

F时尚街 45

窈窕曲线按出来

MOLDING PERFECT
STATURE BY MASSAGE

瘦身号

5大按摩手法

3大按摩妙招

恼人肉肉全按光

脸、臂、胸、腹、腰、臀……

想瘦哪就瘦哪

中国时尚巨星胡兵推荐

花8元钱买书 用60分钟看书
按摩瘦身全精通
小小口袋里装着钻石般的内蕴

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

窈窕曲线按出来 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 5

(时尚街. 第5辑, 瘦身号)

ISBN 7-5442-3360-X

I. 窈... II. 深... III. 减肥—按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第016793号

SHISHANGJIE (45)

时尚街(45)

SHOUSHENHAO —— YAOTIAO QUXIAN AN CHULAI

瘦身号——窈窕曲线按出来

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3360-X

定 价 80.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

序言 PREFACE

想要保持窈窕曲线吗？想要想瘦哪就瘦哪吗？

那么，让我们来揭开按摩瘦身的神秘面纱吧！

按摩的历史源远流长，近来，在中医研究领域也有举足轻重的地位，而按摩瘦身因其方便、无痛苦、针对性强而深受减肥一族的青睐。

“按摩减肥”是通过按摩促进脂肪运动，使它处于柔软且易燃烧的状态，通过肌肉活动增强、血液循环加快，从而促进脂肪消耗。只要你持之以恒，窈窕曲线就在不知不觉的健康按摩疗法中塑造出来了。

本书对脸部、手臂、胸部、腹部、腰部、臀部及大小腿的穴位进行详细图解，只要找准穴位，每天花点时间，就能按出窈窕曲线来。

时尚风·瘦身号

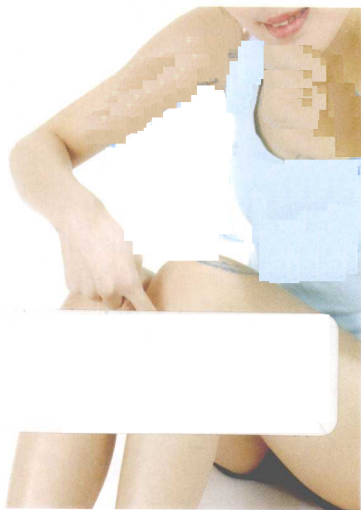
(共 10 册)

- | | |
|---------------|--------------|
| 41. 快乐享瘦指南 | 46. 窈窕造型衣计划 |
| 42. 1分钟完美塑身操 | 47. 生理周期轻松瘦 |
| 43. 瘦身食物营养密码 | 48. 儿童减肥全攻略 |
| 44. 6大部位脂肪PK战 | 49. 产后快速瘦身秘诀 |
| ▶ 45. 窈窕曲线按出来 | 50. 酷酷瘦身有生机 |

时尚街 45 瘦身号

窈窕曲线按出来

Molding Perfect
Stature by Massage



南海出版公司

目录

Contents

Part1 按摩基础

按摩入门	5
按摩追溯	7
5种有效的按摩手法	8

Part2 按摩与瘦身

按摩瘦身穴位图	11
各种瘦身穴位与功效	12
按摩瘦身3大妙招	16
按摩瘦身的优势	17

Part3 美体按摩跟我来

按出瓜子脸	19
按摩穴位图解	19
瘦脸小窍门	22
告别双下巴	24
按摩穴位图解	24
去除双下巴小窍门	28
纤细长臂按出来	28
按摩穴位图解	28

瘦臂小窍门	33
按出傲人曲线	35
按摩穴位图解	35
丰胸小窍门	40
赶走小肚腩	41
按摩穴位图解	41
赶走肚腩小窍门	46
按出杨柳腰	46
按摩穴位图解	46
杨柳细腰小窍门	50
按出翘臀来	51
按摩穴位图解	51
瘦臀小秘诀	54
按出迷人大腿来	55
按摩穴位图解	55
纤细大腿小窍门	59
赶走萝卜小腿	59
按摩穴位图解	59
塑造纤细小腿小窍门	64





art 1

M a s s a g e
f o u n d a t i o n

按摩基础.....

