

图说生活

畅销升级版

每天5分钟 打造S形曲线

聪明女人的瘦身秘诀，5分钟实现你的美丽梦想！
全方位塑形美体，再现完美动人舞姿！
纤臂、丰胸、收腹、翘臀、美腿！一次性甩掉恼人赘肉！



崔月梅 主编

舞蹈教育专家

上海科学普及出版社

图说生活

畅销升级版

每天5分钟

打造 S 形曲线

崔月梅 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天5分钟打造S形曲线 / 崔月梅主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.6

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4929-1

I. ① 每… II. ① 崔… III. ① 女性—减肥—方法
IV. ① R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第056570号



每天5分钟 打造S形曲线

崔月梅 主编

责任编辑: 刘湘雯

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 11

字 数: 160千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4929-1

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

定 价: 19.90元



做S形曲线的魅力女人

你是不是正在为一天天变臃肿的体形发愁呢？你是不是也每天都饿着肚子或奔波于健身房却仍不见明显的瘦身效果呢？不用着急，现在开始教你每天5分钟做最适合自己的有氧运动，不再大汗淋漓，不再拒绝美食，轻松做运动，快乐甩赘肉！



瘦身其实有捷径

现实生活中，女性朋友往往因繁忙的工作而“修炼”出了可怕的“水桶腰”、“小肥臀”和“大象腿”。于是乎节食、药物减肥……一切能想得到的减肥方法一拥而试，然而结果却差强人意甚至恶性反弹。事实上减肥是需要技巧的，只要根据自身的体质制定合理的计划，那么赘肉将会很快远离你，让众人羡慕的曼妙身姿也就指日可待了。走进本书，学习如何制订合理的瘦身计划，通过最有效、简单的途径，达到完美的S形曲线。



坚持5分钟，瘦身塑形很轻松

“天天上班哪有时间运动？”“好不容易有个周末真不想去健身房”……事实上瘦身塑形未必要花去大量的时间和精力。在办公的间隙、看电视的时候、等电梯的闲余，只需要抽出短短的时间，随时随地你都可以进行锻炼；瘦身未必很复杂，无需任何器械或者只需要一条小毛巾、一把办公椅，简简单单就能让你迅速地减去多余脂肪。



还等什么呢，做S形曲线的魅力女人，从现在开始行动起来吧！

崔月明

舞蹈教育专家



目录



Part 01



美丽女人必知的 瘦身心经

- 01 制订减肥目标 / 8
- 02 测定肥胖部位 / 9
- 03 秤和尺, 不一样的肥胖指数测量法 / 10
- 04 排毒去水肿, 打击假性肥胖 / 12
- 05 5分钟活化细胞, 提高基础代谢率 / 13

Part 02



每天5分钟特效减脂, 造就玲珑动人曲线

Chapter 01

5分钟修炼性感美胸 / 16

- 01 最新美胸标准测测看 / 16
- 02 一天七小步, 美胸一大步 / 17
- 03 俯卧撑, 胸部下垂的杀手铜 / 20
- 04 白领钟爱的格子间隐形丰胸操 / 24
- 05 深化乳沟, 轻轻挺挺就有了 / 26
- 06 边看电视边美胸, 塑造正三角胸形 / 28
- 07 懒女人有美胸“懒”方子 / 30
- 08 健胸三招赶走烦人的副乳 / 32

Chapter 02

5分钟演变迷人小“腰”精 / 34

- 01 使你变小“腹”婆的真凶是谁 / 34
- 02 神秘普拉提, “游泳圈”甩啦甩啦 / 35
- 03 懒妞最爱的揉搓减腹法 / 36
- 04 办公室扭一扭, 变身小“腰”精 / 38
- 05 健身球弹出紧实平小腹 / 40
- 06 睡前瘦腹要速战速决 / 43
- 07 精油按摩, 给减腹成果加分 / 45

