

健康
养瘦

天瘦一圈
天养成健康+瘦身的好习惯

绝不反弹的超强瘦身法 让你一瘦就瘦一辈子

超值白金版
29.80

养瘦!

能吃能睡还能瘦

孙志慧 编著

不节食，不花大价钱，即可彻底告别肥胖

每天瘦一点，健康多一点

简单有效的减肥秘籍 科学实用的瘦身宝典

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



养瘦!

能吃能睡还能瘦

孙志慧 编著

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养瘦! 能吃能睡还能瘦 / 孙志慧编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5308-7898-9


I . ①养… II . ①孙… III . ①减肥—基本知识 IV . ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 091977 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

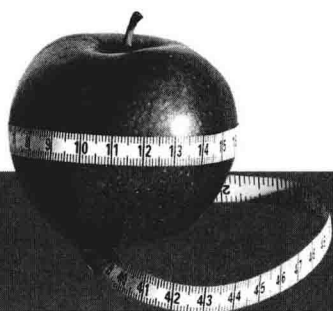
新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 1020 × 1200 1/10 印张 46 字数 790 000

2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

现代人生活节奏越来越快，吃得越来越好，动得越来越少，这种生活方式导致的直接结果就是肥胖，肥胖因此被称为“文明病”。肥胖带给人们的负面影响和危害不容小觑。毫不夸张地讲，肥胖已然成为影响人类身体健康的隐形杀手，体重一旦超标，冠心病、高血压、糖尿病等诸多疾病的发病率都会显著增加，下肢浮肿、静脉曲张、皮炎等代谢失调的疾病也难以摆脱，给生活、行动带来很大的不便。肥胖还会影响人体体态的美观，引起患者心理的自卑，进一步导致其社会适应能力的下降。

正是由于肥胖带来的诸多身心健康问题，减肥瘦身成了当下的流行话题，各种减肥方法、塑身减重方式也应运而生。但是当前的减肥市场上，方法众多，诸如节食法、抽脂法、点穴法、针灸法、埋线法……究竟哪种方法最有效呢？不少人是既花银子又受罪，还没达到理想的目标，白白走了许多冤枉路。这些人在对于减肥的理解和行动上面存在误区。大多数人为追求立竿见影的减肥效果过度节食、吃减肥药，须知肥胖的形成非一日之功，减肥成功自然也要打持久战。人体脂肪细胞代谢、能量代谢过程都非常复杂，若不能得到合理的膳食指导和运动指导或不能科学地使用、长期地坚持，是不能取到理想的减肥效果的。古语讲“欲速则不达”，滥用减肥药物或者用极端的减肥方式快速减肥，不但易反弹、复发，而且毒副作用大，以透支身体健康为代价，只能短暂性地满足人们的虚荣心，得不偿失。

事实上，好身材是“养”出来的。“养瘦”才是完美瘦身的最高境界——养生兼瘦身，瘦得又美又健康。把科学的饮食、合理的运动、健康的生活方式结合起来，用健康的态度，培养出一个既能养生又能瘦身的美丽生活习惯，不用节食、不用受罪，自然而然就会瘦下来。只有改变不良生活习惯，甩掉多余脂肪，控制好腰围和体重，才能瘦得健康、瘦得美丽、瘦得持久，也才是最值得提倡的瘦身方式。《养瘦！能吃能睡还能瘦》是一部瘦身妙招大全，针对现代人生活节奏快、工作压力大、饮食不规律、锻炼时间少等情况，帮你找到自身肥胖的根源，科学合理地安排瘦身计划，快乐、健康、持久、有效地减肥。

本书从饮食控制、体质调养、运动瘦身等角度，介绍了多种减肥方案及其减肥功效，内容全面，方法易学。体质瘦身教你掌握自身的体质以及发胖的根源，调养体质的同时达到瘦身的目的；食疗瘦身介绍了大量经过科学检验的减肥食谱，让你科学规划好三餐饮食；瑜伽、导引、拉伸等运动瘦身方法步骤清楚，简单易学。还介绍了道具瘦身、香薰瘦身、心理瘦身、娱乐瘦身等时下流



行的瘦身方式，将时尚元素注入到减肥过程中，让你不再忍饥挨饿、不再催吐腹泻、不再做减肥路上的苦行僧，而是轻轻松松锻炼、快快乐乐瘦身。适合不同类型人群的瘦身方法，让你无论坐着、站着还是躺着，都能找准合适的瘦身方案；无论在卧室、在厨房、在办公室还是在路上，都能轻松践行。此外，本书还介绍了瘦身的基本常识、瘦身的误区、减肥不当后的修复方法，内容多样，弥补了同类书籍内容枯燥、方法单一的缺陷。阅读本书，你会发现，减肥不是简简单单的一种方法，也不是什么苦差事，而是一种积极、合理的生活方式，你离不开的美丽、瘦身的好习惯。本书语言生动，浅显易懂，还配有大量图片，令你远离药物减肥的毒副作用，健康、快乐地实现瘦身梦。





目录

第一章 养瘦！能吃能睡还能瘦

爱美无罪，想瘦有理.....	1	常穿塑身衣不减肥反减健康.....	7
瘦不等于美丽.....	2	走出弹力袜减肥的误区.....	7
难以坚持的高强度运动.....	2	相信减肥药的苦果.....	9
催吐减肥危害多.....	3	瘦身霜，真的让你瘦了吗.....	9
保鲜膜，瘦掉的只是水分.....	4	节食，减肥健康两无益.....	10
瘦身，不应该是辛苦的事.....	4	你自己就可以控制胃的大小.....	11
要瘦得科学健康，有健康才有美丽.....	5		

