

Stop The Lower Body  
From Becoming Fat

# 一定瘦!

## 终结下半身肥胖

健康瘦身，必须找对肥胖的原因  
重点研究，逐个击破  
时尚美体专家精心为您打造  
最具针对性的瘦身计划  
让您从此告别顽固的下半身肥胖  
寻回完美翘臀，重塑性感长腿，恢复窈窕曲线

◆ 时尚美体专家 **曲影** (Christina Kok) 著

# 一定瘦! 终结下半身肥胖

Stop The Lower Body  
From Becoming Fat

时尚美体专家 曲影 (Christina Kok) / 著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

一定瘦! 终结下半身肥胖 / 曲影著. — 北京:  
中华工商联合出版社, 2012. 2

ISBN 978-7-5158-0133-9

I. ①一… II. ①曲… III. ①减肥—健身运动 IV.  
①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第264493号

---

她世纪

## 一定瘦! 终结下半身肥胖

---

作者: 曲影

出品人: 成与华

策划: 李征

责任编辑: 李文慧

特约编辑: 朱凌琳 李乐盈 赵纯爱

装帧设计: 闵智玺

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

示范教练: 金晶 熊亚楠

平面摄影: 张杰 黄伟雄

瑜伽服装提供: Upayoga (优帕瑜伽)

礼服提供: 大音礼尚会所

化妆造型: 舒雅

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印刷: 深圳市彩美印刷有限公司

版次: 2012年4月第1版

印次: 2012年4月第1次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16

字数: 200千字

插图: 411幅

印张: 9

书号: ISBN 978-7-5158-0133-9

定价: 29.90元(附赠DVD光盘1张)

---

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社址: 北京市西城区西环广场A座19-20层, 100044

网址: www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

## 性感宣言——打造最美的下半身曲线

挺翘、圆润、结实，加上如水蜜桃一般的形状、弹性的触感以及柔嫩的肤质，这样的臀部会让人强烈地感受到性感的气息。笔直、修长、匀称、白皙、线条动人的双腿，会让女人显得亭亭玉立、楚楚动人。惹火的翘臀可以使女性身材更显凹凸有致，而修长的美腿是女性曲线美的最后一道风景。下半身完美的曲线，带出的是女人的健康、性感妩媚与婀娜多姿。臀部和腿部绝对值得你细心呵护！

然而大多数东方女性下半身曲线总是不尽如人意：双腿匀称时臀部往往扁塌、松弛，臀部挺翘时双腿又变得粗壮，腿形不好。对于一些女性来说，臀部和腿部的橘皮组织及松弛的肌肉始终像淡淡的云雾般弥漫在她们的心里。

你一定很疑惑，为什么尝试了多种瘦臀、瘦腿的方法，体重计的数字不降反升呢？疑惑之余，你有没有想过内分泌失调、内在毒素堆积过多、生活作息不规律、暴饮暴食、缺乏运动、骨盆歪斜等这些导致肥胖的因素呢？胖因有多种，瘦身要对路。每一个人的遗传基因、新陈代谢率和饮食习惯各不相同，从源头上消除下半身肥胖，就要保持良好的作息、饮食和运动习惯。

如果说身体是属于我们每个人的城池，那么该如何管理好这座城市，减轻它一路风尘的荷载，是我们义不容辞的责任。生活中，有一些人不能容忍这座城市出现问题，有一些人则无视它出现的问题。态度决定着这座城市是生机勃勃还是一片荒芜。如果你也想管理好身体这座城市，同时拥有性感的俏臀、美腿，那就需要一点小智慧，更要舍得付出时间与精力！

在现代社会，我们的生活条件愈来愈优越，按理说，我们应该有更多更好的条件去锻炼、保养、打扮，然而事实是许多女同胞们总是被各种琐事困扰，总有各种借口放任自己，结果是身材渐渐走形，身体处于亚健康状态，既远离了健康也失去了美丽。当看到别人凹凸有致的身材时又羡慕不已，往往涌起种种强烈渴望：不单渴望自己的大腿尺寸变得更小、屁股变得更翘、肌肉变得紧致、线条变得均匀，还渴望皮肤变得光滑细嫩，有着像梦露一样的魔鬼身材。

只要有心，一切皆有可能！每个女人都可以通过努力实现自己小小的不平凡，练就完美性感的身材，练就从容淡定的态度，练就优雅迷人的姿态，练就一种无与伦比的气质。即使随着岁月的流逝，那种由内而外散发出的光芒也始终不会减弱。

怎么样才能同时拥有俏臀与美腿呢?《一定瘦! 终结下半身肥胖》一书为您揭晓了答案。本书从源头上分析了下半身肥胖的根本原因,介绍了对瘦下半身有特效的美体秘籍、徒手美臀操、普拉提球美臀操、打造3D美腿的运动、从头瘦到脚的明星美体秘籍……这些美臀、瘦腿的按摩和运动能让你行之有方。瘦下半身,你不必大动干戈,也不必费神伤脑!

