



HEALTH ACTION THE MOST BEAUTIFUL WAIST

纤腰天天秀

◎陈雪梅（编著）



S女孩
美丽时刻
Beauty Time



图书在版编目(CIP)数据

纤腰天天秀 / 陈雪梅编著, —广州: 广东经济出版社, 2006. 10
(S 女孩丛书)

ISBN 7-80728-405-6

I. 纤… II. 陈… III. 女性—腰部—健美 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第112073号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	4
版次	2006年10月第1版
印次	2006年10月第1次
印数	1~10000册
书号	ISBN 7-80728-405-6/R·100
定价	全套(1~4册)定价: 80.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市环市东路水荫路11号11楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020)83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

◎ 陈雪梅 (编著)

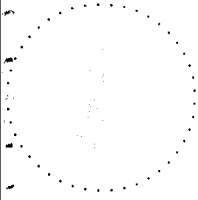
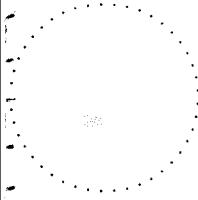
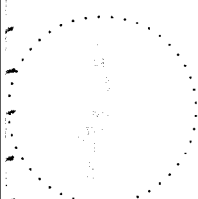
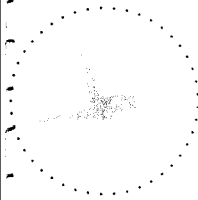
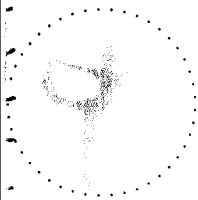
HEALTH ACTION THE MOST BEAUTIFUL WAIST

纤腰天天秀





我们的身体，每一处都美



和好友在MSN上聊天，她信誓旦旦地说：“我一定要锻炼，不然，这个夏天没法活了。”天啦，婀娜如此的她还发愁自己的一身“肉肉”没处放，如果依照她的标准，那我这种“珠圆玉润”的人，岂不是要干脆死了算了？

环顾四周，身边的女孩无一例外都在孜孜不倦的严格要求自己，腿再瘦点就好了！胸稍微大一点点就真的满足了！腰能不能再细一些呢？有什么办法让我的臀部更好看？还有，我的手臂怎么会越来越粗呢……到底什么样的身材才堪称完美，到底什么样的自己才满意，这些问题恐怕是永远也没有答案了。因为，塑身的路上，永无止境。

于是，我有了这样的想法，为什么不出版这样一套书呢？针对女孩们最关心的问题，比如丰胸、瘦腿、细腰等等，给大家最实用、最有效的美丽魔法。请来经验丰富的专业的形体老师，我们再也不自顾白的“瞎折腾”了，总结那些曾经走过的弯路，大家一起分享成功的喜悦。

从讨论选题、确定选题，到找到资深的YOYO美女老师、健身球教练陈旋，以及接下来的图片拍摄、文字编辑，其间的辛苦，自不必说。所幸，所有的付出和辛劳都是值得的。经过大半年的努力，终于有了现在呈现在大家面前的“S女孩”丛书：

《美腿不掉队》常见的腿型有萝卜腿、小象腿、O型腿、外八字腿、粗大腿，你属于哪一种呢？先找对自己的腿型，然后跟我们一起来锻炼，所有的问题都能在这里一一解答。

《丰胸跟我做》胸部的问题总是很多，乳沟、扁平、下垂、胀痛、bra……，如果你能运动、饮食、中医、衣饰全线出击，自然难不倒你。既要美丽，还要健康，我们都是“贪心”的“挺”美人。

