

私房

自我按摩术

Secret  
Self  
Massage

本书内容系经台湾三采文化出版  
事业有限公司授权使用

三采文化

# 减脂自我按摩

私房

7 大瘦脸、紧肤穴位，赶走双下巴，拯救大饼脸！

7 10 大丰胸、纤腰穴位，攀升双峰曲线，  
实现24腰美梦！

7 大翘臀穴位，魅力翘出来！

找准窈窕穴位，打造魔力曲线！



生活

私房

# 自我按摩 减脂 自我按摩

责任编辑：李晓波

ISBN 7-200-06181-6



9 787200 061819 >

定价：19.80元



### 图书在版编目(CIP)数据

减脂自我按摩 / 三采文化编著. — 北京: 北京出版社, 2005  
(私房自我按摩术)

ISBN 7 - 200 - 06181 - 6

I.减… II.三… III.减肥—按摩疗法(中医)—基本知识 IV.R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 106490 号

□ 全案策划

 唐码书业 (北京) 有限公司  
TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. (BEIJING)

WWW.TANGMARK.COM

著作权合同登记号 图字: 01-2005-2054 号

本书内容经台湾三采文化出版事业有限公司授权(许可)由北京出版社独家出版, 未经权利人书面许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。  
版权所有, 不得翻印。

## 减脂自我按摩

JIANZHI ZIWO ANMO

三采文化 编著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路 6 号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 北京市第二印刷厂

版次 / 2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 1/16

印张 / 6

字数 / 175 千字

印数 / 1—20,000 册

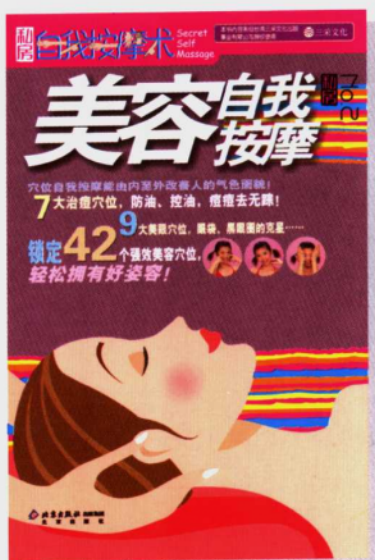
书号 / ISBN 7 - 200 - 06181 - 6/R · 318

定价: 19.80 元

质量投诉电话 / 010-58572393

# 台版经典

## ——私房自我按摩术



风行台岛 反复加印  
独家版权 首次引进



出版序

三采文化

# easy 按摩， 塑出窈窕曲线！

中国传统医学中的中药、针灸等疗法，已被现代科技逐步证实确有其治疗功效，而按摩更是中医学里值得人们去发掘的一处宝藏。

为什么这么说呢？因为按摩虽蕴含了中医经络气血的精深理论，但实行起来一点也不难！这本《减脂自我按摩》便以最浅显易懂的字句，让你轻松了解按摩塑身的原理；以精心设计的版面，让你能马上找到瘦脸、瘦手臂、瘦腿部等赘肉的穴道！

按摩的最大好处在于，不论自己实施或他人协助，不论在家中还是在办公室里，随时随地都能进行，而且还能瘦到你最想瘦的地方！

想要永远保持窈窕曲线吗？按摩，是你最好的选择哦！



foreword

试读结束，需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



## 第一篇 轻松按摩变苗条

10 神奇按摩，轻松塑出窈窕曲线

12 按摩塑身4大成功秘诀

- ◎ 秘诀1 找到最有效的穴位!
- ◎ 秘诀2 持之以恒，1个月就见效!
- ◎ 秘诀3 “同身寸法”，找穴不用怕!
- ◎ 秘诀4 5种最有效的按摩手法!

## 第二篇 神奇按摩塑身法

### 16 拯救 大饼脸

- ◎ 7大瘦脸穴位
- ◎ 局部按摩，塑出瓜子脸
- ◎ 随时随地瘦脸秘诀
- ◎ 可搭配使用的按摩产品
- ◎ 让瘦脸效果更好的运动
- ◎ 为何我有圆圆脸?





