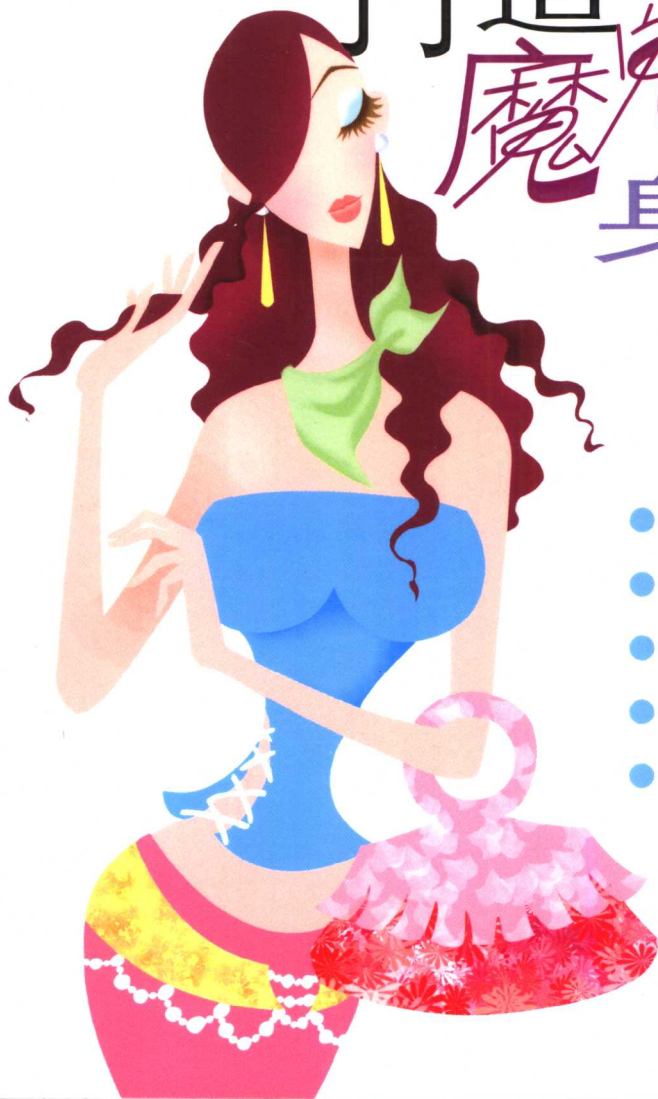


用最简单的方法，打造最佳的效果

打造魔鬼身材



- 最时尚的减肥运动
- 最先进的塑体秘法
- 最简便的办公健身操
- 最佳饮食结构
- 最热门的瘦身攻略

丁涛 编
珠海出版社

塑造魔鬼身材

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目(CIP)数据

打造魔鬼身材 / 丁涛编著. — 珠海: 珠海出版社,
2004. 9

ISBN7-80689-279-6

I. 打... II. 丁... III. 女性—健美—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第062659号

打造魔鬼身材

作 者: 丁 涛
终 审: 罗立群
策 划: 冯建华
责任编辑: 曹 琨
装帧设计: 冯建华
插 图: 魏 薇

出版发行: 珠海出版社
社 址: 珠海市银桦路566号报业大厦3层
电 话: 0756-2639346 邮政编码: 519001
邮 购: 0756-2639344 2639345 2639346
网 址: www.zhcbbs.com
E-mail: zhcbbs@zhcbbs.com

印 刷: 湛江蓝星南华印务公司
开 本: 850 × 1168mm 1/32
印 张: 5.25 字数: 75千字
版 次: 2004年9月第1版
2004年9月第1次印刷
印 数: 1-10000册
书 号: ISBN7-80689-279-6/R·40
定 价: 10.00元

版权所有 翻印必究

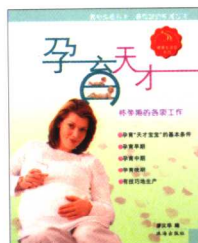
(若印装质量发现问题, 可随时向承印公司调换)

内 容 导 读

大概每个女人都有过减肥的经历，都希望自己拥有魔鬼般的身材。本书从各种减肥法的分析，导致肥胖的原因，减肥的误区，减肥食谱等方面，以全新的角度介绍目前比较流行的减肥方法。可操作性较强，有一定的指导作用。

