

减肥

瘦身最没压力！

贴贴就能瘦

林俊言 著



史上最心机瘦身术，秋冬减肥第一书

贴在别人看不见的地方，
瘦在超明显的赘肉囤积处！

肌肉的记忆功能 + 贴布的固定作用，
夏天立刻拥有完美身材！



广西科学技术出版社

大饼脸、双下巴、副乳、凸小腹、蝴蝶袖、橘皮组织、马鞍臀……跟所有局部永久性肥胖说拜拜！

贴贴就能瘦

林俊言 著



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2011-220号

简体中文版由捷径文化出版事业有限公司授权广西科学技术出版社出版发行
未经授权，不得以其他形式使用

图书在版编目（CIP）数据

贴贴就能瘦/林俊言著. —南宁：广西科学技术出版社，2012.1
ISBN 978-7-80763-717-2

I. 贴… II. 林… III. 减肥-物理疗法 IV. R454.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第192526号

TIETIE JIU NENG SHOU

贴贴就能瘦

作 者：林俊言
责任编辑：李莹肖 李 佳 李 竹
责任校对：曾高兴 田 芳

责任印制：韦文印
封面设计：卜翠红
版式设计：卜翠红

出 版 人：韦鸿学
社 址：广西南宁市东葛路66号
电 话：010-85893724（北京）
传 真：010-85894367（北京）
网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社
邮政编码：530022
0771-5845660（南宁）
0771-5878485（南宁）
在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经销：全国各地新华书店

印刷：北京尚唐印刷包装有限公司

地址：北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园南8条1号 邮政编码：10062

开本：710mm×980mm 1/16

字数：140千字

印张：9

版次：2012年1月第1版

印次：2012年1月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-80763-717-2/ R·165

定价：29.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-85893724 85893722 团购电话：010-85808860-801/802

冬天不是减肥天？
破除秋冬减肥魔咒！

史上最心机瘦身术，秋冬减肥第一书！

肌肉的记忆功能
+
贴布的固定作用

明年夏天立刻拥有完美身材！

目录 Contents

作者序 007

Part 1 神奇的运动贴布

01 弹性运动贴布的瘦身原理和功效 010

02 弹性运动贴布的介绍与实际运用 012

03 运动贴布常见问题Q&A 014

01 我要变小脸



02 消除双下巴



03 消除背部肥肉



04 蝴蝶袖快不见



05 胸部集中托高



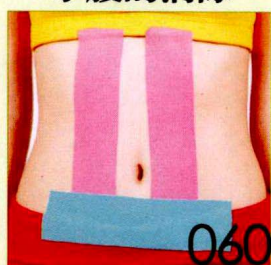
06 胸部不外扩



07 副乳的消除



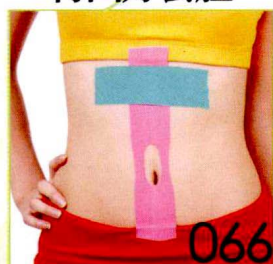
08 小腹的消除



Part 2

每个女人最想实现的愿望

09 胃凸好丢脸



10 腰身更明显



11 马鞍臀的消除



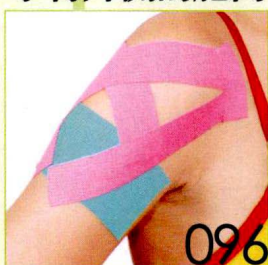
12 臀部翘起来



13 大腿内侧的肥肉



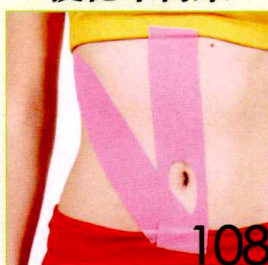
14 手臂外侧的肥肉



15 大腿前侧的肥肉



16 便秘不再来



17 下半身水肿的烦恼



18 橘皮组织快消失



19 瘦小腿



20 大腿外侧的肥肉





Part 3 Healthy

从心理生理上都 健康地瘦下来

01 每天应该要吃哪些食物呢	140
02 维生素的功效.....	142



林俊言

作者序 Preface

不管是瘦身还是塑身，一直都是相当热门的话题，是许多人一直努力追求的目标。大家都知道，瘦身或塑身的不二法门就是控制饮食、多运动。但是，有没有办法让我们的努力事半功倍呢？有的，那就是使用运动贴布。它可以通过与皮肤的交互作用，增加肌肉的紧实、放松与脂肪燃烧的机会，并配合运动与饮食控制帮助你拥有最完美的身材。

