

俏丽魅脚美腿

拥有苗条、紧致、完美无暇的双腿是每一位爱美女性永
远的追求。本书将向您介绍如何通过正常的行走方式和身体练习打造
美丽双腿，为您奉上全新的护肤、按摩、美甲等内容丰富的健身秘
诀。快快阅读此书，变身为回头率极高的**美腿大王**吧！

彩色版

中国古籍出版社

杨英豪◎编著



杨英豪◎编著

俏丽腿 脚美腿



中国古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病信号 / 杨英豪, 杨宏志, 樊红雨编著. — 北京: 中医古籍出版社, 2005.8

ISBN 978-7-80174-313-8

I. ①百… II. ①杨…②杨…③樊… III. 常见病 IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第101368号

书 名: 俏丽魅脚美腿

编 著: 杨英豪, 杨宏志, 樊红雨

责任编辑: 樊岚岚

出 版: 中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街16号 100700)

发 行: 全国各地新华书店经销

印 刷: 北京旺银永泰印刷有限责任公司

开 本: 889×1194毫米 16开

印 张: 5

字 数: 46千字

版 次: 2010年9月第2版

2010年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80174-313-8

定 价: 22.80元

版权所有 侵权必究

前言

拥有苗条、紧致、完美无暇的双腿是每一位爱美女性永远的追求。本书将向您介绍如何通过正常的行走方式和身体练习打造美丽双腿，为您奉上全新的护肤、按摩、美甲等内容丰富的健身秘诀。快快阅读此书，变身为回头率极高的“美腿大王”吧！

本书在第一课中将向您教授正确的步行方法。

正确的行走方式会让人的身体从脚尖、脚踝、小腿、大腿到臀部的所有肌肉保持良好的平衡状态。将腿部肌肉不断向上提拉、绷紧，正是对抗重力、打造美腿的最佳处方。

除此之外，本书还涵盖了从消除腿部疲劳和浮肿的按摩方法到美甲、护足等时尚元素的美腿、美足等内容，综合地向您教授如何保养腿部、挑选鞋子等实用知识，为您打开通往美腿王国的成功之路。





目

录

Contents

第一章 塑造俏丽笔直美腿

6

1. 什么样的腿是“美腿”? 6
2. 正确的行走方法是塑造美腿的最佳捷径! 7
3. 首先进行身体变形症状大检查 8
4. 矫正脚趾变形的保健练习 10
5. 掌握塑造美腿的基本姿势 11
6. 掌握塑造美腿的四大行走步骤 12
7. 改善血液运行情况!运用脚趾力量的保健练习 13
8. 完美的美腿步行法 14
9. 错误走姿大汇合 15
10. 燃烧吧,脂肪!有氧运动步行法 16
11. 收紧肌肉、塑造翘臀的步行方式 18
12. 通过脚趾朝向练习改善O型腿的步行法 18
13. 了解鞋子的构造,打造魅力美腿 19
13. 测量正确的脚部尺寸和试穿鞋子的要点 21
14. 如何区分和挑选鞋子? 22

第二章 展示魅脚美腿的综合攻略

24

1. 美腿与时尚有什么关系? 24
2. 自由穿着尽显腿部美丽 25
3. 帮您实现美腿梦想的牛仔裤 26

4. 塑造修长腿型的长裤选择法 29
5. 秀出女性风采的完美裙装 31
6. 打造“魅腿”的杀手锏——长筒袜 32

第三章 魅脚美腿美肤护肤

34

1. 让身体曲线完美起来 34
2. 请爱护皮肤的自然保护机制 34
3. 每天花点时间护理您的皮肤 35
4. 干燥皮肤应该得到医生的帮助 35
5. 怎样让干燥皮肤重获柔润细软 36
6. 对问题皮肤的帮助——尿素 36
7. 脂肪块究竟是什么东西 37
8. 对脂肪块不能用护肤品治疗 37
9. 您可以自己采取办法治疗脂肪块 37
10. 除掉起干扰作用的体毛 38
11. 足反射区治疗可以减轻疼痛 39

第四章 时尚美甲为你的玉足添彩

40

1. 使用指甲油将脚头装扮得熠熠生辉 40
2. 让人跃跃欲试的花式美甲 41
3. 美丽足部工具 42

第五章 四季美腿护理攻略

44

1. 春天时双腿的护理 44

2. 夏日里的美腿	44
3. 精力充沛地面对阳光	45
4. 日光浴后湿润皮肤非常重要	45
5. 儿童的皮肤需要特别的保护	46
6. 预防日光性粉刺	46
7. 秋天里脚和腿应防寒	47
8. 冬天的足部护理	47

