



养生大讲坛

5分钟 美体瘦身法



——女人瘦身减肥第一书

主编◎王雅兰



每天抓住
悄悄溜走的**5分钟**

玲珑的“**S**”

曲线

就会与你结缘

中国医药科技出版社

养生大讲坛

T5974
13

中国医药科学院图书馆

要 容 内

5 分钟美体瘦身法

——女人瘦身减肥第一书

主 编 王雅兰

主编 王雅兰



中医学院 0663300

中国医药科技出版社

内 容 提 要

怎样才能既轻松又有效的减肥瘦身呢?就让本书与你握手,它会成为你减肥最好的老师,帮你分析肥胖的原因,选择合适的饮食和运动方式,或者喝一杯自制的蔬果汁,或者跳上一段健美操,或者做几个简单的瑜伽动作……这些都能够让你在不知不觉中拥有苗条的身材。让我们赶快走进本书,去实现减肥瘦身的梦想吧!

图书在版编目(CIP)数据

5分钟美体瘦身法:女人瘦身减肥第一书/王雅兰主编. —北京:中国医药科技出版社, 2014.3

(养生大讲坛)

ISBN 978-7-5067-6625-8

I. ①5… II. ①王… III. ①女性-减肥-基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第006554号

美术编辑 陈君杞

版式设计 邓 岩

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm^{1/16}

印张 16^{1/4}

字数 200千字

版次 2014年3月第1版

印次 2014年3月第1次印刷

印刷 北京金信诺印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6625-8

定价 32.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主编 王雅兰

编委 安立珍 王学明 于富荣 刘红梅

商芬霞 于富强 王春霞 于凤莲

王勇强 曹烈英 于国锋 刘子嫣

刘 玫 安 雷 覃思正 张 璟

苏小宁

前

言

你是否还在为自己臃肿肥胖的身材而烦恼呢？你是否还在苦苦寻找适合自己的减肥方法呢？爱美是女人的天性，窈窕玲珑的“S”型曲线，几乎成为每一位女性所追求的梦想。当然，有些女性瘦身并不仅仅是为了对美的追求，更重要的是肥胖已经对健康构成威胁。肥胖人群心脏发病率是正常体重的2.5倍，患高血压、糖尿病的概率甚至是正常体重的3倍或3倍以上。于是减肥成为当今女性所追求的热潮，减肥的队伍也随之壮大，各种减肥产品开始漫天飞舞，各种减肥方法如雨后春笋。但是“我怕减肥药有副作用”，“长时间运动我没有时间”，“节食太痛苦了”……这些又成为各位“美眉”新的苦恼。

那么怎样才能既轻松又有效的减肥瘦身呢？本书会成为你减肥最好的老师，帮你分析肥胖的原因，选择合适的饮食和运动方式，或者喝上一杯自制的蔬果汁，或者跳上一段健美操，或者做几个简单的瑜伽动作……这些都能够让你在不知不觉中拥有苗条的身材，如果你是局部肥胖，它还会教给你更有效的局部减肥法呢。

也许你会问，它所教的内容是不是又会让我饿的饥肠辘辘？会不会占用我大量的时间运动得大汗淋漓？

当然不会，只要你抓住每天从你身边悄悄溜走的5分钟，或者在办公桌前5分钟的踢腿，或者坐着椅子上不经意的弯腰，w或者居家手拿毛巾做家务时的缝隙，……只要你能够坚持，把5分钟握在手里，那苗条玲珑的“S”型曲线很快就会与你结缘了。

还等什么呢？让我们赶快走进本书，去实现减肥瘦身的梦想吧！

最后，我要在此感谢本书的其他编者，是在他们的热情催促下，才使





5

分钟美体瘦身法

——女人局部塑身第一书

本书得以尽快完成。另外，本书在写作过程中还参考了大量的书籍和论文，吸收了不少其他人的成果和观点，限于本书的体裁，不能一一注明出处，诚对各位作者的劳动表示感谢与敬意。

