

何伶俐 主编

轻松 “享瘦”

36招

广东科技出版社



轻松“享瘦” 36招

何伶俐 主编



科学技术出版社

·广州

本书之大陆简体字版由台湾汉湘文化事业有限公司授权广东科技出版社在中国大陆地区独家出版、发行。

广东省版权局著作权合同登记

图字：19-2000-137号

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松“享瘦”36招/何伶俐主编. —广州：广东科技出版社，2001. 2

ISBN 7-5359-2619-3

I. 轻… II. 何… III. 女性-减肥 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 80926 号

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码：510075)

E-mail: gdlkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

出 版 人：黄达全

经 销：广东新华发行集团

排 版：广东科电有限公司

印 刷：广东新华印刷厂

(广州市永福路 44 号 邮码：510070)

规 格：850mm×1168mm 1/32 印张 5.125 字数 10 千

版 次：2001 年 2 月第 1 版

2002 年 9 月第 2 次印刷

印 数：8 001~11 000 册

定 价：10.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

目 录

Unit 1 测验最适合你的减肥方法

1 关于身材曲线	2
2 脂肪堆积的状态	4
3 关于海绵组织的分布	6
4 对于食物的喜恶	8
5 关于体力	10
6 关于体质	11
7 关于个性	14
小专栏	18

Unit 2 轻松有效的指压减肥法

1 事前需要学会的指压技巧	23
2 如何拥有美丽的颈部	24
3 如何拥有坚挺的胸部	27
4 如何拥有健美的细腰	31
5 如何使松弛的腹部收缩	33
6 如何拥有丰挺的臀部	35
小专栏	38

Unit 3 利用经络体操改善身材曲线

- 1 借经络体操调整体质，排除水分..... 41
- 2 调节全身的平衡状态，可提高体操的效果..... 48
- 小专栏 51

Unit 4 如何调理出一身的美丽肌肤

- 1 预防紫外线的伤害..... 54
- 2 使身心舒畅的入浴法..... 57
- 3 中温反复入浴法..... 58
- 4 用盐搓揉的减肥法可创造美丽肌肤..... 62
- 5 护理身体，消除污渍..... 67
- 6 有效指压使你拥有美丽肌肤..... 71
- 7 夏季美容保养法..... 74
- 8 年度保养肌肤法..... 76
- 小专栏 78

Unit 5 利用手相胶布解决烦恼部位

- 1 为什么手相胶布法会有效..... 81
- 2 手部内有“气”流通..... 83
- 3 手相胶布的正确贴法..... 87
- 4 纤细手臂肌肉..... 89
- 5 消除上腹赘肉..... 91
- 6 收紧腰部、小腹..... 93
- 7 提高臀部..... 95
- 小专栏 97

Unit 6 调理身体，创造良好的身体机能

1 以减肥呼吸法使身材定型	103
2 利用穴道疗法消除浮肿	111
3 以音乐伸展操让自己拥有一双美腿	115
4 最新“小豆减肥法”的具体做法	120
5 OK 绷减肥法	125
小专栏	128

Unit 7 正确饮食观，瘦得更轻松

1 低热量食品知多少	131
2 每餐都得吃丰富的各式蔬菜	135
3 想要瘦得美丽，每天必吃的食品	140
4 常在外面吃饭的人必须自我提醒的事	142
5 微波炉会降低菜肴的热量	144
6 利用热量表控制饮食	146
7 改善便秘的食物	147
8 不吃早餐是节食的大敌	149
9 健康三原则是“吃好、排泄好、睡好”	152
小专栏	154

歌曲欣赏

Unit 1

测验最适合你的 减肥方法



关于身材曲线

1

对着镜子，选择最接近的答案，每1项以1分计算。

A 分 B 1 分 C 1 分 D 分

Q1 你的身材曲线为？

- A 下半身的尺码比上半身大一号
- B 腰部没有曲线，直桶腰
- C 身体曲线虽有，但脂肪多集中于中心部位（即腰部、臀部及大腿上部）
- D 身体没有曲线，好像尚未发育的样子，胸部很小

Q2 请把视觉焦点放在背部及臀部上。

- A 背部后倾的样子，臀部突出
- B 背部很重，臀部有平坦、下垂倾向
- C 臀部很圆但并不突出，腰部到背部挺直
- D 臀部小而瘦弱，肩膀呈圆形，头部比背部前倾

Q3 头部与脸型、身体的大小比较起来？

- A 和身体比较之下，头显得较小
- B 头部有角形，脸呈圆形或四角形
- C 头与脸型均为细长形
- D 在和身体的比例上而言，头显得较大

Q4 请观察你的手和脚！

- A 大小普通，但是手指与脚趾较短
- B 手指、脚趾短，且手、脚形状为四角形
- C 手指、脚趾为细长形
- D 手、脚全部又小又弱

Q5 请观察你的牙齿。

- A 洁白、大小都很普通，但牙齿并非很整齐
- B 一颗一颗都很大，略呈黄色
- C 一颗颗细小洁白，牙齿整齐
- D 全部都很大，特别以门牙最大

Q6 请注意你的嘴唇。

- A 唇薄，线条明显
- B 唇厚
- C 嘴巴大，常常呈张开状
- D 嘴唇像花蕾一样的小

Q7 身体皮肤的状况？

- A 皮肤光滑，属于油性肤质
- B 皮肤粗糙，属于油性肤质
- C 皮肤光滑，但非属油性亦非属干性
- D 干性敏感肤质

Q8 想一想以前在理想体重时的状况。

- A 虽有变瘦，但臀部与腰部的线条依然呈圆形
- B 虽然有变瘦，但依然没有什么曲线
- C 骨骼细小，看起来好像太瘦了
- D 变瘦小但胸部依旧如未发育的样子