# 24 消灭 双下巴

- ◎ 7大紧肤穴位
- ◎ 局部按摩，重塑下巴线条
- ◎ 可搭配使用的按摩产品
- ◎ 随时随地瘦下巴秘诀
- ◎ 让瘦下巴效果更好的运动
- ◎ 为何我有双下巴？



# 32 拯救 胖胖手臂

- ◎ 9大纤臂穴位
- ◎ 局部按摩，让手臂变纤细
- ◎ 随时随地瘦手臂秘诀
- ◎ 可搭配使用的按摩产品
- ◎ 让瘦手臂效果更好的运动
- ◎ 为何我有粗粗手臂？

# 40 塑造 双峰曲线

- ◎ 10大丰胸穴位
- ◎ 局部按摩，让咪咪再升级
- ◎ 可搭配使用的按摩产品
- ◎ 随时随地丰胸秘诀
- ◎ 让丰胸效果更好的运动
- ◎ 为何我的胸部不争气？



\*contents

# 50 赶走 小腹赘肉

- ◎ 8大平坦小腹穴位
- ◎ 局部按摩，让小腹一片平坦
- ◎ 可搭配使用的按摩产品
- ◎ 随时随地瘦小腹秘诀
- ◎ 让瘦小腹效果更好的运动
- ◎ 为何我的小腹爱出头？



# 58 塑出 动人腰线

- ◎ 7大纤腰穴位
- ◎ 局部按摩，实现24腰的美梦
- ◎ 随时随地瘦腰秘诀
- ◎ 可搭配使用的按摩产品
- ◎ 让瘦腰效果更好的运动
- ◎ 为何我有水桶腰？

# 66 紧实

# 臀部曲线

- ◎ 7大美臀穴位
- ◎ 局部按摩，雕塑完美臀形
- ◎ 可搭配使用的按摩产品
- ◎ 随时随地瘦臀秘诀
- ◎ 让提臀效果更好的运动
- ◎ 为何我有大屁股？





# 76 赶走 粗壮大腿

- ◎ 10大瘦大腿穴位
- ◎ 局部按摩，消除大腿赘肉
- ◎ 可搭配使用的按摩产品
- ◎ 随时随地瘦大腿秘诀
- ◎ 让瘦大腿效果更好的运动
- ◎ 为何我有粗粗腿？



# 86 塑造 美形小腿

- ◎ 8大瘦小腿穴位
- ◎ 局部按摩，与萝卜腿说bye-bye
- ◎ 可搭配使用的按摩产品
- ◎ 随时随地瘦小腿秘诀
- ◎ 让瘦小腿效果更好的运动
- ◎ 为何我有萝卜腿？