在《贴贴就能瘦》一书中使用的运动贴布，目前在医学上常常是运用在运动性与神经性的损伤治疗方面，不管是在成人还是儿童身上，都发挥了相当不错的成效。

我在医疗机构从事物理治疗已经很多年了，在医院里经常接触骨科或是神经物理治疗的病人。我常利用运动贴布来帮助这些病人进行关节、肌肉、韧带等软组织的支持以及促进放松、减轻疼痛，改善病人的症状。在多年从事物理治疗的过程当中，我发现借助运动贴布居然也能达到瘦身这一目的，这让我欣喜万分。也就是说，只要运用运动贴布，再配合适量的运动，就能达到局部瘦身与雕塑身形的效果。

一个偶然的機會，我与台湾捷径文化出版社达成了合作的意向，他们希望我可以推广这一方法，让更多爱美、需要瘦身的女性多一个选择的机会。爱美是女人的天性，每个女人都希望自己能够拥有“多一分则太肥，少一分则太瘦”的完美身材，总是觉得自己身上某个部位多了一些赘肉，羡慕别人穿着性感比基尼大秀身材，而自己却只能全身包得严严实实，不敢让别人看到。

市面上有很多标榜能够快速减肥的方法，不管是吃的、擦的、抹的，或者是手术，常常出现副作用，造成身体上的伤害更是时有所闻。人体本身具有自然的循环代谢机制，想要达到快速减肥就很容易产生以下这些不良症状：

一、脱水和电解质不平衡。

二、瘦肉组织少（造成皮肤不均）、肌肉量下降（体脂肪不平均）。

三、皮肤变松垮，不紧实。

四、骨质流失（骨质疏松）。

五、酮酸中毒。

六、神经失调，焦虑不安（患得患失）。

七、引起系统代谢异常，引起一连串身体不良反应。

我一直强调，运动贴布只能起到辅助的作用，贴着贴布大吃大喝不运动是绝对不可能变瘦或是达到局部塑身效果的。本书除了提供贴布的使用方法与步骤外，我也整理了搭配贴布使用的瘦身塑身小运动，随时随地想到就动、有空就动，自然而轻松地达到瘦身的效果。相信这是一本可以让读者觉得相当新鲜有趣而且方便的瘦身塑身工具书。

“三天打鱼，两天晒网”是绝对达不到理想效果的，这是不管使用何种瘦身方法，都恒久不变的定律，因此，爱美的美眉们，动起来吧！只要努力与坚持，就能达到你想要的目标，让我们共同持之以恒，往美好健康的生活迈进！

最后，我要特别感谢一群优秀的物理治疗师伙伴的帮忙。内容如有不妥当或是不理想的部分，烦请各位前辈和读者包涵与不吝指教。

台湾地区台中医院物理治疗组长

林俊言



Part 1
About
神奇的
运动贴布

01 弹性运动贴布的瘦身原理和功效

弹性运动贴布是依据与皮肤和皮下筋膜接触所产生的效应，再借由贴布的弹性与回缩力来产生各种不同的功效而设计的，就如同一只隐形的“手”，帮你做肌肉放松与按摩，或是引导你的肌肉伸缩与活动，这种感觉是很相近的。所以我们要先了解皮肤及皮下筋膜组织的组成、特性与功能。

皮肤是身体最大的器官，占体重的大约百分之十五。皮肤由外到内，可分成表皮、真皮及皮下组织三层。表皮在皮肤的最外层，主要起保护作用，保护皮肤不受有害物质包括化学物质、化学气体及有害光线和微生物细菌等的侵害，以及保护人体的水分及体液不会被蒸发及散失。真皮层则在皮肤的第二层，是构成皮肤的最主要的部分，占皮肤的百分之九十，主要支撑表皮，以及各种纤维交织成一张支撑网容纳血管、淋巴管、神经、皮脂腺、汗腺及毛囊等进行各种生理活动。皮肤的最里层称为皮下组织，主要是由脂肪细胞所形成，主管热阻隔，吸收振动以及提供能量的来源，可以接受脂肪的形成及脂肪储存，也是脂肪代谢的主要场所。

