

减肥塑身 美体金典

运动教练、营养师、中医师、西医师
为您联手倾力奉献
更健康、更有效、更全面的塑身与美体方案



凰朝工作室 编著

瘦身美体不用花大价钱

打造元气满满的健康瘦

饮食减肥——健康不复胖，越吃越苗条

中医按摩——最具智慧的汉方养生法

运动塑身——修炼让他爱不释手的曼妙身材

美容美体——打造让他怦然心动的陶瓷美肌

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

减肥塑身美体金典 / 凰朝工作室编著. — 北京:

中国纺织出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5064-5213-7

I. 减… II. 凰… III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 094610 号

策划编辑: 尚 雅 责任编辑: 向 隽
责任印制: 刘 强 装帧设计: 刘金华 旭 晖
美术编辑: 张瑞英

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京市雅彩印刷有限责任公司印制 各地新华书店经销
2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
开本: 787 × 1092 1/16 印张: 15.75
字数: 250 千字 定价: 29.90 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

减肥塑身 美体金典

凰朝工作室 编著

 中国纺织出版社



Part 1

减肥美体知多少

- 12 你对自己的肥胖度了解多少
- 14 肥胖：人类健康的“天敌”
- 16 体重标准：理想体重计算法
- 17 完美比例：你的身材符合标准吗
- 21 减肥的保证：让基础代谢快起来
- 23 迅速提高基础代谢的方法
- 25 规避坏习惯：让减肥成功进行
- 28 减肥需要注意的事项
- 32 纤体美容 Q&A

Part 2

饮食减肥

- 40 自我饮食习惯测试
- 43 常见食物：让基础代谢跑起来
- 49 蔬果瘦身：酸酸甜甜瘦下来
- 55 花草茶：帮你瘦下来
- 62 低卡饮食：瘦身有保障
- 76 低 GI 饮食：瘦身新方法
- 77 轻食：减肥新概念
- 80 轻食族看过来：外食不可忽视的问题
- 82 清肠饮食：通畅才是硬道理

目录

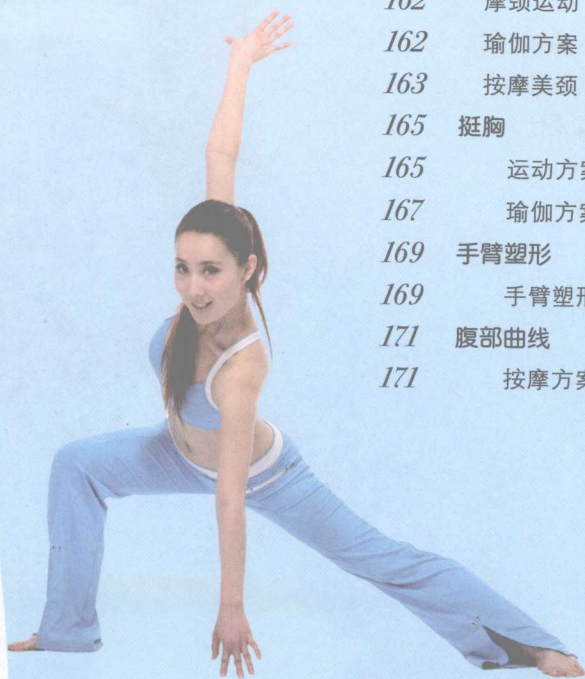
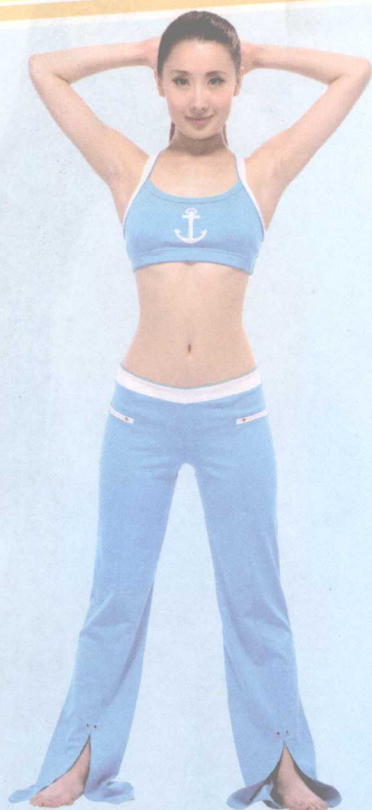
- 88 消水肿：水肿美眉饮食经
98 醋料理：尝试新兴减肥法
100 降低卡路里：代餐让你瘦
102 常用汉方排毒饮食法
109 饱腹感食物：减肥不用饿肚子

