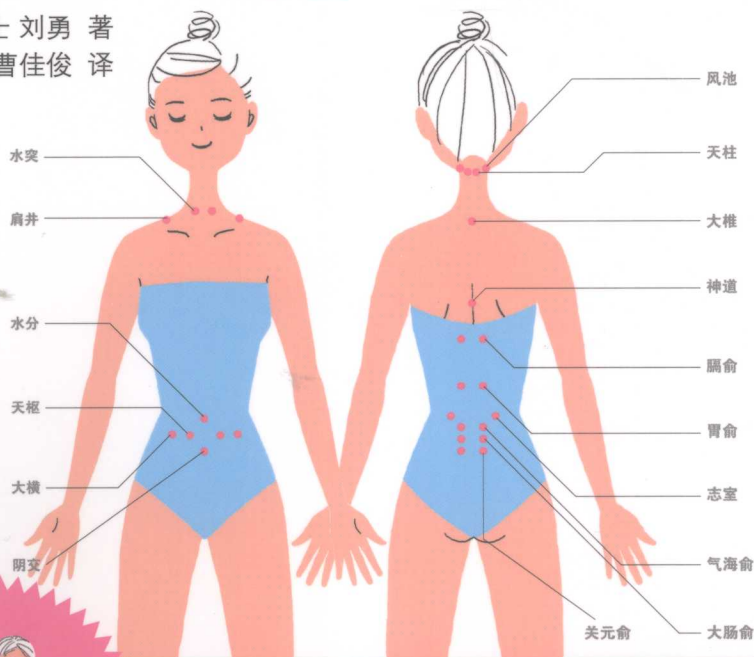


Breathing Massage



呼吸按摩

医学博士 刘勇 著
曹佳俊 译



肩部酸痛僵硬·手足冰冷麻木·肌肤粗糙暗哑·浮肿·肥胖·便秘等恼人问题
从此消失不见!

TITLE: [呼吸マッサージ]

BY: [劉勇]

Copyright © Liu Yong Printed in Japan

Original Japanese language edition published by HOUKEN Corp.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with HOUKEN Corp.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

· 本书由日本株式会社法研授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2008第269号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

呼吸按摩 / 刘勇著; 曹佳俊译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5381-5748-2

I. 呼… II. ①刘… ②曹… III. ①美容-呼吸方法 ②美容-按摩疗法
(中医) IV. G819 R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第116903号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 李杨

设计制作: 周军

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 148mm × 210mm

印张: 4.5

字数: 51千字

出版时间: 2009年8月第1版

印刷时间: 2009年8月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 王玉宝

书号: ISBN 978-7-5381-5748-2

定价: 22.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/5748

Breathing Massage

身体越发健康美丽

心情也就越发舒畅

呼吸按摩

医学博士 刘勇 著

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

前言

将呼吸与按摩结合起来

“拥有美丽的身体”是所有女性的憧憬。

去健身房、美容院等使身体变得美丽的方法有无数种，但“呼吸按摩”却能让您不花费太多时间和金钱就轻轻松松变漂亮。

可能有很多人是第一次听到“呼吸按摩”这个词，它是指“配合深呼吸做按摩”。

一般认为，现代人呼吸比较浅。大家可以回想一下这一周内的情况，看自己是否做过深呼吸。

呼吸较浅的话，体内的细胞供氧就会不足，有可能出现手脚冰凉、肩膀疼痛、皮肤变粗糙或身体浮肿等现象。相信很多人应该都出现过这些症状吧。

深深地吐气，体内的二氧化碳和废物就会被排出，从而提高新陈代谢，达到帮助减肥的效果。

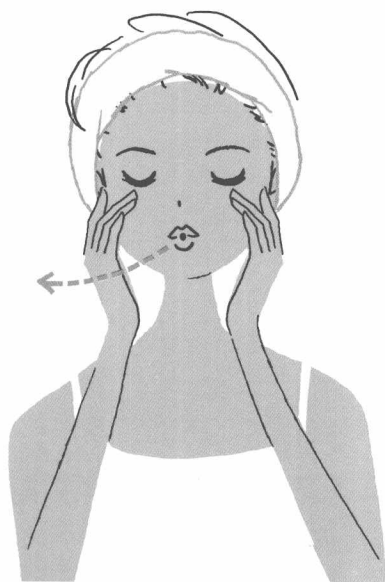
深深地吸气，新鲜的氧就会被输送到身体的各个部位。因此，这种方法可以消除手脚冰凉及身体疼痛等症状，而且还可以使您的表情变得生动。

