图解指压丛书

减摇摇肥

原著摇金子朝彦
翻译摇杨摇摇钢
刘 宜 欣

中国中医药出版社
·北京·

需要全本请访问www.ertongbook.com

摇摇图书在版编目（悄吵）数据

摇摇减肥 辕(日) 金子朝彦原著；杨钢，刘宜欣译援
摇—北京：中国中医药出版社，圆韵韵愿
摇摇 (图解指压丛书)
陨杂耘晕苑韵圆员载则藻贼噪藻

Ⅰ援减…摇Ⅱ援①金…②杨…③刘…摇Ⅲ援减肥 原穴位按摇压疗法—图解摇Ⅳ援砸圆员援怨…

摇摇中国版本图书馆 悄吵数据核字（圆韵韵圆）第 圆员载则藻贼号
摇摇图字：园员原圆韵韵圆原员载则园号

本书由日本东京ユリシス出版部授权翻译出版

中国中医药出版社出版

发行者：中国中医药出版社
摇摇摇摇 （北京市朝阳区东兴路 苑号摇电话：运杂则藻则则摇邮编：员园韵韵苑
摇摇摇摇 （邮购联系电话：运杂则远则园园摇运杂则则则园苑
印刷者：北京北宇印刷厂
经销者：新华书店总店北京发行所
开摇本：愿园员拌员园园毫米摇猿园开
字摇数：苑缘园千字
印摇张：源
版摇次：圆韵韵圆年 愿月第 员版
印摇次：圆韵韵圆年 愿月第 员次印刷
册摇数：缘韵韵园
书摇号：陨杂耘晕苑韵圆员载则藻贼噪藻则则猿则缘怨
定摇价：愿韵园元
如有质量问题，请与出版社发行部调换。

序

古代的中医学从中国传入日本以后，适应日本的风土人情以及日本人的体质、思想，发展成为日本汉方医学。

中国的中医学里有着众多的技术门类，在日本，主要是汤液（中药煎剂）、针灸、推拿得到了较大的发展，而且形成了具有日本特色的独特体系，为日本人民的健康保健做出了巨大贡献。

推拿在日本的江户时代（[illegible]）被称为按摩，当时由宫[illegible]仲策、藤林良伯、内海辰之进、太田普斋等人为代表，大力弘扬学术，形成了独具日本风格的按摩医疗体系。自日本明治时代（[illegible]）起，西洋医学体系的引入，给汉方医学带来了巨大的影响和冲击。按摩也不例外，受到了西医学理论的很大影响。这种影响的结果，是在日本的大正（[illegible]）到昭和（[illegible]）初期，形成了按摩的现代化趋势，于是产生了“指压”、“整体”等医疗技术名称。指压，作为医生常用的高超医疗技术之一，已广为广大患者所接受。而且，作为患者自我治疗与保健的手段之一，在广大群众当中也十分流行。在日本，指压技术不仅仅被医生所常用，作为一种由家属或患者本人就可以方便施行的有效疗法，已经进入了千家万户。

如今，这套指压丛书得以翻译成中文出版，通过指压，如果能为中国人民的治疗与保健做一点贡献的话，这也是日本医学对接受中国医学二千多年恩惠的一点回报吧。

这套丛书由我的同学片仓武雄先生为中心的学术团体的成员们所著。片仓先生是日本按摩指压界屈指可数的领头人，主办了“命门会指压塾”，培养了众多弟子，得到了很高的评价。由他们亲笔著成的这套丛书，必将会受到中国读者的大力欢迎。

日本鸡林东医学院院长摇梁哲周

（日本国东京都台东区东上野[illegible]

[illegible]年[illegible]月[illegible]日

（杨钢摇翻译）

原著者前言

过去，一谈到肥胖，一定是指那些王公贵族或有钱人。可时至今日，肥胖者却随处可见。在日益发达的当今社会，不用动脚便可走遍天下，想吃的东西无论何时都可以吃到。这种时代，若要勤动脚，控制食欲，真需要勇气和毅力。众所周知，吃的过多和运动不足是引起肥胖的主要原因。但如果说让你控制饮食，多做运动，总觉得这话不怎么入耳。我想这恐怕是“知易、行难”最生动的体现吧！

