

展经络·通淋巴

自我美容

[日]西村仁凤子 著
池学镇 译

保健操

美肤

美颜

美白

黑龙江科学技术出版社



展经络·通淋巴

自我美容保健操

[日]西村仁凤子 著
池学镇 译



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

黑版贸审字 08—2005—021

KEIRAKU BIGAN LYMPHATIC MASSAGE

Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd. Tokyo

Copyright© 2003 Miouko Nishimura

图书在版编目(CIP)数据

自我美容保健操/(日)西村仁凤子著;池学镇译.
哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2005.4
ISBN 7-5388-4836-3

I. 自... II. ①西...②池... III. 美容—保健操
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 023255 号

责任编辑 赵春雁

自我美容保健操

ZIWO MEIRONG BAOJIANCAO

[日]西村仁凤子 著

池学镇 译

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 880×1230 1/32

印 张 2.5

字 数 60 000

版 次 2005 年 5 月第 1 版·2005 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1—5 000

书 号 ISBN 7-5388-4836-3/R·1188

定 价 18.00 元

自我美容保健操

淋巴按摩和经络伸展使你变得更美丽 4

第一部分

身体基础检查

如此变化是美容的大敌 8

检查面部衰老的要点

掌握正确姿势 10

保持正确姿势 6 要点

保持正确姿势的伸展运动 12

『O轴』体操 14

专栏

牢记脊柱形状做出正确姿势 18

第二部分

面部淋巴按摩

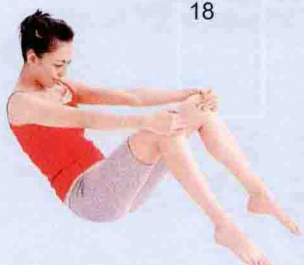
肌肤

美肤伸展运动 20

三焦经伸展运动 / 肺经伸展运动

消除皱纹·松弛,皮肤更富弹性 22

去除灰暗再现健康肤色 24



用美白效果提高透明度 26

专栏

胃经伸展去除酒刺 25

轮廓

轮廓清晰的伸展运动 28

肾·膀胱经伸展运动

收缩松弛皮肤,轮廓显出来 30

消除双下巴 34

上提颧骨,让脸有张有弛 36

专栏

大张口可以美肤 35

打造美丽始于足下 37

眼睛

美眼伸展运动 38

肝·胆经伸展运动

消除眼泡儿使眼睛变得水灵灵 40

