

生活健康系列



對身體有益的穴道減肥

瘦・健・美

超級減肥法

豐滿族的福音
苗條不是夢！



邱淑惠



國際中文版獨家授權

無任何副作用，不傷害身體！

隨時隨地可做
即使半途而廢也不會胖回去



SHY MAU BOOKS

瘦·健·美——超級減肥法

著者／邱淑惠

譯者／鄭秀美

編輯／黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美編／陳麗真

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(〇二)二一八三二七七(代表)

傳真／(〇二)二一八三二三九

劃撥／〇七五〇三〇〇一七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

電腦排版／文盛電腦排版公司

製版／國信印製公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九九四年五月

五刷／一九九六年六月

定價／一四〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

瘦・健・美—— 超級減肥法

對身體有益的穴道減肥 邱淑惠／著



前言

—— 穴道減肥是對身體有益的減肥法

每個女人都憧憬美麗富彈性勻稱的身材，希望自己能成為一個漂亮的女人。苗條的身材是所有女人共同的心願，減肥或許可以說是女人永遠的話題。

但是，有很多人用錯了減肥方式，不但無法如願擁有美好的身材，反而弄壞了自己的身體。有些人因減肥而增加了皺紋、也有的造成了月經不順，嚴重的甚至演變成過食症、厭食症而住院。

減肥的方法有很多種，若造成健康受損的情況，就應該說是「虐待身體」的減肥。想要漂亮，首先一定要身體健康才能達成這個目的。想瘦下來又想美麗的話，應該採用對身體有益且漸進的減肥法。

相信各位都知道中醫把人當作自然的一部份，它是採用提高身體本身的自癒力來做為治療的方法。若是我們能利用中國醫學的穴道療法，必能達到增益身體，又能健康美麗的減肥目的。出版本書的目的是希望大家不要用錯減肥方式以至於有損健康，希望想

要減肥的女性都能擁有健康且能享受婀娜多姿所帶來的讚嘆！

只要記住穴道的位置，不管在何時何地都可以簡單地刺激它而達成目的。這是在公車上、家事空檔等時間都可以做的簡易減肥法。若是你想要讓效果更顯著的話，本書也介紹了氣功體操及減肥飲食法，各位不妨配合實行。

各位無需擔心有任何副作用，即使半途而廢也不會胖回去。只要持續做不但能讓各位身材苗條，也能讓各位對自己的體力擁有最大的信心。穴道減肥是使肌膚光澤又漂亮的「超級美容法」。

從現在開始，是溫柔對待身體的時代。

各位，就從今日開始試試看吧！

邱淑惠

目 錄

前言 3

第一章 穴道何以能達到減肥效果？

- 輕鬆、簡單、確實的穴道減肥法 12
- 減肥致死或得厭食症的人類頻增加 14
- 招來厭食症是危險的減肥法 15
- 不可以違反身體自然的生理機能 17
- 為什麼想瘦呢？ 18
- 因減肥而變胖!? 20
- 無理的減肥法無法長久持續 22
- 令人悚慄的腐蝕心靈減肥法 23

第二章 為什麼能夠局部減肥呢？

- 運動也不能瘦下來 24
- 束褲的效果適得其反 25
- 對身體有益的減肥法 26
- 為什麼要用穴道減肥法呢？ 27
- 利用穴道減肥能美麗健康地變瘦 29
- 只要身體健康就胖不起來 30
- 身體中有許多經絡、穴道 32
- 指壓穴道能減肥的原因 34
- 觀察穴道的反應就能知道何處生病 35
- 利用耳朵的穴道可控制食慾 37
- 改變走路的姿勢也能達到苗條的目的 38
- 隨心所欲使局部苗條 42
- 正確尋找穴道的要點 43

第三章 有那些穴道適合局部減肥？

- 刺激穴道的要領 44
- 穴道問答 47
- 達成局部減肥成功的穴道 50
- 腰部 52
- 下腹部 54
- 臀部 56
- 胸部 58
- 背部 60
- 大腿 62
- 小腿 64
- 腳踝 66
- 手臂 68
- 頸部下顎 70

- 臉形輪廓 72

第四章 能讓各位全身苗條的穴道

- 你是屬於那一類型的肥胖呢？ 76
- 三種體質產生三種肥胖類型 77
- 氣胖型 79
- 脂肪胖型 90
- 水分胖型 98
- 對太瘦的人的忠告 104
- 增進美容的穴道情報 108
- 利用穴道能有效地解除一些煩人的病症 110

第五章 邱式氣功體操提高瘦身效果

- 四十歲也能保持二十歲的均勻身材 118
- 比穴道減肥更有效果 120

● 邱式獨創性氣功體操的特徵	121
● 用逆腹式呼吸擁有苗條的身材	123
● 腰部體操	126
● 下腹部體操	130
● 臀部體操	132
● 大腿體操	134
● 小腿體操	136
● 腳踝體操	139
● 手臂體操	141
● 胸部體操	143
● 上半身體操	145
● 頸部體操	147
● 下巴體操	149
● 臉部體操	150
● 健康體操和美容體操	151