同样是肥胖，常见的却有多种类型。既有并不怎么吃却很胖的人，也有不吃就焦躁不安的肥胖人；既有体重并不见长可看起来却胖乎乎的人，也有仅下身肥胖的人。换句话说，就象人的面孔各异一样，人们肥胖的方式也各不相同。根据不同的体质进行针对性的指压点穴治疗，则是行之有效的办法。只要掌握住要领，每天只需几分钟的努力，无须勉强即可以做到减肥，即使没有毅力，稍有耐心也可以。实际上，因肥胖而烦恼来我院治疗的人，经我指导数次后，每天自己坚持指压点穴，都取得了意想不到的成功。

在本书中，我以自己日常积累的减肥指导经验为基础，结合中医的理论方法，将肥胖分为 远种类型，并对此介绍了相应的指压点穴手法。在本书成书之际，得到了尤里西斯出版部村井和人先生以及鸡林东医学院院长梁哲周先生的大力支持和帮助，在此表示衷心地感谢。如果本书能给因肥胖而烦恼的人们有所帮助的话，我将感到万分荣幸。

日本·金子朝彦

目次

1 我能穿 员员号衣服了 …… 圆
2 成功地减去 圆园斤 …… 源
3 因戒烟而致的肥胖 …… 远
4 肥胖的 圆种类型 …… 愿
5 健康的大敌——肥胖 …… 员园
6 自己检测肥胖程度 …… 员圆
7 重视体质和饮食质量、指压治疗肥胖 …… 员源
8 过食辛辣食物引起的肥胖 …… 员远
9 生活紧张型肥胖 …… 员愿
10 食滞型肥胖 …… 圆园
11 过多食甜食引起的肥胖 …… 圆圆
12 虚胖 …… 圆源
13 摄取油脂过多引起的肥胖 …… 圆远
14 点穴指压是不论何人不论何地都能轻松实施的治疗方法 …… 圆愿
15 指压的基础首先从按压开始 …… 猿园
16 做按压动作的练习 …… 猿圆
17 按压工具 员——网球和研磨棒 …… 猿源
18 按压工具 圆——橡胶球快愈器 …… 猿远
19 当按压不能缓解肌肉紧张时可改用揉法 …… 猿愿
20 揉的工具——球 …… 源园
21 抚摸刺激所带来的意外效果 …… 源圆
22 抚摸工具——汤匙与空瓶 …… 源源
23 指压的收尾工作——叩击 …… 源远