第二章 体质瘦身，为你量身打造的瘦身方案

你为什么爱发胖.....	13	气虚质的人减肥.....	18
瘦身之前，先养好气血.....	14	阳虚质的人减肥.....	19
阿胶是女性补血佳品.....	15	痰湿质的人减肥.....	20
千万不要陷入补气血的误区.....	16	湿热质的人减肥.....	21
胖瘦和体质关系很大.....	17	胖子也要补身体.....	22

第三章 食疗瘦身，吃是减肥的开始

你只需调整一下用餐.....	23	减肥不必远离美食，会吃才是上策.....	32
喝水也养体.....	24	减肥不能急于一时.....	33
性感美腿从吃开始.....	25	减肥三餐更重要.....	34
美味瘦身汤.....	27	什么东西让你有饱腹感.....	36
柳腰美女更爱吃.....	28	苦瓜让你更苗条.....	37
尝尝苹果也变美.....	29	利用水果减肥的秘密.....	38
诱人鱼肉益处多.....	30	肉 + 菜 + 淀粉 = 最佳减肥餐.....	40
不必“受苦”的牛奶减肥法.....	31	食物的色彩会影响你的食欲.....	41
吃肉也瘦身.....	31	瘦身也可以吃烧烤.....	42

晚间吃西红柿瘦身的道理.....	43	蔬菜法减肥最安全.....	52
减肥不能吃巧克力吗.....	44	巧选食物, 给你一个魔鬼身材.....	53
杏仁, 美味营养不增重.....	44	打造完美胸部的不老术.....	54
减少热量的几个饮食细节.....	45	修长美腿最喜爱的营养素.....	56
全谷类食品可以抑制进食量.....	47	告别小肚腩.....	56
什么食物既美味, 又减肥.....	48	早餐香蕉瘦身法.....	57
植物精华, 越吃越苗条.....	49	有些常见的东西导致你发胖.....	57
减肥也要补营养.....	50	轻松扫除饮食中的油脂.....	58
奶制品, 减肥必不可少.....	50	食醋减肥妙方.....	59
选购何种让你瘦的食物.....	51		

第四章 躺着瘦身, 简单舒适也能瘦

睡眠帮你轻松减脂肪.....	63	躺着就能翘臀.....	67
如何拯救你的睡眠.....	65	躺着就能瘦腰腹.....	68
早晚被窝减肥操, 改善你的易胖体质.....	66	躺着就能瘦腿.....	69
卧室是你最好的健身房.....	66	躺着就能瘦手臂.....	69

第五章 呼吸瘦身, 人类减肥史上的突破

呼吸减肥, 随处都可以.....	71	完全呼吸法, 将脂肪呼出去.....	74
一呼一吸, 不花钱瘦身.....	72	交替呼吸法, 镇静又健康.....	75
你不得不尝试的腹式呼吸.....	72	蒲公英呼吸法, 让你更紧致.....	75
怎么呼吸才会瘦.....	73	山田式呼吸法, 塑造完美曲线.....	76
呼吸帮你减小腹.....	73		

第六章 香薰瘦身, 给懒人们最有效的瘦身法

香味也能让你瘦.....	77	精油描出曼妙腰线.....	80
日本最流行香浴瘦身操.....	77	使用精油纤细胳膊.....	81
精油, 新的瘦身工具.....	78	消除水肿, 让你又瘦又香.....	81
丰满又芬芳的妙招.....	79	美容又减肥的橄榄油.....	82
塑造臀部完美线条.....	79	拯救颈部的美丽.....	83
芳香让你告别大象腿.....	80	有些沐浴露会增肥.....	83

第七章 瑜伽瘦身, 塑形健身两不误

瑜伽减肥, 让你瘦得优雅.....	85	瑜伽帮你塑造迷人小腹.....	95
瑜伽, 先清洁你的思维.....	86	弓式减肥瑜伽.....	96
瑜伽修炼的三脉七轮.....	88	站式深呼吸式, 让颈部更迷人.....	96
练习前不可不知.....	90	瑜伽四式, 轻松摆脱身上赘肉.....	97
练习瑜伽必备品.....	91	塑身瑜伽, 终身受益.....	98
瑜伽练习者的饮食.....	92	神奇瑜伽, 美臀又健康.....	98
瑜伽前, 先热个身.....	93	瑜伽帮你来瘦腰.....	99
无难度瑜伽, 修整好你的身材.....	94	展臂式, 保持苗条的秘诀.....	100
脊椎舒展好, 体态更优美.....	94	减少腿部赘肉新月式.....	100

伸展十二式，舒筋又减肥.....	100	睡前瑜伽，瘦身又助眠.....	103
让胸部丰满的顶峰式瑜伽.....	101	椅子帮你消除手臂赘肉.....	103
拉伸瑜伽，燃烧你的脂肪.....	102		