- 08 小毛巾大魔法,甩脂肪绝招 / 46
- 09 上班闲暇也能瘦 / 48
- 10 健康瘦腹,朝“Y”型指标看齐 / 50

Chapter 03

5分钟打造完美翘臀 / 52

- 01 浑圆翘臀标准先知晓 / 52
- 02 摆脱上班族的“大肥臀” / 53
- 03 闻乐起舞,完美翘臀自然来 / 54
- 04 地板上的翘臀四部曲 / 61
- 05 爬楼梯悄悄做有氧提臀操 / 64
- 06 “曲线救臀”,看我美腿出招 / 66
- 07 甩掉臀部赘肉,做家务有大功劳 / 68
- 08 瞬间魔鬼翘臀,塑造性感身形 / 74

Chapter 04

5分钟终极美腿秘诀 / 78

- 01 熟记迷人美腿标准要求 / 78
- 02 午间十分钟练练瘦腿操 / 79
- 03 金鸡独立修炼挺拔“铅笔腿” / 83
- 04 蹦蹦跳跳拉伸小腿肌肉 / 88
- 05 毛巾瘦腿操消灭晨起“大象腿” / 92

Part 03



每天5分钟瑜伽重塑, 打造性感魔鬼身材

Chapter 01

5分钟舒缓瑜伽,美化全身线条 / 98

- 躺卧式——放松全身肌肉 / 98
- 轮式——保持全身柔韧性 / 100
- 弓式——美化全身曲线 / 102



- 蝗虫式——加强全身韧带练习 / 103
- 炮弹式——加强全身肌肉练习 / 104
- 卧十字式——全力塑身减脂 / 105
- 摩天式——拉伸练习 / 107
- 肩倒立式——重心变化练习 / 108
- 上犬式——增强全身灵活性 / 109
- 摇摆式——全身减脂练习 / 110
- 鸽子式——令全身充满活力 / 112
- 铲斗式——全身放松练习 / 114
- 鳄鱼式——快速消除脂肪颗粒 / 115
- 鹤禅式——身体心灵双重修炼 / 116
- 三角扭转式——促进全身血液循环 / 118
- 敬礼式——平滑肩颈与大腿曲线 / 120
- 大契合法——伸展全身肌肉群 / 121
- 眼镜蛇式——消除上半身赘肉 / 122
- 倒箭式——消除下半身赘肉 / 123
- 束角式——拉伸全身韧带 / 125
- 半蝗虫式——美化腿部与臀部曲线 / 127
- 上脊柱式——减脂提速运动 / 128





- 云雀式——全身美化练习 / 129
- 虎式——舒展下半身肌肉 / 131
- 坐角式——腹部与大腿内侧减脂 / 132

Chapter 02

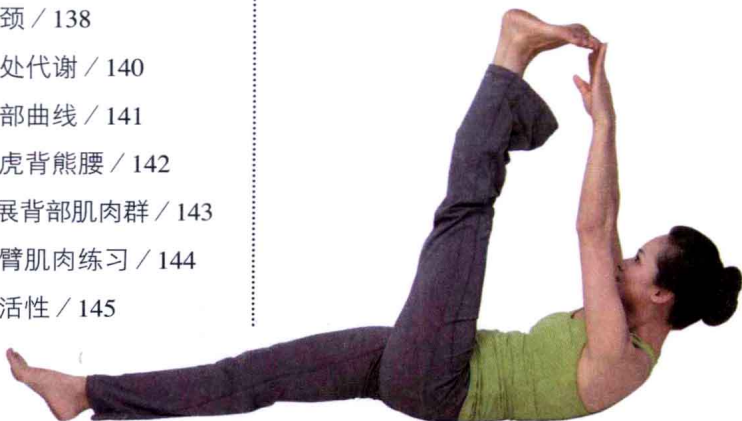
5分钟强效瑜伽，雕塑局部曲线

- 狮子式——平滑肩颈 / 134
- 坐山式——紧致肩部肌肉群 / 136
- 车内瑜伽——肩部塑形 / 137
- 颈部练习——平滑美颈 / 138
- 牛面式——加速肩颈处代谢 / 140
- 屈身动作——美化背部曲线 / 141
- 椅上骑马式——铲除虎背熊腰 / 142
- 眼镜蛇扭转式——伸展背部肌肉群 / 143
- 风吹树式——加强手臂肌肉练习 / 144
- 鱼式——增强双臂灵活性 / 145

