

你也可以成为

韩政树◎著

You could have a thin face.

# 小脸美女

韩博士五行血型美容健身法

韩国模特大赛冠军、O118的理学博士  
十年私家美容秘笈首次奉献  
五行、血型美容的秘密  
每天5分钟 从女孩到女人受益一生



金城出版社  
GOLD WALL PRESS





你也可以成为

韩政树◎著

# 小脸美女

韩博士五行血型美容健身法



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

你也可以成为小脸美女：韩博士的五行血型美容健身法 / 韩政树著. — 北京：金城出版社，2010.10  
ISBN 978-7-80251-619-9

I. ①你… II. ①韩… III. ①女性—减肥—基本知识  
②女性—美容—基本知识 IV. ① R161 ② TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第183646号

## 你也可以成为小脸美女：韩博士的五行血型美容健身法

---

作 者 韩政树  
责任编辑 刘小晖  
开 本 880毫米×1230毫米 1/32  
印 张 6  
字 数 150千字  
版 次 2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷  
印 刷 中国人民大学印刷厂  
书 号 ISBN 978-7-80251-619-9  
定 价 29.80元

---

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013  
发 行 部 (010) 84254364  
编 辑 部 (010) 64210080  
总 编 室 (010) 64228516  
网 址 <http://www.jccb.com.cn>  
电子邮箱 [jinchengchuban@163.com](mailto:jinchengchuban@163.com)  
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501



目录  
contents



## 开篇

### 我们为什么需要减肥 …1

- 1 身材好的女性性格也好 …2
- 2 相同体重，为什么我看起来更胖 …3
- 3 这样减肥肯定失败 …3
- 4 毁身体的减肥法 …5

### » 韩博士减肥小测试 …8

- 1 日常生活中的减肥小常识 …8
- 2 现在的减肥方法是否正确 …9
- 3 测测你的饮食习惯 …11
- 4 测测你是否受到肥胖压力 …12



## 第一篇

# 打造属于自己的减肥秘籍： 减肥呼吸法和五行血型法 …17

### » 一、减肥呼吸法 …17

- 1 冥想呼吸法 …17
- 2 抱肩呼吸法 …19
- 3 腹部呼吸法 …19

### » 二、阴阳五行减肥 …20

- 1 什么是阴阳 …20
- 2 阴阳的应用 …21
- 3 什么是五行 …21
- 4 五行的相生相克 …22

### » 三、五行的体质的分类 …23

- 1 木型体质 …24
- 2 火型体质 …25
- 3 土型体质 …26
- 4 金型体质 …27
- 5 水型体质 …28

### » 四、血型 and 五行体质的1:1减肥 …30

- 1 A型和木、火、土、金、水 …30
- 2 B型和木、火、土、金、水 …38
- 3 O型和木、火、土、金、水 …44
- 4 AB型和木、火、土、金、水 …51



## 第二篇

### 做皮肤好的小脸美女：

### 减肥最终目的是漂亮的脸和身材 …59

- » 一、清洁是美容的基本 …61
  - 1 美容清洁的步骤 …61
  - 2 洗脸 …62
  - 3 泡沫清洁 …63
  - 4 全方位的保湿 …64
- » 二、送自己一张好看的脸庞 …65
  - 1 什么样的脸庞才算漂亮 …65
  - 2 五分钟打造小脸美女 …66
  - 3 每天十分钟，巧变瓜子脸 …69
  - 4 对痘痘的错误常识 …73
- » 三、皮肤好才是真美人儿 …76
  - 1 皮肤的结构 …76
  - 2 减肥时管理皮肤的方法 …77
  - 3 测试你的皮肤年龄 …79
  - 4 保养皮肤的十个方法 …82
  - 5 三招帮你预防皱纹 …84
  - 6 消除皱纹的七大肌肉运动 …85
  - 7 有益皮肤的32个方法 …90