第六章 健康的静脉让您的腿更美 48

1. 检查您的静脉状态	48
2. 认真对待静脉出现的信号	48
3. 不只是静脉疾病患者需要锻炼	49
4. 在任何情况下都不要迟疑去看医生	50
5. 定期检查静脉的泵功能	50
6. 挤压和运动治疗组织内静脉阻塞	51
7. 怎样消除静脉曲张和血管痉挛	51
8. 日常生活中的12条金法则	51
9. 不要将所有的事情都推到祖先的身上	53
10. 这样您就可以避免静脉性疾病	53
11. 弹力紧身袜起什么作用	53
12. 预防静脉曲张的快速练习方法	54
13. 不让妊娠留下任何痕迹	54
14. 在乘飞机和汽车长途旅行时请注意 发生血栓症的危险	55
15. 旅途中的注意事项	55
16. 避免淋巴管阻塞(浮肿)	56
17. 怎样保持淋巴管道通畅	56
18. 自己做淋巴引流	57
19. 支持您的淋巴系统	57

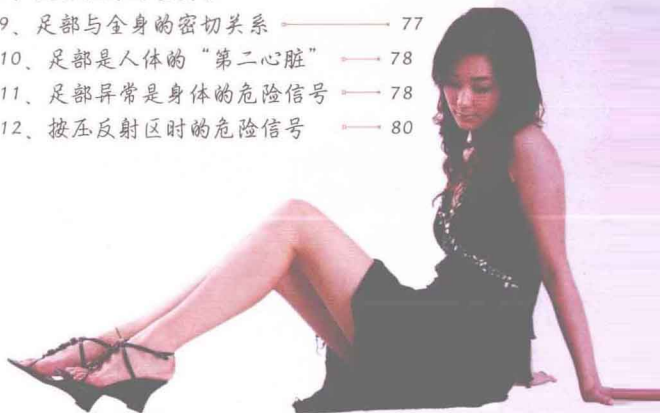
第七章 给职业女性的专门建议 58

1. 久坐不动——您不能老这样坐着	58
2. 怎样从老坐着不动的状态下解脱出来	58

3. 针对坐着的职业者的练习	59
4. 为什么应该模仿女王的姿势	59
5. 这样才站得正确	59
6. 不穿高跟鞋	60
7. 对疲劳双腿的运动计划	60
8. 徒步旅行：一种万能的运动	61
9. 正确地伸展让您的双腿保持活力(8套 伸展练习)	61
10. 怎样消除腿部肌肉的酸痛	63
11. 小心避免出现肌纤维撕裂	64
12. 保护美丽健康双腿的10条锦囊妙计	65

第八章 消除疲劳与浮肿的按摩攻略 66

1. 每天坚持不懈行走练习+按摩=通向 美腿王国之路	66
2. 基本的淋巴按摩法	67
3. 辅助小腿按摩及塑形运动	69
4. 辅助大腿按摩及塑形运动	70
5. 辅助臀部按摩	72
6. 使用芳香精油加强按摩效果	74
7. 测试浮肿程度和消除浮肿的简单伸展 运动	75
8. 足部按摩的重要性	77
9. 足部与全身的密切关系	77
10. 足部是人体的“第二心脏”	78
11. 足部异常是身体的危险信号	78
12. 按压反射区时的危险信号	80



第一章

塑造俏丽笔直美腿

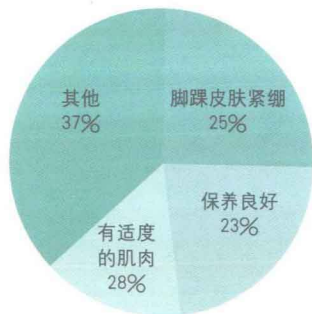
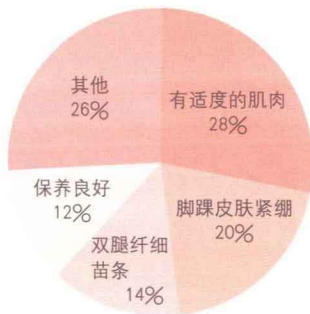


