

借

女性图书架

秀 S形美人体雕手册

灵活运用
好点子
让曲线更
SHAPE!

★名模的曲线S宣言
★明星的身材S绝招

健身教练
强力推荐 **12招**
最有效丰胸·瘦腰·提臀运动

神奇按摩手法
30天塑出好身材

6道美味 丰胸缩腹食谱

胸、腰、臀

重点雕塑·前凸后翘

20个体雕小方法
用过都说棒!

S曲线
速成

难以启齿的
胸部保养问题
全部解决

上海文艺出版社

S形美人体雕手册



上海文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

S形美人体雕手册/《秀》杂志社编. —上海: 上海文艺出版社,
2004.11 (2005.2 重印)

ISBN 7-5321-2777-X

I. S… II. 秀… III. ① 女性—减肥—手册 ② 女性—健美—手册
IV. R161-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第109831号

丛 书:《秀》女性图书架
书 名: S形美人体雕手册

总 策 划: 何承伟
主 编: 刘育文
责任编辑: 李震宇
装帧设计: 王 伟

出 版: 上海文艺出版社
发 行: 上海文艺出版社
地址: 上海绍兴路74号
邮编: 200020
电子邮件: csbcm@public1.sta.net.cn
网址: www.sbcm.com

印 刷: 上海丽佳制版印刷有限公司
版 次: 2004年11月第1版 2005年2月2次印刷
规 格: 889×1194 32开 印张3.5
国际书号: ISBN 7-5321-2777-X/R·4
定 价: 15.00元

版权所有·不准翻印

你是S形美人吗？

做了这么多年健康减肥的选题，不管是道听途说乱减肥的从前，还是追求速效减肥方式的现在，所有女人想要的结果就是——瘦！瘦！瘦！

在这么极端的想法下，报纸医疗版上出现了减肥减到危及生命的新闻，社会版上出现了为了减肥欠下百万刷卡金的匪夷所思消息，实在让人不得不摇头，这些真的是追求窈窕身段的必经过程？！而瘦——就是美丽的最终点吗？

杂志社的编辑们叽叽喳喳讨论了好几位受访者的观点，以及多年来我们身边朋友的意见。我们归纳出以下重点，整形外科医师讲究均衡的身材比例，健身教练要求柔软且结实的身段，营养师说“健康”绝对跟好身材是一体两面，而身边的男朋友、女朋友也多数认为，瘦，并且有胸、有腰、有臀才是最棒的身材……

我们发现，大多数人并不认为一定要瘦到多少公斤才是美，而是你瘦得有曲线，还要健康、有光彩。

S形新美学

《秀》提倡“S美人”的美丽精神，女人就是要以最Smart、Safe的方法，来Shaping自己的身材；你可以拥有最完美的S曲线，同时也能闪耀女人该有的Shiny、Sexy光芒。