Part 3

运动塑形

- 114 基本理论
114 必须运动的 7 个理由
116 让脂肪燃烧更旺的运动原则
118 关于运动的迷思
119 减肥前的热身运动开始啦
119 打开全身的关节
122 暖身、调整代谢的瑜伽 16 式
126 生活中常见活动的热量消耗
130 最有效减脂的有氧运动是什么
130 有氧运动概念解析
131 瘦身有氧运动推荐
135 时尚运动减肥法
135 室内攀岩
135 登山
136 轮滑
138 玩转健身房
138 动感单车

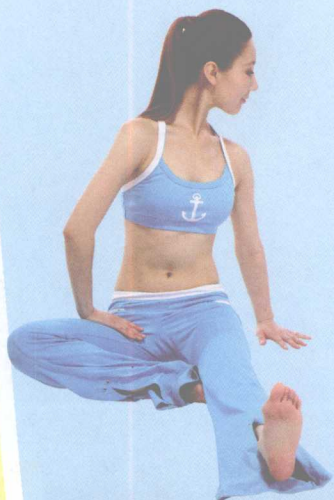
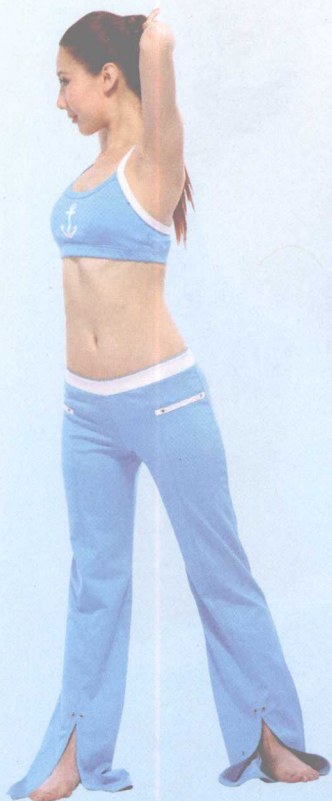




- 138 跑步机
- 139 有氧健身操
- 140 跆拳道
- 141 全身调整
- 141 无氧运动：塑造好身材
- 143 简单有效的哑铃瘦身操
- 149 对症下药法：不同胖MM的锻炼法
- 153 调整身体左右歪斜法
- 156 头部塑形
- 156 瘦脸运动
- 156 瑜伽方案
- 160 穴道按摩轻松赶走青春痘
- 160 预防脸部皱纹按摩法
- 161 头发滋养按摩法
- 162 美颈
- 162 摩颈运动
- 162 瑜伽方案
- 163 按摩美颈
- 165 挺胸
- 165 运动方案
- 167 瑜伽方案
- 169 手臂塑形
- 169 手臂塑形操
- 171 腹部曲线
- 171 按摩方案

- 172 瑜伽方案
174 运动方案
176 腰部曲线
176 运动方案
178 瑜伽方案
180 按摩方案
181 瘦臀运动
181 运动方案
182 瑜伽方案
184 按摩方案
185 瘦腿运动
185 纤腿居家运动
188 消除腿部水肿法
191 瑜伽方案
196 减肥美体新花样
196 减肥药：分类使用须知
196 小苏打柠檬水的减肥法
197 小苏打柠檬水DIY
198 断食减肥法
198 电疗针灸
198 拔罐拔出一身轻
198 推拿化解脂肪
198 电针分解脂肪
199 抽脂术减肥法
200 生理期减肥法
201 塑身内衣：塑造好身材
202 塑身霜