按摩，是一项历史悠久的中医瑰宝，早在5000年前，我国就有关于按摩的文献记录。近年来，西方人越来越热衷于对“气”的研究，按摩的功效也因此而倍受重视，现在我们就从按摩的基础知识开始，来揭开按摩的神秘面纱吧。



按摩入门

按摩是中华民族独特的医疗、保健方法，是我国传统医学的重要组成部分。按摩不仅为人类健康事业作出了重大贡献，而且对弘扬民族文化、推动人类医学的发展起了积极的作用。

按摩具有疏通筋络、调和气血、平衡阴阳、调理脏腑、活血祛瘀、舒筋利节、消肿止痛、扶正祛邪、延缓衰老的功效。当人体患病时，它能调动机体的抗病能力，抵御病邪，使正盛邪退，阴平阳秘，解除疾苦，恢复健康；在人体无器质性损坏时，它能使机体内正气旺盛，抵抗力增强，起到强身健体的作用。



按摩的常用手法有：推、拿、按、摩、揉、捏、弹、拨、点、摇、滚、拍、击、拔伸、牵引、复位等。

按摩又称为“推拿”，是在人体经络的基础上进行运用的。

从中医的观点来看，人体经络中的“经”是指人体的主干，“络”是指横的细支，总之指的都是“气血”的通道。当通道受到阻碍的时候，人就会感到不舒服，一些不好的影响就会反应出来，我们常听的“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神秘，从现代的医学研究也可发现，人体中的确有经络的存在，运用一定的推拿手法，可以促进人体血液循环，增加新陈代谢与人体抵抗力，以及加速汗腺和皮脂腺分泌等。

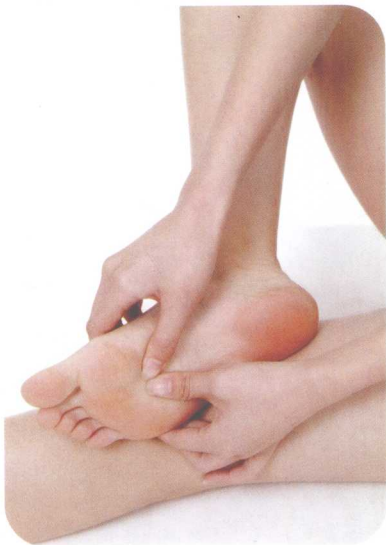


按摩追溯

在我国古代，中医按摩最早起源于公元前3000年。甲骨文上记载，女巫师女皂用推拿为人们治愈疾病。公元前700~前481年周朝末期，相关中医文献将推拿称作“按（扌兀）”，同时提到名医扁鹊将推拿、针灸结合起来治疗疾病。公元前100年~公元100年间，中医经典著作《黄帝内经》记载了12种推拿手法及其不同效用。公元581年~公元906年隋唐时期，推拿治疗法获得巨大发展，宫廷中建立了推拿治疗科，使得推拿的教学和实际应用迅速发展，孙思邈提出10种新的推拿技术，并且将儿科推拿治疗法进行了系统整理；该时期出版的《唐六典》详细列出了推拿可治疗的不同病种，从此，推拿治疗成为临床医学的一个正式分支，也是从这个时期起，推拿被传播到朝鲜、越南、日本、伊斯兰等国家。公元960年~公元1368年（宋代和元代），有关推拿的研究日趋发达，推拿技术得到进一步提高，在宫廷医疗机构中，推拿成为正骨科和儿科的重要治疗手段。公元1955年，中国盲人福利会在北京举办首届盲人按摩培训班，北京按摩医院首批老专家即来自此班。公元1958年北京西城区盲人按摩诊所（北京按摩医院前身）

成立，全国各地医院逐步开设起中医推拿科。进入21世纪，各种中医疗法在国际上获得很大发展，并同其他中医疗法进一步与西医融合，人类因此又获得了一项医疗费用更低、副作用更小的优质医疗服务。