\*contents

# 〈窈窕穴位大集合〉

## 丝竹空

消除脸部浮肿，预防眼袋产生

## 睛明

消除浮肿的泡泡眼

## 承泣

改善泡泡眼

## 巨髎

消除脸颊浮肿，紧实肌肤

## 瞳子髎

紧实脸部肌肤

## 四白

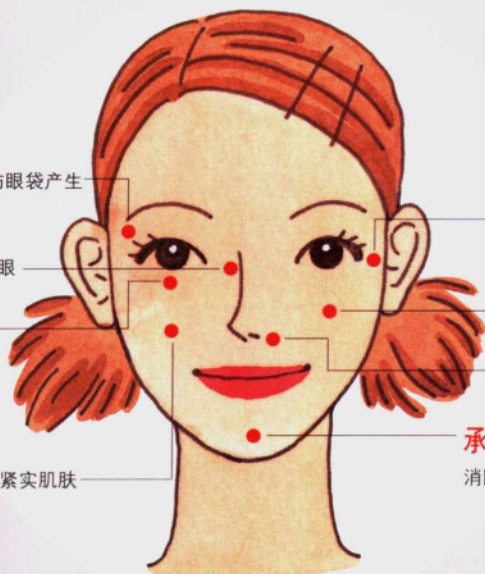
消除脸部及眼睛浮肿，增加肌肤弹性

## 迎香

改善脸部浮肿

## 承浆

消除脸部浮肿，美化曲线



## 颊车

紧实肌肤，消除下颚肥厚

## 廉泉

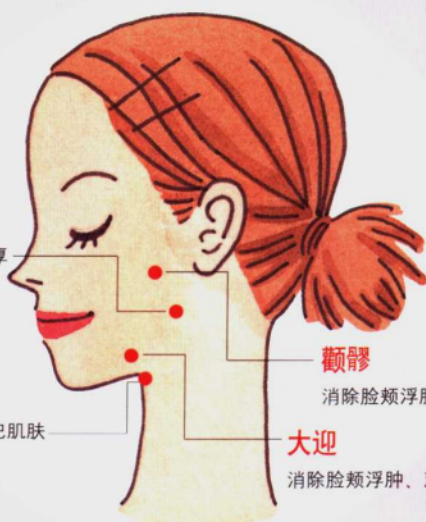
紧实下巴肌肤

## 颧髎

消除脸颊浮肿，紧实肌肤

## 大迎

消除脸颊浮肿，双下巴