S形美人不是在数字上斤斤计较，也不认为瘦到40公斤才是美。我们会找出最适合自己的方法，在不损害健康的前提下，塑出自己的S黄金比例身材。

《秀》首先为你策划第一轮胸、腰、臀重点雕塑S计划，在饮食、运动、保养三管齐下的努力之下，大声秀出你的S曲线以及S宣言吧！



目录

测测你的S曲线需求

身材看起来不够S，到底是哪里出了问题？做做测验，找出你目前最需要的S计划。

美胸S计划

抓出4个破坏胸部曲线的元凶

胸部曲线的发展不尽如人意，原因可不是一朝一夕造成的，让我们从生活中找出4个不够S的原因。

美丽胸部曲线 一分钟姿势矫正

每天早上从起床开始，利用一点点时间进行身体姿势的训练，可使歪斜、错误的身体形态渐渐回归正常。

超级丰胸食物

自始至终天然食物本身所扮演的角色从未动摇，它依旧是那个能让女人美丽的黄金宝库。从中西医与专家们精心设计的食谱中，进行优质的丰胸美食计划吧！

- ★ 核桃奶酪汁
- ★ 鲈鱼青瓜汤
- ★ 黄豆炖肉
- ★ 药材炖猪脚筋
- ★ 山药排骨汤
- ★ 海鲜木瓜盅



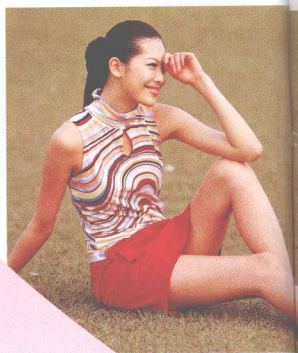
06

08

09

11

13



动一动，雕塑S形身材

25

女人动起来 美胸曲线S篇

27

运动是女人美丽的法门之一，不管运用器材或练习体操，都可以锻炼胸部曲线。请看健身教练推荐的HOT6招美胸术。

★ HOT健胸器材

1. 胸部推举机
2. 蝴蝶扩胸机
3. 斜凳推举哑铃

★HOT健胸体操

1. 胸前阻抗横推
2. 跪姿伏地挺身
3. 胸部等长收缩运动

难以开口问医生的 乳头、乳晕问题集

35

我们一举搜刮了你可能想知道，却又难以开口问医生的问题，纸上解释一番后，如果还是有想不通的地方，千万别害羞，与你的医师约个时间聊聊吧！

完美胸形按摩术

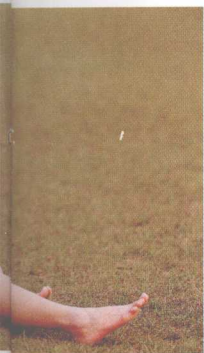
39

虽然乳房丰满一点、挺一点会让女人更有自信，不过提醒你，找自己的黄金比例，以及进行正确的保养之道，才是长久拥有迷人曲线的方法。

★ 神效美胸手法

十二星座塑身密码

43



C CONTENTS

目录

纤腰翘臀S计划

抓出4个破坏腰臀曲线的元凶

不可否认，有很多生活习惯，都是加速不完美体态提早出现的原因，改善4种不良行为，绝对有助保持完美体态。

美丽腹臀部曲线 一分钟姿势矫正

腹臀区域属于身体较容易累积脂肪的地方，有运动习惯或是活动量大的人，也不一定能够拥有好的曲线；针对需要加强的区域，进行姿势调整训练，刺激、加强之后，整个身形的效果才会呈现。

聪明吃出平腹翘臀曲线

节食、拒食，绝不是纤腰翘臀的聪明方式，借着正确的饮食、天然食物的疗效，让身体从内开始健康起来，由内而外，身体外在的美好线条也会慢慢出现。

★ 昆布去脂粉丝

★ 塑腰饮

★ 瑶柱萝卜蛤蜊汤

★ 消腹茶

女人动起来 腰臀曲线S篇

腰臀的S曲线锻炼，不仅为了拥有好身材，也为了健康着想。让运动帮助你的肠胃蠕动正常，加强新陈代谢，塑造柔美有力的腰臀曲线。

★HOT健身器材

1. 四十五度斜板训练机
2. 四十五度斜板训练机（侧躺）
3. 腹肌训练斜椅

★ HOT腰臀体操

1. 俯卧单脚上举
2. 扭体地板运动
3. 曲身地板运动

48

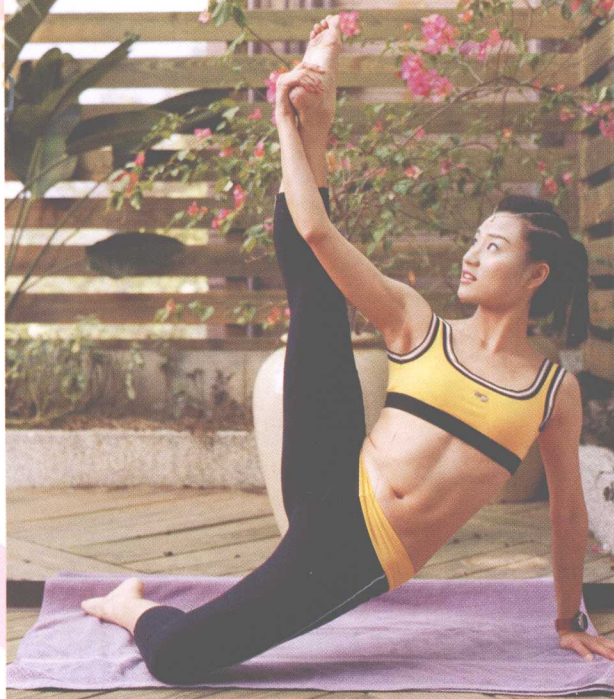
49

52

55

63





73

缩腹翘臀按摩术

话说天下没有丑女人，只有懒女人，即使是天生属于容易在腰、腹、臀堆积脂肪的体态，只要后天努力，完美的S线条还是可能出现在你身上。

5

81

胸、腹、臀整形手术热门排行

进行整形手术前，首先要再三确认心态上已经做好完全准备，然后找对专业的、可以跟你沟通需求的整形科医师操刀，加上术后完善保养，多年来费心追求不到的S曲线，就能速速呈现。