第八章 中医瘦身，减肥尽在手指间

美丽不求人，经络穴位其实很好找.....	105	艾灸疗法，打造圆润紧实的翘臀.....	118
按摩经络时一定要“因时之序”.....	106	刮痧减肥，让美丽不再遥远.....	119
掌握经络，瘦身要先了解全身.....	108	中医刮痧减肥不得不知的常识.....	120
刺激穴位，消除脂肪.....	109	刮拭肩臂，越刮越纤细.....	121
简单按摩，让你轻松瘦小腹.....	110	刮痧，刮出迷人小腹.....	121
天然减肥方，肝脾要健康.....	110	纤纤玉手按摩来成就.....	122
找准穴位，拥有迷人锥子脸.....	111	针灸减肥，广受欢迎的绿色减肥法.....	122
穴位塑形，优化颈部曲线.....	112	针灸减肥需要对症下药.....	123
穴位瘦臂，拥有紧致玉臂.....	112	哺乳期女性切忌针灸减肥.....	124
美臀，你应该这样做.....	113	中医活血瘦身法.....	125
瘦腹部，记住这些方法.....	114	想要好身材，拔罐减肥手到擒来.....	126
灸除脸部赘肉，告别婴儿肥.....	114	牛角松筋术，小腹平滑紧实.....	126
艾灸还你纤纤玉臂.....	115	牛角松筋术，塑造丰润翘臀.....	127
艾灸小腹，腹部变得更平坦.....	116	腹部松筋术，告别大腹便便.....	127
艾灸疗法，让你拥有纤纤细腰.....	116	松筋活络，瘦身又保健.....	128
艾灸还你光滑紧实的玉背.....	117	美腿不但要瘦，更要健康.....	129
漂亮女人的纤腿艾灸秘籍.....	118		

第九章 拉伸瘦身，减肥达人的瘦身魔法

塑身动态瘦身拉伸.....	131	利用伸背器的瘦身训练.....	136
伸展拉伸瘦身法.....	131	打造 V 字肩拉伸.....	136
肌肉群瘦身拉伸.....	133	背部放松拉伸.....	137
修炼仪态拉伸.....	134	哑铃美背拉伸.....	138
利用毛巾瘦身拉伸.....	135	上腹部和下腹部综合拉伸.....	139
利用仰卧起坐板瘦身拉伸.....	135	燃烧腹部脂肪拉伸.....	139

第十章 温暖瘦身，养足阳气，立即变瘦不反弹

36.7℃！瘦身的最佳温度.....	141	晒太阳，温暖身体来减肥.....	145
自测：你的肥胖是否体寒造成的.....	142	洗澡时的暖身瘦身伸展操.....	146
阻止寒气近身，才能瘦得标准.....	143	有姜红茶温暖，身体才有形.....	147
想减肥多吃温热的食物.....	144	温暖疗法，总有一款适合你.....	148
消除水肿，升高体温做法.....	144	溶脂减肥，神奇的发汗方法.....	148
越温暖的食物，越能摆平肚肚.....	145		

第十一章 代谢减肥，排毒瘦身加美容

你中毒已深.....	153	七种毒素，导致肥胖的罪魁祸首.....	154
排出体内毒素，才能瘦得轻松.....	154	排毒减肥法的四个时期.....	155

排毒减肥六步走	156	郁就大声喊, 悲就放声哭, 排出心理毒素	172
睡眠也排毒	157	绿豆芽——排毒瘦身如意菜	173
排毒瘦身食物可适当多吃	158	肝胆相照, 排毒好拍档	173
清肠扫垃圾	160	清除水毒型减肥法	174
肝毒最该除	161	清除宿便, 排毒一身轻	174
吃一顿排毒减肥的健康套餐	162	应酬排毒两不误, 要事业也要身材	175
肾脏之毒不忽视	163	酸奶排毒法, 帮你消化又瘦身	176
给肌肤排排毒	165	蔬菜排毒减肥功效佳	177
运动排毒也瘦身	166	早盐晚蜜, 扫除体内垃圾	178
缓解压力, 心毒也要清	167	运动排毒减肥, 燃烧体内热能	179
居家简易运动, 轻松排出毒素	167	发汗排毒法, 轻松“享瘦”	180
“清腹”运动, 让肠胃轻装上阵	168	排毒减肥植物妙方	181
排毒先消除便秘	168	断食法, 焚烧体内垃圾	182
五条路线让你的排毒之旅畅行无阻	169	排毒法, 减肥又美容	183
不可不减的内脏脂肪	169	老年人也得排毒	183
毒素积累的过程就是人衰老的过程	170	排毒排掉虚胖	184
排毒大战, 从清除体内“三浊”开始	170	吃掉毒素与脂肪的食物	185
全身排毒保健的三大方式	171	排毒瘦身的蔬果冷汤	187
膳食、饮水、运动: 清肠通便三重奏	171		

第十二章 生食减肥, 带来不复胖的曲线

生食, 有机减肥法	191	黄瓜, 要带皮吃才减肥	199
生食的好处	192	南瓜, 让你身材匀称	199
生食消耗体内脂肪	192	海带, 源自海洋的燃脂工具	200
最补维生素的生食法	193	芦荟, “享瘦”又排毒	201
生食减肥不必成为素食主义	194	山药, 让你轻松有效减肥	201
常生食的蔬菜有哪些, 营养如何	194	菠菜, 省钱省力的减肥方法	202
生食蔬菜一定要保证绿色	195	丝瓜, 让你健康瘦下来	202
生拌蔬果越吃身材越妙	196	茼蒿, 排毒减肥好味道	203
白菜, 清肠又养生	196	胡萝卜, 爱美女性的减肥菜	204
芥菜, 菜中甘草清肠减肥有奇效	197	莲藕, 补气血利减肥	204
卷心菜, 1周快速瘦下来	197	生菜, 最适合节后生食瘦身	205
芹菜, 让你边吃边减肥	198		