责任编辑：曹 琨

装帧设计：冯建华



前 言

作者试图以全新的角度介绍目前比较流行的减肥（或称瘦身、纤体、减重等，外国人，特别是西方人，大多称之为“修身”）理论和方法。但是“万变不离其宗”，基本要点许多专家学者已有阐述，本书不过是加以集合整理和筛选而已。虽则如此，由于眼界及水平所限，仍难免挂一漏万，敬请读者朋友们见谅。



目 录

前 言

减肥的新视点

排毒减肥法·····	3
“90/10” 减肥法·····	4
DNA 减肥法 ·····	5
微生物减肥法·····	6
少吃多餐法·····	6
意念减肥法·····	7

2005 年瘦身热点预播

最时尚的减肥运动——瑜伽·····	8
最热门的瘦身攻略——经络减肥·····	9
最先进的塑体秘法——高科技仪器·····	9
最实用的减肥体验——节食·····	10

最优雅的美体妙招——跳舞·····	10
法国女人的瘦身秘诀·····	11
日本最新流行瘦身法则 30 条 ·····	12
风靡美国的健美运动——水中慢跑·····	16
韩式血型瘦身法·····	18

超级美女瘦身经验谈

纤体妈妈钟丽缇·····	21
完美体态俏丽朱茵·····	22
活泼可爱小燕子赵薇·····	22
蛇腰美人佘诗曼·····	23
风骚入骨郭羡妮·····	24
平胸美人郑秀文·····	25
古铜体态安雅·····	25
林青霞蔬菜当零食·····	26
张曼玉盐开水清肠·····	27
张柏芝服用利尿剂·····	27



叶玉卿肚子养蛔虫·····	28
罗碧玲呕吐减肥·····	28
辣妹冰水沐浴·····	29
简·方达酷爱瑜伽·····	29
玛莉莎·里弗斯水中慢跑·····	30
詹娜靠芭蕾舞练曲线·····	30

减重前题——体型大解析

什么体型最健美·····	31
从父母的身材预测自己的未来·····	33
体型大解析·····	35
体内的脂肪多少才标准·····	38
肥瘦自我诊断法·····	39
中国少年儿童标准体重·····	40
中国男子标准体重·····	40
中国女子标准体重·····	42

导致肥胖的原因有哪些

女人发胖的几个阶段·····	45
人到中年最容易发福的原因·····	48
中医认为妇女肥胖的三个过程·····	49
肥胖新说：缺乏食欲调节荷尔蒙·····	50
您是隐性肥胖的女性吗·····	52
中老年人肥胖的原因·····	54

瘦身要绕开一些错误

减肥不当“八大忧”·····	56
减肥的七大错误观念·····	59
大量出汗能减肥吗·····	62
节食能减肥吗·····	63
三大运动不利减肥·····	64
经期减肥不当，小心越减越胖·····	65
“美体内衣”减肥无科学依据容易影响女青年发育·····	66
各种减肥法的分析·····	68

饮食与减肥



点评当今流行减肥食谱·····	71
减肥者应该养成的饮食习惯·····	76
降低热量的烹调原则·····	77
改变烹调方法以降低热量·····	78
减肥“筵席”荤、素、汤·····	78
水果瘦身之风云榜·····	80
新理论：高脂肪并非肥胖元凶·····	83

淑女瘦身招招鲜

喝醋减肥法·····	86
婴儿食品减肥法·····	87
消化饼减肥法·····	87
稀饭减肥法·····	87
吐司减肥法·····	88
蛋白质减肥法·····	88
45 分钟沐浴减肥法·····	89
沐浴减肥小窍门·····	91

水果减肥法·····	91
吃肉减肥法（高蛋白减肥法）·····	92
吹气球减肥法·····	92
喝水减肥法·····	93
搓盐减肥法·····	94
盐液绷带减肥法·····	94
泥土减肥法·····	95