胸部TOP 1：小胸、平胸拯救术

胸部TOP 2：下垂、不美胸形拯救术

胸部TOP 3：乳晕、乳头不满者拯救术

腹臀TOP 1：凸腹、水桶腰拯救术

腹臀TOP 2：厚腰、臀部下垂、胖大腿拯救术

腹臀TOP 3：扁臀、大屁股拯救术

名模林嘉绮的S宣言	93
千面名模林可彤	97
贾永婕的美丽佳人变身术	99
T-RUSH嘻哈瘦身绝招	102
MAKIYO魔鬼身材七天速成	104
唐安琪塑形补气煲汤大推荐	107
我的S形美人周记	

想要成为自己满意、别人称羡的S形美人吗？
START，就从现在开始！

测测你的S曲线需求？

你的身材看起来就不够S，到底是哪里出了问题？做做以下测验，找出你目前最需要的是胸部曲线的改造，还是腰臀曲线的改造？对症下药，可以更快获得S美人的称号。以下状况及行为如果曾出现在你身上，请在□中打勾。

- ☐ A 有驼背的习惯
- ☐ B 吃东西经常有一餐没一餐，而且讨厌吃的东西不少
- ☐ C 经常穿无肩带内衣，或者根本不喜欢穿内衣
- ☐ D 没有做身体保养的习惯
- ☐ E 没有运动的习惯，连走路都很懒
- ☐ F 吃饱饭后经常就坐在椅子上办公、看电视
- ☐ G 压力大的时候，多半会藉吃东西来发泄情绪
- ☐ H 经常被说站没站相、坐没坐相
- ☐ I 工作时经常坐在椅子上，少有走动
- ☐ J 经常熬夜，睡眠习惯不正常

计算一下所圈选的项目，看看它们大多集中在那一区，就可以找出你目前最需要的S曲线改造是胸部还是腰臀。如果勾选结果是两组一样多，那就双管齐下，同步进行S改造计划。

如果你圈选的项目以

A B C D E H 这组居多

雕塑胸部S曲线是当务之急

你的胸部不美，多数是因为生活、饮食习惯不好，加上对胸部保养没有概念所造成的。要朝完美S曲线发展很容易，首先将你的坏习惯都改掉，培养出好习惯，就能让胸部线条更完美。

>>>立即翻到

P.8

开始进行你的**胸部S计划**

如果你圈选的项目以

D E F G I J 这组居多

雕塑腰臀S曲线是当务之急

不要再埋怨为什么自己没有腰、没有臀，小腹还会凸出一大块，你只要马上站起来，跨出运动的第一步，身材曲线就会有所改变。没错，雕塑腰腹曲线没有旁门之道，做了就看得到效果。

>>>立即翻到

P.48

开始进行你的**腰臀S计划**



美胸S计划

「想清楚就美」篇 NO.1~NO.14 生活姿势好点子

搞清楚到底为什么胸形会不美，到底什么样的胸部曲线才是你的黄金比例，你才能真正朝S形美人的境界迈出第一步。

「不知不觉变美」篇 NO.15~NO.26 饮食好点子

8 饮食对胸部发育来说，占有极重要的地位。选择对丰胸助益多多的食材，巧妙融入生活饮食中，不知不觉，就让你吃出满意胸形来了。

「努力就会美」篇 NO.27~NO.33 健身好点子

运动的好处多多，其中一项就包括了健胸效果。每天勤努力，针对胸部肌群勤加锻炼，绝对可以练出有型的胸部线条。

「越用越美」篇 NO.34~NO.42 保养好点子

不只是脸部，胸部也需要保养，而且有保养与没有保养的结果，会随着年龄增长看出差距。一起来体验神奇的美胸按摩招数吧！持续使用效果更好。

「速成美」篇 NO.77~NO.82 整形好点子

不管你想为乳房做些什么，后天赋予乳房人工美，已跃居整形外科最常执行的手术前三名。胸部的速成美要如何选择、如何进行，《秀》的招数不可不知。

抓出4个破坏胸部曲线的元凶

胸部曲线的发展不尽人意，原因可不是一朝一夕促成的。我们从生活中找出4个让胸部不够好的原因，或许它们看起来很普通，甚至你没想到它就是让胸部曲线不良的原因，不过事实是，小心「凶手」就在你身边。