- 侧伸展式——消除“莲藕臂” / 146
- 门门式——纤细美臂 / 148
- 蛇王式——提高瘦腹速度 / 150
- 圣哲玛里琪一式——轻松平小腹 / 151
- 三角伸展式——塑造迷人“水蛇腰” / 152
- 半弓式——打造迷人翘臀 / 153
- 舞王式——美化臀部 / 155
- 猫伸展式——塑造臀部曲线 / 157
- 提臀后抬腿式——收紧臀部肌肉 / 158
- 顶峰式——紧实大腿肌肉 / 159
- 蹲式——告别大象腿 / 161
- 树式——消除大腿两侧赘肉 / 163
- 战士二式——美化大腿根部 / 164
- 踩单车式——轻松瘦小腿 / 165
- 神猴哈努曼式——美化小腿 / 167

附录：减脂瘦身的贴心美食

- 01 纤体凉拌菜 / 168
- 02 低热量小炒 / 170
- 03 瘦身汤粥 / 172
- 04 健康主食 / 174





5
minutes
everyday



美丽女人必知的 瘦身心经

世上没有绝对的丑女人，漂亮有时就掌握在自己的手中。我们可以根据自身的特点，扬长避短。也许你没有倾国倾城的容颜，但我们可以通过后天的锻炼来弥补先天不足！



制订一个明确的减肥目标是有效瘦身的第一步。那么怎样制订减肥目标呢？最重要的是要先弄清自己有多胖，哪里胖，需要减多少，重点减哪些部位的脂肪，然后详细设计一份有针对性的减肥计划。当然，制订出的减肥计划也要呈阶梯形。如在减肥初期，不要为了达到期望的瘦身效果，而尽挑难度较大的动作，这样很可能适得其反。相反，许多简单的动作，像腹式呼吸、语音冥想等，对于控制体重和调整身体状况都有非常明显的效果。

要弄清自己有多胖，有一个最简单的测量方法——BMI算法。它是一种测量体内脂肪率的计算方法，计算公式为：

$$\text{BMI} = \text{体重（千克）} \div \text{身高（米）的平方}$$

女性身材与BMI指数	
BMI指数	身 材
20~25	正常
25~30	超重，但不是很胖
30以上	肥胖

成功减肥要求合理的膳食和健康的生活方式，这就需要我们做一个周密的计划。

★ 进行明智的食物选择

计划流程中有一部分为健康饮食设置的目标。包括食用低脂、低热量食物或者高纤维食品，以及选择有更多低热量蔬菜。研究发现，当参与者在制订各自减肥目标和计划时得到帮助，并获得一个饮食计划时，他们能更好地坚持减肥计划。

★ 锻炼计划

同合理饮食一样，运动也需要制订计划。规律的体育运动能迅速使体重减轻。选择能够有效减肥的体育运动方式，对健康大有好处。

总而言之，改善饮食和体育活动水平的小举措能对健康产生大影响，预先计划以建立促进健康饮食和规律运动的生活方式，对减肥大有益处。

要弄清自己哪里胖，可以用软尺测量身体各部位的围度，围度超过一定的数值，则表明该部位过胖，需要重点锻炼。

★ 测量胸围

从腋下开始将软尺绕过胸部上方最丰满处测量胸围。正常情况下，男性和女性的胸围都应约为身高的一半。如一个人身高是164厘米，则最佳胸围应是82厘米。

★ 测量上臂围

双臂自然下垂，用软尺测量上臂最丰满处。一般来说，上臂围等于大腿围的一半。

★ 测量腰围

微微弯曲手臂，手肘所在处就是腰部最细的地方。用软尺测量此处就能知道自己的腰围大小。对于男性来说，腰围大于90厘米，说明腰部过于肥胖，腰部需要重点减肥；对于女性来说，腰围大于85厘米，表示腰部肥胖。

★ 测量腹围

用软尺测量肚脐以下3指的地方。男性腹围超过102厘米，表明腹部肥胖；女性腹围超过88厘米，表明腹部偏胖。

★ 测量臀围

自然站立于地面，将软尺放在臀部隆起最高处，水平绕臀一周就能知道自己的臀围。男性的标准臀围尺寸=身高 $\times$ 0.55，女性的标准臀围尺寸=身高 $\times$ 0.51。如果臀围超过该数值，就表明臀部上赘肉偏多。