编者

2013年12月

目

录

第一章 女人瘦身漫谈..... 1

“胖胖”很多种，你是哪一种 2

瘦身美人的理想尺寸和比例 3

测一测，瘦身重点在哪里 4

想一想为什么你瘦不下来 6


怎样才能科学有效的瘦身 8


瘦身后如何才能不反弹 13


食物营养素，瘦身排毒好帮手 14


瘦身蔬果汁 DIY 工具 21


第二章 瘦身美味喝出来：5分钟排毒瘦身蔬果汁 25


 苹果胡萝卜汁 / 26

 苹果绿茶优酪乳 / 27

 苹果菠萝汁 / 26

 苹果苦瓜牛奶汁 / 27

 苹果草莓汁 / 26

 苹果冬瓜柠檬汁 / 28

- | | |
|------------------|-----------------|
| 🍷 苹果菠菜汁 / 28 | 🍷 西红柿芹菜黄瓜汁 / 36 |
| 🍷 苹果芹菜汁 / 28 | 🍷 西红柿胡萝卜汁 / 36 |
| 🍷 苹果黄瓜汁 / 29 | 🍷 西红柿橙汁 / 37 |
| 🍷 苹果小白菜汁 / 29 | 🍷 西红柿牛奶汁 / 37 |
| 🍷 苹果西红柿汁 / 30 | 🍷 西红柿西瓜汁 / 38 |
| 🍷 苹果鳄梨汁 / 30 | 🍷 西红柿香蕉牛奶汁 / 38 |
| 🍷 苹果橘子汁 / 31 | 🍷 西红柿菠菜汁 / 38 |
| 🍷 苹果鲜枣汁 / 31 | 🍷 西红柿菠萝汁 / 39 |
| 🍷 苹果冬瓜汁 / 31 | 🍷 西红柿生姜汁 / 39 |
| 🍷 苹果芒果柳丁汁 / 32 | 🍷 西红柿西蓝花汁 / 40 |
| 🍷 苹果猕猴桃菠萝汁 / 32 | 🍷 西红柿芹菜黄瓜汁 / 40 |
| 🍷 苹果西红柿卷心菜汁 / 33 | 🍷 西红柿白萝卜汁 / 41 |
| 🍷 芹菜牛蒡汁 / 33 | 🍷 西瓜桃子汁 / 41 |
| 🍷 芹菜汁 / 33 | 🍷 西瓜柠檬汁 / 41 |
| 🍷 芹菜菠萝柠檬汁 / 34 | 🍷 西瓜菠萝柠檬汁 / 42 |
| 🍷 芹菜菠菜汁 / 34 | 🍷 香蕉牛奶汁 / 42 |
| 🍷 芹菜西红柿汁 / 34 | 🍷 香蕉胡萝卜汁 / 43 |
| 🍷 芹菜西瓜汁 / 35 | 🍷 香蕉猕猴桃汁 / 43 |
| 🍷 西红柿马蹄饮 / 35 | 🍷 香蕉李子汁 / 43 |
| 🍷 西红柿蜂蜜汁 / 36 | 🍷 草莓牛奶汁 / 44 |

- | | |
|-----------------|---------------|
| 🍷 草莓菠萝柳橙汁 / 44 | 🍷 芒果柚子汁 / 50 |
| 🍷 草莓橙子汁 / 45 | 🍷 橙子柿子汁 / 50 |
| 🍷 草莓小白菜汁 / 45 | 🍷 橙子鳄梨汁 / 51 |
| 🍷 黄瓜雪梨汁 / 46 | 🍷 柳橙菠萝汁 / 51 |
| 🍷 黄瓜胡萝卜牛奶汁 / 46 | 🍷 水蜜桃优酪乳 / 51 |
| 🍷 黄瓜西瓜汁 / 46 | 🍷 鲜桃柠檬汁 / 52 |
| 🍷 黄瓜橙子汁 / 47 | 🍷 卷心菜橙汁 / 52 |
| 🍷 胡萝卜南瓜牛奶汁 / 47 | 🍷 卷心菜提子汁 / 53 |
| 🍷 胡萝卜蜂蜜牛奶汁 / 48 | 🍷 姜汁甘蔗汁 / 53 |
| 🍷 胡萝卜橙汁 / 48 | 🍷 三色甜椒汁 / 54 |
| 🍷 胡萝卜山楂汁 / 48 | 🍷 菠菜橘子汁 / 54 |
| 🍷 芒果柠檬汁 / 49 | 🍷 小白菜葡萄汁 / 54 |
| 🍷 芒果牛奶汁 / 49 | |

第三章 轻松改变“怪”体形：5分钟魔法健美操 56

- | | |
|--------------|---------------|
| ⊗ 弹力健身球 / 58 | ⊗ 八步减肥操 / 90 |
| ⊗ 快乐弹力绳 / 66 | ⊗ 原地有氧操 / 94 |
| ⊗ 毛巾瘦身操 / 74 | ⊗ 骨骼矫正体操 / 98 |
| ⊗ 温暖围巾操 / 81 | ⊗ 局部全身操 / 101 |
| ⊗ 情侣拉手操 / 85 | ⊗ 线条形体操 / 106 |