1、什么样的腿是“美腿”？



(1) 您认为怎样的双腿才能称为“美腿”呢？

女性 多数女性认为拥有适度的肌肉、紧绷而富有弹性的双腿才能被称为“美腿”，还有一些女性则对拥有一双纤细腿怀有强烈的憧憬。同时，选择回答“其他”的女性也有26%，可见很多人对美腿的细节问题有着特殊的执著。除此之外，“膝盖上方没有赘肉”、“毛孔细小”、“大腿没有受挤压感”、“双腿修长、腿型漂亮”也是其中具有代表性的答案。（针对20岁~30岁女性的问卷调查）



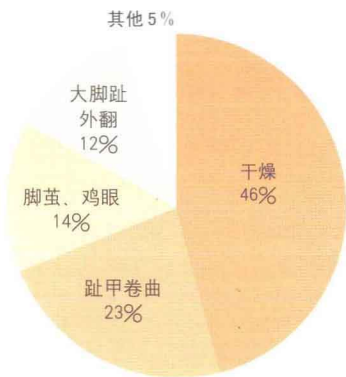
男性 在男性当中，将“脚踝紧绷”作为美腿第一要事的呼声最高；而进行过保湿、去毛等腿

部护理，滋润光泽的双腿也是其中支持率较高的答案。而且，无论是男性还是女性，拥有适度肌肉的美腿似乎都非常受人青睐。除此之外还有：“肤色白皙”、“曲线迷人”、“小腿和脚踝皮肤紧绷”等。（针对20岁~30岁男性的问卷调查）



(2) 哪些是一直困扰着您的脚部问题？

位居脚部问题第一位的是干燥。特别是秋冬季节，很多人都会为干燥问题而烦恼，因此，膝盖、



脚跟等部位的特殊护理成为她们分外关注的话题。而让人颇感意外的是，将“趾甲卷曲”列为脚部问题的人也不在少数。（针对20岁~30岁女性的问卷调查）

（3）美腿的必备条件

要称为“美腿”，纤细的曲线和良好的护理当然非常重要，然而，健康才是其中最为关键的因素。

膝盖

脚踝靠在一起的时候，膝盖要恰好并拢。如果脚踝靠在一起时膝盖打开，属于O型腿；如果膝盖并拢而脚踝无法紧靠，则是X型腿。

小腿

用手抓住小腿时，应该感觉柔软，无疼痛感。小腿处于疲劳，肌肉僵硬的状态时。用手一抓会感觉疼痛。

跟腱

健康的跟腱应该富有弹性。如果没有弹性、感觉僵硬。可能与行走方式或穿着的鞋子有关。

脚尖

温暖、色泽健康。如果脚尖发冷，说明这一部位的血行不畅。



2、正确的行走方法是塑造美腿的最佳捷径！

（1）打造健康的双腿从矫正步行姿态开始

根据问卷调查的结果来看，似乎有为数不少的女性正在受着腿部问题的困扰，不过想想我们每天的日常生活，腿部问题的存在也的确情有可原。每天在坚硬的柏油马路上走路，每天穿着高跟鞋上班，一天到晚坐着不动或长时间站立，因为缺乏运动而使腿部得不到应有的刺激。这些都是其中的重要原因。

重新审视我们的日常行走方式，在适合步行的大前提下，向您介绍挑选鞋子的正确方法。如果掌握了正确的行走方式，腿部和脚部的健康状况将会得到明显的改善，通过“促进血液循环——消除浮肿——生成平衡性良好的肌肉——形成美腿”的一系列过程，成功实现“美腿大变身”。矫正错误的行走方式或许要花费不少时间，不过一旦形成了良好的习惯，就会在无意识的状态

下使腿部每天得到锻炼。因此，我们需要先检查一下自身是否存在身体变形、走路方法错误等问题，从正确的走姿入手，打造爱美女性梦寐以求的“魅力双腿”。

♡ (2) 您的行走姿势合格吗？

长期采用错误的方法步行，往往会导致身体变形以及大脚趾外翻、趾甲卷曲等脚部问题的产生。在我们的日常生活中，能够正确行走的人为数不多，大多数人都意识不到自己步行方式的错误。因此，让我们先来重新审视一下日常的步行，检查您是否同样存在着导致O型腿的罪魁祸首——骨盆变形或行走方法错误等健康问题。

♡ (3) 打造美腿的四步行走法

正确的行走方式是迈步、着地、移动身体重心、双脚还原这四个步骤的反复。通过运用脚趾力量，促进血液循环，可以刺激肌肉的生长。在形成正确的美腿观念的同时，让我们开开心心地走过来吧！