皮下筋膜组织可分为浅层皮下筋膜及深层皮下筋膜。浅层皮下筋膜即为真皮与皮下组织，为皮肤层与肌肉层之间的重要组织，交织着许多不规则网状分布的微血管、淋巴管及末梢神经，充满了胶状基底质与组织液，不仅能维持皮肤与肌肉间的正常活动，也可移除因为不同组织间活动所产生的热，亦为抵御入侵的角色，故发炎反应多于此区域发生，同时也是营养供给与代谢废物的重要场所。深层皮下筋膜主要是由胶原纤维以不规则或平行的方式排列，结构较致密强韧，提供体内神经、个别肌肉与脏器之间的区隔与支撑，并有固定及保护的作用。

综合以上知识，利用贴布的黏弹性质与力学方向，配合肌动力学及生物力学的原理，针对特定的肌肉给予强化或放松治疗；此外，针对不同的症状与情况，需要有不同的施力。另外贴布的黏性与弹性，牵动皮肤的走向，增加皮肤与肌肉之间的间隙，进而影响到皮下筋膜组织的流向，让筋膜系统能够有足够的通透性，促进淋巴及血液循环，使我们的筋膜系统能够帮助我们的身体移除体内众多疲劳代谢物质、

注：在《贴贴就能瘦》书中使用的弹性运动贴布，可在一般的医疗用品店或者药妆店购买，目前最广泛使用的品牌为“肌内效贴布”，以下简称为“运动贴布”。

疼痛的产物、发炎反应所留下的代谢物质、内部微小出血、脂肪等等，同时可保持肢体的自由活动，来达到治疗疾病与增加循环代谢的效果。

因此本书中使用的弹性运动贴布有下列几项主要的功能：

1 训练软组织

对于肌肉本身而言，可以增强肌肉的收缩能力与效果，增加局部热量的燃烧；抑或是减少肌肉过度伸展，降低肌肉疲劳及痉挛发生。

2 改善浮肿

贴布与皮肤密合产生褶皱，可以增加血液与淋巴循环，以及改变筋膜与组织液的流向趋势，可将脂肪或停留在局部的组织液消除，改善原本的浮肿或内出血，使组织压下降并减轻疼痛及不适感，并减少发炎现象。

3 增强关节稳定性、支持软组织

运动贴布可防止因不正常肌肉收缩所造成的关节异常，能调整筋膜，使肌肉机能正常化。

4 刺激皮肤

借由施用于皮肤上所提供的触觉感觉输入，能有效减轻或消除疼痛。

5 矫正姿势

借由贴布训练及放松软组织的相互作用，调整主要控制姿势动作肌群的张力，促进前后肌肉的协调能力，或将贴布拉大弹性而固定关节在良好的位置，提供局部正确的关节本体感觉输入，进而有效矫正不当的姿势。

6 帮助愈合

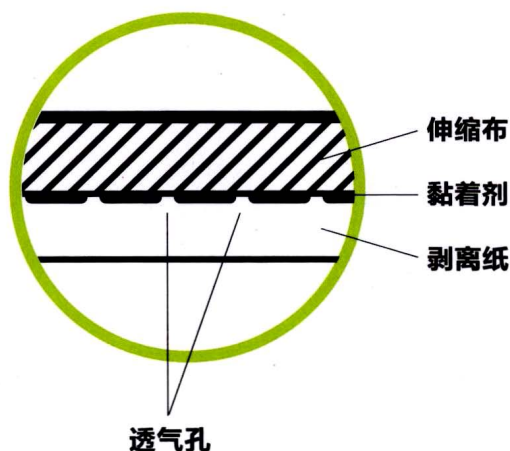
贴布可以提升局部的循环代谢，加速发炎反应的进程，能有效帮助组织愈合。另外，贴布也能固定拉伤的软组织，避免其再遭受过度拉扯的伤害。对于修复中的组织纤维或成熟的结缔组织，贴布亦能给予局部软组织伸展的张力，让胶原纤维减少不当增生及避免不规则排列情形的产生。

