

幸福女人文丛

轻松造就你动人曲线

爱美是人类的天性，美是人类永恒的追求，特别是健美的体态，不仅是一个人健康与美丽的象征，更是一个人在心灵与气质的外化。

主编：崔俊

远方出版社

幸福女人文丛

3119282

轻松造就你动人曲线

主编：崔俊

远方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松造就你动人的曲线/崔俊主编. —呼和浩特: 远方出版社, 2008. 9
(幸福女人文丛)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 344 - 2

I. 轻… II. 崔… III. 女性 - 减肥 - 通俗读物 IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 128867 号

幸福女人文丛 (全 10 册)

轻松造就你动人的曲线

主 编: 崔 俊

责任编辑: 胡丽娟

装帧设计: 艺平工作室

出版发行: 远方出版社

社 址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话: 0471 - 4919981 (发行部)

邮 编: 010010

经 销: 新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 2000 千

总 印 张: 125

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 6000

标准书号: ISBN 978 - 7 - 80723 - 344 - 2

总 定 价: 298.00 元 (单册定价 29.80 元)

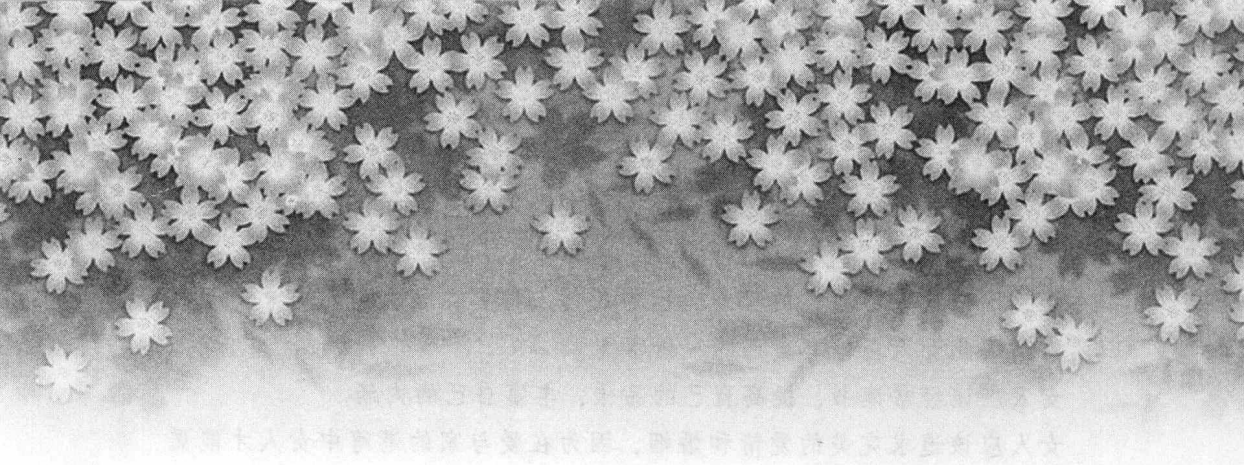
远方版图书, 版权所有, 侵权必究



轻松造就你动人曲线

本书介绍最科学的瘦身方法，阐述最正确的瘦身观念，剖析各种流行瘦身方法的利弊，从科学、实用、易操作的角度介绍了女人的瘦身标准、女人减肥方略、瘦身不用节食、时尚瘦身方法以及在瘦身过程中需要注意的问题等相关知识，让您可以在享受美食的同时亦能保持窈窕的秘诀。





前言

今天的世界是开放的，因为有女人的时尚与魅力，这个世界有了更多的精彩与绚烂。但作为女人，你健康吗？

或许你拥有很多财富，或许你占据很高的地位，或许你的美貌让无数男人倾倒，再或许你是一位知识女性，有着优雅的气质，或许……

所有这些都不能与健康划等号，因为真正的健康是一个综合体，它不仅有生理的因素，也有心理的因素，同时还有社会的因素，总之，做一个健康的女人就要尽力完善自己的一切。请问：

你会修饰自己吗？

你会交朋友、处理人际关系吗？

你拥有自己的事业吗？

你会经常提升自己、为自己充电吗？

你拥有完美的爱情、幸福的家庭吗？

你有一道拿手好菜来调动男人的胃口吗？

其实，女人要充分相信自己，相信所有这些都不是问题，都能为我所有，为我所用：

女人应该懂得修饰自己。因为得体的修饰会让她的仪表和内心共同成为一道风景。

女人应该懂得交朋友的艺术，因为朋友是一块调色板，能让生活更加绚烂多彩。

女人不应该放弃自己的理想，因为任何人都要在社会中行走才能找到归属感，因此女人应该有一份事业。

女人应该经常读书，提高自己的品味，丰富自己的内涵。

女人应该追求完美的爱情和婚姻，因为在爱与家的港湾中女人才会更加美丽。

女人也应该有自己的几道私房菜，不经常示人，但一旦出手就绝对令男人惊诧不已。

真正有品位的女人要不断完善自己，让自己从内到外散发更加迷人的光彩。无论是为了健康还是为了美丽，瘦身几乎在每个女人头脑中都占据着一定空间。有许多人都曾为瘦身经历几番折腾，包括吃昂贵的减肥药、痛苦节食，及到美容院进行瘦身手术，但往往都收效甚微。