- 202 淋巴引流仪
- 202 穴位埋线
- 203 薰脐减肥法
- 203 多层次红外线塑身舱
- 203 刮痧健康瘦

Part 4

美体总动员

- 206 容易显老的关键部位：头发
- 206 发质结构
- 206 头发日常护理要点
- 207 选择适合的洗发品
- 208 常见损害头发的不良习惯
- 209 容易显老的关键部位：脸部
- 209 自制面膜的注意事项
- 210 推荐绿色天然面膜
- 212 敷脸后按摩一下效果更好
- 213 容易显老的关键部位：颈部
- 213 颈部年龄自测法
- 215 颈部日常保养要诀
- 216 颈部按摩美容法
- 216 颈部防晒及修复
- 219 容易显老的关键部位：胸部
- 219 完美胸部数据解密
- 220 胸部对症拯救计划
- 220 精油美胸：时尚并流行着

- 221 精油美胸法
- 222 居家精油美胸手法
- 224 容易显老的关键部位：手部
- 224 手部清洁
- 224 手部去角质
- 225 手部滋润
- 225 手部防晒
- 226 手部保养方法
- 226 指甲的护理
- 227 美臂诀窍
- 229 自制手部保养霜
- 230 容易显老的关键部位：脚部
- 230 双脚也要防晒
- 230 脚部护理不可少
- 231 强身健体的脚部运动
- 232 身体净化、排出毒素
- 232 淋巴按摩
- 233 头部的淋巴按摩
- 234 上半身的淋巴按摩
- 236 下半身的淋巴按摩
- 238 排毒穴位排行榜
- 242 呼吸排毒法
- 243 半身浴瘦身法
- 245 汉方浴
- 248 精油的纤体护肤妙用
- 248 如何使用精油
- 248 排毒精油推荐
- 251 家庭精油泡浴



经常照镜子吧

减肥没有进展吗？我们要告诉你一个残酷但有效的办法，就是准备一个可照全身的镜子，经常用镜子检视一下，一有赘肉出现，保证让它们无所遁形！你还可以现在照一张全身照，贴在下面，看看一个月后，一个季度后，自己的身材有了哪些改观。

照一下



写下你的减肥誓言吧

- ★ 今天起发誓减肥,1个月后贴照片上来,现在的身高_____,居然_____千克!一定要减肥,我的**目标**是_____月减去_____千克。
- ★ 从今天起,我再也不吃那些热量高却没多少营养的垃圾食品了。
- ★ 随着年龄的增长,脂肪是会逐渐增加的,为了保持我多年的保养成果,早点选择一种适合自己的减肥方法,坚持下去。
- ★ 从小到大就胖,这就是我注定的命运吗?!可是我有伟大的理想呢,那就是当空姐!



签名:

日期:

Part

1

减肥美体知多少



- 你对自己的肥胖度了解多少
- 肥胖：人类健康的“天敌”
- 体重标准：理想体重计算法
- 完美比例：你的身材符合标准吗
- 减肥的保证：让基础代谢快起来
- 迅速提高基础代谢的方法
- 规避坏习惯：让减肥成功进行

.....



飞一般的感觉!



Slim。。。

你对自己的肥胖度了解多少

1. 为什么会想到减肥?

- A. 看报纸, 杂志
- B. 朋友介绍、推荐
- C. 父母、兄妹催促
- D. 女(男)朋友、夫妻的要求
- E. 自己下定决心

2. 你为什么会变胖?

- A. 不清楚
- B. 难以克制食物的诱惑
- C. 因疾病吃药
- D. 因工作、感情、压力而影响吃的习惯
- E. 怀孕

3. 你是什么时候开始变胖的?

- A. 不太清楚
- B. 大约 10 年前
- C. 大约 5 年前
- D. 大约 2 年前
- E. 大约 1 年前

4. 你觉得花多长时间减肥成功才满意?

- A. 10 天
- B. 15 天
- C. 25 天

D. 45 天

E. 60 天以上

5. 每周或一个月减多少千克才满意?

- A. 每周减 3~5 千克
- B. 每周减 2~4 千克
- C. 每月减 5~7 千克
- D. 每周减 1 千克
- E. 每月减 3 千克

6. 你认为哪种减肥方法最有效?