⊗ 活力健美操 / 110

⊗ 睡前枕头操 / 119

⊗ 舒缓安眠操 / 115

第四章 从自然悟出的瘦身真谛：5分钟美体瑜伽术 125

🦋 情侣瑜伽 / 127

🦋 椅子瑜伽 / 150

🦋 站姿瑜伽 / 131

🦋 前伸展式瑜伽 / 156

🦋 坐姿瑜伽 / 136

🦋 单腿交换式瑜伽 / 161

🦋 俯姿瑜伽 / 141

🦋 肩立式瑜伽 / 166

🦋 仰姿瑜伽 / 146

🦋 侧角伸展式瑜伽 / 169

第五章 “旱鸭子”瘦身爱上水：5分钟水中热身操 173

🔍 水中四肢操 / 175

🔍 水中柔韧操 / 190

🔍 水中有氧操 / 179

🔍 水中塑形操 / 194

🔍 水中瑜伽操 / 184

🔍 水中伸展操 / 201

第六章 会跳舞的人最美丽：5分钟瘦身现代舞 212

Ⓛ 强劲节奏的HIP-HOP / 213

Ⓛ 轻快活泼的牛仔舞 / 229

Ⓛ 热情似火的桑巴舞 / 220

Ⓛ 放松休闲的广场舞 / 234

Ⓛ 性感热情的伦巴舞 / 224

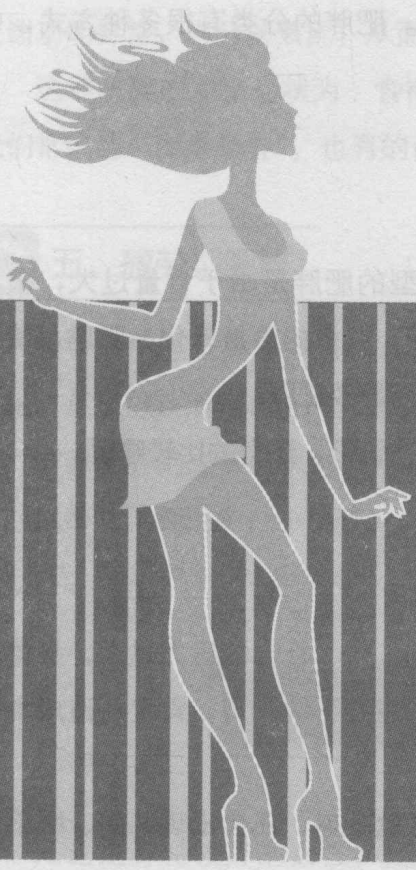
Ⓛ 温馨浪漫的华尔兹 / 243

这种肥胖的主要症状为：黄瘦一般，四肢乏力，头昏，手颤脚麻，下体
凉运动，情绪不稳，常常拉肚子，晨起眼睑浮肿，喝水多，喜冷饮，此类的
有长期服用避孕药者。

如何预防和治疗

四、美丽塑身符

这，想假作原来，瘦早已自然肌肤天真的空世界，保持弹性肌肤弹性，
在中国有句俗语：“瘦如刀削，肥肉如堆”。其实，这“瘦如刀削”并不好，
因为这“瘦如刀削”是由于内分泌失调，导致肌肉流失，皮肤弹性丧失，
这类的说成是“瘦黄肌”。



第一章 女人瘦身漫谈

在一起，我们所说的最多的共同话题就是一个字“减肥”，那么你到底是不
减肥没有？瘦身对人的健康尺寸和比例到底是怎么一回事？我们
来了解一下。

新加坡大中华医院整形美容科主任医师李长水指出，体内含有大量的脂肪，
计算公式：(标准体重-实际体重)÷标准体重×100% 标准体重按身高，相



5

分钟美体瘦身法

——女人瘦身减肥第一书

“胖胖”很多种，你是哪一种

肥胖有很多种类型，要想瘦身首先要知道自己是哪一类型的肥胖，这样才能“对症下药”找到合适的瘦身方法。肥胖的分类有很多种方式，中医按成因把肥胖分为五种类型。



一、暴食肥胖型

暴食型肥胖也叫获得性肥胖，这种类型的肥胖是由于食量过大，摄入体内的热量远远大于身体生长和活动的需要，过多的热量转化为脂肪，使脂肪细胞变得肥大，数目增加，脂肪大量堆积而导致肥胖。