### 第三篇

## 韩博士减肥小百科：我们会成功地减肥 …17

### » 一、分年龄段减肥 …100

- 1 大学生减肥 …100
- 2 结婚前减肥 …102
- 3 更年期减肥 …103

### » 二、不同季节减肥方法 …105

- 1 春季减肥 …105
- 2 夏季减肥 …106
- 3 秋天减肥 …108
- 4 冬季减肥 …110

### » 三、有助于减肥的饮食疗法 …111

- 1 进餐时的注意要点 …111
- 2 抑制食欲的小妙招 …116

### » 四、有助于减肥的认知 …117

- 1 实践就能成功的十大减肥细节 …117
- 2 远离暴食和压力 …118

### » 五、帮助减肥的运动疗法 …120

- 1 解答减肥运动的五点疑问 …120
- 2 为什么需要运动 …122
- 3 怎样开始做运动 …123



- 4 运动时一定要遵守的原则 ...125
  - 5 调整体重的运动量是多少 ...126
  - 6 如何预防运动中受伤 ...126
  - 7 走路也能减肥 ...126
  - 8 利用上下班时间减肥 ...128
  - 9 能维持长久减肥的行为准则 ...128
  - 10 开始减肥的时候是否无须运动 ...130
- » 六、女性生理周期与减肥 ...131
- 1 一周前 ...131
  - 2 月经期 ...131
  - 3 经期结束 ...132
  - 4 排卵期结束 ...132
- » 七、怀孕和减肥 ...133
- 1 有怀孕计划，必须减肥 ...133
  - 2 怀孕期“王妃行为”肥胖之路 ...134
  - 3 怀孕期间的分期管理 ...136
  - 4 孕妇八戒健康守则 ...137
- » 八、产后肥胖和减肥 ...138
- 1 产后体重会减多少呢 ...138
  - 2 产后不容易减肥的原因 ...139
  - 3 产后热量摄取标准 ...140
  - 4 产后日常生活也是运动 ...141
  - 5 产后减肥十大注意事项 ...143



## » 九、减肥误区的常识 …145

- 1 感冒时会发胖吗 …145
- 2 瘦削肥胖是指什么 …146
- 3 我是饭量少的人，为什么还是发胖 …147
- 4 对低卡路里食品的误解 …147
- 5 对卡路里高的食品的误解 …148
- 6 吃了变美的食品 …150
- 7 喝水是减肥的捷径 …152
- 8 你是喝水也发胖的体质吗 …153
- 9 肥胖是遗传吗 …155
- 10 咖啡伴侣（奶精）的重大秘密 …157
- 11 万病通治的洋葱对减肥的好处 …157
- 12 减肥要喝绿茶 …159
- 13 抽烟可以减肥 …161
- 14 日常生活中消耗的惊人的卡路里量 …162
- 15 喝酒肚子真的出来吗 …163
- 16 想要减肥就开始恋爱吧 …165
- 17 无反弹减肥方法 …167
- 18 模特减肥七大法宝 …170
- 19 减肥时常出现的问题和解决方法 …172
- 20 减肥小常识22问 …173



开篇

## 我们为什么需要减肥?

Why do we need to lose weight?





## 1. 身材好的女性性格也好

有句话：敏感和神经质的人不易长胖，性格好的人却易长胖。这是过去的玩笑话。但在身材和容貌已成为竞争工具的当今社会，肥胖的人可能会听到懒惰、自我管理不好等等的评价。

富裕的、人口多的地区，肥胖率比不富裕地区低，现在体重不光是健康问题，也是威胁自己竞争力的杀手。在韩国，以成人女性为研究对象的调查表明：89%的女性认为体重（身材）影响性格或自信心；90%的女性认为身材好的女性比肥胖的女性在社会生活中更有利。

比起经常做管理的女性，肥胖的女性更容易失去自信心，严重时得抑郁症。减肥的压迫感或无数次减肥失败引起的压力，成为妨碍减肥的要素之一，也威胁到精神健康。压力过大，分泌的荷尔蒙把脂肪堆积在体内引发肥胖，或食欲大增引起肥胖。为了解决因压力导致暴食暴饮后发胖，又因肥胖感到有压力的恶循环，要从根本上分析受到压力的原因，系统化地治疗肥胖。



## 2. 相同体重，为什么我看起来更胖

减肥之前，人们总是先抱着“减5Kg”或“能减10Kg该多好”等希望，但是同样身高和体重的人，有的人看起来瘦长，有的人却看起来肥胖，这是为什么呢？

### ◎ 肌肉少体脂多的类型

同样重量，脂肪比肌肉面积更大，这是肌肉发达的人实际体重也更重的原因。况且过多的体内脂肪使皮肤弹性下降，曲线凹凸看起来易显年纪大。

### ◎ 上身脂肪多的类型

脸上和上身脂肪多，不管体重是否正常，看起来总感觉胖乎乎的。这是因为上身脂肪过多和血液循环不好导致脂肪堆积而成。上身丰满型体形，因手腕和脖子、胸围上容易脂肪堆积，所以看起来肥胖。

## 3. 这样减肥肯定失败

### ◎ 不吃早饭

少吃一顿饭肯定能减肥吗？假设不吃早饭，那么从昨天晚上开始到今天中午就没有吸收东西。这样因饥饿使早上的活动迟钝，中午为了把早饭也一起补回来，可能会暴食，结果吸收了比吃早饭更多的热量而导致发胖。即使是很少量的早饭，也一定要吃，这可防止吃得过多而长肉的现象。吃早饭不是增加食欲





