

Charm's magic
魅力魔法

内外兼修成就

美女



淇昀编著 米粒儿绘图

好身材+好气质+好心态=百分百美
告诉你后天美女养成的秘密

农村读物出版社

Charm's magic
魅力魔法

内外兼修成就美女

美丽魔法
Beautiful magic

淇昀编著 米粒儿绘图



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力魔法：内外兼修成就美女 / 淇昀编著. -- 北京：农村读物出版社，2010.12
ISBN 978-7-5048-5419-3

I. ①魅… II. ①淇… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第211482号

责任编辑 黄曦

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

发行 新华书店北京发行所

印刷 中国农业出版社印刷厂

设计制作 北京朗威图书设计

开本 880mm×1230mm 1/24

印张 5

字数 120千

版次 2011年1月第1版 2011年1月北京第1次印刷

定价 25.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换)

目录 contents

PART① 给身体做个聪明的加减法 P7

魔法1. 减肥是种积极的生活态度 P8

魔法2. 塑形前需要了解自己 P13

魔法3. 塑形的运动之美 P17

魔法4. 内外兼修美丽满分 P24

魔法5. 性感的女人才是真美丽 P28

魔法6. 甩掉恼人的“身体垃圾” P37



PART② 激素潮汐掌握美丽的时钟 P41

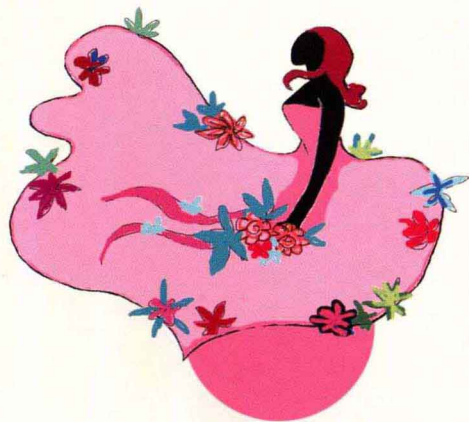
魔法1. 温柔女人味是怎么来的 P42

魔法2. 激素调节你需要知道的潮汐规律 P47

魔法3. 调节激素告别河东狮吼 P51

魔法4. 雌激素替代疗法留住美丽 P58

魔法5. 生命不止恋爱不止 P64



PART③我要阳光我要灿烂 P69

魔法1. 女人为何那么焦虑和抑郁 P70

魔法2. 运动+饮食调节法赶走焦虑和抑郁 P77

魔法3. 有时絮絮叨叨也是很可爱的 P87

魔法4. 不要为假想的不幸提前悲伤 P91

魔法5. 性别带来的安全感 P94



PART④定制自己的长效健康方案 P99

魔法1. 体质和性格决定了你的健康方案 P100

魔法2. 健身和你想的不一样 P106

魔法3. 随处健身也有好效果 P110

魔法4. 别让“坏运动”伤害了女人味 P114

魔法5. 拒绝过劳学会慢生活逆生长 P118

Part 1

给身体做个
聪明的加减法





减肥是种积极的生活态度



说到减肥，想到的字眼往往和“残忍”及“毅力”有关。无论是物理方式减肥还是饮食方式减肥，都需要和身体的不适及欲望做斗争，反正不是件舒坦的事情。

关于减肥，有两种很常见的做法。一种是，非减不可，每天都为自己的体重纠结不已，无论目前自己身材如何，永远觉得自己不够瘦；另一种是破罐子破摔，反正已经胖到一定程度了，索性视而不见，爱减不减了。

其实，这两种做法都很极端，都是一种虐待自己的表现。一种是太爱自己，一种是不爱自己。

先说第一种做法，总是考虑减肥的人，是一个对生活、对美有着渴求的人，这点还是应该肯定的。需要解决的不过是——对于自己的体重，我们是否有一个正确的评估和认识。胖与瘦，在自己内心是否有个健康的标准。

有一些科学的计算公式是可用的，通过这些公式，你可判断自己是否属于肥胖人群：

体质指数(BMI)法

国际上通用体重指数(BMI)来衡量肥胖，体重指数等于体重(千克)÷身高(米)的平方，即 $BMI = \text{体重(千克)} / \text{身高(米)}^2$ 。

根据世界卫生组织(WHO)制定的BMI界限值(WHO标准)：BMI<18.5千克/米²为低体重；18.5~24.9千克/米²之间为正常；25.0~29.9之间为超重，≥30.0千克/米²为肥胖；>40千克/米²为3级肥胖或病态型肥胖。