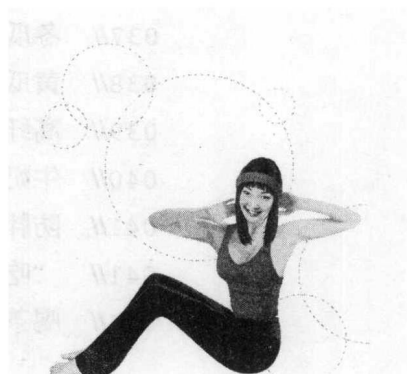
其实，瘦身大可以不必这么辛苦的。对于每一位女性来说，只要持之以恒，坚持使用科学、合理的方法，瘦身不是梦想。本书从科学、实用、易操作的角度介绍了女人的瘦身标准、女人减肥方略、瘦身不用节食、时尚瘦身方法以及在瘦身过程中需要注意的问题等相关知识。降脂瘦身，窈窕美身姿；解馋美胃，秀出好活力。

书中将教会您最科学的减肥瘦身方法，给您讲解正确的瘦身新观念，剖析各种流行瘦身方法的利弊，让您可以在享受美食的同时亦能保持窈窕的身材。瘦身是件美丽而长久的任务，你应该以积极的心态看待这个窈窕身体的改造大计，并且将这项计划自然而然地融入生活中，做到这些，就能保证你不费吹灰之力地享受轻盈与窈窕的身材了！

全书语言流畅，文字简练，集科学性、知识性、实用性于一体，紧跟时代潮流，贴近现实生活，相信能够为女性朋友提供瘦身方面的全方位信息，使女性朋友能够更快、更好地掌握瘦身技巧，并在短时间内达到健美的效果，实现完美、健康的人生！

目 录

Contents



第一章 向美女学习瘦身

- 007// 女人瘦身的总原则
- 009// 不同年龄的美女瘦身攻略
- 012// 把握好“瘦身时刻”
- 014// 别让坏习惯毁了你的身材
- 016// 运动瘦身因“体”而异
- 017// 瘦身也要靠智慧
- 020// 附录：人体标准体重计算方法

第二章 吃出来的女人好身材

- 025// “好吃好喝”瘦身也潇洒
- 027// 吃美食不发胖小窍门
- 029// 细嚼慢咽助瘦身
- 031// 吃素瘦身要科学
- 033// 温性食物利于瘦身
- 034// 蓝色食物助瘦身
- 036// 饮水瘦身法

- 037// 冬瓜是瘦身妙品
- 038// 黄瓜瘦身效果佳
- 039// 高纤维食品瘦身法
- 040// 牛奶是上乘瘦身食品
- 041// 防胖的海带、梅干饮料
- 041// “吃醋”瘦身
- 044// 喝茶也能瘦身

第三章 动出来的女人好身材

- 052// 千万别忽视运动
- 055// 运动瘦身的要诀
- 057// 运动瘦身分哪几步
- 058// 瘦身效果最佳运动时刻
- 059// 选择适合你的运动
- 062// 选择适合自己的运动量
- 063// 运动要循序渐进
- 065// 锻炼前做好热身准备
- 066// 宜于瘦身的运动
- 067// 低强度、长时间运动最利瘦身
- 068// 怎样在运动中瘦身
- 071// 交叉运动效果好
- 071// 科学的健身时间
- 072// 如果没有时间锻炼就多爬楼梯
- 073// 运动前宜喝点红茶或咖啡
- 074// 轻轻松松做运动
- 074// 运动不忘节食
- 075// 空腹运动有好处

- 075// 运动是保持身体健美的最佳方法
- 076// 如何使乳房健美
- 077// 怎样体现腰部的美
- 079// 瘦人怎样才能练得丰满
- 081// 怎样消除腹部多余的脂肪
- 082// 腹部健美运动
- 084// 怎样做臀部健美操
- 084// 怎样做脊柱健美操
- 086// 控制颈部脂肪堆积的运动
- 086// 散步是最为简便有效的运动办法
- 088// 爬楼梯好处多
- 089// 注意脚和臂的摆动
- 090// 腿部曲线和走路的关系
- 091// 健美时的正确呼吸方法