“按摩减肥”系属其中的一支，它是通过按摩促进局部脂肪运动，使其经常处于柔软且易燃烧的状态，若你长期坚持正确的按摩方法，你的身形就会越来越窈窕。



5种有效的按摩手法



按摩手法主要有5种，只要你熟练掌握这5种手法，并针对不同的部位采用不同的按摩手法，就会取得事半功倍的效果！

按法

以手掌、手指或手肘贴紧欲按压的穴道，逐渐由上而下用力按压，并停留片刻，这是最常用的手法。适用于身体各部位。



摩法

以手掌，或食指、中指、无名指的指面，在身体表面上进行顺时针或逆时针方向的环状按摩。这种方法常用于脸部、胸部、腿部。

推法

以手指或手掌或手关节施力于穴位，做单方向或是圆弧方式的移动。这一用法常用于胸部、臀部、腿部。



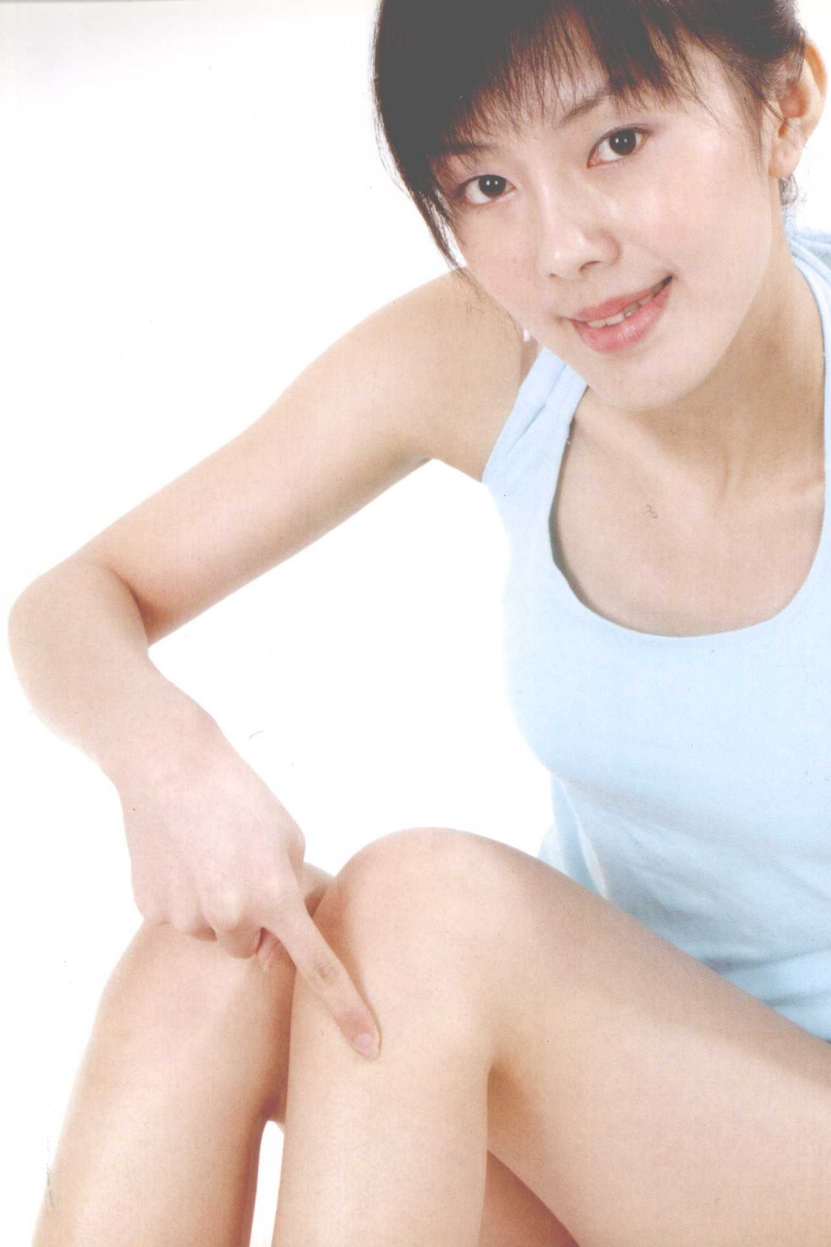
拿法

拇指按在要治疗的穴道上，其余四指对应，用抓东西的方式捏拿，以感到微酸、痛胀的程度施力。常用于下巴、腰部、臀部、四肢。



揉法

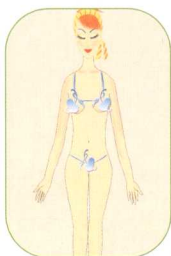
以手掌或手指轻轻按压在欲施力的穴位上，缓慢轻柔地做画圆圈的动作。常用于脸部、腹部。



Part 2

Massage
and
thinning
body

按摩与瘦身.....



按摩与瘦身之间到底有怎样的联系呢？是不是通过按摩，真的能去掉身上恼人的赘肉？那么就让我们告诉你，按摩不仅可以治疗疾病，而且也可使你达到瘦身、美容的目的，只要你了解了身上各穴位的瘦身功效，并按照我们的几大瘦身按摩妙招加以坚持，就可轻松按出窈窕曲线了！

按摩瘦身穴位图