第六章 掌握醫食同源使身體更健康美麗

- 健康氣功體操 152
- 美人氣功體操 166
- 訂出自己的獨特計劃 180
- 肥胖飲食、苗條飲食 186
- 飲食的基本要件是均衡攝取 187
- 苗條的五項飲食計畫 189
- 飲食方式須配合個人體質 197
- 氣胖型 198
- 脂肪胖型 199
- 水分胖型 200
- 什麼是真正的美容食品呢？ 201

第一章

穴道何以能達到減肥效果？

●輕鬆、簡單、確實的穴道減肥法

「明知道發胖，却又不知如何是好！」「真希望體重能減輕」——對年輕女孩來說，減肥似乎是她們最關心的話題，其實中年女性也關心自己的身材；人一過了三十歲，再怎麼不願意，脂肪還是會沈澱在身體中，「有沒有什麼方法可以瘦一點呢？」說起來這真是甩也甩不掉的煩惱。

或許很多人都渴望能有一種有效的減肥法，做來輕鬆、簡單而又不那麼痛苦！哪種才是理想的減肥法呢？在眾說紛云中，妳不妨試試同時具備效果顯著、輕鬆、簡單、不痛苦四個條件的穴道減肥法。

採用穴道減肥法，只要您記住位置，不管在何時何地都可以輕輕鬆鬆的實行；只要刺激穴道就可以了，並沒有困難的法則，而且任何人都可以達到逐漸瘦下來的目的。

不過，這種減肥法可不是「一個星期瘦二公斤」或「一個月就能成功地減肥五公斤」。這是能讓各位有效地慢慢瘦下來，而且確實能擁有苗條美麗的減肥法。

此外，因為沒有飲食限制，因此不需對每天的飲食量及種類太費精神。即使停止減肥，也不用擔心會迅速地發胖。

或許有人會很失望的說：「什麼？不能一下子就看到顯著的效果啊！」

坦白說，「二個星期瘦二公斤」「一個月就能成功地減肥五公斤」的方法才是大有問題，不但危險而且有很大的陷阱。對減肥持有錯誤觀念的人，當您閱讀到本書後，請立刻予以改正。

希望各位能改掉錯誤的觀念，如此必能更深一層了解穴道減肥的優點。

●減肥致死或得厭食症的人頻頻增加▲

最近不僅是年輕的女人得厭食症，連男人得厭食症的情況也逐漸增加。

身體和心理疾病的「厭食症」可說是一種現代病，而且有增加的趨勢。它的特徵是極度的食慾不振和體重突然一下子減輕了一、二十公斤，持續的瘦下去，其正式名稱叫「神經性食慾不振症」。這會導致身體衰弱沒有元氣，甚至有生命危險的疾病。

一九八三年世界著名的卡本特兄妹合唱團，妹妹卡蓮因減肥不當而致死的消息曾經轟動一時，此後，日本女性影視名人得厭食症而逝世的人也成為熱門話題。其實，這不過是冰山一角，得厭食症而喪失生命的大有人在。

前一陣子，聽說住在我家附近的一位年輕女孩得了厭食症，治療無效而命喪黃泉。「為什麼那個人會這樣呢？」在我印象中她並不胖且很漂亮，但却因減肥而致死。

為什麼這麼可怕的厭食症會持續增加呢？

厭食症的導火線是不當的減肥，換句話說「想苗條」的心情是罪魁禍首。因此厭食症有可能發生在任何一個人身上的危險性，這一點希望各位能注意。

●招來厭食症是危險的減肥法

厭食症的症狀，幾乎就是一再重複一點東西都不吃的拒食狀態和拼命一直吃的過食狀態。

我奉勸有減肥經驗的人，當妳聽聞有人得了厭食症時，千萬不要以為事不關己。因為各位有想瘦下來的意願，才會開始嚴格的實施減肥。有些人採取絕食，靠維他命丸過活，這就是所謂「一星期就能瘦好幾公斤」的反常減肥法。

用這種激烈方法努力下來，或許真能達到減肥的目的，但是愈嚴格的減肥愈容易發生反作用。一直禁食到最後可能會變成食慾更強烈的反常現象。如此一來吃個不停體重就會增加，胖了之後自己就感到厭惡而後悔不已，因此再度實施嚴格減肥。若看不到什麼效果，就進一步採取更激烈的方法。

像這樣（減肥、猛吃）一再重複的話會造成很大的弊害，這也就是厭食症的肇端。不停的吃東西，不久會吃到想吐的狀態。吃到冰箱空無一物，連走動一步都懶的境地，這樣持續不斷的暴飲暴食，最後就用手刺激喉頭使吃下的東西吐出來。由於厭惡自己，而變成無法自我控制，如此惡性循環下去體重就會顯著地減輕，因而導致生理不順、