《俏臀我最美》肥大臀型、下垂臀型、扁平臀型，都是我们追求“S”曲线革命道路上的拦路石，当然不能视而不见啦，赶快行动吧，谁先做谁先美。

《纤腰天天秀》丸子腰、袋鼠腰、侧肥腰，脂肪堆积位置不同，拯救方法当然也有差别了。各种腰型的美女们，各就各位！瑜伽、普拉提、健身球，方法多多，让你纤腰不打折。

有了这样一套全方位的美体指南，那么，还等什么呢，让爱美的你和我，一起来打造属于我们的全身美丽。

目录

Part 1 对号入座：认准自己的腰型

1. 你属于哪种腰型 7
2. 完美腰型的标准是什么 10
3. 通过姿态 SHOW 出你的细腰 11
4. 通过着装 SHOW 出你的细腰 12



Part 2 不可不知：明明白白塑腰

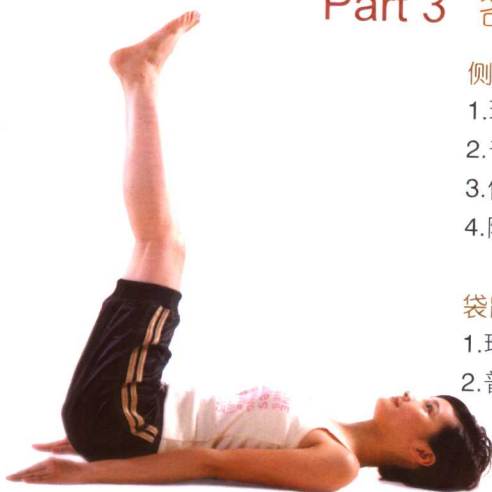
1. 瘦腰小细节 你做到了多少 15
2. 减肥塑腰 Q&A 16
3. 完美腰型的 7 大元素 18
4. 懒女人的最佳塑腰时间 20



Part 3 各就各位：一起做个纤腰美人

- 侧肥腰的纤腰魔法 22
1. 瑜伽式塑腰 23
 2. 普拉提式塑腰 32
 3. 健身球式塑腰 36
 4. 随时随地塑腰 38

- 袋鼠腰的纤腰魔法 40
1. 瑜伽式塑腰 41
 2. 普拉提式塑腰 48



CONTENTS

3.健身球式塑腰 54

4.随时随地塑腰 56

丸子腰的纤腰魔法 59

1.瑜伽式塑腰 60

2.普拉提式塑腰 70

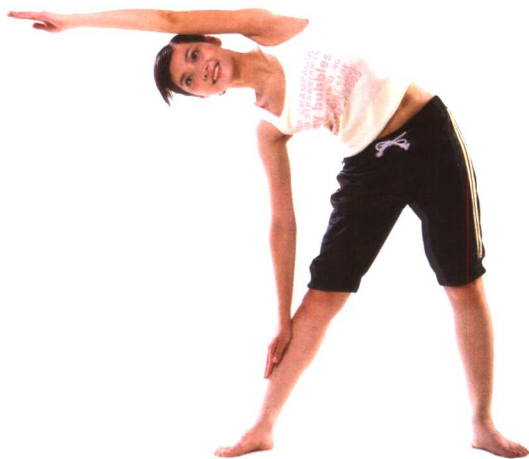
3.健身球式塑腰 74

4.随时随地塑腰 76

中医塑腰的纤腰魔法 78

体验针灸 79

体验按摩 80



Part 4 有一说一：攻克纤腰的天敌——便秘

穴位治疗 83

饮食治疗 84

82

Part 5 24小时在线：随时随地瘦腰运动

OL 上班时间巧瘦腰 87

魅力柳腰 边看电视边拥有 88

流行瘦身法 真相面面观 89

睡前睡后 轻松瘦腰 92

美容院减腹法大点评 94

86

认准自己的 腰型

诗经上说“窈窕淑女，君子好逑”，如今是女子皆求。裙衫飘飘，蛮腰微露，风头占尽。难怪粗腰者心急火燎的四处求救：减肥药、减肥茶，招数使尽。其实，在急急忙忙行动之前，还是要先自我评估一下，从而找到最适合自己的瘦腰办法，所谓磨刀不误砍柴工嘛！



对·号·入·座 >>>

1

你属于哪种腰型？



首先做一做下面的测试，看看你腹部和腰部凸出的类型是哪种？

1. 下腹部扁平，但两侧腰部胖嘟嘟。
2. 吃多了以后，只是胃部很凸出。坐下去，胃部有一块很明显的赘肉。
3. 皮带如果系得紧，腰部的赘肉容易堆在皮带上，侧腰部有肉肉凸出的痕迹。
4. 穿着质地轻薄的连衣裙时，从侧面看，腹部明显凸出。
5. 穿着包臀的裙子时，臀部线条还可以，可是腹部觉得紧绷绷的。
6. 坐下时，下腹部有一大块很明显的赘肉。
7. 腰腹像一个水桶一样，上下没有明显的区别。
8. 当弯下腰去捡掉在地上的东西时，腰腹觉得紧绷而不舒服。
9. 皮带上经常扣的那个孔渐渐被撑大了。