第十三章 饮品瘦身, 瘦也可以喝出来

柠檬茉莉茶	207	车前草陈皮茶	212
山楂决明子茶	208	山楂茶	213
乌龙陈皮茶	208	茉莉香草茶	214
普洱菊花茶	209	双花蜜茶	214
荷叶茶	209	山楂陈皮茶	215
三叶茶	210	菩提柠檬茶	215
玲珑消脂茶	210	洛神荷叶瘦腿茶	215
塑身美腿茶	211	绞股蓝乌龙茶	216
冬瓜双叶茶	211	酸溜根茶	216
马郁兰香茅红枣茶	212	蜂蜜枇杷果汁	217

番茄牛奶蜜	217	香蕉西瓜汁	229
山药菠萝枸杞汁	218	苹果苦瓜芦笋汁	230
香蕉苦瓜果汁	218	哈密瓜木瓜汁	230
圣女果芒果汁	219	冬瓜生姜汁	231
草莓蜜桃菠萝汁	219	西瓜苦瓜汁	231
猕猴桃蔬菜汁	219	木瓜玉米牛奶果汁	232
清热果汁	220	草莓柳橙蜜汁	232
大蒜胡萝卜甜菜根汁	220	木瓜牛奶汁	232
番茄黄瓜饮	220	李子蛋蜜奶	233
葡萄柚香瓜柠檬汁	221	西瓜皮莲藕汁	233
西瓜菠萝柠檬汁	221	紫苏菠萝花生汁	234
哈密瓜双奶果汁	222	木瓜乳酸饮	234
清凉蔬果园	222	葡萄菠萝杏汁	235
柠檬葡萄柚汁	223	菠萝柳橙蛋黄果汁	235
草莓果菜汁	223	芹菜香蕉酸奶汁	236
芹菜胡萝卜汁	224	西蓝花橘子汁	236
芦笋苦瓜汁	224	苹果柠檬汁	237
茼蒿圆白菜菠萝汁	225	柳橙薄荷汁	237
莲雾汁	225	优酪星星果汁	238
苹果牛奶汁	225	芹菜葡萄柚汁	238
苹果西蓝花汁	226	番茄葡萄柚苹果汁	239
土豆莲藕汁	226	葡萄柚草莓汁	239
苹果西芹芦笋汁	227	洋葱芹菜黄瓜汁	240
冬瓜苹果蜜汁	227	香蕉苹果汁	240
苦瓜橙子苹果汁	228	芒果蜜桃汁	241
姜香冬瓜蜜露	228	香蕉草莓牛奶汁	241
西瓜皮菠萝鲜奶汁	229	山药香蕉牛奶果汁	242

第十四章 心理瘦身，实现身体和心灵同瘦

相信自己能够瘦下来	243	心理战术，攻破肥胖之门	249
减肥必用五大阻力	244	积极暗示法，减肥一定行	251
减肥时，不能这样想	244	给自己制造假象的瘦身法	252
你为什么要减肥	245	能控制食欲的减肥心理操	253
减肥心理训练法	246	帮你瘦下去的想象力	254
不但要减重，还要减压	246	另类瘦身法，转换你的食欲	255
减肥不能看心情	247	笑一笑，瘦一瘦	256
自信的人，才能瘦下来	248	血型减肥，将减肥进行到底	257
减肥的克星就是克制	249	八种性格的不同瘦身法	258

第十五章 娱乐瘦身，在玩乐中快乐减肥

瘦身运动时应该注意些什么	261	跳绳也能让你瘦下去	265
为何努力运动反而会增肥	262	瘦身新方法，换手更减肥	267
唱歌也可以减肥你知道吗	262	又购物又减肥的逛街瘦身法	267
走出来的火辣身材	263	踏板操，有氧瘦身法	269
不可小觑这几步楼梯	264	瘦身新法，水中瘦身	270

高雅的击剑瘦身法.....	270	打羽毛球, 打造好身材.....	279
滑雪, 快速、灵性的减肥运动.....	271	伸展优美身姿, 常打网球.....	280
跳舞瘦身, 苗条又快乐.....	273	扔走脂肪的飞镖瘦身.....	281
甩掉脂肪的拉丁瘦身法.....	274	壁球, 女性健身的时尚新宠.....	282
燃脂又优雅的芭蕾舞.....	275	划船, 划出苗条曲线.....	282
跆拳道让你魅力瘦身.....	276	射箭, 拉伸出迷人身材.....	284
毬球: 锻炼你的双腿.....	277	瘦身又刺激的骑马减肥法.....	285
保龄球, 帮助你燃烧更多脂肪.....	278		

第十六章 道具瘦身, 让瘦身成为习惯

口香糖也能让你瘦.....	287	木棒瘦身, 减掉大肚子.....	291
好身材扭出来.....	288	坐着也能让你减臀部.....	291
转走脂肪的呼啦圈.....	288	球石垫, 塑造纤细细腿.....	292
哑铃抬抬手, 脂肪跟着走.....	289	想要瘦得匀称, 健身球来帮你.....	292
皮筋儿也是瘦身帮手.....	290	小物件, 瘦身大效果.....	293
拉力器, 有氧减肥大行动.....	290	交替健身, 追求最好效果.....	293

第十七章 家居瘦身, 处处都是健身房

婚后不发胖的秘密.....	295	枕头也能帮你瘦.....	303
家居简易拉伸减肥.....	296	洗澡时的瘦身方法.....	303
沙发上的瘦身方法.....	297	洗漱时的瘦腿、收臀拉伸.....	305
卧室里的瘦身方法.....	297	美容化妆时, 是瘦身的好时候.....	305
晨起、睡前减肥一刻钟.....	298	聊天也能瘦下去.....	306
做家务时的瘦身方法.....	301	家用跑步机的正确使用方法.....	306
厨房里的瘦身方法.....	302	跟着婴儿学瘦身.....	307

