

借

尚锦文化

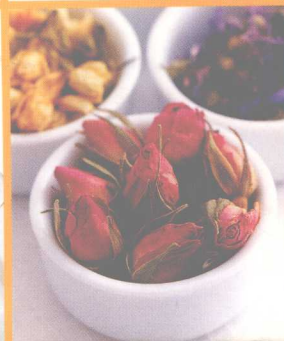
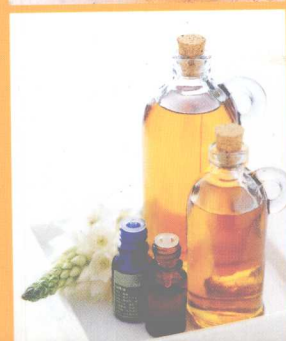
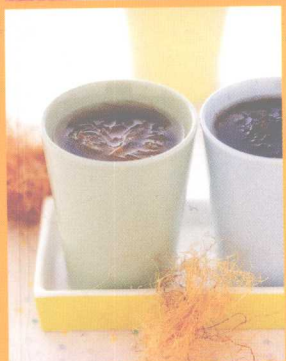
尚锦 *Style* 系列3

局部塑身

88招

想瘦哪就瘦哪

Yvonne 萧 高旻君 著



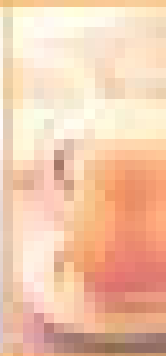
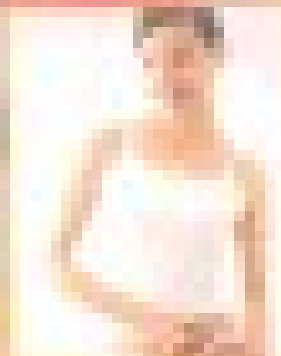
自制瘦身霜、穴位按摩、
体操、泡澡、消脂茶

中国纺织出版社

局部塑身

局部塑身

28招



28招局部塑身食谱
让你轻松拥有完美身材

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

局部塑身88招/Yvonne萧, 高旻君著. — 北京: 中国纺织出版社, 2005.1

(尚锦Style系列)

ISBN 7-5064-3254-4/TS · 1926

I.局… II.①Y… ②高… III.①减肥—方法
IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第128769号

《局部塑身88招》Yvonne萧, 高旻君著

本书中文简体版经台湾邦联文化事业有限公司授权,
由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出
版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、
转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2004-6916

策 划: 尚锦文化	责任编辑: 范琳娜
装帧设计: 王 欣	责任监印: 初全贵

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

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2005年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 4

字数: 100千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

FJ5035-2

R151.4
4

尚锦 *Style* 系列3

局部塑身

88招

Yvonne 萧 高旻君 著

 中国纺织出版社

作者序

持之以恒

是美丽瘦身的最好方法

瘦身，一直是女性朋友不倦的关注，除了白皙无瑕、细腻光滑的肌肤，匀称纤瘦的身材更是女人永远追求的目标。

我已经做了妈妈，但这些年来身材并没有因为怀孕、生孩子而走样。不过，在怀孕时，也曾经胖了近18公斤，当时心中非常紧张，担心身材日后无法恢复，生了孩子之后就成了黄脸婆。所幸，本着养生的概念与专业的美容知识，加上爱美的动力，我用了半年时间慢慢瘦了回来，才让我有信心和别人分享瘦身经验。

很多人问我是如何维持身材的，其实，我并没有刻意减肥，但想要维持良好的体形，有些原则还是要遵守的，例如饮食，每餐只吃七分饱，并注意不同烹调方式的热量多寡，尽量选择热量低的食物；保养方面，根据自己的肤质，调配一套适合自己的保养品，让肌肤保持在最佳状态；

