

# 第十一章 独具一格的健美、治病减肥术——自我点穴按摩

## 一、自我点穴按摩减肥术的特点

### (一) 方法简单，实用方便

本方法简单，易学易练，而且实用方便，不论在家里，还是出门在外，随时随地都可以做。

### (二) 可全身减肥，也可局部减肥

根据读者朋友的具体情况和减肥要求，可全身减肥，也可以局部减肥。如果读者全身肥胖，可按本方法施行全身减肥治疗。假如腹部肥胖，只做腹部减肥即可。假如腿粗，只做下肢减肥即可，由此类推。

### (三) 既减肥、又治病，无痛苦、无副作用

用自我点穴按摩减肥术减肥，不用任何药物和任何医疗器械，而且也不用节食、饿肚子，无痛苦，无副作用。假如读者腰粗、腿粗，同时患有腰腿痛病。坚持腰腿减肥治疗一段时间，腰腿不那么粗了，腰腿痛病也会随之大有好转或痊愈。

假如读者腹大，同时患有便秘或痛经等慢性病。坚持腹部减肥一段时间后，腹围小了，同时便秘或痛经等慢性病也痊愈了。健美减肥治病，一举数得。

本方法可防治头痛、高血压、冠心病、肩周炎、肠胃病、男科病、妇科病、腰腿痛和膝关节炎等。



#### (四) 防病治病、保健长寿

患了肥胖症后，常常影响身体健康和寿命。坚持用本方法治疗，不但能减肥，还可以增强本人机体的抗病能力，促进身体健康。对于那些没什么病的肥胖者，也可以强壮身体，预防疾病，保健长寿。

#### (五) 健美减肥，效果显著

用自我点穴按摩减肥术做减肥治疗，健美减肥，效果显著。只要按本方法认真做半个月、一个月，就有一定的减肥效果。一般情况下，认真做腰腹减肥或全身减肥一个月，可减体重2~7公斤，腰围、腹围也会随之减少。如果连续做时间更长一些，效果更加显著。

## 二、自我点穴按摩减肥术的原理

(一) 坚持自我点穴按摩减肥，点按有关穴位和按摩有关部位，可以疏通经络，调整阴阳，扶正祛邪，改善内脏机能和内分泌系统，减少脂肪在体内的堆积。

(二) 还可以促进新陈代谢，使血流加快，脂肪分解，使松弛的肌肉恢复弹性，从而达到减肥目的。

(三) 自我点穴按摩减肥，用力较多较大，例如做腿部治疗，两手、胳膊是在主动用力，而两腿也在被动用力。这种主动和被动的用力，等于参加了一项不小的运动锻炼，必然大量消耗体内的脂肪。

## 三、自我点穴按摩减肥术

### (一) 脸部减肥

准备：取坐式，摘掉眼镜。



### 1. 揉按太阳穴

两手拇指按在太阳穴上，其余四指放在头上，两拇指同时用力，向前揉49次。（见图23—3）

### 2. 揉按四白穴

两手拇指放在下颌处做支撑，两手中指按在四白穴上，两中指同时用力，向外揉49次。（见图5—6）

### 3. 揉按下关穴

两手拇指按在下关穴上，方法同太阳穴，共揉按49次。（见图11—1）

### 4. 揉按颊车穴

两手拇指按在颊车穴上，方法同太阳穴，共揉49次。

### 5. 按摩脸部

两手捂在脸两侧，右手心按在左脸颊车穴处，左手心按在右脸颊车穴处。两手同时用力向前揉49次。（见图11—2）

### （二）脖子减肥

准备：取坐式，摘掉项链之类的东西。

### 1. 揉按天突穴

右手拇指按在天突穴上，按顺时针方向揉49次。（见图11—3）



图11—1 揉按下关穴



图11—2 按摩脸部



查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>