第十八章 导引瘦身, 传世的瘦身良方

导引瘦身, 苗条又健康.....	309	瘦身, 五禽戏来帮你.....	316
导引的正确姿势: 调身.....	310	易筋经, 任何年龄都适用的瘦身法.....	319
导引的呼吸调准: 调息.....	311	八段锦, 集养神、瘦身于一体.....	320
导引的意念锻炼: 调心.....	312	八卦掌, 瘦身中的益友.....	323
大、小周天调理法.....	312	牵拉, 健美身形.....	324
补气六字诀, 改变你臃肿的身材.....	313	热辣身材, 墙壁来帮忙.....	325
太极气功减肥, 塑形又健身.....	314	呼吸间, 引导调动全身脂肪.....	326

第十九章 部位瘦身, 想瘦哪里就瘦哪里

形体梳理减肥操, 让你从头瘦到脚.....	327	灵动而娇媚: 女人的纤肩之美.....	331
从功夫操开始完美瘦身.....	328	不要忽略一“膝”之地.....	332
胳膊瘦才会显得瘦.....	329	集中收紧部位——脸.....	332
腰部曲线, 优雅的“公主线”.....	329	集中收紧部位——锁骨.....	334
“S”曲线离不开翘美的臀部.....	330	集中收紧部位——小腿.....	334
先瘦胳膊才是聪明的瘦身法.....	330	集中收紧部位——大腿.....	335
完美道路上不可不除的“双下巴”.....	331		

第二十章 产后瘦身，让辣妈身材依旧

产后形体恢复.....	337	产后臀部走形怎么办.....	343
妊娠纹影响腰部线条.....	338	从内到外，清除产后赘肉.....	344
控制体重从产前开始.....	339	盆骨瘦，人才显得瘦.....	345
产后减肥的饮食宜忌.....	339	产后既要保养又要瘦.....	345
产后运动减肥要注意.....	340	产后走形要谨防.....	346
解放产后沉重的腿.....	341	适合产后的瘦身动作.....	347
产后健康瘦身，要先调养好.....	341	产妇瑜伽，恢复线条.....	348
产后瘦腰，很轻松.....	343		

第二十一章 瘦身误区，拒绝伪科学瘦身传言

你的瘦身是否走进了误区.....	349	减肥的美丽误区：水果代正餐.....	352
五谷为养，不吃主食的时髦赶不得.....	350	夏季吃西瓜减肥，如何避开误区.....	353
为了美丽，脂肪可千万别沾.....	351	女性运动减肥，切记六大误区.....	354

第二十二章 明星瘦身，让你拥有明星般身材

杨幂：照照镜子帮你瘦.....	355	“小燕子”赵薇：大眼之美，天下无敌.....	360
揭秘中国旅游小姐马炜的瘦身秘诀.....	355	性感美女舒淇，懒人保养秘诀大公开.....	361
中国台湾名模林志玲的美肤瘦身秘诀.....	356	让刘亦菲拥有曼妙曲线的瘦身食谱.....	361
张曼玉：经得起时光雕琢的美丽女神.....	357	玉女林嘉欣“丰”韵性感之绝技.....	362
刘嘉玲：四十岁的新娘依然光彩照人.....	358	郑秀文：把赘肉吃得片甲不留.....	363
关之琳：优雅脱俗的美之典范.....	358	效仿美女陈美凤断食减肥大变身.....	363
朱茵：甜美无邪中透出的性感诱惑.....	359		

第二十三章 异域瘦身，各国美女的瘦身秘诀

吹气也能减肥美容.....	365	阿根廷小姐的减肥美体方法.....	368
法国女人凭什么瘦.....	365	韩国美女塑身术，自制韩式减肥茶.....	369
以色列美女用浴盐塑身美容.....	367	瘦身汉方让女人凹凸有致.....	369

第二十四章 瘦身修复，修复不当减肥方式带来的危害

亲爱的胃，饥一顿饱一顿的让你受苦了.....	371	亲爱的头发，过分节食让你的美丽远去.....	372
亲爱的眼睛，该为你吃一点含脂肪的食物.....	372	亲爱的皮肤，美化你却伤害了你.....	373
		亲爱的肠道，不用泻药才是爱你.....	373

第二十五章 瘦身划分，不同人群的减肥方案

男士也要瘦身，重塑健康与魅力.....	375	阶段分龄减肥观念.....	380
男士减肥应遵守的规则.....	375	40岁男士减肥需注意的事项.....	381
男士减肥，应注意方式的多样化.....	377	25岁以上美女不发胖秘籍.....	382
男士的“啤酒肚”和啤酒无关.....	377	适合胖儿童的减肥方案.....	382
男士减肥迫在眉睫.....	378	父母的错误认识容易导致孩子发胖.....	384



孩子发胖的危害及防治.....	386	白领族瘦身，须掌握时间.....	389
青春期减肥之注意事项.....	387	白领午休减脂肪.....	391
儿童减肥须谨记五大禁忌.....	388	白领电脑前健身小窍门.....	391