量而是调节适当的食欲量的方法。

#### ◎ 常吃一样的食品

办公室周边的食堂或饭店种类都差不多一样，下班后，晚饭时间推迟，就吃面包或快餐类东西，这种现象持续下去会吸收不到多种营养，也吸收不到减肥所需的营养素，从而导致减肥失败。

#### ◎ 只吃低卡路里食品

因为吃肉长胖不易减肥，所以就只吃蔬菜或水果。这样会使减肥所需的蛋白质或其他营养成分缺乏，而且光吃蔬菜或水果，到晚上因饥饿促使你吃夜宵，结果反而增肥。

#### ◎ 极大减少饭量

最大限度地减少食品吸收量可以减肥这是事实，但是，这时减少的重量不是脂肪而是肌肉，因为身体里的营养成分不够时，就会优先使用体内储存的营养素。而且，不吃东西的减肥方法使用时间越长，减重的速度越慢，人也支撑不住，这时吃东西就会出现体重反弹或比原来体重更重的情况。

#### ◎ 不喝水，喝饮料

为了吸收水分而喝饮料或碳酸食品的人很多，这是吸收水分的错觉。碳酸饮料到体内后，有利尿作用，又有马上要排除体外的性质，这样反而抢走了我们身体里的水分。并且，碳酸饮料中含有很高的糖分和卡路里，是增肥的决定性因素。



### ◎ 看到吃的马上就吃

看到办公桌上有巧克力或蛋糕就吃；在吃饭之前不断地吃各种各样的零食，以为吃得很少，觉得无关紧要，但是，这些零食的量加起来就有相当大的卡路里了。超市里可品尝的食品大部分是香肠或油炸食品，桌子上的零食大部分是甜而油腻的东西，持续吃下去比一天三餐吃的卡路里还多。减肥肯定会失败。

### 4. 毁身体的减肥法

各种媒体和网络上的减肥信息有千百万种，准确的信息究竟有多少呢？盲目地追随正在流行的减肥方法是危险的行为。这种减肥方法最大的问题就是有后遗症。为了追求完美身材盲目减肥，最后去医院时后悔都来不及了。搞垮身体是一瞬间的事情，但是补回来可不容易。所以追随正流行的减肥方法之前有必要三思而后行。

比如，一次性吃得过多，吃完后服用利尿剂，或用灌肠阻止食物的吸收等患者，因不能说出这些痛苦而默默地忍受着。这些患者除了身体上的异常外，会因吃完东西后的罪恶感而抑郁，自我虐待甚至到最后自杀。

### ◎ 单一食品疗法

单一食品疗法看起来能在短时间内减少重量，效果明显，但是吸收不到身体所需各种营养成分，只是暂时水分流失而减轻重量而已。有副作用，容易发生浮肿现象和患胃病等后遗症。

另一方面，以肉食为主的“皇帝食谱”减肥方法，



因减肥中可以随意吃肉类，所以很受肥胖人的欢迎，但是很容易导致身体疲劳、血压低，而且口臭严重，受胆固醇的影响而导致血管疾病，因体内钙的流失得骨质疏松症的危险也高。

最近流行的丹麦式减肥方法，几乎不吸收碳水化合物，只利用鸡蛋和蔬菜的低热量食谱，最大程度排除盐、糖、食用油等食品参杂物。以高碳水化合物为主的东方人可能很难接受，而且水分流失的得多，减肥后再吸收碳水化合物可能出现副作用。

#### ◎ 不合理的饮食疗法

咖啡因有利尿作用，可以除去松肉，促进脂肪的分解，提高基础代谢速度，有消耗卡路里的效果。所以饭前喝咖啡可以抑制吃得过多，这是咖啡减肥方法的核心。不过咖啡因使交感神经活跃，影响晚上睡眠，促进脱水现象发生，所以要注意。如果不能戒掉咖啡，可以喝一杯咖啡后喝两杯水。

还有一种在女性当中流行过的牛奶减肥方法。牛奶中只有孩子所需要的营养成分，不能给成人饱满感。喝三天左右可能就会因拉肚子导致营养不均衡。

#### ◎ 其它疗法

不吃东西绝食的方法可以在短时间内看到明显的效果，但是体内水份流失，肌肉被消耗掉，导致身体的能量减少，不能正常工作。而且因空腹脉搏跳动加快，绝食结束后，副作用严重，长肉速度加快，体质也会改变。