02 弹性运动贴布的介绍与实际应用

运动贴布本身因为不具药性，所以比较不会有过敏或适应不良的情形。现在临床上经常使用的肌内效贴布，它具有大约 140% ~ 150% 的最大拉力（与人体皮肤状况相近），并且有相当好的防水与透气的特性，所以近来逐渐受到重视，使用与研究的人相当多。运动贴布使用的范围也相当广，疼痛、运动伤害、美容瘦身、姿势矫正、儿童发展问题、神经疾病、妇女问题等，都可以借由贴布的使用来改善。经由专业的评估，包括位置、关节角度、肌肉长度大小方向等等，来设定贴布使用的顺序、方向、形状和功用，以达到预期的效果，这部分可以请教相关的专业人士。《贴贴就能瘦》以较简单方便的方式，清楚设定贴布的使用方法与步骤，让读者能够轻松上手。

目前运动贴布的包装方式多为单卷装，建议开封的贴布尽量在半年内使用完，而未开封的贴布可以放置一年半左右，以减少贴布残胶或过敏的发生。贴布的颜色也是一个需要考虑的因素，通过颜色的刺激，可以产生不同的效果：活泼鲜明的桃红色可以促进精神振奋、增加肌肉收缩；深沉稳定的蓝色或黑色能让人产生安定平稳的心理效应、减缓发炎；肉色的运动贴布则是中规中矩，适合满足爱美人士不希望过分引起别人注意、太过醒目的需求。

运动贴布本身的结构有三层，分别介绍如下。



第一层

和皮肤厚度与质量相近的棉织布，有其特定织法，使得贴布仅能沿着纵轴伸展，由散布在棉织布中间的孔洞可以观察织法的密度情形，这些孔洞也同时会影响贴布的透气性。

第二层

中间层，为一层压克力胶，此层凝胶的成分与特性影响着贴布的伸

缩率，也关系着对于皮肤的黏着力的好坏，凝胶的分布方式同时也影响贴布的透气性。目前常见的有波浪状的纹路、间隙胶面，或是整面均匀布满等。

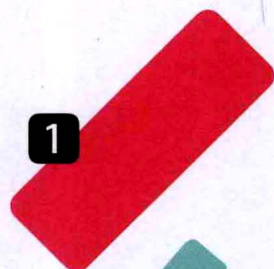
第三层

为保护凝胶的背衬纸，可以隔离外界环境，避免压克力胶被污染或破坏。

贴布的伸展与回缩力，在实际使用时需要特别考虑剪裁的形状、尺寸大小、底部固定与回缩方向、重叠使用等因素，以下就常见且与本书内容相关的剪裁形状分别做说明介绍。

1 I形贴布

此贴布形状不需有特殊裁切方式，各位仅需要依照部位需求，决定贴布宽度、长度，以及固定端位置。为了避免皮肤过敏，我建议各位在使用贴布的同时，将裁剪好的贴布四个角都剪成圆角，这样比较不会过敏，贴布也比较不会翘起，产生不黏的情况。