第二十六章 瘦身常识，牢记瘦身知识

拒绝过度肥胖，重建健康与自信.....	393	减肥≠减重：瘦身要先看脂肪率.....	403
最易发胖的关键时刻.....	395	四大反弹减肥法让你瘦不了.....	404
女性过度肥胖易引起不孕.....	395	饭后喝酸奶热量高会增肥.....	405
肥胖女性为何易患胆结石.....	396	维生素 C 摄入不当，减肥不成反变胖.....	405
胖对人体的伤害更甚于吸烟.....	397	减肥成功者必吃的六大食物.....	406
肥胖会给中老年人带来哪些危害.....	397	睡眠质量不佳让你瘦不下来.....	406
月经期黄金瘦身法.....	399	分清脂肪好坏，才能不反弹.....	407
根据肤色选对减肥方.....	400	引起肥胖的五大内因.....	408
减肥时的饮酒法则.....	400	五种不健康早餐让你越吃越胖.....	409
为什么只有下半身肥胖.....	401	警惕体重反弹的九大信号.....	410
掌握消化吸收时间，按时进食.....	402	男人眼里女人完美身材的标准.....	412

第二十七章 瘦身维护，健美才是真的美

女士锻炼时的特别注意事项.....	413	肱三头肌锻炼.....	426
选择健身场所.....	414	前臂肌锻炼.....	429
在户外热身.....	415	胸大肌锻炼.....	430
速度、体力与耐力训练.....	415	上胸肌锻炼.....	431
健美时如何控制动作的速度.....	415	背阔肌锻炼.....	432
肌肉是怎么练成的.....	416	斜方肌锻炼.....	433
肌肉锻炼的 24 法则.....	418	肩胛肌锻炼.....	434
三角肌前束锻炼.....	421	腹直肌锻炼.....	434
三角肌中束锻炼.....	423	腹斜肌锻炼.....	435
三角肌后束锻炼.....	424	腰背锻炼.....	436
肱二头肌锻炼.....	425	腿内侧锻炼.....	437
肱肌锻炼.....	426	腿外侧锻炼.....	439

附录 简单易学的家庭瘦身食谱

第一章

养瘦！ 能吃能睡还能瘦



❧ 爱美无罪，想瘦有理 ❧

科技的发展直接推动了社会的进步和人类生活水平的提高。现在进入了全民减肥的时代，所以，肥胖者往往会遭受社会上某种程度的不公待遇：被朋友们嘲笑并取以各种的绰号，逛街时时常被人指指点点，看着商场里漂亮的衣服却连买的勇气都没有，甚至在找工作的时候也因为自己过于厚重的身材而屡屡碰壁，以致找不到人生的方向，轻者郁闷、丧气，重者彻底失去生活的信心。

肥胖已然对我们的生活产生了不可忽视的影响。这影响不仅体现在对我们生活造成的不便上，更体现在对我们健康的潜在危害中。有调查表明，单就死亡比例而言，肥胖的人远远比身材正常的人大得多。所以，从生命健康的角度来说，肥胖其实是一种病。既然是一种病，我们就要正视它，并力争解决它。

就肥胖的危害而言，可以简述为以下几个方面。肥胖的人很容易得糖尿病、心脏病和癌症。除此之外，肥胖还会造成性功能的衰退以及生育能力的下降。不仅如此，肥胖的人大多因为自己拙劣的身材而缺乏自信，而这种自信心的不足往往会影响到生活的方方面面，不仅直接导致生活质量的下降，还会使一个人的人生观和世界观变得消极，从而使整个人对生活失去信心和兴趣。所以肥胖给人带来的是身体和心理上的双重危害。另外据调查，肥胖的人自杀和出现事故的概率也比正常人大得多。凡此种种告诉我们，减肥势在必行，所以抓紧时间瘦身，不仅是对你自己生命的负责，也是改变你生活的开始。

但是瘦身也要讲究方法，更是考验一个人的毅力和耐心的事情。我们经常在媒体上看到那些为了减肥几天不吃饭或者用几天的时间狂减了几十千克的报道。且不说这些报道的真实度，单就这减肥的过程和结果而言，这完全是不正确、不科学的。任何人减肥之前，都必须把健康放在第一位，如果因为减肥而危害到自己的身体，那真的是得不偿失了。所以，在我们减肥的过程中，千万不要操之过急。速成法的后果是我们无法预料的，所以，减肥者要储备好足够的耐心和毅力，做好一个长期的准备，从生活中的点点滴滴做起，比如少吃些垃圾食品，坚持多做运动，给自己一个舒适平和的心态，等等。一旦你养成了良好而健康的减肥习惯并在不断的改进中坚持下去，你一定会拥有自己心中的完美身材。

爱美无罪，想瘦有理。身材不够完美的女性朋友们，要行动起来，给自己制订一个健康的减肥计划，然后将其付诸行动。只要你足够地努力，坚持自己的目标，自然会拥有一个苗条又健康的身体。

瘦不等于美丽

很多时候，我们对美的追求往往会演变成为一种苛求。在大街上，我们不时地会看到一些柔弱得像一阵风似的年轻女性，瘦身减肥也不仅是一种对时尚的追求，更是成了一种健康的生活态度，但是对于瘦身，我们一定要把握好其中的尺度。首先我们自己要做到对完美身材的正确认知，婀娜多姿方为美，过度的消瘦只会让自己和他人感到这是一种不健康的病态。所以，我们不能为了所谓的极致消瘦的美而放弃自己的健康，只有拥有健康的身体，才会有快乐自信的生活态度。