我们要让亲爱的读者知道,美臀瘦腿不是牺牲健康、牺牲乐趣、牺牲时间、苦心苦志的魔鬼训练。虽然我们并没有模特那样的黄金比例,但至少视觉上我们要力争做长腿美女,在瘦身的过程中练就内在美和培养健康积极的生活态度,在阳光灿烂的日子里肆无忌惮地展现出我们的美丽!

当你还在为减之一分而上下求索的时候,不妨翻开本书,立即开始塑造完美下半身曲线的运动吧!从此刻开始,让我们以美丽的名义、以健康的名字,全力打造苗条下半身!让健康瘦身、快乐轻体变成一种有责任的生活态度!



## Chapter 01 揭开下半身肥胖的秘密

Finding Out Why the Lower Body Becoming Fat

- 一、雌激素，让你欢喜让你忧的美丽双刃剑 / 002  
The Efection of Estrogen
- 二、骨盆歪斜，影响的不仅仅是下半身曲线 / 004  
Pelvis Deflection
- 三、知己知彼方能百战不殆，你属于哪一种体型 / 006  
Knowing Your Body Type
- 四、认清源头才能见奇效，你“招惹”了哪种下半身肥胖 / 008  
Different Kinds of the Lower Body's Obesity

## Chapter 02 轻松Show出来，曲影十年塑身美学大公开

Lightly Body Shaping

- 一、打造性感“S”形曲线，蜜桃美臀是关键 / 014  
Buttocks Care and Slimming
- 二、对！你也要有一双明星腿 / 019  
Legs Care and Slimming
- 三、对瘦下半身有奇效的美体秘籍 / 024  
Special Thinning Tips
- 四、你是否错过了瘦身的黄金时间 / 039  
The Golden Time for Body Shaping

## Chapter 03 “扶正”了它才有资格谈瘦身——骨盆矫正课

First Pelvis Correction, Then Body Shaping

- 一、骨盆决定你的身体曲线——“骨盆复位”是瘦身的基础 / 044  
Good Pelvis for Good Figure
- 二、专为女性设计的骨盆矫正美体课 / 046  
Pelvis Correction Exercises



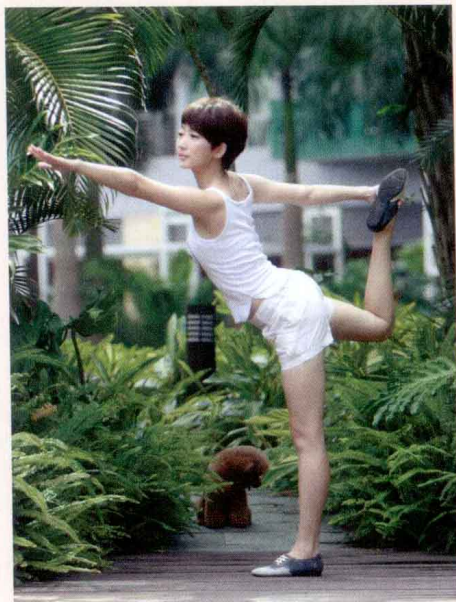


## Chapter 04 魔鬼线条训练课，塑造极致水蜜桃臀 Shaping the Graceful Curve of the Buttocks

- 一、一定翘！全方位雕塑美臀速成课 / 058  
Fat Loss and Curve Shaping
- 二、只要5分钟，简易美臀操随时随地轻松练 / 069  
Buttocks Slimming Exercises