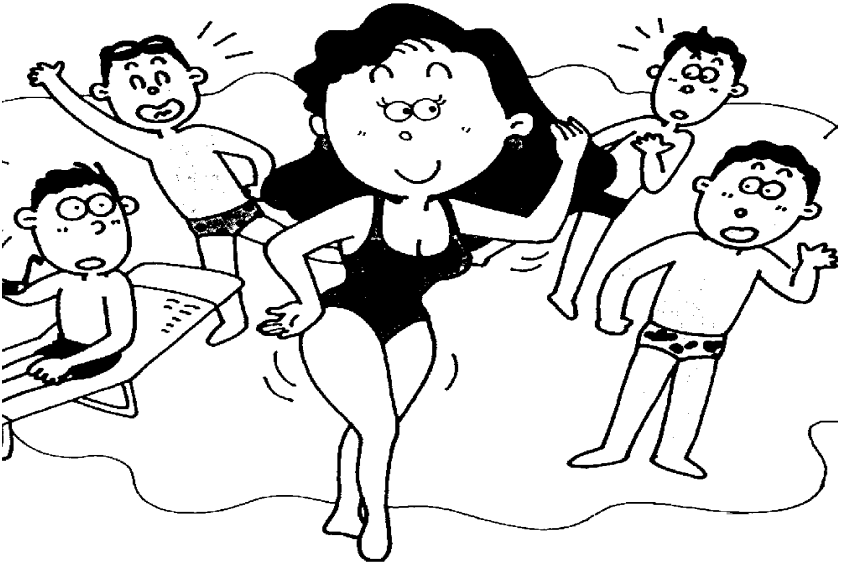
需要全本请访问 www.ertongbook.com

24 叩击的工具——圆芯和挠痒耙 …… 源愿
25 用捏拿刺激放松肌肉和肌腱的紧张 …… 缘园
26 刺激关节周围的运动方法 …… 缘圆
27 穴位既是反应点也是治疗点 …… 缘源
28 寻找穴位 …… 缘远
29 这时请停止指压 …… 缘愿
30 提高指压效果的方法 …… 远园
31 无论哪种类型的肥胖首先都应做的指压 员…… 远圆
32 无论哪种类型的肥胖首先都应做的指压 圆…… 远源
33 想让腹部和臂部缩小的指压 …… 远远
34 使腿变细的指压 …… 远愿
35 过食辛辣食物引起的肥胖 （胃热型） ——症状 …… 苑园
36 过食辛辣食物引起的肥胖 （胃热型） ——治疗 …… 苑圆
37 过食辛辣食物引起的肥胖 （胃热型） ——辅助疗法 …… 苑源
38 焦躁引起的肥胖 （肝胃郁热型） ——症状 …… 苑远
29 焦躁引起的肥胖 （肝胃郁热型） ——治疗 …… 苑愿
40 焦躁引起的肥胖 （肝胃郁热型） ——辅助疗法 员 …… 愿园
41 焦躁引起的肥胖 （肝胃郁热型） ——辅助疗法 圆 …… 愿圆
42 消化不良引起的肥胖 （食滞型） ——症状 …… 愿源
43 消化不良引起的肥胖 （食滞型） ——治疗 …… 愿远
44 消化不良引起的肥胖 （食滞型） ——辅助疗法 …… 愿愿
45 过食甜食引起的肥胖 （胃热脾虚型） ——症状 …… 怨园
46 过食甜食引起的肥胖 （胃热脾虚型） ——治疗 …… 怨圆
47 过食甜食引起的肥胖 （胃热脾虚型） ——辅助疗法 …… 怨源
48 虚胖 （脾虚生湿型） ——症状 …… 怨远
49 虚胖 （脾虚生湿型） ——治疗 …… 怨愿

50 虚胖（脾虚生湿型）——辅助疗法 …… 员员
51 摄取油脂过多引起的肥胖（痰湿型）——症状 …… 员员
52 摄取油脂过多引起的肥胖（痰湿型）——治疗 …… 员员
53 摄取油脂过多引起的肥胖（痰湿型）——辅助疗法 …… 员员
54 为顺利减肥应注意的要点 员 …… 员员
55 为顺利减肥应注意的要点 圆 …… 员员
56 使减肥有效的运动 员 …… 员员
57 使减肥有效的运动 圆 …… 员员