根据中国肥胖工作组推荐的判定标准(中国标准)：BMI在18.5~23.9千克/米²之间为正常；24.0~27.9千克/米²为超重；≥28.0千克/米²为肥胖。

围度法

腰围法：腰围是衡量腹部肥胖的另一个重要指标，它反



测腰围

映了腹部脂肪蓄积的程度，WHO标准是男性腰围 ≥ 85 厘米，女性腰围 > 80 厘米为腹部肥胖。腰围是目前公认的衡量脂肪在腹部蓄积程度的最简单、实用的指标。

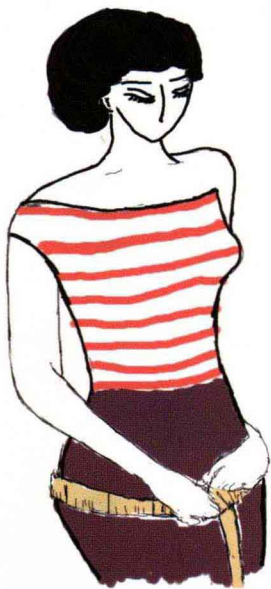
胸腰指数法：用皮尺量胸围（乳头上2厘米圆周），量腰围（肚脐圆周），然后用胸围减腰围得出胸腰指数。如果胸腰指数在5厘米以内为重度肥胖，10厘米以内为中等肥胖，15厘米以内为轻度肥胖，如出现上小下大的负数则为超级肥胖。看胸腰指数必须结合体重，比如有些瘦人呈电



测胸围

线杆状，上下一般细，他们的胸腰指数也不大，这种情况当然就不能视为肥胖了。

腰臀比值（WHR），即腰围（厘米）/ 臀围（厘米）。其中女性大于0.80厘米，男性大于0.95厘米为肥胖。



测臀围

体脂百分比法

肥胖是针对人体脂肪（简称体脂）过多堆积，实际体重超过标准体重所规定的界线而言的。

人体体重可分为脂肪重（体脂重）和去脂体重（瘦体重）。体脂百分比即身体内脂肪的重量（体脂重）和总体重的比例，反映了身体脂肪的含量。

因此，肥胖是体脂而非体重问题。



正常男性成人脂肪组织重量约占体重的15%~18%，女性约占20%~25%。随着年龄的增长，体脂所占比例增加，一般情况下男性体脂量若超过其体重的25%，上臂与背部皮下脂肪厚度超过45毫米，女性体脂若超过其体重的30%，上臂与背部皮下脂肪厚度超过50毫米者，即为肥胖。

体脂量可以通过专业的医生帮助测得。

肥胖度法

就是用实际体重超过标准体重的百分比来进行判断。世界各国计算肥胖度用统一的公式。即：

肥胖度(%) = (实际体重 - 标准体重) ÷ 标准体重。
显然，肥胖度受标准体重制约。我国成年人（女性）标准体重计算参考公式如下：

身高低于165厘米，标准体重 = 身高（厘米） - 110；

身高超过165厘米，年龄小于30岁者，标准体重 = 身高（厘米） - 110；

年龄大于50岁者，标准体重 = 身高（厘米） - 100 - 2.5；

年龄30~50岁者，标准体重 = 身高（厘米） - 105 - 2.5。

国际公认的肥胖度划分主要标准：肥胖度正常范围为18%~20%。

我国判别肥胖的标准通常是：肥胖度在±10%内为正常；超过标准体重10%~20%为过重；超过标准体重20%~30%则为轻度肥胖；超过标准体重31%~45%则为中等肥胖；超过标准体重45%以上则为重度肥胖。肥胖度为50%~100%为病态肥胖。

套用以上的公式，绝大多数人的体重应属于正常范

围，是不需要减肥的，可这个结果，最需要说服的是自己。

我们要警惕减肥成癖的习惯。

再看看第二种做法。俗话说，虱多身不痒。当赘肉上身的时间太长了，负荷量太大了的时候，人们有时倒淡了要减肥的心。究其原因，有二：一个是当肥肉一点点地堆上身体的时候，缺少防范，懒得去管，慢慢习惯了作为胖子的生活方式；另一个是，要减掉忠心耿耿追随多年的肥肉，不是件那么容易的事，常规的方式和决心都不能达到目的，非得极端方式如辣椒减肥法、保鲜膜减肥法，甚至蛔虫减肥法才能奏效，对自己下不了狠手，只能听之任之。这种态度，说实话，不仅消极而且有害。

那么，对于我们的体重，是否有一个长治久安的温柔方式来进行管理呢？

答案是肯定的。

减肥是一种积极的生活态度。愿意减肥，说明爱自己，希望自己保持一种轻盈的美丽体态，希望自己得到别人的喜爱和重视，减肥是对自己的一个不断修正的过程。只要不是突发奇想的减肥，一切的改变都将是一种温柔的颠覆，不剧烈，但是更有效。

如果你有一种减肥的态度，你会乐意关注你的日常点滴。罗马非一日修成，肥胖的结果当然也不是一天的工夫就形成的。抱着一种减肥的态度，你会关注自己的饮食，你会选择健康的生活方式，并长期坚持形成习惯，既不暴饮暴食，也不盲目节食，正常吃，正常睡，正常运动，使身体处于一种通畅的状态，进的和出的基本平衡，富余的脂肪哪会找上门呢。





塑形前需要先了解自己





女人们总是埋怨自己的体型不够满意，该“胖”的地方不够丰满，而“不该胖”的地方很多赘肉。有些女性则羡慕别人怎么吃都不胖，而自己喝水都会胖。那种增一分太肥减一分太瘦的理想境界是否真的是可遇不可求？先别急着抱怨，先来了解一下肥胖都有哪些类型，整理下自己。