♡ (4) 买鞋时仅以大小为标准是错误的吗？

人们往往认为款式和大小是挑选鞋子的标准，但其实关键所在应该是鞋子自身的构造。要找到一双完完全全适合自己双脚的鞋子很不容易，但通常，鞋跟不太高、鞋尖和鞋底结实的鞋子走起路来更加舒适。大部分女性每天都要穿着高跟鞋，对这些人来说，在假期中让疲惫的双脚得到充分的休息是非常重要的。

3、首先进行身体变形症状大检查

♡ (1) 针对骨盆变形症状的诊断

经常会听到有人抱怨说穿不上凸现体态曲线的紧身裤，这种情况很可能与导致O型腿的罪魁祸首——骨盆变形有关。您知道吗？其实有很多人都是由于骨盆扩张而形成O型腿的。因此，让我们先来检查一下您的骨盆是否存在变形的异常症状吧！





(2) 您的骨盆变形了吗? (诊断小测试)

a. 身体发出的危险信号!

腰骨的高度、双肩的高度左右不同
鞋跟某一侧磨损更严重
腰部感觉沉重, 双膝感觉不协调
小腹向外凸出
裙子经常在不知不觉之中转到一边
正在为大脚趾外翻或趾甲卷曲而烦恼
身体变形导致的不良生活习惯 (诊断小测试)

b. 您有这样的习惯吗?

总是用同一只手拿行李
经常穿5厘米以上的高跟鞋, 喜欢系带的鞋子
站立的时候重心总是落在某一只脚上
缺乏运动
经常采取跪坐的姿势
坐在椅子上时习惯盘腿而坐



诊断结果

小测试a中有三项以上相符的人很有可能存在骨盆变形的问题;
小测试b中有三项以上相符的人如果继续下去, 很可能会导致骨盆变形;
检查一下您是否存在错误的行走习惯。



(3) 骨盆对身体的影响如此之大!

骨盆未变形时

O型腿问题得以改善
胸部和臀部更加挺翘
消除下半身肥胖问题
调节新陈代谢
改善体寒症
促进血液循环
怀孕期间的身体状况趋于稳定

骨盆变形时

容易感觉劳累

痛经情况严重、月经失调

容易出现浮肿

容易生成脂肪

出现肩膀酸痛或腰痛等症状

小腹凸出

睡眠质量不高

（4）通过正确行走改善骨盆变形问题！

- ①了解自己存在的问题：鞋子挑选不当、行走错误；
- ②美腿步行法：了解走路存在的问题让身体记住正确的行走方式；
- ③逐步矫正骨盆变形；
- ④成功！解决骨盆变形问题，一双美腿弹力紧绷不再出现浮肿。

4、矫正脚趾变形的保健练习

（1）练习

- ①单手扶墙站立；
 - ②单腿大幅度前摆；
 - ③向后摆动，腿部伸直；
 - ④向前摆动，腿部伸直。
- 1天5分钟，双腿交替练习。

（2）脚部健康的基础——三点足弓

什么是足弓？

人的脚是依靠母趾球（大脚趾趾根）、小趾球（小脚趾趾根）和脚后跟这三点支撑的。从母趾球到脚后跟、从小趾球到脚后跟以及从母趾球到小趾球形成的三个圆弧接触不到地面，人们将这些曲线称作“足弓”，将三个足弓统称为“三点足弓”。





足弓守护脚部健康

拥有三点足弓是健康的双脚的必备条件。正因为具备足弓，人们才能在凹凸不平的地面上正常站立和行走。这些足弓在人们行走时起到了有效的缓冲作用，不仅可以削弱地面对脚底的冲击，还能够预防脚底僵硬的问题。



(3) 通过摆腿运动矫正错误的步行习惯

在进入正确的步行法解说之前，让我们首先来矫正一下脚趾的变形问题。现在向您介绍的是在任何场所都能简单进行的摆腿运动。这种运动需要将腿部伸直并前后摆动，实际做起来并不如想象的那么轻松。腿部伸直的摆动运动能够矫正大腿内部和大腿外侧的变形问题，由于需要使用平时活动不到的小腿到大腿内侧、臀部一带的肌肉，这对于绷紧肌肉非常有效。长期坚持。可以消除脚趾的变形症状。