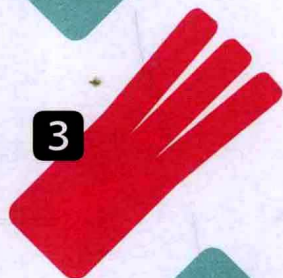
2 Y形贴布

各位可以将贴布一端对半剪开，贴布两端分支的长度和夹角会影响回缩力量，可以促进肌肉张力与收缩，促进循环代谢，放松紧绷肿胀的肌肉。



3 三爪形贴布

完成剪裁的贴布看起来就会是一个“爪”形，可以视欲贴范围情形剪裁成三爪或四爪，并且借由较多的分支以及贴布褶皱的产生来改善水肿与循环代谢。



4 挖空形贴布

挖空形贴布主要是由“I形贴布”所延伸而来的剪裁方式，差异只在于中间有挖空，目的是避免敏感及透气等。在某些特定的部位粘贴时（例如肚脐、关节附近）就会用到这种贴布。



Q3 运动贴布常见问题 Q&A

有许多读者可能是第一次接触运动贴布，因此可能对于贴布的使用方法不了解，因此我特别将常见的使用问题整理如下。

Q1 贴布可以贴多久？流汗或是弄湿后怎么办？

A1 建议先将皮肤清洁后再使用贴布。一般贴布大约可以使用一两天，之后就应更换新的贴布，就算贴布没有脱落或是边角掀起，也会因为弹性的减弱而慢慢失去功效，所以时间到还是要更换。在弄湿或是流汗的情况下，造成贴布有明显掀起或不黏的情况就应该马上更换；如果没有，用毛巾吸干或是用吹风机吹干即可。但是如果大量出汗，为了避免引起过敏，还是建议撕掉贴布，清洁皮肤后再贴上新的贴布。

Q2 贴着贴布可以洗澡吗？

A2 可以的。贴着贴布洗澡时可以正常冲水，也可以使用肥皂或沐浴乳，只要不刻意搓揉而让边角掀起。洗完澡后用毛巾吸干或是吹风机吹干即可。但是贴布仍会因此渐渐失去弹性，所以为了达到更好的效果，或是皮肤容易过敏的人，建议还是在洗澡前将贴布撕去，等洗完澡清洁皮肤后再贴上新的贴布。另外，因为高温会破坏贴布的黏胶，使得贴布功效遭到破坏，所以并不建议用较高温的水洗澡或是泡温泉。

Q3 贴布部分脱落时该如何解决？

A3 若是贴布尾端掀起，将掀起来的部分修剪掉或是用胶带粘上即可；但如果是贴布的固定端掀起，会改变贴布的功效，使得贴布失去效用，所以建议换上新的贴布，以达到理想的效果。

Q4 贴的方法不对时，是否会产生不良效果？

A4 贴的方法不正确并不至于造成不良效果，只是如果没有用正确的贴法或贴的顺序错误，就不会发挥理想的效果。因为运动贴布的应用层面相当广，如果

有使用上的问题，建议请教专业人士。

Q5 贴的部位如果有毛发是否要先剃除？

A5 运动贴布是利用本身的弹性牵动以影响皮肤跟筋膜，如果是较短的毛发，而且不影响贴布与皮肤的黏着性，就可以不用先剃除毛发，但是在撕去贴布时要小心不要过度拉扯，并顺着毛发撕除。如果是较长的毛发部位时，会影响贴布附着皮肤的情形，能避开就避开，尽量不要去粘贴该部位，如果必要就先剃除毛发。

Q6 容易过敏的体质（起红斑、红疹）也可以使用吗？

A6 因为运动贴布没有药效的成分在里面，而且贴布的材料、张力和皮肤相近，所以不容易造成过敏，一般肤质都可以放心使用。不过，由于身体内侧（如手臂内侧、大腿内侧）的皮肤较脆弱，较容易造成敏感，应尽量避免使用贴布。而有过敏体质的人，建议可以先剪一小段贴布贴于上手臂内侧做试验（不要超过一天），如果不会造成过敏就可以安心使用。如果仍然造成过敏现象，建议与医疗人员或专家讨论，并密切观察贴布使用情形。

Q7 身体乳液等凝胶是否会影响贴布黏着性？

A7 在使用运动贴布时使用乳液或凝胶物质，会影响贴布的黏着情形，使得贴布作用大打折扣。贴布最好是粘贴在清洁干净的皮肤上，如果一定得使用上述物质，可以先将贴布贴上后再使用，于使用后以水清洗，并建议不要长时间粘贴，因为这样容易造成过敏。

Q8 不同颜色的贴布效果都一样吗？

A8 不同颜色的贴布物理特性、构造、组成并没有不一样，所以作用是一样的。但就色彩学来说，不同颜色经由视觉会带给人不同的心理作用，例如蓝色会让人感觉平稳安静，而红色就会较为激进，所以在使用贴布时可以考虑颜色对视觉刺激的效果去适当使用。

Q9 贴布可以重复使用、重复粘贴吗？

A9 这样是不行的。贴布在使用时，弹性会慢慢改变，更何况将贴布撕起后，贴布的黏性会大幅降低，无法再重新粘贴，功效也就大打折扣。