- A. 减肥茶或西药减肥
- B. 针灸、穴道刺激
- C. 减肥仪器
- D. 只吃蔬菜、水果
- E. 少吃多运动

7. 若减肥不成功对你有影响吗?

- A. 没任何影响
- B. 损失金钱、浪费时间
- C. 很难过、伤心
- D. 失去信心、丧失魅力
- E. 失去感情、工作、金钱……很严重



8. 你减过几次肥?

- A. 5 次以上
B. 3 次
C. 2 次
D. 1 次
E. 从未减过肥

9. 你对自己肥胖的身材有何感想?

- A. 已习惯
- B. 动作不灵活、常被嘲笑
- C. 不美丽，不健康
- D. 有自卑感
- E. 有强烈的厌恶感

10. 你觉得饮食与肥胖有关系吗?

- A. 喝水也会胖
B. 关系不大
C. 不吃就会变瘦
D. 关系密切
E. 高热量食物吃多才会胖

11. 哪种食物热量较高?

- A. 2 个苹果
B. 1 碗饭
C. 1 杯冰淇淋
D. 1 根香肠
E. 半个炸鸡腿

12. 你相信减肥有效果吗?

- A. 不相信
B. 半信半疑
C. 试试才知道
D. 应该有效果
E. 一定有效果

13. 减肥时是否能持续接受治疗(辅导)?

- A. 把握性不高
B. 时间充裕才会配合
C. 看效果而定
D. 会给对方一定时间配合
E. 决心配合到底

14. 减肥业者称一次保证减1~2千克或3~5厘米腰围, 你认为呢?

- A. 效果很好，乐意去尝试
- B. 看如何保证，可以尝试
- C. 价格下贵，才去尝试
- D. 噱头，夸大，不会去试
- E. 减肥，一次减多少厘米、多少千克毫

无意义



统计一下吧

现在数一数自己选择A、B、C、D、E的数量各是多少。

选择A的数量 () 选择B的数量 () 选择C的数量 () 选择D的数量 ()

选择E的数量 ()

看看 结果吧

选 A 较多 暂缓行动吧。现阶段不适合做减肥。

选B较多 得加倍努力。需强化教育、充分认识减肥,否则失败率极高。

选C较多 先预祝成功。但仍需进一步学习正确的饮食方式,减肥才有成功机会。

选D较多 先预祝成功。但仍需进一步学习正确的饮食方式,减肥才有成功机会。

选E较多 恭喜你!减肥成功的概率极高。



Slim

肥胖：人类健康的“天敌”

现代医学证明，肥胖是人类健康的第一杀手，由于肥胖而易患的疾病有20多种，如20%的高血压和75%的糖尿病患者同肥胖症有关，而高血压和糖尿病又容易引起肾脏疾病。此外，肥胖还易引起心脏病、皮肤病、胆囊疾病、肺部疾病和骨关节疾病等。

肥胖的危害有哪些



○ 肥胖导致性功能障碍

人体脂肪含量过多，不论男女，都会有明显的性功能衰退。因为性激素是通过血液输送到各个器官去的，如果过多地沉积在脂肪组织内，就会引起性功能衰退。男性肥胖者由于体脂量增加，使雄性激素较多地转化为雌性激素，血中浓度可增加1倍以上；较高的雌激素浓度会抑制垂体促进性腺激素分泌，进而使睾丸的睾酮分泌减少。由于肥胖男子雌性激素增加，雄性激素减少，使男性的“男子气”削弱，“脂粉气”增强，性功能也会有不同程度的降低。

○ 肥胖导致患皮肤病的概率增加

肥胖者末梢神经的敏感性弱，皮肤对外界变化的反应较慢，抵抗能力也很低，因而极易患皮炎、湿疹、疥癣、冻疮等皮肤病。同时，由于肥胖者流汗较多，会破坏皮肤预防感染的功能，从而大大增加皮肤病的发生率。