塑造您的曼妙身材

运动健康的五大条件·····	96
根据体型“烧”脂肪·····	97
玲珑曲线傲视群芳·····	107
雕塑的曼妙身材·····	108

按摩指压气功和瑜伽的减肥美容功效

按摩减肥法大剖析·····	111
按摩疗法的机理与作用·····	112
按摩疗法种种·····	114





简单的指压法，彻底减去腹部赘肉·····	126
气功减肥·····	127

苗条女人的独特生活

不饿不吃·····	131
量少无需忌口·····	132
意在享受·····	132
吃甜食不要自责·····	133
不必计算热量·····	133
有目的地采购食品·····	133
不必常称体重·····	134
餐厅里的苗条思维·····	134
不断运动·····	134
塑造美丽从生活小处做起·····	135

办公室健美速递

办公室健身操·····	137
白领族下班操·····	138

美体尽在举手投足间·····	139
----------------	-----

懒人在家的健身方法

直尺型身材·····	143
------------	-----

西洋梨型身材·····	144
-------------	-----

沙漏型身材·····	144
------------	-----

轻盈体态 12 招·····	145
----------------	-----

减肥控制反弹遵守 5 个关键·····	148
---------------------	-----

减肥的几个不可不知·····	150
----------------	-----



减肥的 新视点



日本医学专家提出了关于肥胖的新论点，他们认为，肥胖不只是能量收支的不平衡（即过食和少运动），还与个体受到外在环境作用，改变自身行为有关。他们提出了关于肥胖的发病新假说——“脑疲劳”学说。

“脑疲劳”是指一个人的大脑接受了周围环境过量的信息，以至于处理不力，使“大脑新皮质”与“大脑边缘系统”和“间脑”彼此之间的平衡关系遭到损害，出现信息流的增大和紊乱。这种“脑疲劳”长期不加纠正，就会引起各种行为异常，出现不自觉的甚至是下意识的过食和懒得运动，肥胖也就“应运而生”。显然，在竞争激烈、信息高度流通、价值观出现根本变化的今天，一个人如果缺乏相当的定力，缺乏充实的思想，被周围五颜六色的世界诱惑得心神不定，就极易出现“脑疲劳”。如有的人百无

聊赖在电视机前捱时间边吃零食，如有的人躲避竞争，退缩到父母的羽翼下以胡吃猛喝掩饰自己的焦虑和不安，这都是形成肥胖的强大“原动力”。

单靠强迫节食和运动来减肥，效果往往不可靠，也易出现反复。真正有效的减肥方法必须具备以下条件，一是要消除“脑疲劳”；二是要和风细雨，润物无声，采取患者能够接受甚至是非常喜欢的方式循序渐进。为此，有三个原则值得借鉴：

第一，不能为了某一目的强迫自己，不能过分勉强，引起内心反感，诱发新的“脑疲劳”。

第二，减肥不能急于求成，不能突然改变饮食习惯，应该按部就班，循序渐进。经过一段时间，就会自觉地放弃原先不利于健康的不良嗜好与习惯。

第三，对有利于健康且自己非常喜爱的事情（或食物），要开始做（或吃），即使从某样开始也好。这点最重要也最关键，接受它就是成功的第一步。不会造成厌恶和反感。坚持下去，既有助于恢复愉快心情和满足感，激活“大脑边缘系统”，消除“脑疲劳”，也有助于自己慢慢养成有益健康的行为习惯。

肥胖很可能是某种营养素缺乏，是整体营养摄入不全





面、不平衡，完全可以在质和量方面按照身体需要充分进食的同时实现减肥目标，而无需特别节制饮食就能达到既让自己心满意足（起码无明显饥饿感），又能达到有效减轻体重的目的。这种机制一旦形成，便能使减肥效果稳定持久地保持下去。按照上述方案减肥的患者，不但效果好，而且患者可保持精力充沛，堪称理想减肥方法。

“减肥业”发展至今，已蔚然成风，各种古方减肥法、高科技减肥法，乃至食疗法、药疗法层出不穷，令人眼花缭乱，无所适从。那么，您知道目前最流行的减肥法都有哪些么？它们到底是灵方妙法还是江湖骗术？让我们来为您做个大盘点，并请专家一一评点一番吧！

排毒减肥法

来龙去脉 此种减肥法的要旨在于，食谱中只含蔬菜汤、水果汁、维生素和植物“解毒剂”的混合物。某些以此为基础的减肥方法还包括每日清洗直肠，是种类类似于灌肠的清肠法。

作用原理 倡议者认为，胃部、肝脏、大肠和直肠的毒素得到清理，会使身体更健康，体重的迅速下降只是其