解 决 方 案

计算和你自己情况相符合的项目，符合1、2、3比较多的人是类型Ⅰ；符合4、5、6比较多的人是类型Ⅱ；符合7、8、9比较多的人是类型Ⅲ；如果有符合的项目数量相同的情况，则是属于后面的那一种类型（例如：类型Ⅰ和类型Ⅱ的数目一样，就是类型Ⅱ）。





纤腰

天 | 天 | 秀

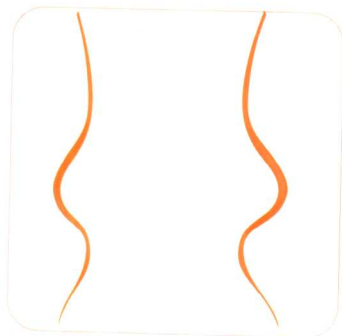
SO BEAUTIFUL



类型 I：侧肥腰

特征：下腹部平坦，胃有凸出的倾向，腰部的赘肉堆积在两侧。这种类型的人即使腰围的尺码和别人一样，但是看起来就是显得比别人的粗，穿低腰裤时，侧腰还会挤出两团饱满的肉来。

阅读指南：如果你符合侧肥腰的这些特征，请在看完第二章“明明白白塑腰”后直接翻到第三章“一起做个纤腰美人”的第一节侧肥腰的细腰魔法篇，在这一节中将从瑜伽、普拉提等不同运动类型入手，同时结合饮食和中医，帮你快快去掉两侧的小肥肉。



类型II：袋鼠型

特征：与腰侧和上腹相比，下腹明显凸出。这种类型的人因下腹和上腹、腰侧不成比例，使人的视觉下移，很容易给人肥胖的感觉。

阅读指南：如果你的腰属于袋鼠型，请在看完第二章“明明白白塑腰”以后直接翻到第三章“一起做个纤腰美人”的第二节袋鼠腰的细腰魔法篇，帮助你早日消灭那块小赘肉。



类型III：丸子腰

特征：前后腰的赘肉连成一圈，背部肉也不少，身体从胃、腰到腹整个都凸起来，腰部整圈看起来就像是又肉又圆的小肉球。

阅读指南：如果你属于丸子腰这一类，请在看完第二章“明明白白塑腰”以后直接翻到第三章“一起做个纤腰美人”的第三节丸子腰的细腰魔法篇，在这一篇中我们将从瑜伽、普拉提等运动为主，结合饮食和中医治疗，帮助你早日塑腰成功！





纤腰

天 | 天 | 秀

2

完美腰型的标准是什么



知道自己是什么类型的腰形后，在行动之前，让我们来看看完美的腰形是什么样的，找出差距和问题，有的放矢的锻炼才能获得美丽。

腹部：

美的腹部应平平坦坦，即使刚吃完东西也不应有凸出现象，如果小腹肌肉超过2.5厘米厚，则腹部曲线美会大打折扣。

腰：

标准的腰围 = 身高 × 0.37

不仅如此，美的腰还应长短适中，不能过长（长腰）或过短（短腰），其理想位置应为人站立两手自然下垂时，和手肘同高的位置；腰围与其他两围应有明显的大小比例，否则水桶似的腰就谈不上美。

理想健康体重 = (身高 - 70) × 0.6

所有爱美女性在追求窈窕身材时应以健康的体重为参照标准，在理想健康体重基础上再减去5公斤即为一个人的健康体重的底线，如超过这个底线你的美丽就会因健康亮起红灯而褪色。



3

通过姿态 SHOW 出你的细腰



完美的站姿、坐姿和行姿可以使你的腰线更美

我们辛苦的运动、痛苦的节食的目的在于创造美好的曲线，但如果你平时连坐姿、站姿都不能保证正确的话，就可能导致所有的努力都事倍功半。所以，了解日常的仪态，对我们的瘦腰运动绝非常重要。

