

사무실의 즐긴 다이어트

时尚OL轻松减肥必备手册

享瘦在办公室

小诀窍攻破大问题

巧妙轻松的在办公室的8小时内赶走脂肪!



作占据大量瘦身时间

变成“办公室大肚婆”的你,

那些复杂没用的瘦身技法吧! 在办公室你只需

手、动动嘴, 就能使工作业绩飙上去, 烦心体重降下来!

金善英◎编著

石露◎译



华中师范大学出版社

巧妙轻松的赶走脂肪.上班也能减肥!
小诀窍攻破大问题.



Office of the weight loss

办公室轻松减肥的必备手册

享瘦在办公室

内容简介：

生活节奏太快，没时间去健身房，又想要减肥，这可怎么办？工作时间忙里偷闲地甩甩手，动动嘴，我们就可以和“大肚婆”说 Bye-bye。

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

享瘦在办公室 / 金善英 编著. —— 武汉: 华中师范大学出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5622-4305-2

I. ①享… II. ①金… III. ①减肥—食谱

IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 086287 号

享瘦在办公室

金善英 编著 石露 译

策划编辑: 金 蕾

责任编辑: 李 玲 胡 维

编辑室: 第四编辑室

选题策划: 北京快乐共享文化发展有限公司

社 址: 湖北省武汉市珞喻路 152 号

电 话: 027-67863040 (发行)

网 址: <http://www.ccnupress.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

字 数: 72 千字

开 本: 1/16 787×1092

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

定 价: 32.00 元

责任校对: 刘 姣

电 话: 027-67867317

电 话: 010-63703938

邮 编: 430079

传 真: 027-67863291

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

印 张: 16

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

欢迎上网查询、购书

导读

在办公室， 我为什么越坐越胖？！

今天，“金善英女子瘦身会馆”来了一位G小姐，她看到我后就问：“为什么我在办公室会越坐越胖呢？”

G小姐是一家大型企业的公关部部长。自从经济危机爆发以来，为了节省运营成本，公司裁掉了很多员工，G小姐的工作开始变得忙碌起来，还要经常加班到很晚甚至通宵。G小姐本以为在这样忙碌的工作和高压下自己会爆瘦如柴。可是一位好久不见的朋友看到G小姐后惊呼了出来：“亲爱的！你打激素去了吗？怎么胖成这样啊？”

结束会面后，G小姐飞奔回家找出一些自己以前的衣服来试穿，才发现自己真的胖了，有几件修身套装都已经系不上扣了。G小姐开始反思自己肥胖的根源，G小姐认为最近工作太忙，导致自己忽视了很多个人形象问题，才会慢慢发胖。

其实像G小姐这样的会员还有很多，在办公室导致肥胖的原因也有很多。丢掉“大肚婆”的称呼，成了所有女性上班族的愿望。为此，我把多年瘦身减肥的经验进行了全面系统的总结，并出版了本书，以帮助那些为自己肥胖问题感到困惑的女性朋友。看完本书，你会发觉，拥有一个好身材原来是这么容易的一件事，做个拥有如此好身材的女人真的如此简单。只要在办公室里甩甩手，动动嘴我们就可以和赘肉说Bye-bye！

目录

1 办公时间“动”出S曲线 / 1

- “格子间”的隐形减肥操/2
- 八小时“坐”掉小肚腩/5
- 电脑前敲敲打打也有好身材/7
- WC的路上“走”出S曲线/12
- 甩手大步向前，美貌神形兼备/15
- 工作中眼睛被占用，肢体不闲着/17
- 抓住零散时间，乘坐电梯也要动/20
- 美丽香肩也可如此动出来/22
- 简单有效的“魔鬼时间穴位按摩法”/24

办公室里“喝”出曲线身材 / 31

- 基础篇：白开水喝出好身材/32
- 常识篇：喝出好身材的必备饮品/38
- 巧选牛奶减肥法/38
- 豆浆巧瘦身/40
- 帮你排除体内油脂的茶/44
- 日本OL最爱的瘦身茶/83
- 办公室“大肚婆”最适合饮用的轻身茶/86
- 减肥茶中的精髓产物探秘/95
- 选最便宜的减肥茶，买更多的漂亮衣服/98
- OFFICE里的宫廷减肥秘方——杨贵妃私房秘饮/102
- 苦中一点甜，“白骨精”最爱的减肥特饮/105
- 日常咖啡，既提神又减肥/107
- 对便秘说NO，OL的排毒佳选/114