肥胖根据不同的分类标准，分为不同的类型：

依照肥胖发生的原因，肥胖可分为单纯性肥胖和继发性肥胖两种情况

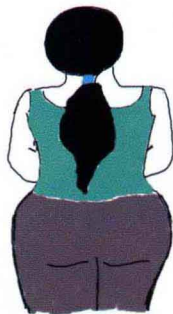
医学上常把无明显病因可循者称为单纯性肥胖症，而具有明确病因者称为继发性肥胖症。前者是肥胖症最常见的一种。

单纯性肥胖是最常见的一种肥胖，约占肥胖人群的94%。这种肥胖与生活方式密切相关，是以过度营养、运动不足、心理行为偏差为特征的慢性疾病。主要是由于碳水化合物及动物性脂肪摄入量超过了人体的消耗量，人体把多余的物质转化为脂肪储存在各组织及皮下而发生的。

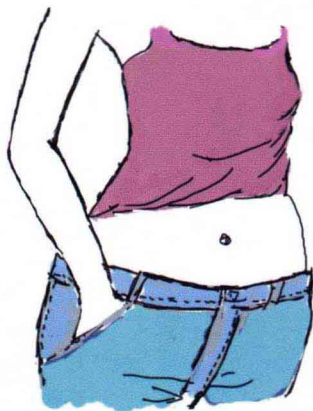
继发性肥胖继发于某些疾病，主要是神经内分泌系统疾病的肥胖。它是伴随着某些疾病而发生的，如胰岛性肥胖，甲状腺机能低下性肥胖等（这类肥胖极为少见）。

依照脂肪在身体不同部位的分布，肥胖可分为腹部型肥胖和臀部型肥胖两种

腹部型肥胖又称为向心性肥胖或内脏性肥胖，脂肪主要沉积在腹部的皮下及腹腔内，四肢相对细瘦，男性肥胖多为此类型。



臀部型肥胖



腹部型肥胖

臀部型肥胖又称为非向心性肥胖或外周型肥胖，其脂肪主要沉积在臀部以及大腿部位，女性肥胖多为此类型。

依照脂肪组织的解剖特点，将肥胖分为多细胞性肥胖和大细胞性肥胖

多细胞性肥胖多始于儿童时期，脂肪细胞数量较前增加2~4倍。

大细胞性肥胖是脂肪细胞数量正常，但细胞体积增大，大多数肥胖都属于大细胞性肥胖。减肥后容易出现体重“反弹”现象。

根据女性生理的不同时期，又可分为三种类型的肥胖

● 青春期肥胖



在青春期月经来潮之前的学龄时期，是身体发育最显著的时期，身体发育需要大量能量，消耗热量相应增多，从而导致食欲亢进，但此时由于消耗量大，所以出现肥胖的可能性也较少。但在进入青春发育期后，由于内分泌和生殖系统的迅速发育，使他们在身体各方面出现急剧的变化。除心脏、呼吸、骨骼和肌肉等方面的发育和功能与男子的区别越来越显著以外，还开始出现了月经初潮，同时反映在心理特征上，表现为对参加体育活动的积极性不高。加上有些人担心体育活动会增加月经期带来的不适，体育活动量相应减少。而且许多青春期的女孩子爱吃零食，导致摄食过剩，引起脂肪蓄积，形成青春期肥胖。

●产后肥胖

女性如果在妊娠期和产褥期营养过剩，摄入过多使体内热量过剩，多余的热量就转化为脂肪，再加上活动量的减少，身体就很容易发胖。另外，还有一个原因，就是有些女性在产后出现了内分泌功能障碍，继而引起脂肪代谢失调导致肥胖。



●绝经后的肥胖

研究发现进入更年期后有1/3妇女开始发胖，主要原因是女性到更年期，卵巢功能逐渐衰退，内分泌功能暂时紊乱，影响脂肪代谢。另外，此时期女性代谢缓慢，运动减少，营养过剩也容易发生肥胖。其肥胖的特点是：内脏脂肪蓄积过多，且大于皮下脂肪的蓄积，脂肪大多堆积在腹部、臀部、乳房、颞下及上肢等处。

专家提示

预防肥胖，应从儿童、少年期做起。人的一生脂肪细胞有三个高峰增殖期。一是胎儿7个月起至出生；二是出生后1岁前后；三是青春期。人的脂肪细胞一旦形成，其数量就相对恒定，不再增减。

所以，少儿期肥胖，脂肪细胞的体积和数目同时增加，成年后肥胖，脂肪细胞只增体积，不增加数目。故上述三个时期较胖者，成年期也很容易发胖。

了解自己是哪种类型，才能有效地选择属于自己的那种最合适的塑形方式。如果是单纯性肥胖，那就一定要从生活方式上进行调整；如果是因为内分泌失调，激素起伏引发的肥胖，光靠面上的减肥是不奏效的，还要治里，调节激素水平；如果是局部肥胖，那就需要针对局部进行强化的塑形；如果肥胖是儿童时期或青春期就形成的，那就不必要再为屡次减肥屡次反弹的结果伤心了，不要苛求自己，只要保证自己身体健康，随遇而安。