另外，按摩可以消除疼痛，如果能与身体各个部位的穴位按摩一起做的话，还可以促进血液循环，温暖手脚，改善皮肤及头发的色泽。

呼吸按摩不仅不会给身体增加额外的负担，还可以使心情变得开朗，所以很容易长久地坚持下来。

本书会介绍两个人的按摩法，因此您可以和亲密的朋友、家人一起来做。保持良好的心情去做可以使效果更为显著。

让我们从今天开始塑造美丽的身体吧！





目 录

前言

将呼吸与按摩结合起来 2

绪论

“呼吸按摩”的基本方法 8

酸痛是身体的警示信号·····	10
运动性酸痛和压力性酸痛·····	11
长时间保持坐姿或坐姿不良会引起酸痛·····	12
按压穴位有效消除各种酸痛症状·····	13
享受好心情和美的感觉·····	14
掌握按摩的基本方法·····	15
本书出现的穴位·····	22

第1章

使人变美丽的美容按摩法 29

紧致脸部肌肤·····	30
消除浮肿·····	31
去除双下巴·····	32
美化颈部线条·····	33
舒缓紧张的脸部肌肉·····	34
按摩头皮，柔亮秀发·····	35
减轻黑眼圈·····	36
消除肌肤黯淡·····	37
有效淡化斑点·····	38
有效预防皱纹·····	39
令皮肤保持湿润·····	40

按摩令上妆更容易·····	41
令肌肤由内而外重返年轻的食材 ·····	42
变成更纤细的身体·····	43
打造线条流畅的美丽上臂·····	44
练就小细腰·····	45
按摩瘦腹·····	46
令脚踝更紧致·····	47
消除小腿浮肿·····	48
紧致大腿·····	49
发挥出按摩效果的Q&A ·····	50

第2章

相互按摩法 51

瘦脸穴位按摩·····	52
按摩令皮肤光滑细致·····	53
睡出美丽肌肤·····	54
让头发亮丽起来·····	55
锻炼面部肌肉·····	56
有效帮助减肥·····	57
提高视力·····	58
泡澡时的轻松高效按摩 ·····	59
按摩腹部让醒来的时候更舒适·····	60
消除头痛·····	61
消除鼻塞·····	62
消除牙痛·····	63
消除脖颈疼痛·····	64
消除肩膀酸痛·····	65
令血液干净、血流通畅的食材 ·····	66
消除手臂酸痛·····	68
消除腰部酸痛及痛经·····	69
消除腰痛的腹部按摩·····	70
腰扭伤时的按摩·····	71
治疗慢性腰痛·····	72
腿发酸时的按摩·····	73

驱走清晨的睡意·····	74
集中精神工作·····	75
长时间保持同一姿势时的按摩·····	76
克服电脑疲劳·····	77
消除穿高跟鞋带来的肩膀酸痛·····	78
消除长时间站立工作引发的腿部浮肿·····	79
驱走午后的睡意·····	80
有效消除酸痛的便利小工具·····	81
消除肩部疲劳·····	82
消除手臂疲劳·····	83
消除熬夜造成的酸痛·····	84
消除疲劳·····	85
消除熬夜造成的疲劳·····	86
消除晕车带来的头晕·····	87
治疗宿醉·····	88
消除宿醉·····	89
提高男性性功能·····	90
提高女性性功能·····	91
芳香疗法放松性按摩·····	92