消除眼角皱纹 42

消除眼下部松弛 44

肾经伸展运动治黑眼圈 39

按摩手使眼睛变水灵 40



目 录

鼻子

美鼻伸展运动

48

胃·心包经伸展运动 / 胃·脾经伸展运动
让鼻孔大小协调平衡

50

嘴

美口伸展运动

52

骨盆伸展运动

吊起唇角,表情更明朗

54

专栏

骨盆歪曲的矫正

53

下颌关节症需注意

54

健肠胃 除口臭

55

下巴·脖颈

下巴·脖颈伸展运动

56

大肠经伸展运动

消除下巴的松弛,让双下巴消失

58

让脖颈细长、挺拔

60

让颈肩线条流畅、清晰

64

消除颈部松弛

66

专栏

按穴位,肩线下落

65



第三部分

美容养颜的生活入门

美容伴我行 早晨

68

被窝里做伸展运 / 化妆前按摩

美容伴我行 通勤时

70

拉着吊环时,心里不能开小差 / 大步流星地行走 / 手提包的持法

美容伴我行 在办公室

72

随时都可以转动手腕子 / 正确的坐姿 / 转动脖子
可以松肩明目 / 腹式呼吸使人放松

美容伴我行 夜晚

74

洗发同时按摩头皮 / 洗浴暖身子 / 捏颈椎睡得香 / 睡前足按摩

随时随地皆可快速按摩

76

即将面试时 / 拍照前 / 鼻塞的预防
通过饮食改变容貌和形体

78

专栏

不宜穿着紧身内裤

73

脖子浮肿可能是高血压的前兆

饮食生活中如何防止身体着凉

75

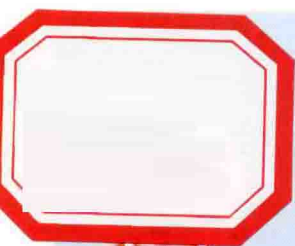
暖身子的食物

79

美发来自芝麻、蜂蜜、海藻

79





展经络·通淋巴

自我美容保健操

[日]西村仁凤子 著
池学镇 译



黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

自我美容保健操

淋巴按摩和经络伸展使你变得更美丽 4

第一部分

身体基础检查

如此变化是美容的大敌 8

检查面部衰老的要点

掌握正确姿势 10

保持正确姿势 6 要点

保持正确姿势的伸展运动 12

『O轴』体操 14

专栏

牢记脊柱形状做出正确姿势 18

第二部分

面部淋巴按摩

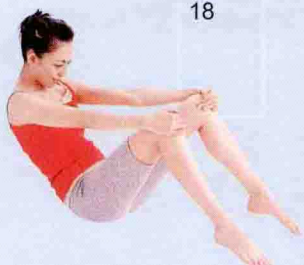
肌肤

美肤伸展运动 20

三焦经伸展运动 / 肺经伸展运动

消除皱纹·松弛,皮肤更富弹性 22

去除灰暗再现健康肤色 24



用美白效果提高透明度 26

专栏

胃经伸展去除酒刺 25

巧用化妆品,提高美白效果 26

轮廓

轮廓清晰的伸展运动 28

肾·膀胱经伸展运动

收缩松弛皮肤,轮廓显出来 30

消除双下巴 34

上提颧骨,让脸有张有弛 36

专栏

大张口可以美肤 35

打造美丽始于足下 37

眼睛

美眼伸展运动 38

肝·胆经伸展运动

消除眼泡儿使眼睛变得水灵灵 40

消除眼角皱纹 42

