

小穴位·大健康

从头到脚

说

CONG TOU
DAO JIAO
SHUO
SHOU SHEN

瘦身



邱淑惠 著

附赠：精美人体标准穴位图



日本NHK等媒体中多次被报道
被誉为【日本穴道按摩第一人】

30岁，仍以23岁的实际成果让各界人士激赞不已

整体瘦身或局部减肥，穴位按压，轻松有效

日本上百万女性已蒙受其惠，穴位按摩专书仍不断出版中

在日本NHK教育电视台《健康穴位体操》节目创下最高收视率

朝華出版社

目 录

[小穴位·大健康] 从头到脚说瘦身

Part1 瘦身新主张——穴位按压/013

> 穴位按压法的基本原理及按压方法/014

什么是穴位?

穴位按压法的基本原理

如何正确地找到穴位

穴位的标示单位

基本按摩手法

穴位的按压次数与呼吸方法

> 穴位按摩的注意要点/021

瘦身按摩的时间

哪些人禁用按摩瘦身

哪些人应慎用穴位按摩

操作过程中的注意事项

Part2 瘦身：从体质调整与内脏健康开始/027

> 不同体型的肥胖原因/028

身体各部位的肥胖成因

主要脏器对肥胖的影响

>降低内脏脂肪 / 033

什么是内脏脂肪

内脏型肥胖的原因

内脏型肥胖的危害

如何检测内脏型肥胖

针对内脏去脂的饮食调节

>提高新陈代谢 / 039

新陈代谢与肥胖

煞住新陈代谢这辆快车

>肠道健康，让排泄顺畅正常 / 045

肠道健康关乎生命安危

肠道健康与肥胖

瘦身不当引起的肠道老化

让肠道永葆青春

排泄通畅，肠道健康

Part3 美丽有效的瘦身穴压 / 051

>你属于哪种肥胖？ / 052

四种肥胖类型

自我判定肥胖类型

>脂肪型肥胖 / 058

脂肪型肥胖的原因

耳穴瘦身方案

饮食方案

>水肿型肥胖 / 065

水肿型肥胖的定义及表象

水肿型肥胖的原因

水肿型肥胖的瘦身方案

消除水肿小体操

> 肌肉型肥胖 / 072

制定合理的瘦身计划

肌肉放松运动

全身运动

利用穴位瘦身

饮食调节

> 改善脸部线条 / 078

你的脸胖不胖？

为什么脸会胖？

瘦脸按摩

局部瘦脸

> 双下巴 / 085

测测你是哪种类型的双下巴

如何减去双下巴

> 胸部 / 090

减胸篇

丰胸篇

> 背部 / 097

背部瘦身

按摩刺激腹部肌肉

背部保健

➤ 手臂（甩开蝴蝶袖） / 104

穴位指压法

按摩法

手臂运动

家庭瘦臂四法

经络按摩法瘦臂

➤ 腰部 / 110

腰部，判别美女的永恒法则

穴位按压法

办公室按摩小技巧

运动小体操

丝瓜按摩瘦腰法

➤ 小腹 / 118

穴位按摩瘦小腹

睡前五式穴位按压法

瘦腹小体操

清除宿便，不做大肚婆

➤ 臀部 / 124

五种坏习惯导致臀部下垂

美臀两穴

瘦臀体操

简易瘦臀动作

学走路

➤ 大腿 / 132

穴位按摩瘦大腿

运动瘦大腿
伸展运动瘦腿
扎马步瘦大腿
日常瘦腿操

➤ 小腿 / 138

瘦小腿的运动
美腿食物

Part4 瘦身番外篇 / 145

➤ 有效利用生活中的小对象 / 146

瘦身常备法宝
利用生活对象的瘦身

➤ 气功瘦身 / 152

放松功

Part5 排毒养颜篇 / 159

➤ 肌肤的毒素 / 160

体内毒素的来源
肌肤排毒环境检测

➤ 排毒方法 / 162

穴位排毒法
有效利用排毒食品

➤ 好心态是成功瘦身的一半 / 169

附录：人体经络及主要穴位 / 171

小穴位·大健康

从头到脚

说瘦身

CONG TOU
DAO JIAO
SHUO
SHOU SHEN



瘦身

邱淑惠 著

附赠：精美人体标准穴位图

日本NHK等媒体中多次被报道
被誉为【日本穴道按摩第一人】

60岁，仍以23腰的实际成果让各界人士激赞不已

整体瘦身或局部减肥，穴位按压，轻松有效

日本上百万女性已蒙受其惠，穴位按摩专书仍不断出版中

在日本NHK教育电视台《健康穴位体操》节目创下最高收视率

朝華出版社



小穴位·大健康