第3章

不同病症的按摩法 93

眼睛疲劳·····	94
喉咙疼痛·····	96
耳鸣·····	97
牙痛·····	98
手臂酸痛·····	99
手指僵硬·····	100
手指尖发酸·····	101
脖颈酸痛·····	102
偏头痛·····	103
肩膀酸痛·····	104
胃痛·····	106
腹痛·····	107

腰痛	108
慢性腰痛	109
膝盖疼痛	110
腿部发酸	111
腿部疲劳	112
脚部浮肿	114
头晕、眩晕	115
引起酸痛的出现意料的原因	116
感冒初期	117
寒证	118
通过饮食改善寒证	120
恶心	121
便秘	122
痛经	124
肌肉疼痛	126
宿醉	127
乘车时悄悄做按摩	128

第4章

天天轻松做按摩 129

心情舒畅地醒来	130
启动身体引擎	131
按摩让头脑清醒	132
按摩帮助消化	133
按摩令心情愉快	134
调节身体状况	135
最适合振作精神的按摩	136
用中药治疗酸痛	137
可以让您开胃的按摩	138
消除胃积食	139
消除烦恼	140
按摩让您更容易入睡	141
后记	142

绪 论

“呼吸按摩”的基本方法

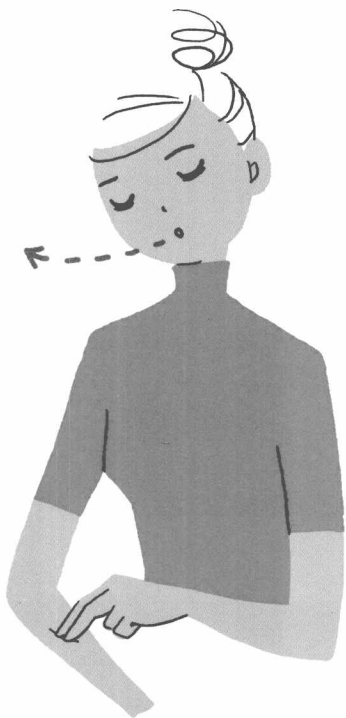
在充分地理解“呼吸按摩”的基础上，为您介绍这种按摩的基本方法。大家只要掌握了窍门就会觉得很简单。