那么，究竟什么样的身材才符合美的标准呢？从理论上讲，当女性的身高与体重、四肢与躯干等部位符合一定的比例时最美。专业人士在进行了大量研究后，最终使美丽得以量化：

- (1) 上、下身比例：以肚脐为界，上、下身比例应为 5 : 8，符合“黄金分割”定律。
- (2) 胸围：由腋下沿胸部的上方最丰满处测量胸围，应为身高的一半。
- (3) 腰围：在正常情况下，量腰的最细部位。腰围较胸围小 20 厘米。
- (4) 髋围：在体前耻骨平行于臀部最大部位。髋围较胸围大 4 厘米。
- (5) 大腿围：在大腿的最上部位，臀折线下。大腿围较腰围小 10 厘米。
- (6) 小腿围：在小腿最丰满处。小腿围较大腿围小 20 厘米。
- (7) 足颈围：在足颈的最细部位。足颈围较小腿围小 10 厘米。
- (8) 上臂围：在肩关节与肘关节之间的中部。上臂围等于大腿围的一半。
- (9) 颈围：在颈的中部最细处。颈围与小腿围相等。
- (10) 肩宽：两肩峰之间的距离。肩宽等于胸围的一半减 4 厘米。

骨骼美在于匀称、适度，即站立时头颈、躯干和脚的纵轴在同一垂直线上；肩稍宽，头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的连接适度。肌肉美在于富有弹性和协调，过胖、过瘦或肩、臀、胸部细小无力，以及由于某种原因造成的身体某部分肌肉过于瘦弱或过于发达，都不能称为肌肉美。肤色美在于细腻、光泽、柔韧，摸起来有天鹅绒之感，看上去为浅玫瑰色的最佳。

所以，我们不能一味地去追求消瘦的身材，否则很容易引发某些疾病，例如过度的节食往往会产生厌食症，营养不良，从而导致整个人没有精神，经常乏力，等等。因此，我们要树立正确的对于美的认识，不要以损害自己的健康为代价去追求病态的美。因为很多时候，身材和容貌上的美并不是影响人们对你评价的唯一标准。女性的美丽也绝不仅仅来源于外表的苗条，更重要的是健康的心态和优雅的气质。

难以坚持的高强度运动

高强度运动减肥似乎是时下比较流行的一种减肥方式。与吃减肥药和节食比起来，以多做运动的方式来减肥瘦身看起来似乎更加健康。

但事实却不是我们想象得那么简单。运动确实是减肥的一种有效手段，而运动减肥的实质是通过运动来燃烧脂肪，一旦你停止了运动，体重可能会大幅度地反弹。尤其是在大量的高强度运动之后，你的食欲会大大增加，也就是说，在这个时候，你的食欲是与你的运动量成正比的。所以，也有可能出现的悲剧就是，你在坚持长期做了大量的运动之后，发现自己反而更胖了。因此，要想达到减肥瘦身的目的，我们切不可盲目地去做运动，而应该结合实际情况，制订适合自己的运动计划，这样，运动减肥方有可能成功。

高强度的运动确实会消耗非常多的能量，但是，并不是运动的强度越高，减肥的效果

就越明显。那些认为运动得越累就越有利于减肥的观念是错误的，这其实是身体给的一种错觉。对于减肥的人而言，我们最主要的目的不是锻炼肌肉，而是消耗体内的脂肪和能量。但是，高强度的运动对于能量的消耗其实在某种程度上并不如一些看似很简单的运动方式有效。有研究表明，减肥的效果和你运动的强度并不呈正比例。减肥成功与否，一是在于你是否持之以恒，另一个便在于你每次运动时间的长短。

所以，从这个层面上来讲，强度似乎变得无关紧要了。事实上也确实如此。当你快速吃力地跑完1千米后，你身体消耗的脂肪却还不如那些慢跑几十分钟的人。强度只是身体给予我们的幻觉，以为一旦累了，身体自然就会跟着瘦下来，其实不适合自己的剧烈运动不但无法达到减肥的效果，甚至可能会因我们的身体吃不消而直接使我们的健康遭受无以弥补的伤害。

那么，究竟我们该采取何种强度的运动才能真正达到减肥瘦身的效果呢？一般来说，我们可以早起慢跑，在呼吸新鲜空气的同时悄然地消耗掉体内多余的脂肪和热量；我们也可以在家中举适当重量的哑铃。总之，不要去追求身体的疲惫，要选择自己承受范围内的运动方式，尽量以一种舒适平和的心情去运动，从而达到减肥的目的。

瘦身不是一时半会儿的事情，只有坚持不懈地进行运动，才会取得成效。热衷于高强度运动并借此来减肥的人们，大多有一种急于求成的心理在作祟。拔苗助长何如持之以恒？每天坚持一点，量变定会成为质变。而当良好的运动习惯养成之时，我们不但获得了完美的身材，也同时收获了难得的活力和健康。

催吐减肥危害多

减肥时，如何抵御美食的诱惑是一个重大问题。面对一堆色香味俱全的美食时，你是否有足够的毅力去抵制它们直接决定着你的减肥成功与否。意志坚定者自然能够征服自己，矢志不移地完成既定的健康减肥计划，然而，那些意志力不够坚强的人总会在某个时候功败垂成，大快朵颐的同时完全忘了自己完美的减肥方略，而饱食之后却又心生悔意，不甘心让自己坚持多时的减肥计划就这样流产，于是，催吐减肥由此而生。

催吐减肥最早源于西方国家，欧美有些明星多运用这种减肥方式。而现在，在我们国家，或许就在我们周围，这样的不健康的减肥方式也开始渐渐地流传开来。所谓催吐减肥，其实就是那些对美食没有足够抵抗力，无法忍受住诱惑的人，在暴饮暴食之后，用手指抠喉咙迫使自己将所吃的东西再吐出来。这种所谓的减肥方式其实是有悖于我们的生理规律的，对自己的身体和精神也会产生巨大的危害。