第四章 女人时尚瘦身全记录

- 097// 时尚的瑜伽运动
- 098// 瑜伽瘦身技巧
- 100// 高丽瘦身菜汤
- 101// 坐立不安瘦身法
- 102// 清晨瘦身操
- 103// 哑铃瘦身操
- 104// 木椅瘦身操
- 105// 床上瘦身操
- 107// 女子简易瘦身操
- 108// 高温瑜伽瘦身法
- 108// 形体芭蕾瘦身法

- 109// 普拉提瘦身法
- 109// 形体梳理瘦身法
- 110// 呼吸瘦身法
- 111// 韩式血型瘦身法
- 112// 生理周期瘦身法

第五章 打一场减肥的漂亮仗

- 119// 减肥要诀
- 120// 工作场合的减肥机会
- 121// 吃饭多咀嚼可以帮助减肥
- 122// 最适合女性的六项减肥运动方案
- 125// 有效消耗脂肪的跑步方式
- 127// 简便减肥法——提前进餐
- 127// 肥胖者不妨常吃冻豆腐
- 128// 六种诱人减肥的方法
- 129// 减肥的“金言玉语”
- 130// 燃烧脂肪的18招
- 134// 均衡营养饮食减肥方法
- 135// 正确使用减肥霜
- 136// 常喝酸奶可以减肥
- 138// 正确的节食减肥法
- 138// 减肥健美操
- 140// 消除臀部脂肪的体育疗法
- 140// 绿色减肥法
- 141// 物理减肥
- 148// 大蒜可治肥胖症

第六章 瘦身可以，但别犯禁忌

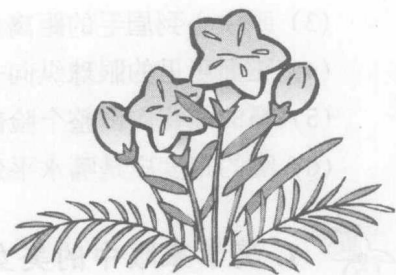
- 153// 女性运动不当会引致妇科病
- 154// 女子锻炼应注意膝关节保护
- 155// 健身锻炼时的节奏不宜快
- 155// 运动着装要以透气性好为宜
- 156// 健身过程中应警惕的不良身体信号
- 158// 运动前30分钟是补水的最佳时间
- 159// 健身后不要盲目补充蛋白粉
- 160// 感冒期间不宜锻炼
- 161// 运动后有哪“三忌”
- 162// 刚睡醒后不宜做剧烈运动
- 162// 清晨不宜在花木丛中深呼吸
- 163// 夏天锻炼四忌
- 164// 空腹跑步危险
- 164// 大雾的早晨不宜户外运动
- 165// 剧烈运动后不宜马上吃饭
- 165// 剧烈运动后不能吃冷饮、冷食
- 166// 剧烈运动后不能马上洗热水澡
- 167// 出汗后不宜立即擦掉
- 168// 游泳九忌
- 169// 晨练前宜先饮水
- 170// 肥胖者不宜做登梯锻炼
- 170// 锻炼后不宜立即大量饮水
- 171// 忌过早晨练
- 172// 运动时忌偶尔做剧烈运动
- 172// 忌快跑、长跑后马上停下来

- 173// 步行时忌单纯追求运动量
- 173// 忌睡前做剧烈运动
- 174// 忌锻炼后立即洗澡或游泳
- 174// 忌饭后马上运动
- 175// 健美锻炼切忌急于求成
- 176// 健美锻炼的禁忌
- 179// 不利于健美的习惯
- 180// 晨练后“回笼觉”坏处多
- 180// 节食不等于绝食
- 181// 过度节食对健康的危害
- 182// 瘦身者运动无效的原因
- 183// 运动并非越剧烈越好
- 183// 练瘦身操注意事项
- 184// 盲目瘦身有碍健康
- 186// 吸烟减肥害处大
- 187// 减肥不可限制饮水量
- 187// 辣椒减肥须挑选合适的时间
- 188// 吃减肥药应该慎重
- 189// “快速减肥法”有危害
- 189// 素食减肥可影响女性生育
- 190// 不适宜瘦身的五种人
- 191// 不可贸然选择脂肪抽吸术

第 1 章

向美女学习瘦身





“爱美之心，人皆有之。”尤其是女性，千百年来一直在追求美丽。但是各个时代对女性美丽的界定标准是不一样的。那么，在我们这个经济、科技、文化高度繁荣的时代，女性的美丽又有怎样的标准呢？

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。达·芬奇曾说：“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当才有女性的曲线美。过胖不美，过瘦也不美。