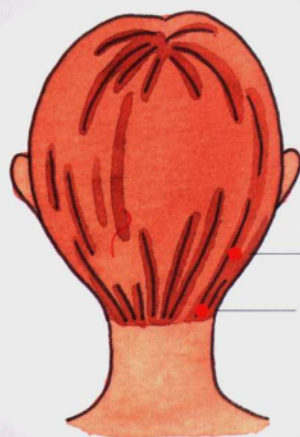


## 风池

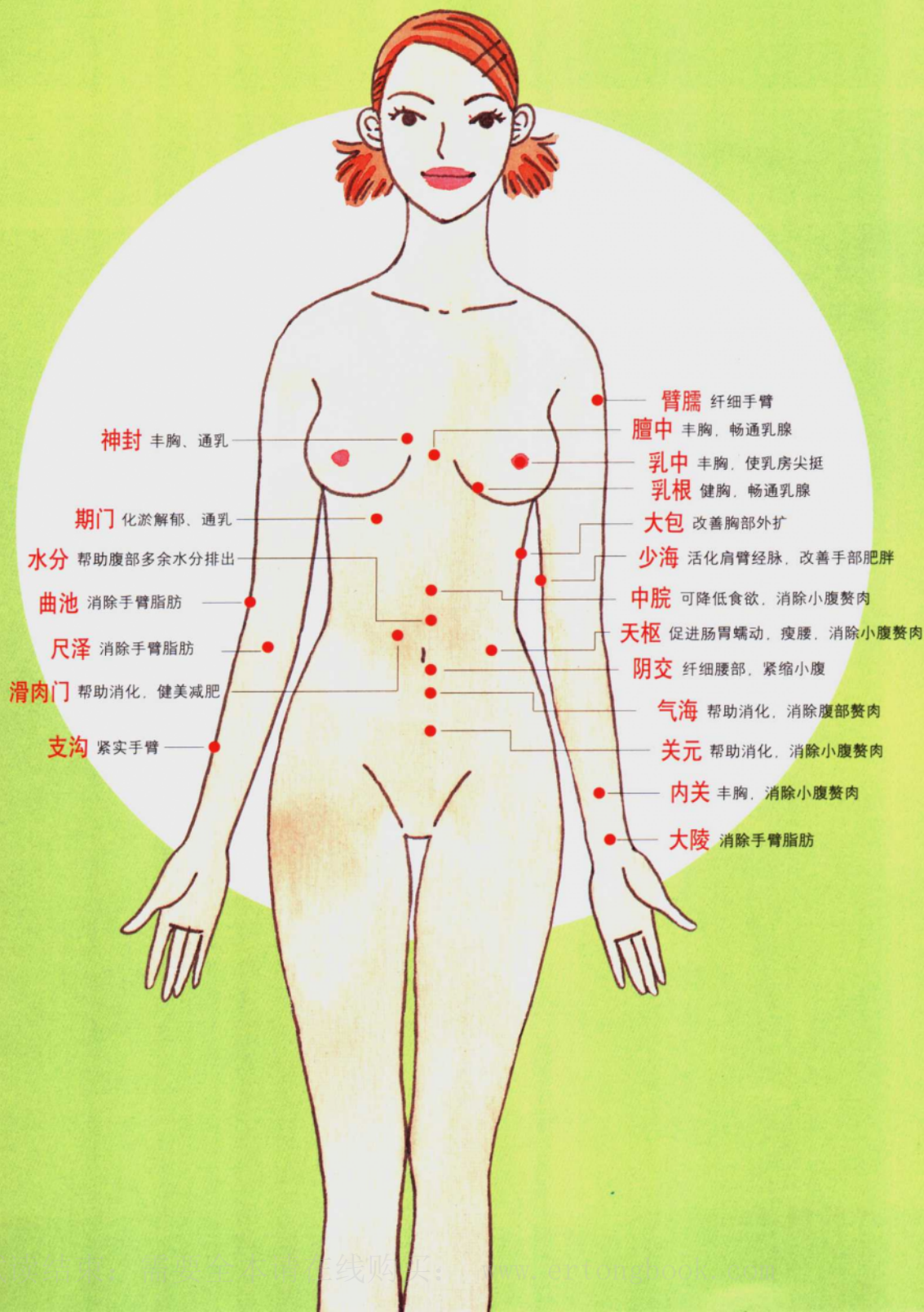
美化脸部至颈部曲线

## 天柱

美化下巴至颈部线条







**神封** 丰胸、通乳

**期门** 化淤解郁、通乳

**水分** 帮助腹部多余水分排出

**曲池** 消除手臂脂肪

**尺泽** 消除手臂脂肪

**滑肉门** 帮助消化，健美减肥

**支沟** 紧实手臂

**臂臑** 纤细手臂

**膻中** 丰胸，畅通乳腺

**乳中** 丰胸，使乳房尖挺

**乳根** 健胸，畅通乳腺

**大包** 改善胸部外扩

**少海** 