从头到脚 说瘦身

CONG TOU
DAO JIAO
SHUO
SHOU SHEN



本书适合以下5类减肥人群：

- 1 尝试过各种减肥方法却无法完全解决问题——减肥无效或反弹
- 2 身材并不肥胖，但腰部、臀部过度隆起——臃肿
- 3 原来身材苗条，但产后臃肿——产后肥胖
- 4 本身身材匀称，但觉美中不足——重塑体型
- 5 大腿粗壮，胳膊浑圆——体型欠佳

坚持穴位按压，摒弃节食减肥·学会合理饮食，越吃越苗条

作者邱淑惠老师从中医的角度揭示肥胖的原理，结合科学研究资料，透过介绍穴位按压瘦身的方法，辅助以健康饮食和运动，来帮助读者树立正确的瘦身观念，享“瘦”健康新生活。

建议上架：时尚·生活

ISBN 978-7-5054-2369-5



定价：26.00元

小穴位·大健康

从头到脚

说

CONG TOU
DAO JIAO
SHUO
SHOU SHEN



瘦身

邱淑惠 著



图书在版编目(CIP)数据

从头到脚说瘦身/邱淑惠著. —北京:朝华出版社,
2010.4

ISBN 978-7-5054-2369-5

I. ①从… II. ①邱… III. ①减肥—穴位疗法②减肥—食物疗法 IV. ①R245.9②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第055926号

著作权合同登记图字:01-2010-1627

本书简体中文版由中国台湾雅书堂文化事业有限公司
授权朝华出版社在中国大陆地区独家出版

从头到脚说瘦身

作 者 邱淑惠

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

特约编辑 小 芳

责任印制 张文东

封面设计 八牛工作室

| | | | |
|------|-------------------------|------|--------|
| 出版发行 | 朝华出版社 | | |
| 社 址 | 北京市车公庄西路35号 | 邮政编码 | 100048 |
| 订购电话 | (010) 68413840 68433213 | | |
| 传 真 | (010) 88415258 (发行部) | | |
| 联系版权 | j-yn@163.com | | |
| 网 址 | www.mgpublishers.com | | |
| 印 刷 | 北京朝阳印刷厂有限责任公司 | | |
| 经 销 | 全国新华书店 | | |
| 开 本 | 880mm×1230mm 1/32 | 字 数 | 120千字 |
| 印 张 | 6 | | |
| 版 次 | 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷 | | |
| 装 别 | 平 | | |
| 书 号 | ISBN 978-7-5054-2369-5 | | |
| 定 价 | 26.00元 | | |

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

当今这个以瘦为美的时代，瘦身已经成为一种潮流、一种时尚。上至五六十岁的阿婆，下到刚上小学的小妹，几乎人人都是谈肥色变。肥胖为何会成为公众的大敌呢？已公布的健康检查十大警讯排行中，一串惊人的数字解释了这个疑问，全台33.6%的男性体重超重，整日喊着瘦身的女性数字也高达27.4%。“怎样才能有效瘦身”已经成了大家最关心的问题。

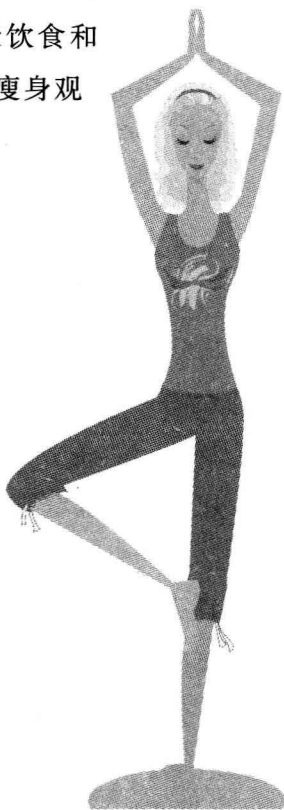
从另一方面来看，肥胖已成为审美的阻碍，越来越多的女性为了使自己的身材能够苗条动人，不惜在饮食上克制自己，对美食望而却步；或参加大量的健身活动，让自己在繁重的工作之余，使自己更加疲惫不堪；更有甚者，去做美体整形手术、抽取脂肪。整体来看，这些投入了大量时间、精力和金钱的方法往往收效甚微，或当时效果明显，后期却又出现反弹的结果。由此可见，名目繁多的西医瘦身即使暂时治标，也不能从根

