

五分钟女性时尚丛书

五分钟

瘦身
身体
操

中国三峡出版社



前言 生命永远会有 春天到来

人人都希望拥有健美的身材，人人都希望拥有美丽的面容，人人都希望拥有脱俗的气质，人人都希望拥有快乐的心情……那么，从你的生活中抽出 5 分钟。每天 5 分钟，就能给你一个前所未有的美丽人生。

人生的确是美丽的。美丽的人生对于女性而言，除了姣好的容颜，快乐的心情，还应该拥有一副傲人的身材。

培根说：形体之美胜于颜色之美。你是否已经开始关心自己的体重？你是否在为了一件无法再穿的时装暗自伤神？你是否在为自己日渐发福的身体一筹莫展？

为了拥有一副好身材，你是否每天只敢

五分钟瘦身体操



吃一餐？你是否只用水果蔬菜当餐点？你是否钟情于电视上每一种减肥药物和食品？

如果这些都是，打开本书，你便找到了老师。它会告诉你，什么是正确的瘦身观念，什么是正确的瘦身方法，什么是理想的瘦身结果。不仅如此，打开本书，你还会知道，只要努力，目的就能达到。从现在开始，你的生命永远会有春天的到来。



目 录

五分钟瘦身体操

第一章 瘦身不是梦	(1)
1. 女性美的“尺寸”	(1)
(1) “黄金分割”：美学家眼中 的美女	(2)
(2) “八个三”：艺术家眼中 的美女	(2)
(3) 健康曲线：健美专家眼中 的美女	(3)
(4) 美在协调	(5)



五分钟瘦身体操

- (5) 美女 ≠ 个子高 (5)
- (6) 你的曲线标准吗? (6)
- (7) 人体标准体重 (11)
2. 美迷失在肥胖中 (17)
- (1) 女记者卡罗琳的遭遇 (17)
- (2) 肥胖自测方法 (19)
- (3) 肥胖的机理: 脂肪细胞
 体积增大 (20)
- (4) 肥胖的六大诱因 (20)
- (5) 吃得太快: 发胖没商量 (24)
- (6) “落寞”的女人容易胖 (27)
- (7) 夜食: 身体发胖静悄悄 (28)
- (8) 急速减肥反弹更快 (29)
- (9) 美的杀手: 肥胖与疾病 (31)



3. 瘦身——你准备好了吗? (34)

(1) 瘦身之前先治“病” (34)

(2) 瘦身贵在坚持 (36)

(3) 瘦身也要讲效率 (39)

(4) 瘦身效果的测定 (41)

(5) 瘦身方法推介 (43)

第二章 动起来:

让你“瘦得美” (57)

1. 运动才能“瘦得美” (57)

(1) 体型美运动 (57)

(2) 体型美可以塑造 (58)

2. 运动瘦身+原则 (60)

3. 运动瘦身计划三步曲 (62)

(1) 正确评估体型 (62)



(2) 选择、设计正确的锻炼方法 … (63)

(3) 选择合适的运动量和

运动强度 …………… (64)

4. 运动瘦身贵在坚持 …………… (65)

(1) 锻炼要全面 …………… (65)

(2) 锻炼要经常 …………… (65)

(3) 锻炼要循序渐进 …………… (65)

(4) 锻炼要有方法 …………… (66)

第三章 练起来：

5 分钟瘦身运动 …………… (76)

1. 全身瘦身运动 …………… (76)

(1) 清晨瘦身操 …………… (77)

(2) 哑铃瘦身操 …………… (80)

(3) 木椅瘦身操 …………… (82)



(4) 床上瘦身操	(83)
(5) 垫上瘦身操	(87)
2. 分部瘦身运动	(92)
(1) 脸部操	(92)
(2) 颈部操	(98)
(3) 肩部操	(99)
(4) 背部操	(100)
(5) 胸部操	(101)
(6) 腹部操	(103)
(7) 腰部操	(114)
(8) 臀部操	(120)
(9) 腿部操	(121)
(10) 足部操	(126)



五分钟瘦身体操

第四章 吃出来的美人 (132)

1. 瘦身的营养观念 (132)

(1) 瘦身需要营养均衡 (132)

(2) 六大营养缺一不可 (134)

(3) 苗条美丽是吃出来的 (137)

(4) 不要对吃敷衍了事 (138)

(5) 营养缺乏也会胖 (139)

(6) 吃饱肚子照样瘦身 (140)

(7) 盲目节食不可取 (142)

(8) 可怕的“厌食综合症” (144)

(9) 食物纤维有助瘦身 (145)

(10) 胖人不必避“甜”远之 (146)

2. 瘦身食物 (148)

(1) 有利于瘦身的蔬菜 (148)