指压 囤鸡 …… 员员

指压减肥



1 我能穿 11 号衣服了

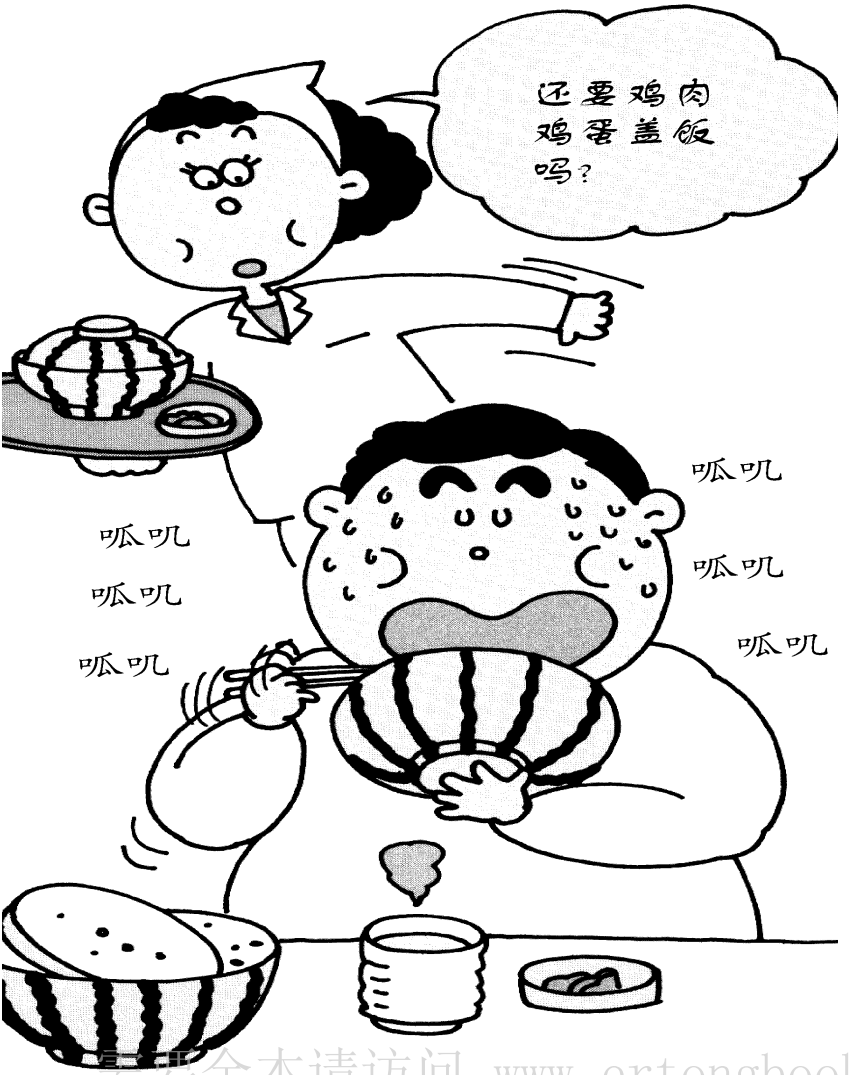


摇摇杂小组在一家弹子房工作。由于上班时间没有规律，她经常在睡觉前吃东西。猿年多以来，她竟然长了 员圆斤。刚来医院时，身高 员缘糟巴的她体重已达 近酝缘斤。

因为体重增加，身体出现了诸如肩膀酸痛、腰痛、排尿次数和尿量减少、无法入睡等症状。

从肥胖以外的其他症状判断，她属于明显的痰湿型肥胖。我对她实施了按压耳朵的“胃点”穴和膝下内侧的“阴陵泉”穴的治疗方法。每周治疗 员次。此外她每天自己进行指压，员个月后她的体重减少了 圆斤，由此判断这是适合她的理想减肥方法。这以后她的体重顺利地减少，半年时间终于到了 缘酝缘斤。过去连 员缘号西服都穿不上，现在竟然能穿上 员员号西服了，令她无比高兴。

2 成功地减去 20kg



需要全本请访问 www.ertongbook.com

摇摇总是鼻头出汗的 运君，特别能吃。他的吃相简直无法形容。大汗淋漓的他，转瞬之间，就能将 猿个人的定量盒饭吃得精光。摇摇摇

象 运君这样的肥胖属于胃热型肥胖。这种类型的人不仅能吃，也特别能喝水。此外还有便秘、脸红、口臭等症状。

我指导他每天一定要按压位于耳朵的“胃点”和手背的“合谷”两个穴位。与此同时，为了达到治疗效果，饮食速度要求放慢。

结果是尽管没有特殊的饮食限制，半年时间便成功减去了[illegible]，体重达到 怨[illegible]，便秘也得到改善，每日排便变得顺利多了。不知不觉之中出汗量也减少了。

信心百倍的 运君，紧接着定下 愿[illegible]的目标继续做指压，员年左右便达到了此目标。

3 因戒烟而致的肥胖



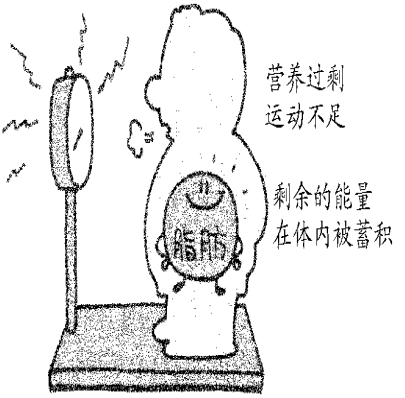
摇摇匀女士曾是个烟鬼，为了健康，心机一转，她决定戒烟。她过去就是一个易焦躁不安的人，戒烟后，变得更加焦躁不安了。为了抵制这种情绪，她每天不停地吃喝，让嘴一刻都不闲着。结果一下子就发福了。仅她注意观察的 员个月里就长了 还[illegible]

象 匀女士这样，因焦躁不安就乱吃乱喝而引起的肥胖多为女性。这属于肝胃郁热型肥胖。肝胃郁热型的症状除了焦躁不安、食欲亢进外，还有胸胁胀、口苦、矢气重、易便秘等。如果是女性还常伴有月经不调。

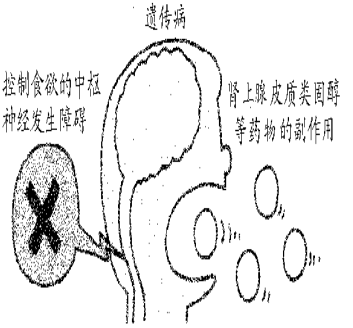
为了解除 匀女士的焦躁情绪，我指导她按头后的“风池”和手腕上的“内关”这两个穴位。经过她每天坚持点压这两个穴位，员周后她的焦躁情绪就消失了，食欲也趋于正常。与此相应的是她的体重慢慢减轻，半年后就恢复了原来的体重。