活化肩臂经脉，改善手部肥胖

**中脘** 可降低食欲，消除小腹赘肉

**天枢** 促进肠胃蠕动，瘦腰，消除小腹赘肉

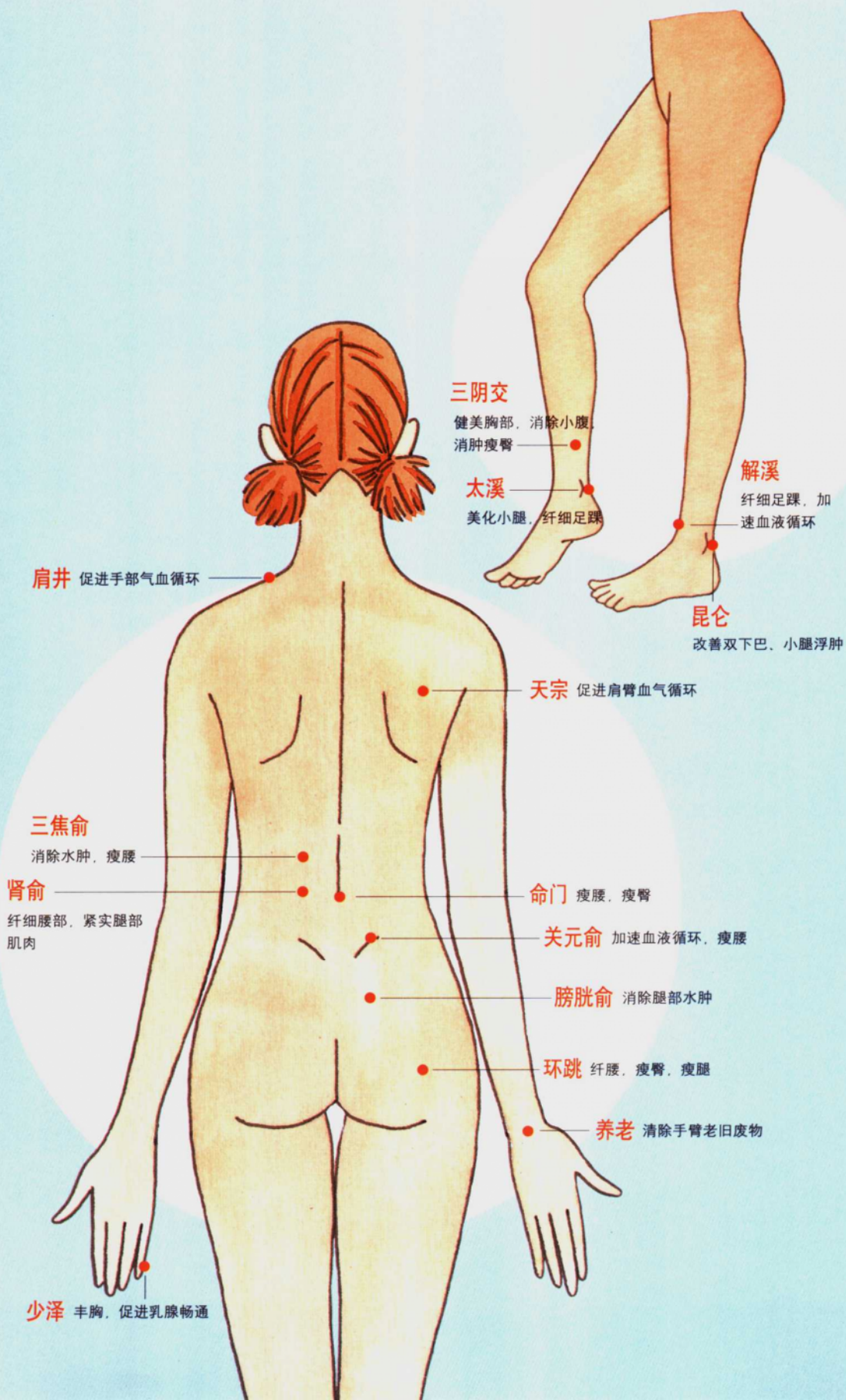
**阴交** 纤细腰部，紧缩小腹

**气海** 帮助消化，消除腹部赘肉

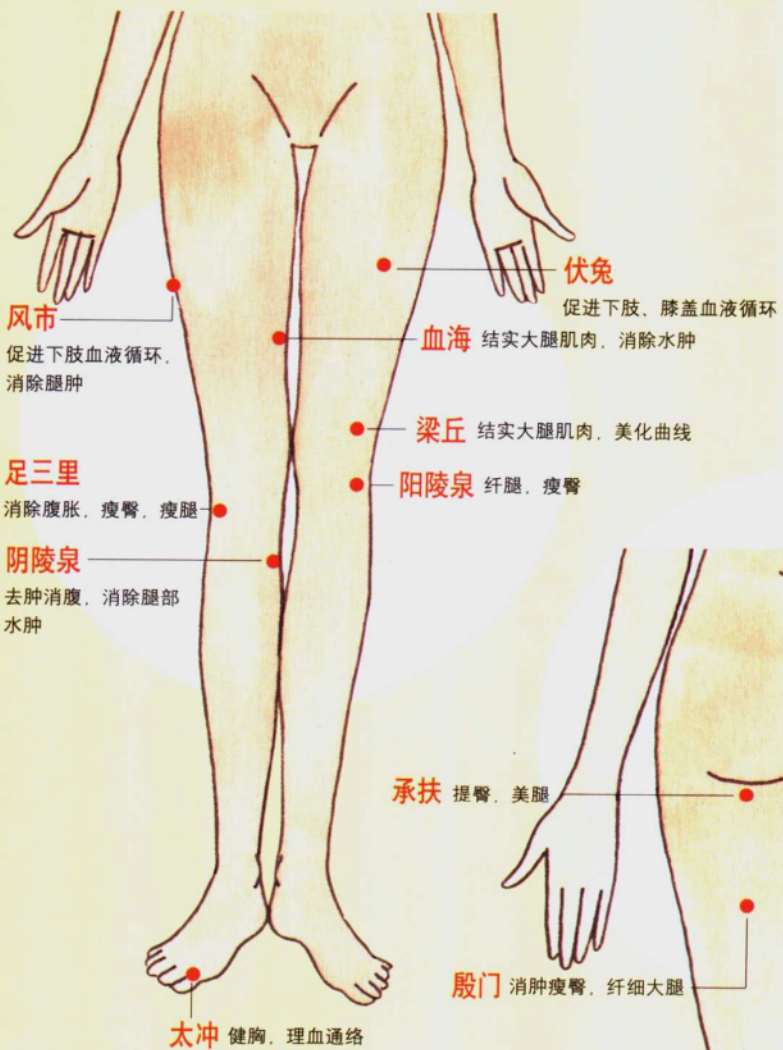
**关元** 帮助消化，消除小腹赘肉

**内关** 丰胸，消除小腹赘肉

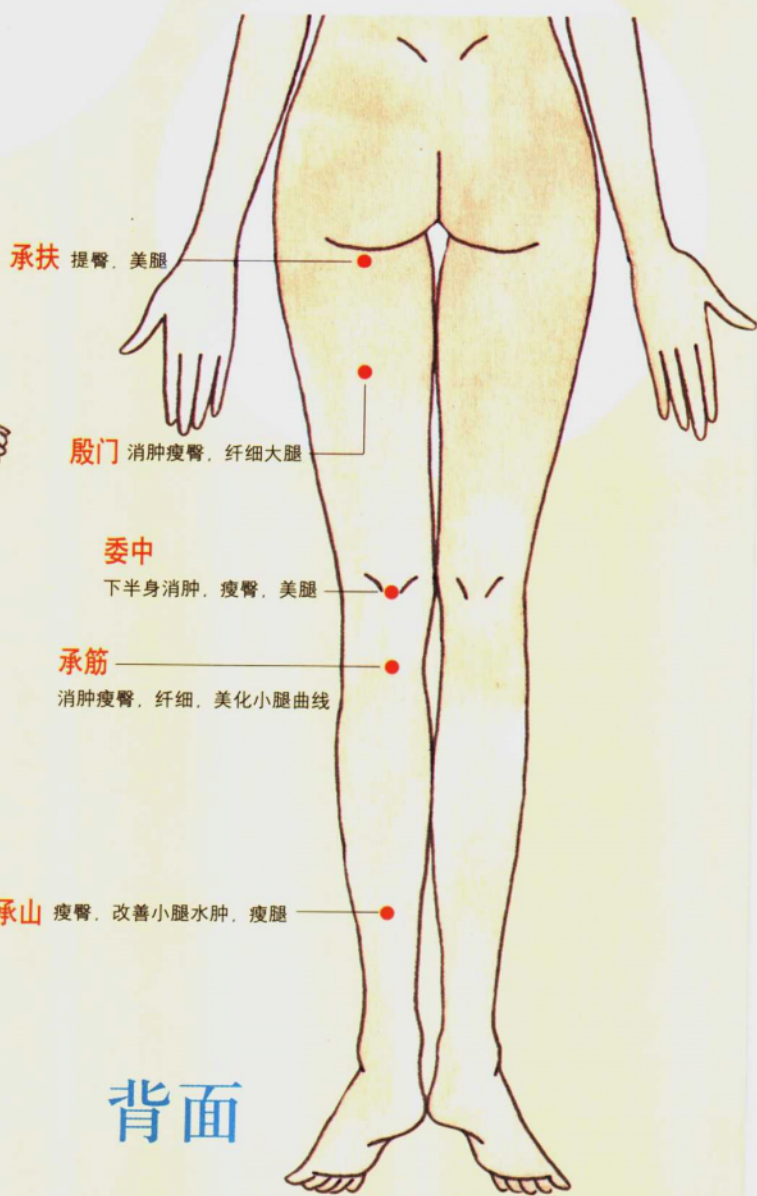
**大陵** 消除手臂脂肪







正面



背面

# 神奇按摩，

## 轻松塑出窈窕曲线

“天下只有懒女人，没有丑女人。”肯对自己的身体多花一分心思，身体自然就会多回馈你一分美丽。

按摩，左搓右揉加拍打，除了让肌肤富有弹性与活力，更能让你该长大的地方长大，该变瘦的地方变瘦哦！





**按**摩，可谓历史悠久的中医疗法中的一枚瑰宝，早在五千年前的中国就有关于按摩的文献纪录。近年来随着西方人越来越热衷“气”的说法，按摩的功效更是愈来愈被重视。那么按摩与塑身间的关系究竟如何呢？且让我们来一探究竟！

## 揭开按摩的神秘面纱

按摩又称“推拿”，是建立在“人体经络”的基础上的。

中医理论认为，人体中的经络，“经”是指直的主干，“络”是指横的细支。总括而言，都是“气血”的通道。当通道受阻时，人就会感到不舒服，一些不良反应就会呈现，我们常听到的“痛则不通，通则不痛”便是最好的说明。