## Chapter 05 我就是3D美腿女王——星级靓腿速成班 Shaping the Graceful Curve of the Legs

- 一、紧致大腿内外侧肌肉，塑造完美线条 / 080  
Thighs Slimming
- 二、美化膝盖，决不能忽视的死角部位 / 090  
Knees Care
- 三、打造纤细小腿，击破与超短裙无缘的尴尬 / 092  
Shanks Slimming
- 四、绝美的足下风情，塑造性感脚踝 / 095  
Ankles Care
- 五、针对性矫正问题腿型，助你找回完美体态 / 097  
Legs Correction
- 六、15分钟，比基尼美腿塑形攻略 / 101  
Effective Exercises for Legs Shaping



## Chapter 06 明星们的瘦身魔盒，教你轻松从头瘦到脚 Perfect Slimming Ways

- 一、日韩顶级女星的私房瘦脸按摩术 / 106  
Face Slimming
- 二、年龄就是最高机密，偷学顶级女星的优雅颈肩不老术 / 110  
Shoulders and Neck Slimming
- 三、告别“蝙蝠袖”，打造纤细流畅的手臂线条 / 114  
Arms Slimming
- 四、直击走秀场，必须丰满的红地毯“致命胸器” / 121  
Breasts Enhancement
- 五、致命“小腰精”，轻松练成性感的腰腹 / 126  
Waist Slimming
- 六、展现“S”形曲线的摇曳背影的“背后杀手” / 132  
Back Slimming

### 附录

#### APPENDIX

美体天后曲影10年保持完美身形秘诀大公开 / 134







# chapter 01

Finding Out  
Why the Lower  
Body Becoming fat

## 揭开下半身 肥胖的秘密

---

拥有凹凸有致的曼妙身材几乎是每个女人所追求的目标。但现实生活中，总有许多女性被下半身肥胖所困扰：松垮下垂的臀部、粗壮的大腿根、变形的膝盖关节、浮肿的小腿、肥厚的脚踝……用尽千方百计，却始终无法彻底改善连自己都不忍心看的下半身线条，这是因为你没有弄清源头。弄清楚是何种原因导致你下半身肥胖，才是减肥的第一步。雌激素分泌失调、骨盆歪斜都可能引起下半身肥胖。此外，你还需要对号入座，了解自己属于哪种类型的下半身肥胖，瘦身才会事半功倍。

# 一、雌激素，让你欢喜让你忧的美丽双刃剑

## The Efection of Estrogen



### 1. 雌激素的作用

女人要想长久地保持曼妙曲线，就不能忽视雌激素的作用。雌激素就像一把“保护伞”，不仅能使皮肤中的水分保持一定含量，让皮肤看上去柔嫩、细腻、光滑，还对保障女性的健康、长寿大有益处。

雌激素是由卵巢产生的内分泌激素，赋予女性第二性征，比如乳房的丰满、性器官的成熟、月经按时来潮等。从45岁开始，女人进入更年期前期，卵巢机能逐渐下降，雌激素分泌减少，皮肤的含水量也随之递减，皱纹慢慢出现，皮肤失去以往的光泽和弹性。50岁以后雌激素消失，失去了这把“保护伞”，骨质疏松、腰酸背痛等问题便会困扰女性，同时女性患心脑血管疾病的概率也会增大。

雌激素虽然能让女人变得漂亮，但雌激素分泌异常，是导致下半身肥胖的关键因素。雌激素分泌过多，会促使体内大量的脂肪囤积在臀部、腿根和大腿部位。而雌激素分泌过少，则会导致食欲的增加及代谢的下降。

### 2. 女性各个时期雌激素分泌情况

青春期是雌激素分泌最旺盛的时期。月经初潮后，女孩体内雌激素的分泌量开始增加，身体逐渐发育成熟。许多为高考奋斗的女孩，因为整天坐在书桌前埋头苦读，加上缺乏运动，下半身变得肥胖。高考结束后，她们会惊讶地发现不知何时腰部已自带“游泳圈”，屁股变大了，腿也变粗了。曾经婀娜多姿、亭亭玉立的少女身材已被“蝴蝶袖”“水桶腰”“塌屁股”“大象腿”替换了。

另外，在怀孕和生育期间，雌激素分泌也很旺盛。这一时期女性需要不断地摄取各种营养，更容易诱发肥



胖。在这个阶段的女人身体变化很大——骨盆张大，脊柱弯曲，摄入的碳水化合物、脂肪主要囤积在腹部、臀部和腿部，加之雌激素大量增加，许多孕妇或新妈妈都不可避免地肥胖找上门来。到了中年后，女性容易发福，这是因为雌激素分泌过少。

