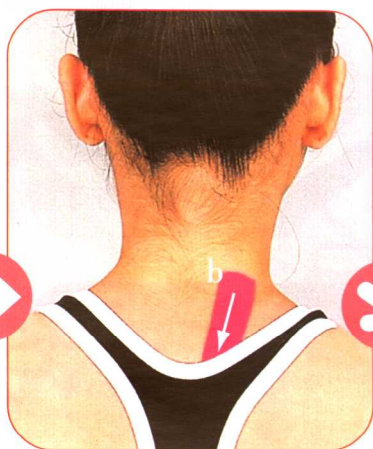


## 〈粘贴方法〉

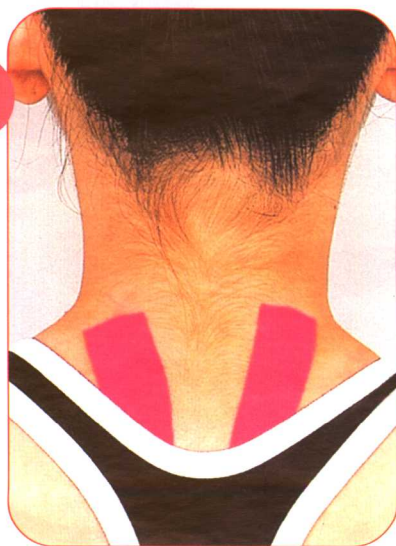
4 在颈后距脊椎 2 指宽的位置上粘贴胶带 b。



5 把胶带向脊椎方向粘贴。



6 另一侧以同样方法粘贴胶带。



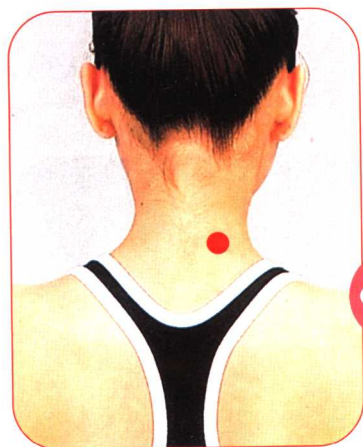


胶带

宽 **2.5** 厘米 × 长 **3** 厘米 **4** 处

## 〈粘贴方法〉

**1** 在颈后距脊椎 2 指宽的位置上粘贴胶带。



**2** 把胶带向脊椎方向粘贴。



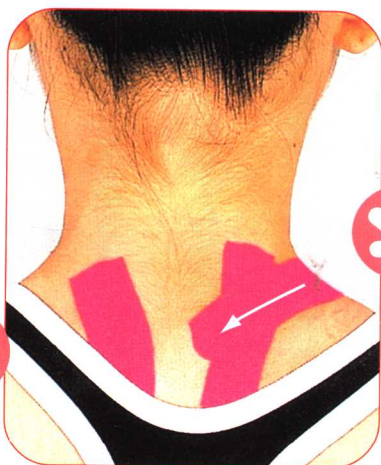
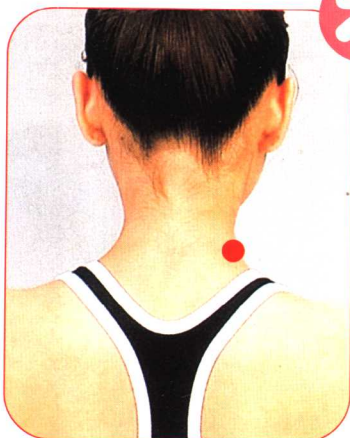
**3** 另一侧以同样方法粘贴胶带。





5 把胶带的一端固定后，  
向脊椎方向粘贴胶带。

4 在脖颈根部粘贴胶  
带。



6 另一侧以同样方法粘贴胶  
带，每侧重叠粘贴两块。