其实，中医经络的原理并不玄妙，因为现代医学研究也发现，人体中确有经络的存在，运用一些摩擦类的手法，可以促进人体血液循环，增进新陈代谢与抵抗力，并加速汗腺及皮脂腺分泌等。

## 神奇按摩，局部肥胖的克星

按摩的确是种方便的保健妙方，不论是身体酸痛，或是头晕、便秘等，都可以借由按摩获得改善。那么，挂在身上的赘肉是不是也能够借按摩之手一举清除呢？

当然可以！否则怎么会有那么多美容中心开设“按摩体雕课程”？各大专柜又怎么会有那么多的按摩塑身产品呢？

依照中医理论，按摩对以下两种类型

的肥胖功效最为显著：

### 1. 痰湿较重

大多数肥胖的人都属于此种类型，正因其无法将体内的痰湿排除出来，所以要加强祛除痰湿。（中医里的“痰”，指的是身体内多余的体液，而不是喉咙间的痰哦！）

### 2. 能量不足

此型肥胖是因为水分代谢能力不佳，造成水分留在体内时间比较久而致，因此，要达到减重的目的就必须增强代谢能力，让水分较快排出，调节身体的含水量。

当身体的局部组织因为按摩而使温度增加、毛细血管微微扩张时，局部的氧气和营养供应也会增加，这一方面可以加速燃烧脂肪，另一方面也能促进组织修复，纾解疲劳。所以，按摩促进气血循环、清除代谢产物的功效，便是它打击肉肉、塑身美形的秘密武器哦！



# 按摩塑身



## ④大成功秘诀

按摩很简单，若能抓住秘诀，更能达到事半功倍的塑身效果哦！

选穴、找穴、时机、手法，4大按摩秘诀，让你塑身成功几率大大提升！



秘诀1 找到最有效的穴位！

秘诀3 “同身寸法”，找穴不用怕！

秘诀2 持之以恒，1个月就见效！

秘诀4 5种最有效的按摩手法！



## 秘诀1 找到最有效的穴位!

人体的穴位很多,有的专门瘦下半身,有的则对丰胸、瘦腹很有一套,选对了,就能看到塑身效果喽!

如前所说,“经络”就是“气血”的通道,而“穴”为孔洞,气血在身体里运行,循线经过许多孔洞,就好比水流流经湖泊,若是不畅或淤塞,久了便会囤积,能活动的水自然变少,循环也被阻碍。

要疏通淤塞堆积,可先疏通大的孔洞,大的通畅了,再清除小孔洞的堆积物,效果自然较好。按摩塑身也是如此,秘诀就是要找大穴。例如要瘦臀部,承扶穴效果最好;要瘦腹部,就要找关元、水分、天枢、水道、中脘等穴位。

所以,最有效的按摩塑身法,就是针对你的塑身目的,去选择最有效的穴位哦!

## 秘诀2 持之以恒,1个月就见效!

一般而言,可早晨及晚上睡前各按摩1次,每次约10~15分钟,持续1个月后可稍微休息几天。按摩最重要的成功秘诀就是要持之以恒,只要能坚持下去,按摩不仅能让你的身材更加凹凸有致,还能让你感受到体力变好及肌肤更光滑、更有弹性的改变哦!

## 哪些人不适合按摩?

按摩是种温和的中医疗法,所以基本上所有人都适用,但也有例外的状况:

### 1.刚吃饱

刚用餐后半小时内,血液集中在肠胃,此时按摩会使血液外流到其他地方影响消化。

### 2.饥饿或非常疲累时

此时体内血糖偏低,而按摩会耗费能量,因此不适合。

### 3.生理期

此时重在排出子宫内的经血,不建议做其他效用的按摩。

### 4.怀孕

孕妇要避免过度刺激导致子宫收缩,所以不适合。

### 5.伤病

无论关节肿痛、骨折、脱臼等伤害,还是刀伤、烧烫伤、擦伤等皮肤外伤,或湿肿胀等皮肤病,以上情形皆不适合进行按摩。

### 6.幼儿

1岁以下的婴儿,不宜用过强的力道去按摩,否则会伤害到经络。

## 找对穴位,有无特殊感觉?

若是找到正确的穴位,循着穴点按压下去,局部会有或酸或麻、或肿或胀的感觉,很神奇吧!