脂肪堆积的状态

2

问题 11 ~ 13 如有多个相同答案，则各计 1 分。

A 1 分 B 1 分 C 1 分 D 1 分

Q9 脂肪最容易堆积在哪个部位？

- A 臀部
- B 从腹部周围到背部
- C 腰部、腰的两侧、大腿上部
- D 没有特别堆积的地方，分布在全身

Q10 从背后看起来，选择脂肪堆积最多的地方。

- A 腰部以下
- B 背部周围
- C 腰部周围
- D 不分上下，全部平均

Q11 从后面看起来，大腿外侧是否比腰线还大。

- A 是的
- B 不是
- C 是的
- D 不是

Q12 从前面看起来，腹部周围是否有如一圈轮胎状的脂肪？

脂肪？

- A 不是
- B 是的
- C 不是
- D 是的

Q13 手臂与脚部是否也有脂肪堆积?

A 不是

B 是的

C 不是

D 是的

关于海绵组织的分布

3

问题 14~20 中如有多个相同答案，除有特别指定外，每 1 个答案以 1 分计算。

A 1 分 B 1 分 C 分 D 分

所谓的海绵组织是指因淋巴腺等的停滞而产生部分脂肪结块的情况。要确认是否有海绵组织，可依下列顺序自我检测。首先看看脂肪堆积、下垂部分，捏触时有呈“海绵状”的突起疙瘩者即为海绵组织。如果没有下垂松弛的情况，则以食指和拇指轻轻捏起 1 厘米的皮肤，如果此时，确定有海绵状突出，便是有海绵组织了。如是不捏起则无法确定者为初期的海绵组织。

Q14 上手臂是否有海绵组织？

- A 没有
- B 有
- C 有
- D 没有

Q15 腰部两边上侧有没有？

- A 没有
- B 没有
- C 有
- D 没有

Q16 腰部两边下侧有没有？

- A 有
- B 没有

C 有

D 没有

Q17 大腿上部有没有?

A 没有

B 没有

☒ C 有

D 没有

Q18 膝盖周围有没有?

A 没有

☒ B 没有

C 没有

D 有

Q19 背的上部有没有?

☒ A 没有

B 有

C 没有

D 没有

Q20 臀部有没有?

A 没有

☒ B 有

C 没有

D 没有

Q21 海绵组织最集中的部位为何处?

A 臀部与大腿内侧

B 腹部与背部

C 大腿上部

D 膝盖周围与胸部

对于食物的喜恶

4

选择和自己情况吻合的，1个答案以1分计算。

A 分 B 分 C 分 D 分

Q22 在下列口味中选出自己较喜爱的。

- A 口味重，或放很多调味料酸的食物
- B 牛排、咸的东西
- C 面包、甜的东西
- D 乳类制品

Q23 如果有人要你吃，你很难不被诱惑的食物是：

- A 奶油焗、烩的东西（小菜或奶油烩蔬菜类的食物）
- B 热狗、意大利腊肠、花生
- C 蛋糕、糖果饼干
- D 冰淇淋、酸奶

Q24 咖啡、红茶、可乐，一天喝几杯？

- A 1 杯
- B 3~4 杯
- C 5 杯以上
- D 几乎不喝

Q25 早餐最喜欢吃什么？

- A 法式烤面包
- B 培根与蛋
- C 果酱烤面包
- D 水果和酸奶

Q26 哪一餐最想吃很多东西？

A 早餐

☒ B 晚餐

C 午餐

D 三餐之间的零食

关于体力

5

选择适合自己的答案，1个以1分计算。

A 分 B 分 C 分 D 分

Q27 理想的睡眠时间为？

A 8~9 小时

B 4~6 小时

C 身体状况好时 5~6 小时，疲倦时 9~10 小时

D 7~8 小时

Q28 一天当中精神最好的时候为？

A 夜里

B 一整天

C 饭后

D 早上刚起床时

Q29 夜里有没有睡不好的情况？

A 很少

B 常常

C 虽常常有，但是只要一个晚上睡得着就恢复了

D 时常有，一睡不好，便连续数日睡不好

关于体质

6

相同的答案两个都选，1个以1分计算。

A 1分 B 1分 C 1分 D 分

流汗的情况如何？

A 有活动时便会适度流汗

B 不动时也很容易流汗

C 瘦的时候不太流，一发胖就很会流汗

D 很少量

Q31 是否很容易过敏或感冒？

A 除了疲倦之外，很少

B 几乎不会

C、D 常常会

Q32 是否很容易腹痛或拉肚子？

A 不会

B 不会

C 是的

D 是的

Q33 是否很容易头痛？

A、B 几乎不会

C 时常

D 常有

Q34 夜里是否会感到手脚冰冷？

A、D 冬天寒冷的时候常常

B 几乎不会