★ 测量大腿围度

两腿分开站立，与肩同宽，用软尺在大腿根下3厘米处水平测量。正常情况下，男性和女性的大腿围度都应比腰围小10厘米。

★ 测量小腿围度

将软尺放在小腿最丰满处水平绕一周，就能测出小腿的围度。正常情况下，男性和女性的小腿围度都应比大腿围度小20厘米。



秤和尺，不一样的肥胖指数测量法

每当天气转暖，女生身体里面的爱美因子就蠢蠢欲动了。可是走到商场才发现，经过一个冬天的不自觉储备，喜欢的衣服怎么只能穿得下大码了？要想在夏天到来前瘦身，就得抓紧测量一下自己究竟哪里胖，快速找对方法，将多余脂肪消灭干净！

★究竟什么样才算胖

一般人们所说的肥胖，其实是从营养角度而言，指营养过剩造成脂肪在体内过剩而被储存起来的表现；而从医学数据来讲，如果一个人身体的脂肪过多，使体重超过正常值的20%以上，就可以称之为肥胖。正常值的计算方法通常是：身高超过165厘米以上，体重（千克）=身高-105；若低于165厘米，体重（千克）=身高-100。



但仅以这种正常值来判断一个人是否肥胖，仍是不全面的，有时甚至是错误的。因为有些人骨骼较为发达，有的人脂肪较多，这都使得体重因人而异，产生较大的差异。例如一名运动员，可能因为他的肌肉发达，体重超过正常值，造成体重过重却不是肥胖。

★不同肥胖的测量法

按照BMI指数来判断的体重测量法

BMI是指身体质量指数，简称为体重指数。上文我们介绍了它的计算公式， $BMI = \text{体重（千克）} \div \text{身高（米）}^2$ 。通常来说，一般人的体重指数正常值在18.5~24之间，低于18.5可视为体重过低，高于24低于28可视为普通超重，如果大于28则视为超级肥胖。例如一个1.55米的女性，体重为60千克， $BMI = 60 \div 1.55^2 \approx 25$ ，意味着该女性有点偏胖。

不过，体重指数BMI强调的是“减重”，对脂肪却没有足够的重视，即便得出的指数是正常值，也有可能因为局部的脂肪过多，而给人造



成视觉上的肥胖感。这就是为什么有的人体重不断下降，却仍然改变不了“梨”形、“苹果”形身材的原因。

按照腰臀比来判断的脂肪测量法

除了体重因素，脂肪的分布也决定了肥胖的程度，特别是小腹部位的脂肪含量，对体现身材有至关重要的作用。因此想要更精准地计算自己的肥胖指数，还得借助尺的力量，看看自己的身形有没有“超标”。

在测量时，将双脚分开25~30厘米，在髌骨上部和胸腔下部中间的位置，将皮尺紧贴身体，测出的值即腰围大小；而臀围则是环绕骨盆的最突出点的周长。得出的数值相除后即是腰臀比。男性腰臀比的上限是0.85~0.9，女性为0.75~0.8，超过这个范围就可以视为腹部肥胖。

另外还有些其他测量法，比如非脂肪组织重量、皮下脂肪测量法，以及各种仪器的测量法。如果你感觉自己确实属于肥胖人群，不妨去专门的减肥医院通过仪器来测量一下脂肪在身体中所占的比重是否已经超标。这

样才能对症下药，找出最适合自己的减肥方法。

生物电阻抗法测量脂肪

生物电阻抗法的原理，主要是根据身体内脂肪和非脂肪物质的不同导电性，首先测算出非脂肪物质的多少，以此反推出脂肪量的多少。目前正规的民用脂肪测量仪都是使用这个方法，是一种相对简单而准确的测量方法。

皮褶测量法测量脂肪

皮褶测量法的原理是通过测量固定部位皮下脂肪的厚度，结合特定的公式计算出脂肪量。这个方法不仅需要对测量人员进行培训，而且需要选择特定的公式进行计算，在测量脂肪率的方法中属于比较复杂的一种。