运动方面，我并不爱激烈运动，所以平时在家泡泡澡，做些瘦身按摩和一些不需费很多力气的简易体操，除了消耗体内热量，也促进新陈代谢。

瘦身不是一朝一夕就可以做到的事，持之以恒，你就会拥有曼妙的身材。记住，世上没有丑女人，只有懒女人！

Gyonne



Contents 目录

Part A 瘦身先修课

【观念篇】

- 7 你是“苹果”还是“西洋梨”
- 14 健康瘦身的正确观念
- 20 居家瘦身方法



Part B 瘦身必修课

【技巧篇】

- 23 穴位按摩看过来
- 28 瘦身的注意事项

Part C 瘦身选修课

【实做篇】

30 为什么

我长得像加菲猫

- 脸部紧致按摩油33
- 塑出瓜子脸按摩33
- 小脸面膜35
- 消除胖胖脸穴位35
- 消除双下巴运动36
- 吹气小脸运动37
- 改善双下巴穴位37
- 眼部修护露38
- 消除眼肿按摩39
- 消肿眼膜40
- 改善眼部浮肿穴位41
- 活化颈部乳液42
- 颈部紧肤按摩43
- 延缓颈部松弛穴位43
- 柔美肩颈体操44
- 肩背伸展体操45
- 美化肩部线条穴位45

46 为什么

我的手臂像翩翩蝴蝶

细手臂紧肤霜	49
手臂紧实按摩	49
美臂体操	50
纤手臂穴位	51
美臂燃脂按摩油	52
手臂紧实操	53
消除蝴蝶袖按摩	53



54 为什么

我没有迷人的胸部

芳香活力美胸霜	56
集中美胸体操	57
咪咪丰满穴位	57
胸部弹力乳液	58
不下垂挺胸操	59
胸部坚挺按摩	59
紧致美胸喷雾	61

胸部坚挺穴位	61
丰胸按摩油	63
丰胸集中按摩	63
美胸芳香浴	64
坚挺丰胸浴	65
苹果木瓜牛奶	66
鼠尾草桂花茶	67
黑芝麻山药茶	68

70 为什么

有人叫我小腹婆

腹部减脂贴布	72
细腰腹紧实霜	73
纤腰腹按摩油	74
瘦腰腹按摩	75
葡萄柚香蕉汁	76
小蛮腰穴位	77
洋甘菊紫罗兰茶	78
腹部平坦穴位	79
芹菜菠萝果汁	81
纤腰体操	81
洛神花甘草茶	82
缩小腹体操	83
玫瑰马鞭草茶	84
山楂甘草茶	85



86 为什么

我的身材像西洋梨

俏臀霜	88
臀部结实按摩	89
俏臀穴位	89
提臀体操	90
完美臀形体操	90
下半身美体浴	91
窈窕净化按摩油	92
大腿曲线修饰按摩	93
小腿曲线修饰按摩	93
纤腿保养霜	94
瘦大腿体操	95
瘦大腿穴位	95
消除萝卜腿穴位	96
舒缓活力足浴	97
瘦小腿体操	98
多C酸乳果汁	99
菩提子玫瑰茶	100
番石榴茶	101
双瓜蜜汁	102
鼠尾柠檬草茶	103
玉米须菊花茶	105

106 为什么

我圆滚滚像只大气球

魔塑沐浴乳	108
轻盈芳香皂	110
瘦身紧实乳液	111
美体轻盈喷雾	112
塑身按摩油	113
橘皮除纹霜	114
全效燃脂泡澡浴	115

附录

瘦身穴位	116
需要准备的器具材料有哪些	120
购买材料的场所	127

Part A 瘦身先修课

【观念篇】

你觉得自己太胖吗?本篇将提供你简易的肥胖类型检测方法,让你快速了解自己的肥胖类别,以采取最适合的方式来减肥。此外还提供如何从饮食控制、运动、穴位、按摩等方面建立良好的瘦身观念,让你有效瘦身又兼顾身体健康。



你是

「苹果」

还是「西洋梨」

减肥之前，你应该先了解自己是否真正过胖，然后依据书中不同肥胖类型的瘦身方法，对症下药。检测肥胖指数可以通过“理想体重”和“BMI”这两个公式计算，若能达到“美体曲线表”的标准数值，可让你的体形更完美，媲美模特儿身材！