这种肥胖的主要症状为：食量过大，容易饥饿，还有的比较嗜睡。



二、压力肥胖型

顾名思义，这种肥胖是由于来自家庭、工作、社会的压力过大，身体长时间处于疲劳状态，导致肝功能下降，有的还会影响到胃，胃发热造成食欲旺盛，因此又叫做“肝胃郁热肥胖”。

这种肥胖的主要症状为：心情烦躁时食欲旺盛，还会出现头痛、眼出血的症状。



三、水肿肥胖型

水肿型肥胖是因为身体内多余的水分没有及时排除，造成臀部和大腿浮肿，也就是常说的“下半身胖”又被称为“痰湿内蕴肥胖”。

这种肥胖的主要症状为：食欲一般，四肢无力、沉重，手脚肿胀，不喜欢运动；排尿不畅，经常拉肚子；晨起眼睛浮肿；喝水多，喜食咸，还有有的有长期服用药物的习惯。



四、贫血型肥胖

贫血型肥胖是因为血气不足，或者说是血虚造成的身体基本功能下降，代谢功能异常，内分泌紊乱，从而导致肥胖，因此又叫做“血虚肥胖”。

这种肥胖的主要症状为：食欲正常，四肢瘦，但小腹有很多赘肉，就是我们常说的“上半身胖”，也有的说是“偷着胖”。



五、疲劳型肥胖

疲劳型肥胖是指人体生命力的综合指标下降，从中医角度来说就是元气不足，从而导致消化功能、代谢功能的异常，从而导致的肥胖。

这类肥胖的主要症状为：食欲不振，活动后极易疲劳，怕冷，容易感冒，晨起眼部有浮肿现象，小便较少。

瘦身美人的理想尺寸和比例

无论是身材较好的女性，还是略胖的女性，只要这些爱美的姐妹们聚在一起，她们所说的最多的共同话题就是两个字“减肥”，那么你到底需不需要瘦身呢？瘦身美人的理想尺寸和比例到底是多少呢？下面我们就来对照一下吧：

● 1. 成年女子的标准体重

计算公式：(身高 (cm) - 100) × 0.9 = 标准体重



5 分钟美体瘦身法

——女人瘦身减肥第一书

如果体重超过标准体重的 20%，就可视为肥胖，应该进行减肥。

● 2. 成年女子身体各部位最佳尺寸与比例

上下身比例：以肚脐作为分界点，上下身比例应为 5：8，符合黄金分割定律。

胸围最佳尺寸与比例：胸围 = 身高 × 0.51(身高 160cm 的标准胸围 = 160 × 0.51 = 81.6cm)

腰围最佳尺寸与比例：腰围 = 身高 × 0.34(身高 160cm 的标准腰围 = 160 × 0.34 = 54.4cm)

臀围最佳尺寸与比例：臀围 = 身高 × 0.542(身高 160cm 的标准臀围 = 160 × 0.542 = 86.72cm)

大腿围最佳尺寸与比例：大腿围 = 身高 × 0.34 - 10cm

小腿围最佳尺寸与比例：小腿围 = 大腿围 - 20cm

足颈围最佳尺寸与比例：足颈围 = 小腿围 - 10cm

上臂围最佳尺寸与比例：上臂围 = 大腿围 × 0.5

颈围最佳尺寸与比例：颈围 = 小腿围

肩宽最佳尺寸与比例：肩宽 = 胸围 × 0.5 - 4cm

测一测，瘦身重点在哪里

经常听到爱美的“美眉”说，我的大腿太粗，我的腰太粗，可是你有没有科学而准确地测量过呢？不少的“美眉”一提到科学准确的测量方法还是一脸的茫然，现在，就让我们教给你一套科学而准确的测量身材的方法，然后再准确地找出我们的瘦身重点在哪里吧。我们所测量的身体各部位的围度，如果与上文中的最佳尺寸与比例高出 20%，那这个部位就是我们减肥瘦身的重点了。