- (2) 有利于瘦身的海藻类 (168)
- (3) 有利于瘦身的鱼类 (170)
- (4) 有利于瘦身的水果 (172)
- (5) 有利于瘦身的中草药 (176)
- (6) 有利于瘦身的茶 (181)
- (7) 有利于瘦身的燕麦 (182)
3. 瘦身食谱 (183)
- 第五章 莫入瘦身误区** (208)
1. 瘦身的错误观念 (209)
- (1) 不吃米饭减肥 (209)
- (2) 不吃糖类减肥 (211)
- (3) 吃减肥糖减肥 (214)
- (4) 吃素减肥 (216)
- (5) 吃生菜沙拉减肥 (218)

五分钟瘦身体操



- (6) 光吃菜减肥 (221)
- (7) 吃水果减肥 (223)
- (8) 用激烈地运动减肥 (226)
- (9) 做截肠手术减肥 (230)
- (10) 做抽脂手术减肥 (232)
- (11) 吃抗生素减肥 (236)
- (12) 吃泻药减肥 (238)
- (13) 吃维生素丸减肥 (240)
- 2. 瘦身箴言 (243)



第一章

瘦身不是梦

1. 女性美的“尺寸”

女性进入成年，体重问题日益突出。一方面因需求降低而贮存多余的热量；另一方面吸收营养的能力变弱。而此时的女性，对美的认识日益成熟，对美的追求也日益强烈。那么，究竟怎样才是美？成熟女性如何



去圆瘦身梦，塑造美的形象呢？

(1) “黄金分割”：美学家 眼中的美女

有的美学家认为一个美女必须符合下列基本条件：

- ①上身与下身之比为 0.618:1（即黄金分割点数）；
- ②骨骼发育正常，关节不显得粗大凸出；
- ③肌肉发达匀称，皮下脂肪适当；
- ④五官端正，与头部比例配合协调；
- ⑤双肩对称且圆；
- ⑥胸廓隆起，正背面略呈现 V 形。

(2) “八个三”：艺术家 眼中的美女

艺术家以“八个三”来审视标准的美



女，即：

三白：皮肤白、手白、牙齿白；

三黑：眸子黑、眉毛黑、睫毛黑；

三短：牙齿短、耳朵短、脚掌短；

三窄：嘴巴窄、腰围窄、脚根窄；

三细：颈项细、鼻子细、手指细；

三宽：胸前宽、额头宽、眉间宽；

三长：身材长、四肢长、秀发长；

三小：后脑小、乳头小、鼻孔小。

一位女性如能具备上述要点的三分之二以上，就属于中上美了。

(3) 健康曲线：健美专家 眼中的美女

很多健美专家也提出了他们关于现代女性美的参考标准：

①骨骼匀称。体型是以骨骼为基础的。头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的联



结适度，上下身（以肚脐为界）比例符合“黄金分割”定律。

②肌肉强健协调，富有弹性。人身体共有600多块肌肉，约占体重的一半，它包裹在人体的外部，是构成人体外型轮廓的重要“外衣”。

③双肩对称、浑圆健壮、微显下削、无缩膊和垂肩之感。

④脊柱正视成直线，侧视具有正常的体型曲线，肩胛骨无翼状隆起和上翻的感觉。

⑤胸廓宽厚，胸部圆隆，丰满而不下垂。腰细而有力，微呈圆柱形，腹部呈扁平。标准的腰围应比胸围小约三分之一，臀





部鼓实微呈上翘，不显下坠。

⑥下肢修长，两腿无盘曲之感。双臂骨肉均衡，玉手柔软，十指纤长。

⑦整体观望无粗笨、虚胖或过分纤细的感觉，重心平衡，比例协调。

(4) 美在协调

其实，不论是美学家、艺术家、还是健美专家，他们描述的美女都是美的，只不过角度不同。套用达·芬奇的话，便可一言以蔽之，“美感完全建立在各部分之间神圣的比例关系上”。这一美学原理说明，人体各部位的比例适度才有女性的曲线美。过胖不美，过瘦也不美，比例适度才能产生协调之美。

(5) 美女≠个子高

如今有不少女性以高为美，甚至因自己



身材短小而哀叹“再努力也是白费劲”。事实上，形体美是“将所有部分总起来看，彼此之间有一种恰到好处的协调和适中”（笛卡尔）。身高只要与体重及身体各个部位比例协调便是美。

美女，并非是高个子的专利，只有身材高，而体重与三围不合标准也是枉然，而娇小的女孩若具有标准的三围尺寸，一样婀娜多姿。

(6) 你的曲线标准吗？

◎ 测量方法

准备一条软尺，把全身主要重点正确地测量出来，并加以记录，便可以判断自己是否太胖或太瘦。如果合乎标准当然是最理想的，希望你继续保持。如果不合标准，应该及时采取措施，才能拥有优美动人的曲线。