如何检测肥胖指数

“理想体重”与“BMI”可检测肥胖状况，“美体曲线表”可判断各部位的标准数值。

理想体重测量法

男： $[\text{身高(厘米)} - 80] \times 0.7 = \text{理想体重值}$

女： $[\text{身高(厘米)} - 70] \times 0.6 = \text{理想体重值}$

正负10%以内，都属于正常范围→可以放心
大于10%~20%，则为体重稍重→该运动了
大于20%以上，则为过度肥胖→非减肥不可

BMI测量法

$\text{BMI} = \text{体重(公斤)} \div [\text{身高(米)}]^2$

BMI介于20~24，都属于正常范围→可以放心
BMI介于25~30，则为体重稍重→该运动了
BMI大于30，则为过度肥胖→非减肥不可

★ BMI=体脂肪率，也就是脂肪占体重的比例

标准身材计算法

体重 = 身高 - 112

胸围 = 身高 $\times$ 0.52

腰围 = 身高 $\times$ 0.37

腹围 = 身高 $\times$ 0.457

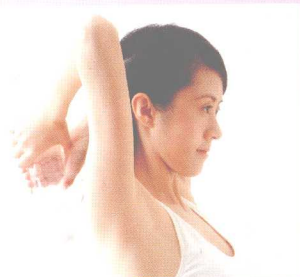
臀围 = 身高 $\times$ 0.542

腿围 = 身高 $\times$ 0.26 + 7.8

女生的美体曲线表

单位: 厘米

身高	胸部	腰部	臀部	大腿	小腿	标准体重 (公斤)	美体体重 (公斤)
150	79.5	55.5	81.0	46.8	28.1	48.0	43.2
151	80.0	55.9	81.5	47.1	28.2	48.5	43.7
152	80.6	56.2	82.1	47.3	28.4	49.0	44.1
153	81.1	56.6	82.6	47.6	28.5	49.5	44.6
154	81.6	57.0	83.2	47.8	28.7	50.0	45.0
155	82.2	57.4	83.7	48.1	28.9	50.5	45.5
156	82.7	57.7	84.2	48.4	29.0	51.0	45.9
157	83.2	58.1	84.8	48.6	29.2	51.5	46.4
158	83.7	58.5	85.3	48.9	29.3	52.0	46.8
159	84.3	58.8	85.9	49.1	29.5	52.5	47.3
160	84.8	59.2	86.4	49.4	29.6	53.0	47.7
161	85.3	59.6	86.9	49.7	29.8	53.5	48.2
162	85.9	59.9	87.5	49.9	30.0	54.0	48.6
163	86.4	60.3	88.0	50.2	30.1	54.5	49.1
164	86.9	60.7	88.6	50.4	30.3	55.0	49.5
165	87.5	61.1	89.1	50.7	30.4	55.5	50.0
166	88.0	61.4	89.6	51.0	30.6	56.0	50.4
167	88.5	61.8	90.2	51.2	30.7	56.5	50.9
168	89.0	62.2	90.7	51.5	30.9	57.0	51.3
169	89.6	62.5	91.3	51.7	31.0	57.5	51.8
170	90.1	62.9	91.8	52.0	31.2	58.0	52.2
171	90.6	63.3	92.3	52.3	31.4	58.5	52.7
172	91.2	63.6	92.9	52.5	31.5	59.0	53.1
173	91.7	64.0	93.4	52.8	31.7	59.5	53.6
174	92.2	64.4	94.0	53.0	31.8	60.0	54.0
175	92.8	64.8	94.5	53.3	32.0	60.5	54.5



你是哪一款肥胖类型

肥胖基本上分脂肪肥胖型、水肿肥胖型、肌肉肥胖型3种，只要找对致胖的原因，对症下药，就可以事半功倍。

A 脂肪肥胖型

脂肪肥胖型的女生，看起来就像是几个圆组成的，圆圆的脸、圆圆的身体，还有圆圆的腿。

【检测方式】

- ☐ 将吃当做每天最重要的事情，什么事都可能忘，就是不忘吃。
- ☐ 美食当前，岂可放过，再多食

物都装得下。

- ☐ 压力一大，就借由狂吃一顿来发泄。
- ☐ 能坐就坐，能躺就躺，非常善待自己。
- ☐ 从小就是小胖子，家里成员有一半都是胖胖一族。
- ☐ 视运动为苦差事，总是运动一两天就失去恒心。
- ☐ 嗜吃甜食，一天不吃就浑身不对劲。