4 肥胖的 2 种类型

单纯性肥胖



继发性肥胖



摇摇肥胖是指全身的脂肪量超过正常指标并在不断增加的状态。体内蓄积的脂肪总量是指含有一个个脂肪细胞的脂肪量的累积。

肥胖有脂肪细胞数目增加的细胞增殖型和脂肪细胞膨大的细胞增大型两种类型。正常情况下，脂肪细胞的数目一直要增加至青春期到来，这以后则逐步减少。因此，孩子的肥胖多属于脂肪细胞增殖型；成人的肥胖多属于脂肪细胞增大型。

摇摇大多数的肥胖属于单纯性肥胖

从肥胖的原因方面考虑，可分为以下两种类型。

摇摇单纯性肥胖

营养过剩、运动不足，致使摄取能量和消耗能量的平衡被破坏，体内剩余的能量被蓄积而形成肥胖。大多数肥胖均属于这种类型。

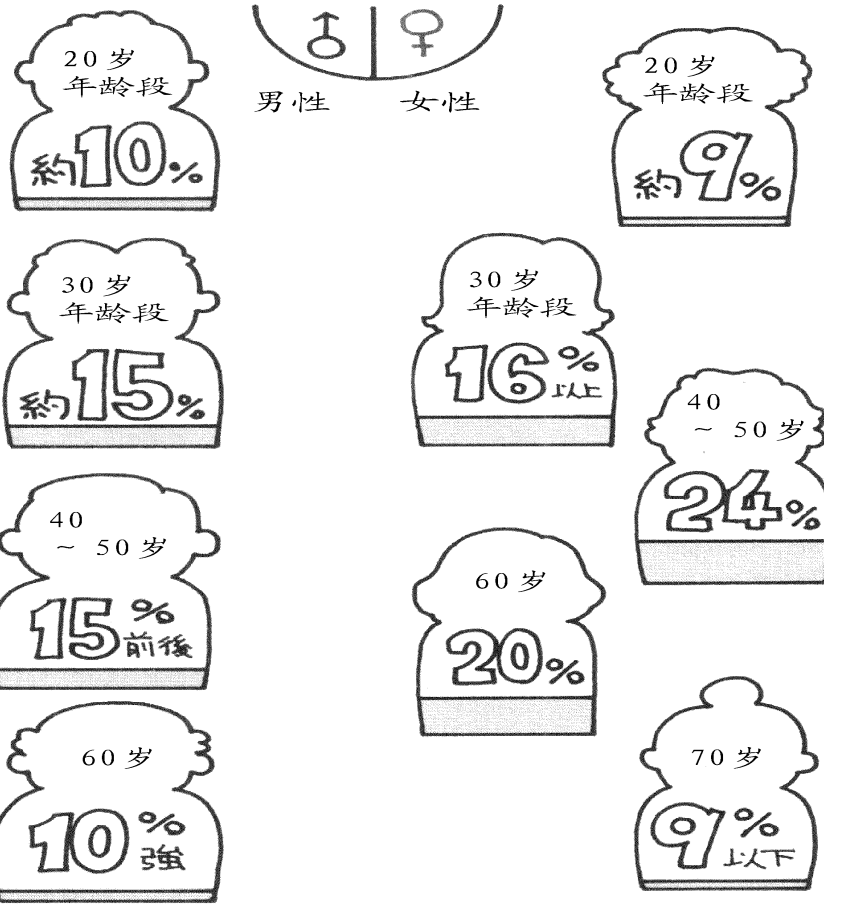
摇摇继发性肥胖

因疾病原因引起的肥胖。这种肥胖临床虽然极为少见，但下列几种疾病均可引起肥胖。

- **甲状腺机能障碍或性腺机能低下症等内分泌疾病**
- **控制食欲的中枢神经发生障碍**
- **遗传病**
- **患病后因使用肾上腺皮质类固醇等药物的副作用**

此外，什么时候开始发胖，过去体重的变化情况，饮食习惯，运动量，对于女性来说还有经期的状态、妊娠、是否孕产，对于男性来说还有性欲的低下与否，等等，都是判断肥胖原因的思考点。

5 健康的大敌 —— 肥胖



需要全本请访问 www.ertongbook.com