由于雌激素直接影响到生殖系统，因此避孕药、更年期用药、丰胸瘦身药中会含有一定的雌激素。滥用或长期服用以雌激素制剂为主的药品，会造成内分泌失调、体内水分代谢不畅、身体浮肿、食欲大增，引起下半身肥胖。

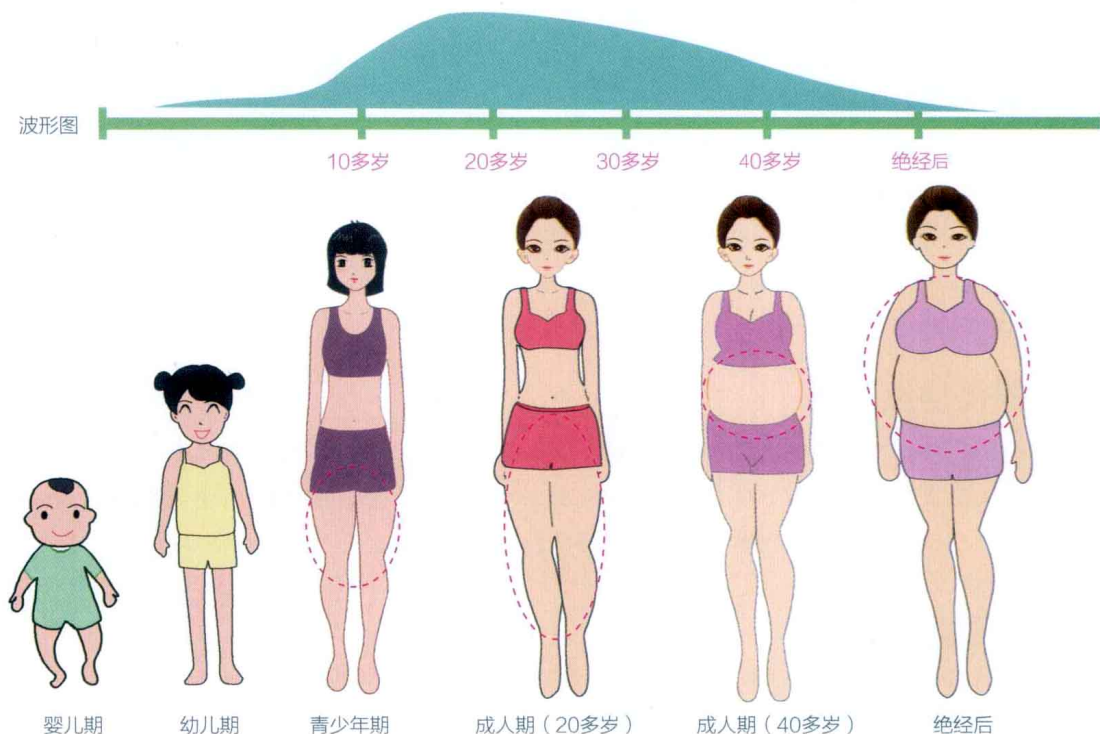


图1-1 雌激素分泌变化带来的体型变化图

### 女人要多摄取植物雌激素

植物雌激素具有与合成雌激素同样的功能，它能降低心血管疾病、骨质疏松症以及更年期综合征的发病率，同时还具有抗肿瘤作用。植物雌激素主要有异黄酮和木脂素两种类型。异黄酮主要存在于豆类、水果和蔬菜之中。大豆及豆制品中异黄酮的含量尤其丰富。木脂素主要存在于亚麻籽、扁豆、谷类、小麦和黑米以及茴香、葵花籽、洋葱等食物中。要想保持体内雌激素的充足与平衡，可多食用这些富含植物雌激素的食物。

瘦身  
小窍门

## 二、骨盆歪斜，影响的不仅仅是下半身曲线

### Pelvis Deflection



#### 1. Hi，原来你就是骨盆

骨盆是由左右两块髌骨（髌骨由髌骨、坐骨及耻骨融合而成）、骶骨和尾骨及其韧带连接而成。骨盆是位于身体中心的重要骨骼，支撑着人体上半身的重量，接收从腿部传来的刺激和振动，维持整个身体的平衡。可以说，骨盆是身体的“地基”。如果骨盆出现失去平衡而变得僵硬、过度张开或变形等问题，不仅影响到脸型、臀形、腿形，身体还会出现异常。骨盆歪斜了，脊椎就会偏离正常位置，全身的骨骼也会跟着歪斜。而骨骼歪斜会导致肌肉硬化，影响血液循环和淋巴的流动，造成身体内堆积过多的脂肪和废弃物，新陈代谢被延缓，脂肪便会囤积在屁股和大腿根周围，使下半身曲线不堪入目。