✱ 如果以上问题超过3个答案为是，那么你就符合脂肪肥胖型的条件，万一全部说中，可要小心，因为你不仅只有胖的问题，身体健康也开始亮黄灯了！

✱ 不同外形的脂肪肥胖女

1 腰腹肥胖型

▲ 特征：喜欢暴饮暴食，而且长时间坐着，腹部突出，外形像苹果。

▲ 检测方法：腰围 ÷ 臀围 > 0.8。

▲ 瘦身建议：吃东西时细嚼慢咽，多摄取蔬果类食物，加强穴位按摩。





2 臀腿肥胖型

▲特征：喜欢吃高热量、高盐分食物，代谢能力差，属于西洋梨肥胖的类型。

▲检测方法：通过“标准身材计算法”，检测各部位理想数值。

▲瘦身建议：多增加腿部及臀部运动，如骑自行车、走路，饮食尽量清淡，并多按摩穴位。

3 全身肥胖型

▲特征：产后妇女及更年期女性大多属于此类型，外形像气球。

▲检测方法：当BMI值超过25，就属于此类。

▲瘦身建议：最好先进行全身性的瘦身，再进行局部塑身。注意控制饮食、多运动、多做穴位按摩。

* 瘦身解决方法

1 三餐定时定量

尽量早睡早起，三餐时间固定，不吃宵夜。如果加班，最好先吃点苏打饼干或燕麦粥，水果也可，避免加完班后太饿而吃下过多的食物。

2 切忌化压力为食量

不要选择用食物来犒劳或安慰自己，可以尝试用泡澡来释放压力，或制作一些好喝不发胖的饮料来满足自己。

3 随时动一动

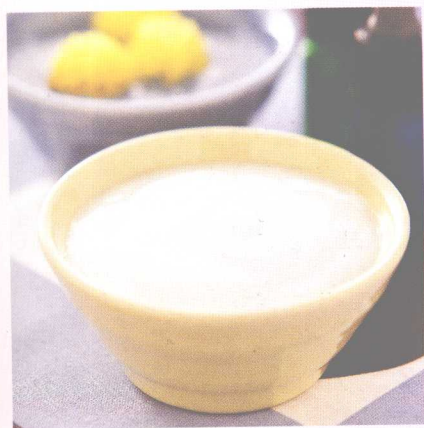
用上班空档、乘车或看电视时，做一些瘦身体操或穴位按摩，只要持之以恒，就会有成效。

B 水肿肥胖型

其实你吃得并不多，可是好像喝水都会胖，尤其是早上起床时，就一脸浮肿，下午换成脚胀。不少女性有此困扰，怀孕中及产后的女性，更为水肿而苦恼。

【检测方式】

- ☐ 内分泌失调，例假时间总是不准时。
- ☐ 夏天经常觉得闷热却不流汗。
- ☐ 喜欢吃口味重的食物，偏爱咸辣口味。
- ☐ 吃得不一定多，可还是会胖。
- ☐ 下午时会觉得脚肿胀。
- ☐ 肌肉不结实，摸起来有点松软，感觉虚胖。
- ☐ 喝水不多，上厕所次数少。