模特／姚采颖 摄影／陈炳煌

标准胸部曲线参考数字

两个乳头与锁骨中间点连成的距离：三边等长的等边三角形

乳头位置：乳头到上手臂的位置，刚好在上手臂的正中间点

两个乳头间的距离：16.5~17公分

乳头到乳房下褶皱处的垂直距离：7~8公分

食

Killer

严格进行减肥计划，这个不好吃、那个不能吃……

乳房的发育成长过程，需要养分的补充，最佳养分来源就是食物。如果在发育期间，你这个不爱吃、那个不想吃，甚至为了减肥进行严格的饮食控制，身体不能获得充足养分，发育自然不够理想。多补充蛋白质、胶质以及均衡的营养，才能为漂亮胸形打下基础。

衣

Killer

胸罩款式不合身还浑然不觉，或者压根就没穿胸罩的习惯……

别羞于讨论适合自己使用的胸罩款式及机能，更别每天只贴着胸贴跑来跑去，你绝对不能否认地心引力对胸部的影响，即使现在还年轻，看不出什么后遗症，但是没穿胸罩以及穿不合身胸罩的后果，绝对会出现在年纪渐长的未来。

住

Killer

爱洗热水澡、爱做日光浴，又没有保养身体的习惯……

过度曝曬阳光与沐浴的水温过高，紫外线以及高温对肌肤的伤害，可能会藉由老化、松弛、失去弹性等情况呈现出来。加上没有保养身体肌肤的习惯，年过三十，乳房松弛、下垂的现象会更快发生。



行

Killer

走路弯腰驼背，没有随时抬头挺胸的习惯……

弯腰驼背的姿势，不仅看起来没精神，长期下来还会增加腰椎负担、阻碍血液循环，进而影响胸部发育。良好的姿势绝对可以帮身材加分，随时抬头挺胸、吸气缩腹，让体态看起来更挺拔修长。



美丽胸部曲线 一分钟姿势矫正

从早上起床开始，每天利用一点点时间进行身体姿势的训练，使歪斜、错误的身体形态渐渐回归正常，相关的身体脂肪与肌肉组织，也能长回正确的位置上！

摄影 / 许育恺 模特 / 左永宁



11

以下提供十种日常生活姿势矫正方法，只要平日多多练习，藉着简单的动作刺激，就能帮助乳腺再成长、再发育，并达到紧实、美化效果。

◆ **早上起床时** 仰躺在床上稍做休息后，伸出手来往上方伸展，同侧的脚往反方向伸展、尽量拉开，接着再换另一侧边练习。从腋下到胸部区域的肌肉都可藉此动作拉直，刺激乳房提高，帮助健胸。

◆ **打开窗、门时的动作** 站在窗、门边，膝盖微弯曲，双手相向、举在胸前，弓起背部，接着慢慢挺起胸膛，双臂向两侧扩张，用力将筋向后拉伸，并配合深呼吸动作调养。可给予肺部横向的扩张力量，当新鲜空气进入时，胸部肌肉也会因此感到刺激与变化，因而产生提高、绷紧胸部的效果。

◆ **擦桌子的时间** 双手趴在桌上，其中拿抹布的手尽量快速挥动，练习约30秒，再换边动作，此时避免膝盖弯曲，否则容易影响动作效果。半趴的姿势可使胸部自然凸出，练习时会有被拉扯、紧缩的感觉，感觉越明显，效果越显著。

◆ **外出游玩** 站在风景明媚的地方，放松头、颈、肩肌肉，然后慢慢向前倾斜弯半腰，再慢慢回身、将身体向后仰，可不断重复动作来练习。改变姿势时，能牵动肩颈与胸部的整个肌肉曲线，达到美化线条的效果。

◆ **等车或无聊的时候** 伸出双手在胸前平行握住，用力互相按压大约10秒，再往反方向互相拉扯，可不断练习此动作。属于静态肌肉训练动作，可有效强化胸部肌肉、暖和身体，并促进代谢与成长。