注意：年轻女性中常见的双脚外张问题

双脚外张指的是由于韧带拉长而导致的双脚左右张开的状态。这种问题多见于经常穿着高跟鞋的女性当中，双脚外张会致使脚底丧失缓冲作用，脚底中央容易因此长出茧子。



5、掌握塑造美腿的基本姿势



(1) 掌握正确的身体站立姿势

①站立时，脚后跟并拢，脚尖分开大约一个拳头的距离。

脊背

背部伸展、挺直、双肩放松

臂

肘门收紧，臀部周围的肌肉要有向中央绷紧的感觉

头

头部挺直，有用绳子从上方拉紧的感觉

腹

小腹要吸气、收紧





脚跟

脚后跟并拢，脚尖分开大约一个拳头的距离

②脚底到臀部一带尽量向中央夹紧。

后背

双腿内侧肌肉用力夹紧

③胸部张开，双肩放松眼睛正视前方。

侧面

目光正视前方

要点：从脚下、下半身到上半身，姿势要尽量做得固定、到位。



(2) 坐姿关键——每天坚持正确的坐姿5分钟

在开始学习美腿步行法之前，我们首先需要掌握基本的站姿。基本的站姿没有掌握好，将很难有效地开始步行练习。由于全身需要有意地保持某种姿态，开始进行站姿练习时可能会比较吃力，您不妨以每天5分钟为标准进行练习。

只要坚持下来，一定能够掌握正确的站姿和肌肉的使用方法。

掌握了基本的站立姿势后，除了有助于健美腿部之外，还能收到矫正驼背、强化呼吸、增强大脑活力等多种意想不到的健身效果。腰背挺直的良好站姿能够让您看起来更加端庄、美丽。

漂亮的坐姿练习：

眼睛直视前方，双膝有意识地向内侧并拢，弯曲成直角。腹肌收紧，背部挺直，双手轻轻放在膝盖之上，坐姿端正。



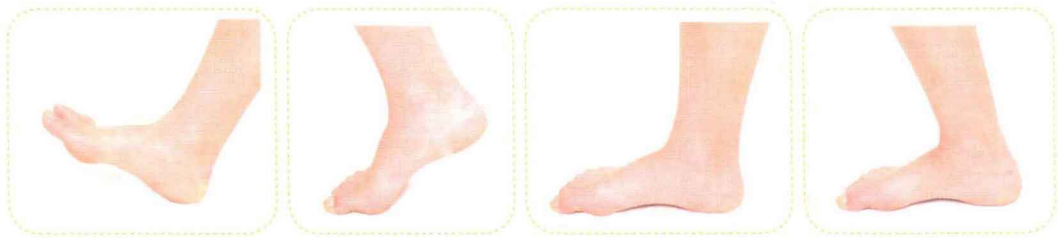
6、掌握塑造美腿的四大行走步骤



(1) 迈步

从脚后跟起步，保持一定的角度迈出步子。理想的角度是90°。步幅稍大可以有助于步伐的稳定。





♡ (2) 着地

按照从脚后跟到脚尖的顺序着地。运用脚趾张力，尽量在地面上踩实、踩稳。

♡ (3) 移动身体重心

脚趾在地面上踩稳之后，开始加力。运用腰部力量将体重逐渐前移。

♡ (4) 还原

脚尖接触地面时尽量使脚底抬起，达到让别人看得见脚底的程度。注意脚尖位置，不要过于偏内或偏外。

四大步骤造就刺激脚部的美腿步行法：

美腿步行法由迈步、着地、移动身体重心和还原这四个步骤组成。

很多人都喜欢拖着脚走路，这种行走方式其实是错误的。

对于走路来说，运用脚趾力量在地面上踩实，还原时脚尖实实在在地接触地面是正确行走的重要因素。富有弹性，正是四大行走步骤的基础所在。您可以请身边的朋友帮您检查一下自己的步行方式是否正确。

按照以上四个步骤有意识地进行行走练习，可以使脚部不断得到刺激，从而改善血液循环的运行情况，让自己每天向美腿的目标不断迈进！

7、改善血液运行情况！运用脚趾力量的保健练习

♡ (1) 摆动腿部

左腿站定，右腿用力从后方摆向前方。

(2) 脚跟搭于地板上

将右脚的脚后跟搭在地板上。脚趾保持翘起，身体重心仍然留在后方。

(3) 脚趾用力

身体重心移向前方，右脚脚趾用力保持平衡。

注意：①充分运用脚趾的力量：

平常我们在走路时，很少有意识地“运用脚趾的力量”，但其实运用脚趾力量对于身体健康大有裨益。运用脚趾能够刺激小腿肌肉的伸缩，促使脚部输送血液的液压泵活动更加旺盛，在行走过程中改善血液循环的运行状况。