消除眼下部松弛 44

专栏

肾经伸展运动治黑眼圈 39

按摩手使眼睛变水灵 40



目录

鼻子

美鼻伸展运动

48

胃·心包经伸展运动 / 胃·脾经伸展运动
让鼻孔大小协调平衡

50

嘴

美口伸展运动

52

骨盆伸展运动

吊起唇角,表情更明朗

54

专栏

骨盆歪曲的矫正

53

下颌关节症需注意

54

健肠胃 除口臭

55

下巴·脖颈

下巴·脖颈伸展运动

56

大肠经伸展运动

消除下巴的松弛,让双下巴消失

58

让脖颈细长、挺拔

60

让颈肩线条流畅、清晰

64

消除颈部松弛

66

专栏

按穴位,肩线下落

65



第三部分

美容养颜的生活入门

美容伴我行 早晨

68

被窝里做伸展运 / 化妆前按摩

美容伴我行 通勤时

70

拉着吊环时,心里不能开小差 / 大步流星地行走 / 手提包的持法

美容伴我行 在办公室

72

随时都可以转动手腕子 / 正确的坐姿 / 转动脖子

美容伴我行 夜晚

74

洗发同时按摩头皮 / 洗浴暖身子 / 捏颈椎睡得香 / 睡前足按摩

随时随地皆可快速按摩

76

即将面试时 / 拍照前 / 鼻塞的预防

78

通过饮食改变容貌和形体

专栏

不宜穿着紧身内裤

73

脖子浮肿可能是高血压的前兆

75

饮食生活中如何防止身体着凉

79

暖身子的食物

79

美发来自芝麻、蜂蜜、海藻

79



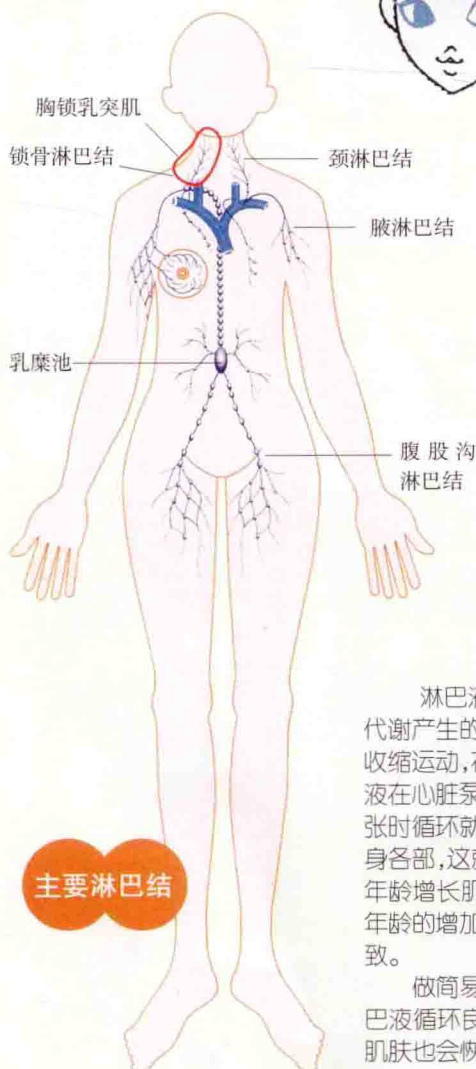
淋巴按摩和经络伸展 使你变得更美丽



人们都认为双下巴和皱纹会随着年龄的增长而出现,脸部的烦恼日渐增多是天经地义的,此话差矣!

依靠淋巴按摩和经络伸展定会改变这一切,使你变得更美丽。

让我们先了解一下“淋巴”和“经络”两个概念。



全身的淋巴液通过淋巴结流入静脉,返回到心脏。喻为淋巴液通道孔的淋巴结主要分布如右图所示。



**改善淋巴的循环,
美容就水到渠成**

淋巴液向全身各部输送氧和营养,与此同时把代谢产生的废物和多余的水分排出体外。通过肌肉的收缩运动,在皮下淋巴管内淋巴液缓慢地流动。淋巴液在心脏泵的作用下流动与血液的流动不同。肌肉紧张时循环就不畅,循环不良就使废物和水分滞留于全身各部,这就是肌肤灰暗和浮肿的原因。所以说,随着年龄增长肌肤灰暗,出现皱纹和双下巴,不仅是因为年龄的增加,还由于肌肉紧张而使淋巴的循环不畅所致。

做简易运动和按摩可使淋巴液循环畅通无阻,淋巴液循环良好就可改善新陈代谢,消除浮肿,灰暗的肌肤也会恢复透明,光泽,美丽。

主要淋巴结

刺激经络气血运动防 老化葆青春

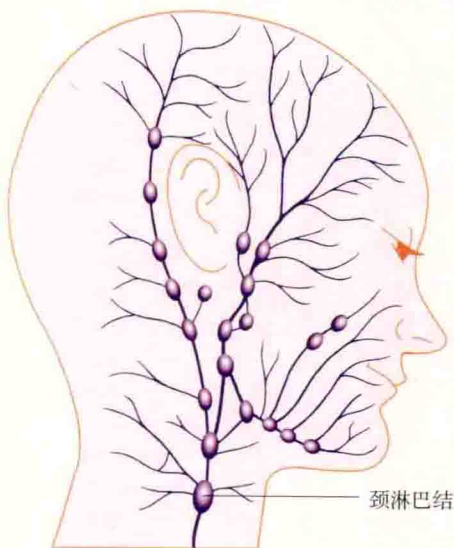
众所周知,人体有许多穴位,所谓经络就是连结穴位和穴位的通路。东方医学认为经络是生命能源——气血运行之路。活动经络可以改善气血运行,提高人本身具有的自愈力。