前 言

本上解决问题。

我们可以发现，每当一种新的瘦身方法问世，人们便会蜂拥而至，积极尝试，但很多时候结局往往是乘兴而去、败兴而归，达不到预期的效果。更有人为了瘦身而尝试一些极端的做法，导致身体机能平衡被严重破坏，产生了一些无法挽回的健康问题。

其实，减肥瘦身应以身心健康为前提，身形窈窕曲线也应自然造就。本书即从中医的角度揭示肥胖的原理，结合科学研究资料，透过介绍穴位按压瘦身的方法，辅助以健康饮食和运动，来帮助读者树立正确的的瘦身观念，享“瘦”健康新生活。



目 录

[小穴位·大健康] 从头到脚说瘦身

Part1 瘦身新主张——穴位按压/013

> 穴位按压法的基本原理及按压方法/014

什么是穴位?

穴位按压法的基本原理

如何正确地找到穴位

穴位的标示单位

基本按摩手法

穴位的按压次数与呼吸方法

> 穴位按摩的注意要点/021

瘦身按摩的时间

哪些人禁用按摩瘦身

哪些人应慎用穴位按摩

操作过程中的注意事项

Part2 瘦身：从体质调整与内脏健康开始/027

> 不同体型的肥胖原因/028

身体各部位的肥胖成因

主要脏器对肥胖的影响

>降低内脏脂肪 / 033

什么是内脏脂肪

内脏型肥胖的原因

内脏型肥胖的危害

如何检测内脏型肥胖

针对内脏去脂的饮食调节

>提高新陈代谢 / 039

新陈代谢与肥胖

煞住新陈代谢这辆快车

>肠道健康、让排泄顺畅正常 / 045

肠道健康关乎生命安危

肠道健康与肥胖

瘦身不当引起的肠道老化

让肠道永葆青春

排泄通畅，肠道健康

Part3 美丽有效的瘦身穴压 / 051

>你属于哪种肥胖? / 052

四种肥胖类型

自我判定肥胖类型

>脂肪型肥胖 / 058

脂肪型肥胖的原因

耳穴瘦身方案

饮食方案

>水肿型肥胖 / 065

水肿型肥胖的定义及表象

水肿型肥胖的原因

水肿型肥胖的瘦身方案

消除水肿小体操

> 肌肉型肥胖 / 072

制定合理的瘦身计划

肌肉放松运动

全身运动

利用穴位瘦身

饮食调节

> 改善脸部线条 / 078

你的脸胖不胖？

为什么脸会胖？

瘦脸的按摩

局部瘦脸

> 双下巴 / 085

测测你是哪种类型的双下巴

如何减去双下巴

> 胸部 / 090

减胸篇

丰胸篇

> 背部 / 097

背部瘦身

按摩刺激腹部肌肉

背部保健

➤ 手臂（甩开蝴蝶袖） / 104

穴位指压法

按摩法

手臂运动

家庭瘦臂四法

经络按摩法瘦臂

➤ 腰部 / 110

腰部，判别美女的永恒法则

穴位按压法

办公室按摩小技巧

运动小体操

丝瓜按摩瘦腰法

➤ 小腹 / 118

穴位按摩瘦小腹

睡前五式穴位按压法

瘦腹小体操

清除宿便，不做大肚婆

➤ 臀部 / 124

五种坏习惯导致臀部下垂

美臀两穴

瘦臀体操

简易瘦臀动作

学走路

➤ 大腿 / 132

穴位按摩瘦大腿

运动瘦大腿
伸展运动瘦腿
扎马步瘦大腿
日常瘦腿操

➤ 小腿 / 138

瘦小腿的运动
美腿食物

Part4 瘦身番外篇 / 145

➤ 有效利用生活中的小对象 / 146

瘦身常备法宝
利用生活对象的瘦身

➤ 气功瘦身 / 152

放松功

Part5 排毒养颜篇 / 159

➤ 肌肤的毒素 / 160

体内毒素的来源
肌肤排毒环境检测

➤ 排毒方法 / 162

穴位排毒法
有效利用排毒食品

➤ 好心态是成功瘦身的一半 / 169

附录：人体经络及主要穴位 / 171