✱ 如果以上问题超过3个答案为“是”，那么就符合水肿肥胖型的条件，万一全部说中，可要更加小心了！

✱ 瘦身解决方法

1 多多泡澡，让身体排汗

泡澡时水温达到38~40℃，就会让身体流汗，加速体内水分代谢，又可消除疲劳，每天只要花15分钟泡澡即可快乐瘦身，非常适合懒惰型美女。

2 按摩帮助排水的穴位

可以在身体水肿部位，找到穴位加以按摩。孕妇为健康起见，避免按摩“肩井穴”、“合谷穴”、“三阴交”及腹部穴位，另外最好先咨询医生意见再按摩。



3 改变饮食习惯

饮食尽量清淡，并减少盐分的摄取，将有助减轻水肿症状。

4 产后运动不能少

适度的产后运动，可以促进身体循环代谢，帮助体力恢复，所以，产后妈妈们不妨跟着书中的瘦身体操，先从较简单及轻松的方法做起，不但可以消水肿，也能让身材早日恢复苗条！

5 睡前少喝水

早晨起床有脸部水肿困扰的人，睡前尽量少喝水，即可改善脸部水肿现象。

C 肌肉肥胖型

除非你是运动员，否则身材壮硕、肌肉结实，看起来虎背熊腰，可是会吓走很多男生的！如果你天生肌肉发达，那么就努力把肌肉练出美丽的线条，向健康阳光型女孩发展。



【检测方式】

- ☐ 手臂或小腿肌肉非常结实。
- ☐ 外形看起来有点虎背熊腰。
- ☐ 体力超好，即使长时间打球、爬山都没问题。
- ☐ 一旦觉得肌肉松弛，就会努力锻炼肌肉。
- ☐ 本身是运动员或健身教练。
- ☐ 做粗重工作，或经常抱小孩的妈妈。
- ☐ 如果不运动，体质就很容易发胖。





*** 如果以上问题超过3个答案为是，那么就符合肌肉肥胖型的条件，万一全部说中，那么请立即修正你的运动习惯，可别变成女金刚！**

*** 瘦身解决方法**

1 改变运动方式

减少让肌肉更强壮的运动，如举磅数重的哑铃或使用训练肌肉的健身器材，改以有氧舞蹈、

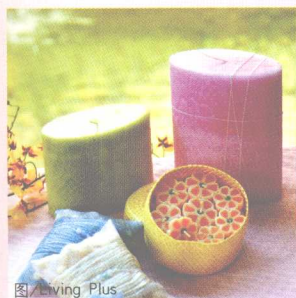
快走、游泳等较缓和的运动。而且，运动过后不要大吃大喝，否则过量的食物将造成身材变形。

2 敲敲按按，放松僵硬肌肉

先泡个舒服的热水澡，敲敲按按结实的部位，让肌肉增加弹性，变得柔软。接着，再针对肌肉紧绷的部位，施以穴位按摩，放松僵化的肌肉，非常适合拥有幼儿的妈妈及从事粗重工作的女性。

3 修饰曲线体操

喜爱运动或原本身材较为壮硕的人，可针对身体需修饰的部位，选择适合的体操来改善肌肉结实的困扰，简简单单就能修饰身体曲线。此外，运动后别忘了做一做书中的体操，将可改善过度运动造成的肌肉结实。



图/Living Plus



健康瘦身的正确观念

五大瘦身观念

1 饮食正常，肥肉不上身

记得“早餐要吃、宵夜要省、零食要舍”才可能减肥成功。油炸或甜点，以及高糖饮料都不要碰。吃完东西后最好立即刷牙，以打消贪吃的念头，晚8点之后最好不再进食。

2 适当运动，甩掉脂肪

只有运动才能消耗热量并促进代谢，所以，最好每天坚持看电视时做瘦身体操或摇呼拉圈，走一段路去上班。假日可以爬山或到公园跑步，持之以恒才能达到瘦身效果。

运动消耗热量表

记住，必须达到“每周3天、每次30分钟、心跳130下”才能确保消耗热量，同时达到健康要求。

下表为体重60公斤的办公室女性，进行各项运动30分钟所消耗的热量，其他体重者可依此表酌量计算需运动的时间。

运动项目	消耗热量(千卡)
爬山	346
打拳	342
跑步	283
跳绳	267
骑脚踏车	252
爬楼梯	213
游泳	189
打羽毛球	182
仰卧起坐	180
跳舞	173
快走	157
摇呼拉圈	69

减肥之前必须先树立正确的瘦身观念，记住健康第一，美丽第二。另外，减肥一定要持之以恒才能见效。