水下称重法测量脂肪

水下称重法是通过人体在水下和陆地环境中体重的变化来测定人体的体积、密度，再通过相应公式推算出脂肪的量。这种方法相对准确，但是只能在测量要求比较高的实验环境下进行。

排毒去水肿，**打击假性肥胖**

家里没有任何肥胖的遗传，却偏偏出了个小胖妹，试遍了各种减肥方法也不尽如人意。哪怕是前一天刚有的减肥成果，第二天清早起来却还是发现胖了一圈——对于将减肥作为重大人生目标的女生来说，这实在是个巨大打击。如果遇到这种情况，那就要小心了，别让假性肥胖欺骗了你。也许你本来就是個瘦美人呢！

★ 简单辨别水肿型肥胖

因为不良的生活习惯或是生理上的原因，我们几乎都有可能和水肿“狭路相逢”。要想测试一下自己是否正在经历水肿，很简单：早晨起床后，双手握拳，如果手指和手指之间有肿胀感或是肌肉阻碍，就有可能正在遭遇水肿；也可用无名指的指肚轻轻按压脖子的两侧，如果能够感觉到微微的酸痛，那就说明淋巴系统循环有点不畅，同样也是水肿的征兆之一。

★ 水肿型肥胖从哪里来？

水肿产生的原因通常是因为淋巴系统和血液循环不通畅，多余的脂肪不能及时通过新陈代谢作用被排出体外。当多余的水分和废物留在身体内，就会造成水肿的情况发生，不仅是脸，手臂、双腿都是水肿的敏感地带。

久坐办公室的人因为缺乏运动，肌肉较为松散，会造成虚胖型的下半身水肿；而有些人原来很喜欢运动，后来运动量减少，也有可能造成肌

肉较为结实的下半身肿胀；对于久站的人，则容易出现下肢静脉曲张和肌肉酸痛肿胀的现象……这些都是导致水肿身材的原因。

★ 从小处入手，简简单单消水肿

水肿型肥胖的人，要想摆脱这种“虚张声势”的肥胖状态，平时要注意尽量少食用含盐量较高、口味较重的食物，如酱料、腌制食品等，都不可多吃。还要改变不良的起居习惯，比如不要熬夜、不要经常饮用酒精类饮料，也不要干渴时一口气饮用过量的水等，因为这些行为都可能让水肿找上门。尽量使作息时有规律，因为过度劳累也会令新陈代谢与血液循环变差，发生水肿。

如果已经出现水肿的迹象，可以通过增加运动量来缓解水肿的状况，或者通过冷热水交替淋浴来促进全身的血液循环；还有按摩也是不错的消水肿的“功臣”，通过按摩改善身体内部的微循环，平衡身体内环境，从而减少水肿的发生。

5分钟活化细胞，提高基础代谢率

常听爱美的MM疾呼：这世界多不公平啊！有人胃口大如牛，甜点、油炸等高热量食品来者不拒，可身材还是那么苗条纤瘦；而自己一直谨小慎微，每天精确计算着卡路里过日子，却连喝口水都会长胖。你知道吗？其实，这一切都是基础代谢率惹的祸。

★ 熟识基础代谢率的概念

何为基础代谢率？人体在一整天的生命活动中，能量代谢变化十分明显。活动时的能量代谢较高。而人体在基础状态下，即身体清醒而安静，不受精神紧张、肌肉活动、食物和环境温度等因素影响时的能量代谢率较低，这时的代谢率最能反映人体现阶段状况，所以被称之为“基础代谢率”。

通常来讲，基础代谢率与热量有关。基础代谢率高，说明热量消耗多；基础代谢率低，则说明热量消耗少，或没法消耗，此时多余的热量便会以脂肪的形态存在于人体内，天长日久就堆积成了脂肪。基础代谢率会随年龄增长而逐渐降低，18~25岁时是基础代谢率最高的时候，但过了25岁，基础代谢率便会以每10年5%~10%的速度下降。