● 1. 胸围

测量方法：脱掉上衣，身体直立，双臂自然下垂，软尺沿胸部上方最丰满处，水平围绕一周，紧贴皮肤但不能太紧。

● 2. 腰围

测量方法：用软尺测量腰部最细的地方，肚脐以上 3cm 左右，软尺要保持不松不紧，紧贴皮肤。

● 3. 臀围

测量方法：两腿并拢直立，两臂自然下垂，软尺水平放在臀部最丰满处，前后围绕身体一圈测量。

● 4. 大腿围

测量方法：两腿分开与肩同宽，均匀用力的站立，软尺与地面平行，在大腿根下 3 厘米处测量。

● 5. 小腿围

测量方法：两腿用力均匀站立，软尺与地面平行，测量小腿最丰满处。

● 6. 足颈围

测量方法：软尺绕足颈最细处一周。

● 7. 上臂围

测量方法：上肢自然下垂，测量肩关节与肘关节之间最丰满处。

● 8. 颈围

测量方法：自然站立，下颌轻轻抬起，测量颈中部最细处。

● 9. 肩宽

测量方法：两腿分开，与肩同宽，自然站立，测量两肩峰之间的距离。



想一想为什么你瘦不下来

不少女性有这样的苦恼：“我尝试过各种减肥方法，但是怎么也瘦不下来”，“我每天都花大量的时间和精力减肥，但是没有效果”，于是，减肥失败的苦恼开始成为你心头的阴影，不知道各位爱美的姐妹有没有科学的分析过瘦不下来的原因呢？下面我们就来看一看瘦不下来的十大原因吧。

● 1. 没有正确的减肥观

正确的减肥观决定你是否能选择正确的减肥方法，如果不了解自己肥胖的原因而胡乱选择减肥方法的话，减肥是不会成功的。因此我们要了解自己的体质，找到肥胖的原因和部位，树立正确的减肥观，对症下药。

● 2. 锻炼不够

现在快节奏高压力的生活，也许您早已用电动车、摩托车、汽车代替了步行和骑自行车，一日三餐也许您会在餐馆吃两顿，大把的时间您可能都坐在办公室里埋头工作，殊不知脂肪就在这个时候悄悄堆积。运动量的不足，给脂肪的过度堆积提供的大量的机会。

● 3. 不能做到持之以恒

也许，您也曾运动过，但是坚持了多久呢？是不是运动了三五天就放弃了呢？是不是每天运动的时间不够呢？要想减轻体重，就需要每星期进行至少5次的有氧运动锻炼，每次至少30分钟。如果你的时间允许还可以加大运动量，如果您的时间太紧，那么可以选择间歇训练，抓住晨起的5分钟，抓住等车的5分钟……因为研究表明，在你的身体锻炼之后，脂肪仍然在燃烧，如果你达不到上述的锻炼要求，肥胖自然就会向你招手了。

● 4. 睡眠不够

不少人认为睡的时间越长越容易发胖，睡的时间越短越有利于减肥，其实不然。有关调查发现：每天睡眠不足6小时的人中肥胖比例为33%；每天睡眠9小时或更多的人中肥胖比例为26%；睡眠时间适中的人中肥胖比例为22%。可见睡的多和睡的少都容易发胖，而且睡的少发胖的几率更高，如果你在瘦身过程中一直没有好的睡眠习惯，这也会导致你减肥不成功。

● 5. 温度过于舒适

如果你坚持锻炼了，如果你的睡眠保持正常，可是你还是没有瘦下来，这就可能与舒适的温度有关系。最新研究表明，冬天室内温度太高也是导致肥胖的因素。因为天冷的时候我们用身体里的热量保持温暖，但是室内温度较高，人体消耗的热量就会减少，造成脂肪堆积，从而导致肥胖。

● 6. 无法拒绝美食

虽然很多人一直想减肥，但是看到可口美味的美食还是经不住诱惑，饮食无法做到均衡的搭配，热量摄入过多，造成了脂肪的增长。尤其是有的人还喜欢吃宵夜、零食，这样更是不可取的。

● 7. 缺钙

钙是人体必需的矿物质，缺钙是瘦不下来的原因之一。美国田纳西大学的迈克尔·泽摩尔博士提出，饮食中的钙参与决定能量是以脂肪的形式储存还是燃烧释放。饮食中的钙能明显抑制脂肪的生成，加快分解脂肪的速度，因此缺钙会使脂肪分解的速度放缓。

● 8. 到了平台期

几乎谁都会在减肥期间碰到平台期。在最初减了几斤之后，效果就越来越差，直到毫无效果。产生这种情况的原因在于：①反复做同样的训练。不断挑战人体的承受极限才会有明显的减肥效果，要坚持4~6个礼拜就更换锻炼的一部分内容。②摄入热量不足。如果你没有摄入足够热量来维持活动量，体重实际上会停止减轻。③训练过头。如果你锻炼过于频繁，人体也会有减