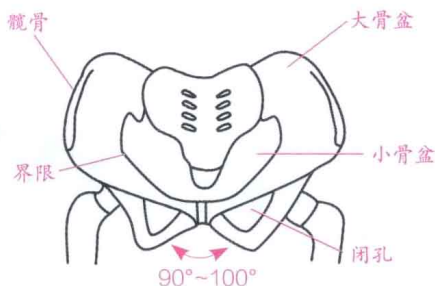


图1-2 女性骨盆结构图

#### 2. 你的骨盆歪了吗

骨盆一旦歪斜，脂肪就非常容易堆积，自然引发下半身肥胖。除此之外，在提重物或运动途中还容易导致腰部扭伤。更让人意想不到的，骨盆歪斜会导致下颌关节出现异常，脸型发生变化，还会诱发生理痛、生理周期不规律、白带异常、莫名骨痛等问题。因此，矫正骨盆的位置势在必行。现在，快来测一下你的骨盆有没有出现问题吧！

##### 超简骨盆自测法

通过简单的动作观察身体是否能保持平衡来检测骨盆是否歪斜以及歪斜的程度。

- 闭上眼睛站立，坚持不到1分钟身体就开始左右摇晃。
- 单脚踩在地面上，身体很快就无法维持平衡。
- 背靠墙壁挺直站立，腰和墙壁之间的缝隙超过一个拳头大小。
- 面朝墙壁站立时，下背处的小凹窝凹陷程度太大或者下背几乎呈一条直线。
- 坐在椅子上，分别往左右、两边向后转，朝某一个方向转感觉困难。
- 双手叉腰，食指碰触腰骨上方，感觉两侧腰骨的高度不相同。
- 两脚同时踩在两叠高度相等的书或报纸上，两边的凹陷程度有差异。
- 两脚尖并拢对齐，跪坐，两膝的位置不一致。
- 仰卧，两脚自然张开，脚尖的方向打开方式不相同。
- 对着镜子照全身时，身体朝某一侧倾斜。

- 腰部两侧的曲线不同。
  - 两腿横放而坐时，习惯朝某一方向，而朝另一个方向横腿时比较费力。
- 看一看，有多少项符合你的情况？

表1-1 超简骨盆测试结果

0项	1~3项	5~8项	8~12项
骨盆的位置正常，要好好地维持下去哦	骨盆已经开始歪斜，改正生活中的不良习惯就能矫正骨盆的位置	骨盆歪斜，赶紧进行骨盆复位运动	骨盆变形或歪斜了，一定要及早、认真地进行改善

### 3. 警惕！这些不良生活习惯让你变成“不正之人”

也许你会产生这样的疑问，明明很坚硬的骨盆，怎么会歪斜呢？这是因为骨盆不是固定不变的，它会灵活主动地适应人的生活习惯。你在日常生活中做出什么样的动作，骨盆就会相应地调整到最合适的形状。因此，长期错误的站姿、走姿、坐姿、卧姿都容易引起骨盆变形。

#### 把容易导致骨盆歪斜的不良习惯揪出来！

- 经常跷二郎腿。
- 习惯坐在椅子边上，臀部和椅子接触面小。
- 侧身坐的时候，总是侧向同一个方向。
- 喜欢盘腿而坐。
- 站立的时候，重心只落在某一只脚上。
- 睡觉时喜欢侧卧。
- 挎包时经常用同一侧肩膀或者手臂。
- 经常穿高跟鞋。
- 吃东西时，习惯只用某一侧的牙齿咀嚼。
- 很少运动或几乎不运动。
- 经常穿一些非常紧的塑身修形内衣。

看一看，有多少项符合你的情况？

表1-2 骨盆歪斜程度

0项	1~3项	4~7项	8~11项
骨盆基本没有歪斜，把你的好习惯继续维持下去	骨盆有歪斜的趋势了，要注意并改正不良的生活习惯	骨盆歪斜加剧，坚持做盆骨复位运动	骨盆歪斜的状况很严重，还没有意识到吗？为了健康和好身材，赶紧把不良的生活习惯纠正，并认真地进行盆骨复位运动吧