★ 基础代谢率如何计算

除了疾病的影响外，人的年龄、性别等因素也与基础代谢率有关。比如同一年龄层中，女性基础代谢率就

比男性低。计算基础代谢率有个很简单的方法，只要计算出的值不超出或不低于正常值的15%，均属正常。

女性基础代谢率=体重（千克）×24（小时）×0.9

比如体重为50千克的女性，基础代谢率应为 $50 \times 24 \times 0.9 = 1080$ 大卡（相当于4517千焦），所以饮食应根据这个数字来定，切忌暴饮暴食。





测定基础代谢率最好在清晨未进食之前，早上醒来后卧床睁眼调息半小时，并保持室温在 20°C 上下时进行，这时测量的数据较他时间更准确。而减肥，每增减32200千焦，就相当于增减1千克。但值得提醒的是，人在长期饥饿或营养不足时，会出现基础代谢降低的情况，因此切不可想当然地靠节食提高基础代谢率减肥，否则只会越减越肥。

★ 活化细胞，积极提高基础代谢率

要想提高自身基础代谢率，让消耗的热量远远多于摄取的热量，首先要做的就是活化细胞。细胞新陈代谢是人体进行各项生理活动的保证，只有让细胞持续得到优质的营养，促进新的优质细胞形成，淘汰那些老旧不健康的细胞，才能让身体的代谢机器健康正常地运转起来。

等到身上所有的细胞都是健康、正常的时候，基础代谢水平也就自然恢复到正常的状态，这时再进行减肥运动，就能够事半功倍了。而运动+饮食是提高基础代谢率最主要、最有效的方法。每天进行适当的运动，不仅能燃烧体内的脂肪，还能不间断地上扬基础代谢率，从而更好地帮助女性修炼易瘦体质，达到美体修身的功效。

提高基础代谢率有以下几种方法：

1. 一定要吃早饭。

早饭是一日三餐中与新陈代谢及减肥关系最为密切的一餐。研究表明，吃早饭者比不吃早饭者更容易减肥。如果忽略早餐，身体在午饭之前不可能同往常一样燃烧脂肪。

2. 确保每日所需热量的10%~20%来自蛋白质。

蛋白质可以提高新陈代谢率，让我们每天多消耗627~836焦耳热量。蛋白质主要是由氨基酸组成的，机体消化这类食物比消化脂肪及糖类更费时。所以，要将它们分解掉就需要燃烧更多的热量。

3. 要保证充足的睡眠。

睡眠时代谢率降低10%~15%，经常赖在床上容易胖。但每天睡得太少也影响代谢，没休息好代谢能力会减弱。保证每天晚上23点到次日凌晨5点这段时间的睡眠，身体器官才有更好的代谢能力。



每天5分钟特效减脂， 造就玲珑动人曲线

忙碌的上班族往往抽不出整块的时间瘦身塑形，那么，不妨充分利用空余时间，见缝插针地练习，同样也能起到良好的健身效果。不需要太多的时间，每天只要5分钟就足够了！

Part 2



5分钟修炼性感美胸

01/

Slim

最新美胸标准测测看

有句广告词很有名，是“做女人‘挺’好”。即如果拥有一对丰满、坚挺的乳房，就能让女人更加自信满满。可是，到底什么样的乳房才算得上丰满、坚挺，能将其数据化吗？当然可以。据权威统计表明，全球都认可的完美胸部尺寸是34B。

当然，美胸标准并不只有尺寸那么简单。拿出卷尺，全面测量一下你的胸部，看看美胸标准你究竟符合几项吧！

◆ **理想位置**：完美的胸部应该和人体身高相协调，两侧乳房大小和高度基本对称，从侧面看乳房微微高耸并上翘。

◆ **形状大小**：半球形水滴状双乳或圆锥形双乳比较理想，乳房基底直径为10~12厘米，乳轴线（乳头到乳房基底部）长约5厘米，且与胸壁几乎成90度。整个胸围比臀围小5~10厘米则刚刚好。

◆ **是否下垂**：下腭尖端到胸部最高点（乳头）的长度，是否比头顶到下腭的距离长，如果是的话，乳房很可能已经下垂，同样也不能算是美胸。

◆ **U型乳沟**：两乳头间的距离决定了乳沟的深浅和形态，一般两乳头距离在18~22厘米之间，乳房稍微向外倾。如果超过这个距离，则属于乳房外扩。