经络(如图)主要有12条,每条经络的气血运行迟滞都会影响相关的内脏:使人易感冒、易疲劳及健康状态恶化等,同时还会加快肌肤老化、松弛,皱纹和雀斑也会出现。

刺激经络可改善气血运动,不仅保证健康的体魄,而且对美容养颜也有十分重要的影响。

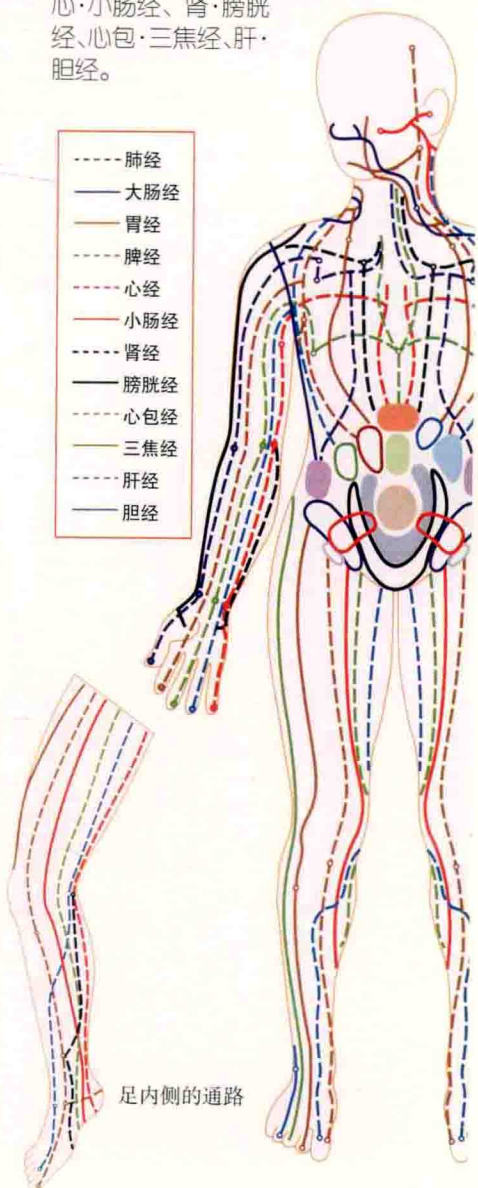
头部淋巴

脖子上的颈淋巴结是面部淋巴液的重要通道孔。在进行按摩时心里想着从耳后到脖颈有淋巴运行尤为重要。



主要经络位置

主要的12条经络如图所示。按照每条经络掌管相关内脏的功能分为6组各2条,即肺·大肠经、胃·脾经、心·小肠经、肾·膀胱经、肝·胆经、心包·三焦经。



改善“淋巴”“经络”的运行 美容养颜效果倍增

穴位遍布全身,尤其关节附近多。因此通过活动关节的运动,可以自然地刺激穴位与穴位相连的经络。刺激经络改善气血运行即是经络伸展。

肌肉运动刺激经络时,淋巴液也自然被排除,即经络伸展时该部位的淋巴也在运行,此时施加淋巴按摩就能改善淋巴的运行。

把经络伸展和淋巴按摩巧妙地结合起来,每天坚持不懈地做运动,便可消除令人担忧的面部烦恼,浮肿的双下巴,肿眼泡儿也会无影无踪,还你一张楚楚动人的美丽脸蛋。

各经络组主要功能

肺·大肠经:呼吸、排泄、水分代谢

胃·脾经:食物消化功能

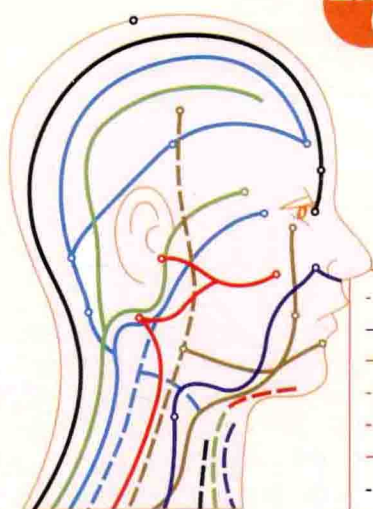
心·小肠经:心理适应作用如调解紧张

胃·膀胱经:气魄、精气、体液分泌

心包·三焦经:末梢循环、体液移动

肝·胆经:储运肝脏的活动能量

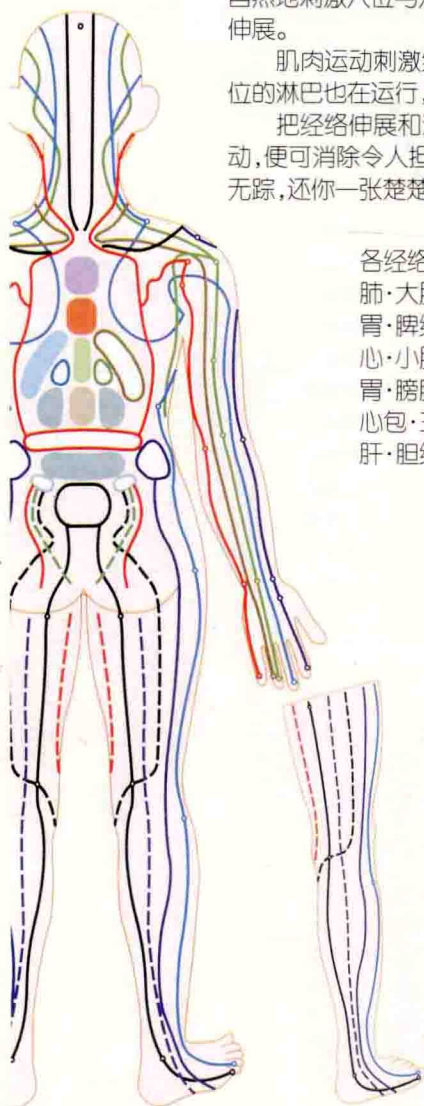
主要经络位置 (头部)