○ 肥胖导致糖尿病

长期持续肥胖者，糖尿病发病率明显提高。在Ⅱ型糖尿病患者中80%是肥胖者，60%

有糖耐量异常。肥胖者多伴有高胰岛素血症，故认为肥胖与糖尿病有密切关系。

○ 肥胖与心脏病

脂肪增多会使体重增加，人体所消耗的氧气和营养物质也就相应增加。这就要求心脏额外费力地工作，加强收缩，输送更多的血液，才能把足够的血液运送到身体的各个器官，满足身体的需求。这就大大加重了心脏的负担，影响了心脏的功能，增加了患心脏病的危险。

○ 肥胖与癌症

肥胖女性患子宫内膜癌的概率比正常妇女高2~3倍，绝经后乳腺癌发生率也随体重



运动是抵御肥胖的强效方法

增加而升高。患子宫内腺癌的妇女多肥胖,常伴有绝经期延迟、高血压、糖尿病及其他心血管疾病。此外,在肥胖人群中,胆囊和肠道癌肿也较常见。肥胖男性患结肠癌、直肠癌和前列腺癌概率较非肥胖者高。

肥胖对女性的特殊伤害→

○ 肥胖导致月经失调

肥胖女性常有月经不调的情况,如间隔时间过长、周期不规则、量过大,还可能导致多毛症(因内分泌代谢不平衡所引起的体毛异常生长)出现。有统计表明,肥胖女性中闭经占16.4%,月经稀少占28.7%,月经不规则占5.5%,月经过多多频占5.5%,合计异常率高达56.1%。

○ 肥胖可能导致女性不孕

肥胖女性的血内有生物活性的雄性激素水平过度增高,会造成面部、乳头旁或下腹中线的汗毛过多过长;过多的雄性激素亦可抑制卵泡发育,引起闭经或不孕。

○ 肥胖导致女性易发生妊娠综合征

研究发现,女性在妊娠第20~30周间,每周体重增加若超过500克(正常体重增加约为350克),就容易发生妊娠高血压综合征。如90千克以上的肥胖孕妇会有75%的人发生合并症,主要合并症除了妊娠高血压综合征外,还有胎位异常和过期妊娠等。

○ 肥胖导致流产、难产和死胎

肥胖对孕妇及胎儿都是不利的,肥胖孕妇,尤其是妊娠初期体重明显增加的,容易造成流产和胎儿出生前后的死亡。妊娠高血压综合征发生率高,是肥胖者发生流产的原因之一。重症妊娠高血压综合征时,有时不得不提前引产。另外,对于肥胖孕妇而言,其

他并发症也多,因此,围产期胎儿死亡率高。另外,母亲的肥胖,往往造成婴儿超重或胎儿巨大,有的甚至出生时达4千克以上,形成难产。这样,肥胖妇女腹肌无力,易发生低张性宫缩乏力而引起滞产,使新生儿死亡率比正常高。

○ 肥胖导致妇科病

女性肥胖会导致阴道感染等一些经前并发症,从而引起许多不愉快和不方便。而肥胖的女人会分泌过量的雌激素,当体内雌激素过多、黄体素太少时,可能会引起水肿或脑水肿,从而使体重增加。

○ 肥胖影响女性收入

有关人员统计研究认为,对女性来说,肥胖可能影响收入,而对男性来说则不会出现这个问题。结果显示,受过高等教育的肥胖女性的收入比正常体重的女性少30%。同时,在社会中高收入女性对“肥胖”“减肥”等字眼颇为忌讳,而当今社会对肥胖女性也不太重视。

美人儿看这里

肥胖导致女性内分泌失调的原因

对于女性肥胖者来说,过多的脂肪将导致体内雄性激素转变为雌性激素,造成雌性激素生成量增多,女性肥胖者由这种方式生成的雌性激素量为正常体重者的2~5倍;此外,肥胖还可改变雌性激素的代谢途径,生成较多的有生物活性的产物——雌三醇。这两种方式生成的雌性激素不像卵巢分泌的雌性激素那样具有周期性活动,也就不能诱发排卵,月经则可能变得稀少、淋漓或量多,体内高水平的雌性激素长期作用而无孕激素的对抗,易引起子宫内腺增生,导致月经不调、子宫肌瘤等一系列妇科疾病。