站姿：

检查自己的站姿，正确的站姿应该习惯地收紧下颚、抬头挺胸、不弯腰驼背，也要注意收小腹、提臀。

坐姿：

背挺直，头抬起，两腿靠拢平放。注意只能坐于椅子的 2/3 处。

不要翘二郎腿，也不能整个身体缩在沙发上。

行姿：

行走时身体重心由脚的后跟移向脚尖，前脚膝盖不可太弯曲，后腿的膝盖以及小腿肚肌宜尽量伸直，眼光直视正前方。

不论走或站，要放松肩膀、伸直脊背、收缩小腹。这样，纤细紧致的腰身才能自然呈现在大家眼前。





纤腰

天天秀

4

通过着装 SHOW 出你的细腰



俗话说：人靠衣装。怎样的穿着才能帮我们扬长避短呢？连身裤装看起来利落而大方，各种年龄层的人都很合适，但是因为毫无掩饰的关系，就要考虑到臀围美不美，基本上臀部扁平或臀部过大的人都不合适。

1. 内衣束身。

束身内衣，高腰束裤或腹带，可以使人看上去瘦了一圈或更多。内衣的束身效果越好，你就会感觉越自信。不过，多余的赘肉在过紧的内衣里会凸显出来，所以建议上半身肥胖的MM，外出时还是避免穿太紧的内衣。

2. 选择现在最适合你的礼服。

不要考虑尺码。没有人会去看你礼服的标签的，但如果你的衣服太紧，你自己可能都会叫起来：“哇，看看我的肚子，又胖了！”所以，要把自己身材最好的部分显示出来，吸引别人的目光，把注意力从你发胖的腹部转移开。手臂漂亮？那就穿一件无袖的衣服。小腿匀称？那就穿一条超短裙。拥有迷人的肩膀？那就穿一件细吊带或干脆无吊带的上衣。



3. 穿出“你”的颜色。

无论什么颜色，要让它在你的身上显出光彩。曾有著名形象顾问介绍说，颜色统一（同样色系）的服饰搭配，会显出身体被拉长了的效果。

4. 选择不会凸显腹部面料。

丝绸、人造丝、针织服装，以及表面粗糙的运动衫通常都会有很好的效果，会让腹部显得平坦。

5. 选择好装饰品。

漂亮的耳环和项链、或者色彩鲜艳的丝巾，都会吸引人们的目光，会让人们注意你的面部或颈脖，而不是死盯着你的腰身。

6. 出门时别忘了穿上高跟鞋。

晚会的时候穿高跟鞋会有很好的效果！让你显得身材高挑匀称。



明明白白 塑腰

了解自己的腰型后，我们再
一起看看针对自己的体质和体型如
何塑腰。方法得当，我们才能美得
健康，美得精彩！



不·可·不·知 >>>

1

瘦腰小细节 你做到了多少？



下面的这些小技巧，都是YOYO老师在教学和生活当中的实践总结，大家先对号入座看看，你都做到了多少。还没有做到的话，那就把它们贯彻到以后的生活中去。可别小看它们哦，它能帮助你在12小时内紧急瘦腰3厘米或更多呢。

1. **多喝水，少喝碳酸饮料。**碳酸饮料和那些含糖量高的饮料会让你的肚子鼓得像个气球。
2. **饮食清淡，尽量少盐。**盐分会保持水分，尤其是在生理期前。咸菜和罐头食品也是含钠量高的食品，要尽量少吃。
3. **让你的下巴休息一下，不要一直嚼口香糖。**嚼口香糖会让你吞下过多的空气，肚子因此会发胀而鼓出。
4. **如果感觉排便不顺，多喝水。**
5. **科学饮食。**均衡与适量是科学饮食的基本内容。早餐一定要吃好，而且，谷类、水果、蔬菜都要均匀地分配到三餐之中。
6. **少量多餐。**一次大量进食后，身体会分泌较多的消化酶，促使人体对食物的消化吸收。所以，每餐吃得越多反而饿得越快。
7. **饭后站立30分钟。**进食后不要马上坐着不动，最好能有一些轻微的活动，如收拾书桌、洗碗等。这样脂肪就不会在腰腹堆积了。