在很多人眼中，美女都是身材高挑的，但是现代专家认为其实美女并非是高个子女性的专利，如果只有身材高挑，而体重与三围不合标准也不美；而娇小的女孩若具有标准的三围尺寸，同样会婀娜多姿。古希腊雕刻家米隆曾创造出一件稀世珍品“掷铁饼者”——这位古奥林匹克英雄自然、朴实，简直是美与力量的化身。艺术大师达·芬奇对标准人体归纳出“神圣比例”这一概念。所谓“神圣比例”就是对美的一种规范观感。达·芬奇的这个标准人体理论，成了艺术家们推崇备至的理想构图模式，当时在欧洲盛行的健美也是以这个标准衡量的。但时代在进步，时至今日，达·芬奇的标准成了一种参考，规范化的标准已被和谐协调的标准所代替。

当今社会选美活动日趋活跃，除评选女性胴体的理想仍倾向于用“三围”关系来衡量外，对脸部也作出数学分析。美国一位心理学家卡尼加默让150位学生看50位不同国籍的女性脸廓照片，并让他们对这些脸孔逐个评分，最后选出27位典型美女。通过对这些美女脸孔的数学分析，得出下列六条共同标准：

- (1) 眼的宽度为脸宽的 $\frac{3}{10}$ ；
- (2) 下颏的长度是脸长的 $\frac{1}{5}$ ；

- (3) 眼中心到眉毛的距离是脸长的1/10;
- (4) 正面可见的眼球纵向长度为脸长的1/14;
- (5) 鼻的面积应占整个脸部面积的5%以下;
- (6) 嘴的宽度应是嘴水平处脸宽的50%。



1. 美学家眼中的美女

美学家认为一个美女必须符合下列基本条件:

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



2. 美女的完美曲线标准

把全身正确地测量出来, 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, 应及时采取措施, 才能拥有优美动人的曲线。

(1) 身高与体重

身高和体重在一日之内就有微妙的变化, 故而尽可能在早晨起床后, 身体还没有活动之前测量身高和体重, 尤其是体重, 饭前饭后差别很大。一般的标准体重, 是以身高减100, 再乘以0.9。如身高是155厘米, 标准体重就是49.5公斤。(另可参见“人体标准体重”)

国际流行的计算方法: 体格指数。

目前广泛应用的体重判断标准是计算体格指数 (BMI), 即: 体质指数 (BMI) = 体重/身高² = Kg/m²。

虽然这是一种相对合理的计算方法, 但是体格指数多少谓之胖, 西方

学者还未取得共识。1990年，美国制定的标准是21~27为正常范围，可是经过多年的实践，学者们普遍认为它的上限定得太宽。人们发现，体格指数在25~26.9者虽属正常范围，但死亡率要比小于25者高30%。显然，这种人为放宽的标准，反而麻痹了人们的思想，给许多实际上需要减肥的人一种盲目的安全感。要是套用这个标准衡量亚洲人，自然更不适宜。

日本肥胖学会曾以国际通用的体格指数标准为依据，并根据本国人的体型制定了新的标准：体格指数标准值为X，小于18为瘦，18~20为略瘦，20~24为正常，24~26略胖，大于26为过胖。可以看出，按美国标准制定属于“正常”的指数（26~27），在日本已属“过胖”；而美国认为略瘦的21，在日本则属正常体格指数。

由此可知，理想的体重应是：身高（米） $\times$ 身高（米） $\times$ 22。日本的体格指数标准大体可以适用于中国人，要是有兴趣，不妨按这个标准衡量一下，看看自己是瘦还是胖。

（2）胸围

一般的胸围有三种测量法：一种是过胸量法，即量胸部最高耸之处；一种是平胸量法，即软尺穿过腋下的水平高度；另一种是胸下量法。

通常我们用第二种平胸量法，量定胸围之大小。首先深深地吸一口气，测量胸部最扩张时的状态。倘若把测出的胸围（厘米） $\div$ 身高（厘米） $\times$ 100得到的答案是53，便是最标准的尺寸，54~56是中等，而57以上便属于肉弹型了。

穿过乳房最高峰所量得的尺寸比穿过腋下所量得的尺寸多2厘米以上，乳房为半球型者为最理想。从肩的棱线到乳头的长度与两乳之间的长度应相同，亦即两肩棱、两乳头所连接的形状为正方形者为标准。此外，背、肩、臀等所连成的形状为正方形者为标准。此外，背部、肩、臂等所连成的线很平顺（没有特别凸起或凹下），而且手臂纤细，更突出乳房并显出优美的曲线。

（3）腰围

腰围最能显示出女性的苗条体态、婀娜多姿的风韵，它也是三围之中最纤细的地方。一个女孩若是杨柳腰身，不但会受到男士的爱慕，也会令