因为是边呼吸边按摩，所以空气新鲜是很重要的。请在开着窗户、空气流通状况较好的场所做这项按摩。

●边呼气边按压穴位

①找到穴位之后，边从口中呼气边慢慢地加大力度。

呼气时，肌肉会变松弛，穴位比较容易按压。呼气的时候，可以想象气息从头部到脚尖有序地排出。



②感到疼痛但却很舒服的话就停止用力。

将剩下的气息吐尽，这样自然就会有1~3秒的间隔。请注意，吐完气之后，不要立刻停止呼吸。如果有意识地停止呼吸的话，身体会产生多余的力量。

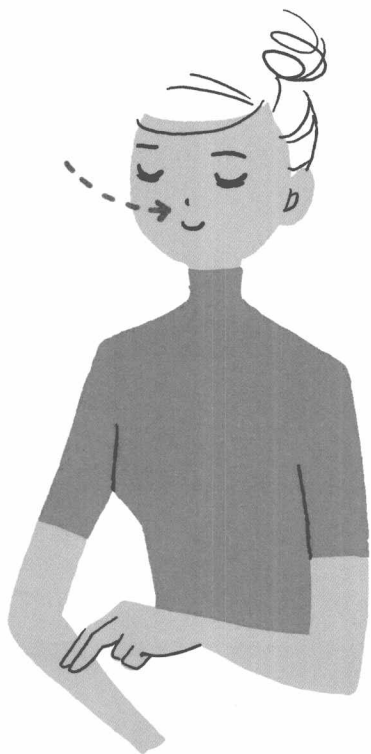
●边吸气边放松

①边吸气边慢慢地放松手指

从鼻子吸入足够的空气，同时想象整个身体都充满新鲜的氧气。

②吸入足够的空气之后

手指仍然放在原来的位置上，再次吐气，按压穴位。



酸痛是身体的警示信号

大家平时可能会无意识地说肩膀酸痛。但当被问及“酸痛的真相是什么”的时候，应该有很多人都不知道答案吧。

中国医学里有一个词叫做“经络”。经络是联络脏腑肢节、沟通上下内外的通路。

人的身体里有很多看不见的经络，这些经络连接着穴位。而且，每个经络都与内脏有密切的关系。

因此，可以根据身体酸痛状况来判断哪部分内脏不好。

总之，酸痛是身体发出的警示信号。内脏的状况不好或压力蓄积的话，防卫组织会发挥自身的防卫作用，发出身体出现异常的信号。



运动性酸痛和压力性酸痛

“酸痛”从大的方面来讲可以分为两种，分别是运动性酸痛和压力性酸痛。

运动性酸痛是指长时间或剧烈运动之后，乳酸在肌肉内积压，血流不畅引起的酸痛。

压力性酸痛是指压力使内脏出现异常而产生的酸痛。很多压力大的女性容易出现肩膀酸痛的症状。

压力会对内脏产生影响，神经性胃炎或胃溃疡等疾病就可以说明这一点。即使没有严重到生病，压力过大、血流不畅也会使内脏的功能降低，从而破坏身体的机能，影响健康。

美丽与健康是对等的关系。通过呼吸按摩，消除压力、解除酸痛之后，身心都可以得到放松，身体也会变得非常轻盈。



长时间保持坐姿或坐姿不良会引起酸痛

长时间保持坐姿，肩膀或背疼痛是由于内脏受压迫造成的。因为坐在椅子上时，身体会弯曲成“ $\angle$ ”形。

这种姿势使内脏发生弯曲，血流就会变得不通畅。就像胶皮管一样，如果是直的胶皮管，水流会很流畅。如果胶皮管发生弯曲，水流就会聚集在弯曲处，造成阻塞。内脏也发生同样的事情。

因此，坐姿不良引起的肩酸背痛等问题的根本原因是内脏负担过重。

保持正确的姿势不仅看起来挺拔有气质，而且还有助于消除肌肉酸痛。



按压穴位有效消除各种酸痛症状

工作不顺利或因人际关系感到困扰的时候，肠胃经常会出现异常状况。肠胃不适表现为肩胛骨酸痛。如果背部感到酸痛的话，一定要多注意胃的情况。

当烦恼及忧虑给自身带来很大压力时，心脏就会出现不适症状。

另外，女性的子宫和卵巢等生殖器官都集中在腰部，因此腰部是女性很敏感的区域。痛经或月经不调也会引起酸痛。

导致这些情况发生的最根本原因在于内脏，而不是肩、背或腰。即使肩膀酸痛，也不要使劲捏揉，因为力度过大有时可能会对重要的内脏产生不良影响。

在找到对应各种症状的有效穴位之后再进行按摩的话，就可以帮助您保持健康的体魄。



享受好心情和美的感觉

消除压力、促进血液循环、拥有健康的肠胃对于塑造美丽的身型很重要。

本书将会介绍很多可以快速消除酸痛的穴位按摩方法，这些穴位都可以简单掌握。

书中还收集了很多简便方法，需要用到的工具都很容易找到。比如，口红、指甲油及玻璃杯；用于牵拉的工具如毛巾、衣架及伞柄等；用于暖身的工具有热的罐装咖啡、吹风机等。即使只使用生活用品做按摩，也会有意想不到的效果出现。

即使不去昂贵的健身房或美容院，好的健身方法也可以使您变得美丽。

穴位按摩能够让您享受好心情和美的感觉，那么，相信您自然会长期坚持下去。



掌握按摩的基本方法

按摩时不可缺少的六种基本方法分别是：“揉法”、“拍法”、“按法”、“抚法”、“捏法”、“输‘气’法”。

正确并灵活地使用这些方法按摩酸痛部位，会使按摩效果更加显著。

不管是揉法、拍法还是按法，并不是只要力气大效果就会好。如果力度太大，整个身体都会酸痛，从而起到相反的作用。力气不大的女性，只要掌握正确的按摩手法，接受按摩的人也会立刻体验到效果。如果能用温暖的手来按摩，效果会更好。