②促进脚趾的血液循环：

脚趾部分容易堆积汗液等身体废弃物，建议您在洗脚时仔细地清洁每一根脚趾。体性属寒的人可以通过活动脚趾、按摩脚趾等方法促进脚部的血液循环。



8、完美的美腿步行法

(1) 步行法练习

①一只脚向前迈出

从基本姿势开始，将一只脚向前迈出。脚尖通常朝向正面，注意不要偏向左右。

②着地

脚后跟着地，左右双脚之间保持一定的间隔。

③移动身体重心

移动身体重心。此时，脚趾需要尽量用力，膝盖微微弯曲，身体重心略向前倾。

④脚部还原至地面位置

脚尖蹬住地面，尽量让后面，自然摆动双手的人能够看到脚底部分。



(2) 美腿+保健功效

具有减肥的功效

步行是有氧运动的典型代表。快步行走20分钟以上可以持续、有效地燃烧体内的脂肪。

强健筋骨

通过行走给骨骼施加一定的负荷可以锻炼和强健骨骼，提高骨骼的密度。只要长期坚持行走锻炼，对治疗常见的骨质疏松症也大有益处。

提高大脑活力

进行行走练习时，呼吸的深度比平时大。吸入充足的氧气后，可以使大脑运行更加充分，提高大脑运行的活力。

促进足弓再生

运用脚趾力量练习正确的行走方式可以使丧失功能的足弓得以再生。刚开始时，建议您通过胶带固定法等手段辅助足弓的重新生成。



(3) 美腿步行法打造弹力十足的腿部曲线

让我们再来复习一下美腿步行法吧。行走时迈步、着地、移动身体重心、还原的四大步骤，如此一来，施加于双腿肌肉的负荷更加趋于平衡。在每天上班、散步时坚持进行这样的行走练习，能够有助于肌肉的均衡生长，改善血液循环的运行情况，使您不断接近曲线动人、弹力十足的美腿目标。您不妨以改善小腿上方的腿部线条为美腿标准，长期不懈地坚持这种行走锻炼。

注意：行走的关键在于补水

在日常生活中，如果要有意识地坚持行走练习，希望大家能够事先补充水分，改善新陈代谢的运行环境。步行开始前的水分摄取是非常重要的环节。



9、错误走姿大汇合

①内八字

行进方向彼此相对，脚尖朝向内侧。

②外八字

行进方向彼此相反，脚尖朝向外侧。

③脚部外侧（内侧）

双脚偏向身体的内侧。容易导致O型腿或腰痛的产生。

④脚部倾斜（外侧）

双脚偏向身体的外侧。容易导致大脚趾外翻或膝盖疼痛的产生。

⑤腰部后倾

肌肉的平衡性不良，腰部呈现向后倾倒的状态。身体压向后方时，臀部容易下垂，小腹往往向前凸出。

⑥身体前弓

呈现上半身向前倾倒的状态。形成这种走姿的原因与脚部问题有关，是由部分脚趾承受的负担过重而引起的。

为什么脚部会产生如此多的走姿问题呢？

经常行走在坚硬的水泥地上；

穿着高跟鞋，增加了脚部的负担；

工作繁忙，缺乏运动；

每天持续下去，久而久之；

腿部肌肉僵硬、衰弱，腿部浮肿成为慢性病；

不能正确行走，导致多种腿部问题。

据说有大约9成左右的女性患有各种各样的脚部疾病，诸如大脚趾外翻、浮肿、发冷、趾甲卷曲等等。那么，人的双脚产生这么多走姿问题的原因在哪里呢？我们的双腿每天要承受许多想像不到的负担，为了减轻这些负担，需要通过走路加以刺激，通过按摩进行护理，而护理的关键就在于每天坚持。让我们以减轻腿部负担、消除疲劳为目标继续努力吧。



10、燃烧吧，脂肪！有氧运动步行法



(1) 准备体操

全身伸展运动

双手紧握置于头部上方拉紧，舒展背部。调整呼吸的同时保持好的心情，将身体倒向左侧或右