◆ **中午休息时** 类似伸懒腰的动作，双手先向前举起，接着用力向上滑动，再直接向后拉伸，同时胸部向前挺出，画3/4圆后再回到平举的位置。简单的动作可刺激、活络整个胸背区，其中的挺胸动作最重要，具有使胸部更丰厚之效果。

◆ **坐在位置上** 腰背完全靠在椅背上，头向上仰、手臂垂放在椅子后方，用极度挺胸、收缩腹部的姿势坐着休息，可持续进行训练。这个动作不必靠肌肉训练就能完成，主要是希望藉着腹部收缩、胸部凸出的姿势，达到自然美化胸部曲线的效果。

◆ **闲聊时间** 手肘打直撑在桌子上，同时施加重量，让身体慢慢向后仰，伸展整个背脊，同时使胸部向前凸出，再慢慢放松，可不断重复练习。藉着动作可让身体整个伸展开，获得充分舒展，胸部曲线也会因此变得丰挺！

◆ **洗澡之前** 仿如在空气中做伏地挺身般！先将双手与肩同宽张开，避免手肘弯曲，慢慢地再向两旁张开，尽量打开双手至极限，动作停止后，放松，再练习。胸部可藉此动作使出力量并获得刺激，进一步促进乳房的发育与成长。

◆ **夜间准备睡觉时** 将枕头放在腰部下方，尽量堆高一些，身体舒服地躺在上面，胸部向上凸起，四肢尽量放松、伸直。具有多重效果，属于全方位的动作姿势！它不但能消除疲劳，帮助睡眠，还提供健胸、美化曲线的效果。

超级丰胸食物

中医丰胸食补该吃些什么？就营养学观点又是哪些食物比较好？其实，中西医学的丰胸食补观念并不冲突，反而拥有一种不谋而合的相同默契，你可以从中、西医师与专家们精心设计的丰胸食谱中，寻找自己心目中的上上之选，进行优质的丰胸美食计划。

酪梨与核桃的热量虽偏高，但因属于植物性脂肪，所以不用过于担心体重问题，若当成餐后饮料一天一杯，慢慢地可感觉到胸部长大现象。

核桃+酪梨

核桃奶酪汁

一对漂亮的乳房，首要条件就是要有足够的脂肪，有了分量、才能挺得起来、挺得漂亮！核桃、奶酪是拥有优质脂肪的完美食材，两者互相搭配的重火力补充，不仅补充了乳腺区所需要的成长脂肪，还可进一步滋润、紧实肌肤，完成双峰再成长、美丽的使命。

准备：酪梨 1 个、低脂牛奶 250c.c.、熟核桃适量、松子少许

制作方法：

1. 挑选一颗较熟、外皮黝黑的酪梨，去皮、去籽并切成小块。
2. 核桃可依个人喜好酌量使用，与松子、酪梨、低脂牛奶一同放入果汁机中搅打成汁，再倒入杯中即完成。

改善作用：

缺乏弹性
肤质黯沉
不够丰满

永葆年轻

15

酪梨 Avocado

减肥效果出名的酪梨，亦可称为“鳄梨”，内含丰富的优质油脂与高营养成分，是源于中美洲国家的水果，现在许多热带国家都有栽种，并被欧美国家视为珍贵的营养补给品。

脂肪含量惊人的酪梨，在丰胸上的最大功效就是可补充许多植物性优质脂肪，这些脂肪属于亚麻酸与亚油酸营养成分，具有防止动脉硬化、永葆年轻的效果；此外，酪梨营养成分中的维生素E、维生素B、蛋白质及食物纤维含量也很丰富，可促进新陈代谢、加强肠胃健康，提高整体抗老化的效果，无论是肌肤光泽或紧实度，都可获得明显改善。

核桃 Walnut

品种、名称繁杂，西方称之为“美国胡桃”、“波斯胡桃”、“核桃仁”，据说原产自中国西域，因为营养成分丰富，已广泛用为保健医疗食材之一。

东方医学上将核桃归类为温性食物，小小一颗果肉却蕴藏高量的亚油酸、亚麻酸等不饱和脂肪，对肌肤有滋润美丽效果，另外蛋白质以及维生素E、维生素B营养成分亦不少，可促进血液循环，使身体变年轻且充满活力；只是，脂肪中附带油质成分偏高，极易被肠胃吸收，使体重迅速增加，所以即使桃仁有益于健康，仍建议每天“适量”食用。



创造美丽