正面



背面



侧面

各种瘦身穴位与功效

丝竹空：

消除脸部浮肿，预防眼袋产生。

睛明：

消减浮肿的泡泡眼。

承泣：

预防眼袋产生。

巨髎：

消除脸颊浮肿，紧实肌肤。

瞳子髎：

紧实脸部肌肤。

四白：

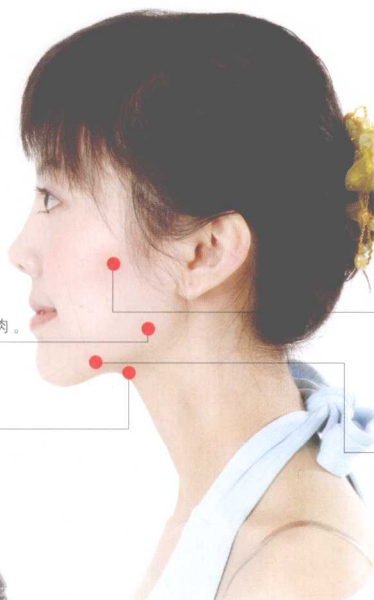
消除脸蛋及眼睛浮肿，增强肌肤弹性。

迎香：

改善脸部浮肿。

承浆：

消除颜面浮肿，美化曲线。



颊车：

紧实肌肤，消除下巴肥肉。

颧髎：

紧实下巴肌肤。

颧髎：

消除脸颊浮肿，紧实肌肤。

大迎：

消除脸部浮肿，消除双下巴。



风池：

美化脸部至颈部曲线。

天柱：

美化下巴至颈部曲线。

神封：丰胸，通乳。

膻中：丰胸，畅通乳腺。

期门：化淤解郁，通乳。

中脘：可降低食欲，消除小腹赘肉。

曲池：消除手臂的脂肪。

尺泽：有助上臂脂肪消除。

支沟：紧实手臂。

阴交：纤细腰部，紧缩小腹。

关元：帮助消化，消除小肚腩。

风市：促进下肢血液循环，消除腿肿。

血海：结实大腿肌肉，消除水肿。

足三里：消除腹胀，瘦臀，瘦腿。

阴陵泉：去肿瘦腹，消除腿部水肿。

太冲：健胸，理血通络。

臂臑：丰胸，通乳。

乳中：丰胸，使乳房尖挺。

大包：改善胸部外扩。

少海：活化肩臂经脉，改善手部肥胖。

水分：帮助腹部多余水分排出。

气海：帮助消化，消除腹部赘肉。

内关：丰胸，消除小腹赘肉。

大陵：消除手臂的脂肪。

伏兔：促进下肢、膝盖血液循环。

梁丘：结实大腿肌肉，美化曲线。

阳陵泉：细腿，瘦臀。

乳根

滑肉门

天枢