## 三、知己知彼方能百战不殆，你属于哪一种体型

### Knowing Your Body Type



#### 1. 下半身肥胖型

已经下定决心要打造迷人的“S”形曲线身材，那就先确定自己的体型吧。被下半身肥胖困扰的女孩们，首先来了解一下你的体型是否属于下半身肥胖型吧！

下半身肥胖型的人具有以下特征：身上的脂肪大多集中在腹部，臀部平宽且下垂；身上多橘皮组织，伸展纹横生；大腿和小腿肥胖；偶尔便秘。引起下半身肥胖的原因主要有：第一，过度集中进食，食量大，进食速度快；第二，摄取过多高热量、高糖分的食物或饮品；第三，不定食定量，喜肉食；第四，从事OL性质的伏案工作，较少运动。

针对这类肥胖，建议您多尝试瑜伽、普拉提、羽毛球、游泳等有氧运动。在饮食上宜少量多餐，少食油脂量过高的食物及冰冷食物，晚上九点后勿进食。每天记得多补水，因为多喝温开水可以促进身体代谢率提高，平衡脂肪间的密度，畅通淋巴，促进废物、毒素代谢。



#### 2. 中广肥胖型

中广肥胖型的人主要特征有：胃部以下脂肪肥厚且集中；腹部和臀部较大，且肌肉较硬；胸腔与骨盆的间距小，没有明显的腰部曲线；手、脚等末端部位较为纤细。这类肥胖型的人大多食量大，进食速度过快，而且容易暴饮暴食。他们喜欢饭后立即坐下，在餐后也不运动。一些人到了中年后发福，他们的体型属于中广型肥胖型。

给中广肥胖型的人的塑身建议是：用不同的运动及按摩方式放松紧张的精神以及肌肉，促进身体中部的淋巴代谢，加速局部体脂肪的分解。另外，要经常进行有氧运动，如打球、慢跑、游泳等，消耗身体过多的热量。饮食方面以少量多餐、细嚼慢咽为原则，饭后不可立即坐下。

#### 3. 产后肥胖型

产后肥胖型针对的是初为人母的女性而言。一些女性在孕期身材很好，而在孕后却出现明显肥胖，表现在脂肪主要集中于腹部，皮肤松垮且无弹性；身材曲线不匀称，皮肤色素沉淀，偶有妊娠纹现象；下肢容易水肿，早晨和晚间对比尤其明显。产后肥胖大多由于新妈妈身体代谢缓慢，循环系统失调引起的，再加上产后为了补养身体，饮食习惯出现偏差，嗜高油脂、高蛋白质的食物，并且食量大，多量多餐，更加导致了肥胖。

给产后新妈妈的塑身建议是：多练习瑜伽中锻炼身体中段的动作，加强腰腹部锻炼，加快局部脂肪分解，提高基础代谢率，加速排除出内毒素与废物，强化肌肉弹性与张力。多摄取含B族维生素的天然食物，下午四点之后避免摄取高油脂热量食物，拒绝夜宵。

## 4. 压力型肥胖

压力型肥胖顾名思义，是由于压力过大引起内分泌失调而导致的肥胖。其特征如下：身材不匀称，肩部宽硬，背部脂肪较厚；腹部微突，臀部脂肪堆积、下垂；经常便秘，容易手脚冰冷；三餐不定，营养摄取不均衡，不喜欢吃主食，喜甜食。这类人大多情绪不稳定，容易陷入紧张和忧虑。他们的睡眠质量差，容易失眠，并且在精神紧张时暴饮暴食，食欲忽好忽坏。

压力型肥胖的人最重要的是要进行心理疏导，以释放积蓄已久的压力，舒缓紧张情绪，提高基础代谢率与循环机能，软化坚硬脂肪，从而加强曲线雕塑。除此之外，适当地做一些有氧运动或肢体按摩，以加强淋巴放松，进而改善因压力引起的肥胖。在饮食上尽量少食多餐。做到这三点，就能够告别肥胖，恢复苗条体态。