- 肺经
- 大肠经
- 胃经
- 脾经
- 心经
- 小肠经
- 肾经
- 膀胱经
- 心包经
- 三焦经
- 肝经
- 胆经

足外侧的通路

主要经络位置 (背面)



第一部分



身体基础检查

如此变化是 美容的大敌

晨起照镜子看到自己的脸，不禁哀叹老了！……你是否有过类似体验。心动不如行动，立即应对可以永葆青春。先让我们从探究其原因入手。

究竟哪些部位易衰老？

眼皮松弛了，老年斑出现了，脖颈和下巴的线条不清晰了，诸如此类，脸部的烦恼不胜枚举。爱美之心，人皆有之。谁都会梦想把这些衰老的迹象一扫而光。

脸部包括眼皮有许多淋巴和气血运行的道路——经络，假如这些淋巴运行和经络的气血运行迟滞，便会导致面部的「烦恼」。当你感到面部衰老时，首先要改善全身淋巴运行和气血的运行，因为这是美容的捷径。

面部衰老原因在于姿势不佳

随着年龄增长面部出现衰老迹象，你可能以为是无可奈何之事。然而你是否意识到，面部衰老是由姿势不佳造成的。例如当盘腿而坐，侧身子坐，一只手里拎着沉甸甸的手提包时，骨盆倾斜，脊骨歪扭，于是淋巴和气血运行就会迟滞，长期以来不良姿势正确的后果表现在脸上就是老化。如采取正确姿势让肌肉和关节复原，就会自然发生奇迹，旧貌换新颜。

检查面部衰老的要点



□ 肌肤灰暗 (P24)

□ 眼角上有了皱纹 (P42)

□ 眼皮松弛了 (P44、P46)

□ 有了雀斑 (P24)

□ 鼻两侧道深了 (P48)

□ 两颊下垂而下巴宽了 (P34)

□ 出现双下巴, 同脖颈的界限没了 (P58)

□ 脖颈变粗了 (P60、P62)

□ 脖颈出现纵深皱纹 (P66)

掌握正确姿势

全身协调平衡的姿势,对打造美丽容貌是不可缺少的。不知不觉地脊柱弯曲、脖颈向前等不良习惯必须纠正。参考 P18,要意识到脊柱从侧面看呈“S”形,保持正确的姿势。



在日常生活和工作中,姿势多半是向前弯着身子。如果长期采取向前弯的姿势,肩部会朝向内侧,脖颈向前,最后出现脊梁骨扭曲。姿势不好,身体平衡便遭破坏,淋巴运行就差,经络的气血运行也会迟滞。于是,作为症状表现出来,如脖子和肩酸痛、腰痛、易疲劳等。

身体的扭曲会影响容颜。日常生活中保持正确姿势才是美容的根本。正确姿势如不意识到就很难保持,所以要牢记保持正确姿势的方法。

保持正确姿势6要点

1

不要过分收下巴，下巴和喉咙之间要留1指大的间隙

2

抬起锁骨和锁骨中央

5

下腹部用力

6

把体重放在整个脚心上

3

肩胛骨向中间靠拢下落。两肘微曲，朝侧腹挨近即可把肩胛骨靠拢

4

腰部微翘，尾骨下落



保持正确姿势 的伸展运动

01

仰卧,双手抱膝

身体扭曲就不能保持正确姿势。先做消除骨盆扭曲的体操,保持左右平衡。这样姿势变美了且消除了肌肉紧张,身子也轻松了,大家务必每天坚持练习。



抱双腿坐
起来
面带笑容



02

抱膝不动,然后坐起

腿分开至肩宽

3~4次

骨盆前后平衡体操在尚未习惯时利用反弹坐起来也可。会了之后不用反弹缓慢坐起。早晚做更有效。