首先，对于那些会选择这种方式减肥的人而言，她们在精神上都饱受折磨，一方面对着各种好吃的无法控制自己，一方面又背负着对自己的愧疚和谴责。精神上的矛盾往往会使人越来越忧郁。长此以往就会产生抑郁症。到最后虽然体重减了下来，却离减肥的目的越来越远，我们减肥是为了生活得更好更加自信，如果自己的精神都饱受摧残，又谈什么生活和自信呢？

其次，用催吐的方式来减肥会对食道造成巨大的危害。我们吃下去的食物在胃里进行消化，而我们吐的不仅仅是吃下去的食物，还有消化食物的胃酸。胃酸在呕吐的过程中经过食道就会严重地伤及我们的食道、喉咙和牙齿。经常呕吐会引起食道炎、食道水肿或溃疡，更严重的甚至会引起食道癌。很多用催吐减肥的人心中所想的往往很简单，以为反正总会吐出来，吃多少都无所谓，但是，她们却忽视了催吐对我们的身体产生的危害。长此以往，当身体的伤害渐渐显露出来时，想后悔都来不及了。

另外，催吐减肥对我们的牙齿也有着很大的危害。长期呕吐出的胃酸会侵蚀你的口腔，导致牙齿渐渐脱落。我们减肥的目的无非是为了拥有更好的身材，让自己变得更加的美丽，从而生活也会更快乐，但如果为了瘦身而得了一口烂牙，岂不是得不偿失，而美丽又从何谈起呢？

因此，我们要坚决抵制催吐减肥这种减肥方式，而应该通过健康的方式来达到减肥的目的。唯有如此，我们才会变得更加美丽和自信。

保鲜膜，瘦掉的只是水分

美丽是女性矢志不移的追求。在以瘦为美的当今社会，越来越多的人加入了瘦身队伍中，与此同时，各种新奇的瘦身方式也如雨后春笋般地涌现了出来。这其中，利用保鲜膜减肥的方式在一些女性当中开始流行起来，甚至有不少报道说一些明星也极力推崇这种所谓的减肥方式。

究竟何为保鲜膜减肥？简言之，所谓保鲜膜减肥，就是在身上缠绕多层的保鲜膜，一直缠到密不透气为止，然后再进行一些剧烈的运动，如跑步或者做健美操，使那些被缠绕了保鲜膜的部位大量出汗，借此达到减肥的效果。以缠绕保鲜膜进行剧烈运动来降低体重的方式其实最早源于一些运动项目，比如在举重比赛中，有的运动员们为了参加一些轻量级别的比赛，往往会在比赛的前些天通过这种方式大量出汗排出体内的水分，在短期内快速使体重下降到比赛规定的水平。

但是在这里，我们不得不告诉大家的是，这种利用保鲜膜快速降低体重的方式并不是真正意义上的减肥。因为减肥的目的是要排出体内多余的脂肪和热量，而用保鲜膜裹身进行运动所排出的只是体内的大量水分。这种体重的下降只是短期内的表现，一旦身体补充到了所需要的水分之后，体重又会回到原来的水平。其实，那些认为保鲜膜减肥效果好的减肥者，大多只是心理上的一种良好感觉，因为在同等的运动量下，利用保鲜膜缠绕住的部位排出的汗确实比其他没有缠绕保鲜膜部位出的汗要多些，而这往往也就给减肥者以效果明显的错觉。但是，追本溯源，我们可以明晰，这种所谓的减肥方式减掉的并不是体内的脂肪，所以也就谈不上是真正的减肥，更直白地说，这种严重缺水所导致的体重的下降是有损健康的，是不科学的。

不但如此，利用保鲜膜缠身进行大量的运动对身体的危害也很大。众所周知，运动的时候，我们的身体会产生大量的热量，而当被保鲜膜缠绕住后，皮肤的表面无法与空气接触，所以身体无法将因为运动所产生的热量随着汗液一并排出体外，这样就很容易造成局部的体温过快上升。特别是在夏天，经常运用这种方式进行减肥很容易导致减肥者出现昏迷中暑的症状。不仅如此，利用保鲜膜减肥对皮肤的危害也是很严重的。一旦被保鲜膜过紧地缠绕住，皮肤就无法行使正常的散热功能。另外，在大量的运动之后，许多汗液和体内排除的垃圾元素会因保鲜膜的缠绕而堆积在身体的这一部位，因此经常使用这种方式健身减肥的人也很容易得各种皮肤病。再加上保鲜膜本身就是一种化学物品，有些人还会因此而出现皮肤过敏的症状。

爱美之心人皆有之，每个人都有追求美的权利，但是我们一定要选择正确的追求美的方式。完美的身材当然令人羡慕不已，但是我们在追求好身材的同时，一定也要注意瘦身的方式，类似于利用保鲜膜缠绕身体运动进行减肥的这种方式是坚决不可取的，正在或想要以此来达到瘦身效果的女性朋友们，应选择正确的、健康的减肥方式。

瘦身，不应该是辛苦的事

我们立志要瘦身，通常都是因为超重给自己带来了种种困扰。逛街时看见漂亮的衣服，心里会莫名其妙地涌出强烈的自卑感；当我们被某种美食吸引时，却因考虑到热量问题而不敢吃，于是一味地忍耐再忍耐。然后责怪自己，为什么满身都是赘肉。我们也曾试图改变这种恼人的现状，想要急速地瘦下来，可又马上遇到诸如“意志力弱”，“无法抵抗甜食”，“喝口凉水都长胖的特殊体质”等困难。我们沮丧地发现，所有努力并未换来窈窕身材，