## 5. 粗壮肥胖型

粗壮肥胖型的人全身肌肉结实，肩部宽厚，皮肤硬厚粗糙；有明显的静脉曲张，赘肉多；大腿及小腿肥胖，橘皮及蜂窝组织炎形成。这类肥胖型的人进食时注意力集中，食量大，速度快；三餐不定食定量，喜肉食；比较喜欢运动，动作快速敏捷。有些人还曾患过结石或痛风类疾病。

粗壮肥胖型的人要塑形，首先要暂时停止激烈运动。其次，运动时注意以加速身体脂肪软化与分解为目的，提高氧化机能为重点。最后，粗壮肥胖型的肥胖组织以肌肉及赘肉混合，故要减重应采用低热量均衡饮食。

瘦身小窍门

### 找到减肥的捷径，根据你的血型，吃对了就能瘦

美国的一项最新研究成果表明，人的肥胖程度的确与血型密切相关。对于不同血型的人，宜采用截然不同的减肥方法。血型减肥法就是根据血型区分人的消化能力，针对血型特点选食物。性感辣妈钟丽缇亲身体会，证明血型减肥法很有效：“我是O型血，帮助减肥的食物就是海鲜贝壳类、牛羊肉等，椰子之类的就要回避。个人认为这招很管用。”

表1-3 血型减肥法

血型	方法
A型	以蔬菜为主，同时配合适量的运动
B型	少食多餐，多吃鱼、豆腐、绿叶蔬菜及乳制品
AB型	均衡饮食，时常提醒自己减肥，通过意念来控制
O型	多吃瘦肉、动物肝脏、海鲜和绿叶蔬菜





## 四、认清源头才能见奇效， 你“招惹”了哪种下半身肥胖



### Different Kinds of the Lower Body's Obesity

#### 1. 爱美食却不爱运动——脂肪型肥胖

只有臀部和大腿根部囤积大量脂肪的肥胖属于脂肪型肥胖。这类型肥胖的女性骨盆宽大且向两旁张开，因此脂肪会只堆积在臀部、大腿根部这些几乎不活动的部位。长期久坐，活动量少于饭量的生活习惯会使骨盆容易向两旁张开，身体的能量守恒被打破，骨盆周围就容易长肉，造成身体浮肿，妨碍血液循环和淋巴循环。经常暴饮暴食又不运动，或者经常让小肚子和下半身着凉的不良生活习惯也属于诱发这类型肥胖的原因。因为身体寒冷，人体会储备脂肪保持温度。喜欢长期在大冷天时穿短裙、热裤或是在空调房里穿露脐装、迷你裙、超短裤的女性尤其要有预防意识。此外，脂肪型肥胖的女性更要警惕的是橘皮组织的形成！

##### ● 橘皮组织形成原因

- 雌激素是导致橘皮组织产生的“罪魁祸首”。雌激素会使毛细血管和纤维组织变粗变大。因此，青春期、生理期、怀孕期、绝经期等雌激素明显增加或者变化严重的时期，橘皮组织很容易形成。
- 不良的生活习惯诱发，如摄取过多的动物性脂肪和糖分、偏食、缺乏运动、过度疲劳、吸烟、饮酒等。
- 心理因素引起，如压力过大。
- 女性皮下脂肪层的结构造成。由于表皮和皮下组织之间的真皮组织密度小而疏松脆弱，女性皮下组织层不容易压平，容易与脂肪组织中的废弃物、水分、脂肪结合形成凸起。凸起的组织向上推到真皮层，皮肤表现就会形成像橘子皮一样疙疙瘩瘩的纹路。

##### ● 自测你的橘皮状况

站直，用拇指和食指轻轻夹捏大腿一侧，如果表皮肌肤出现凹凸不平，这是橘皮脂肪形成的初期现象。

站立，身体微微转动，大腿、臀部的肌肤表面出现蓬松状，表示已有橘皮组织。如果无需转身或夹捏，就看见大腿肌肤表面凹凸状，说明橘皮组织形成已久。

橘皮组织出现后，使人的体态显得明显松弛和下垂，在视觉上变胖，且缺乏线条感。炎热的夏天，穿上清凉的背心和热裤时，凹凸的橘皮组织会大杀风景，使身体失去健康的活力和朝气。唯有改善橘皮组织，使皮肤更平滑紧致，才能变得更美。

##### ● 消除橘皮组织的方法

- 养成良好的生活习惯，不抽烟喝酒，坚持运动。