2

3

不再对下午茶餐点说“NO” / 129

办公室下午茶餐点可以让你瘦得更快/130

想吃零食要学会怎么吃/133

怎么吃都不发胖的食材/150

助你高效工作的下午茶餐点/166

工作间下午茶餐点最佳搭配/178

白领女性最爱的减肥水果大全/184

蒙骗了多少白领女性的减肥办法 / 205

4

工作“搞”大了谁的肚子？/206

爱上减肥的快感/214

发疯了我的胃，扭曲的缩胃操/217

要的就是身材，决不为营养劈腿/222

超虐待的刺激减肥法/225

天天运动还是天天“晕动”？/227

减肥，“药”了谁的命？/232

附录 / 女性黄金减肥期 / 245

写给办公室里的女人：

《要减肥，也要善待自己》

1

办公时间 “动” 出S曲线

你还在抱怨工作占据了你的生活，让你越坐越胖，并且没有时间去健身房健身减肥吗？其实大家不知道，在众多运动减肥中有很多运动方法适用于办公室，例如在办公时间利用打水、去卫生间、吸烟、看文件的时机轻轻动一下，就可以起到减肥的运动作用。这样不仅可以达到一个减肥瘦身的目的，也不会影响到女性的优雅形象。

隐形减肥操，是一组轻缓的运动方式，别看它动作轻缓，可是它的减肥效果却不错。在韩国有很多学员按此方法运动不仅瘦身成功，还缓解甚至治愈了部分颈、肩疾病。

■ “格子间”的隐形减肥操 ■

◎ 放松眼睛

闭上眼睛，做闭目转动眼球的动作。先按顺时针转动6次，再按逆时针转动6次。然后睁开眼睛向窗外远处绿色草坪或树木眺望2~3分钟。这样有保护眼睛、调节视力的作用。



◎ 腹式呼吸法



借助腹式呼吸方法对腹部进行运动。吸气时放松腹肌，呼气时收缩腹肌，如此反复做3分钟。可起到增加肠胃蠕动、促进机体新陈代谢、减肥美体的作用。

◎ 放松颈肩部

坐在椅子上，缓慢地用力挺胸，使双肩向后张开，恢复原状后再反复做10~12次。然后做耸肩动作，左、右肩各做12次，能起到增加肺活量、防治颈椎病和肩周炎的作用。



◎ 放松手指

双手放在大腿上，掌心向上用力握拳，然后按照拇指、食指、中指、无名指、小指的顺序依次伸开手指。反复做同样的动作，左、右手指各做12次。可缓解手部肌肉疲劳、促进血液循环。

◎ 放松腿部

坐在椅子上，抬起脚尖，同时用力收缩小腿及大腿肌肉，然后用力抬起脚跟，小腿及大腿肌肉保持收缩15秒，然后放松。如此反复做5分钟，可以改善腿及脚部的血液循环状况。

锻炼此操的目的，在于缓解身体中各肢体疲劳的同时，还可以达到运动健身的作用。



这是一组适用于办公桌下的运动。在工作中抽出一点点时间来做一下这个藏于办公桌下的减肥运动吧，它是一个帮助你减掉小肚腩的很好的运动方法。

■ 八小时“坐”掉小肚腩 ■



◎ 方法详解

1. 坐在椅子上，两腿慢慢往上抬。
2. 两手轻轻放在小腹上，慢慢地吐气，吐气的同时渐渐收紧小腹。
3. 吐气慢慢加快，小腹越收越紧，肩膀保持轻松的状态。
4. 小腹已收到最紧的程度时，气也同时吐完。
5. 将腿慢慢放下，肩膀与小腹都保持放松后，再开始缓缓吸气。
6. 身体尽量吸气，此时小腹不用刻意收缩，转而改换成腹部向下压的方式。如此这般重复8次运动。

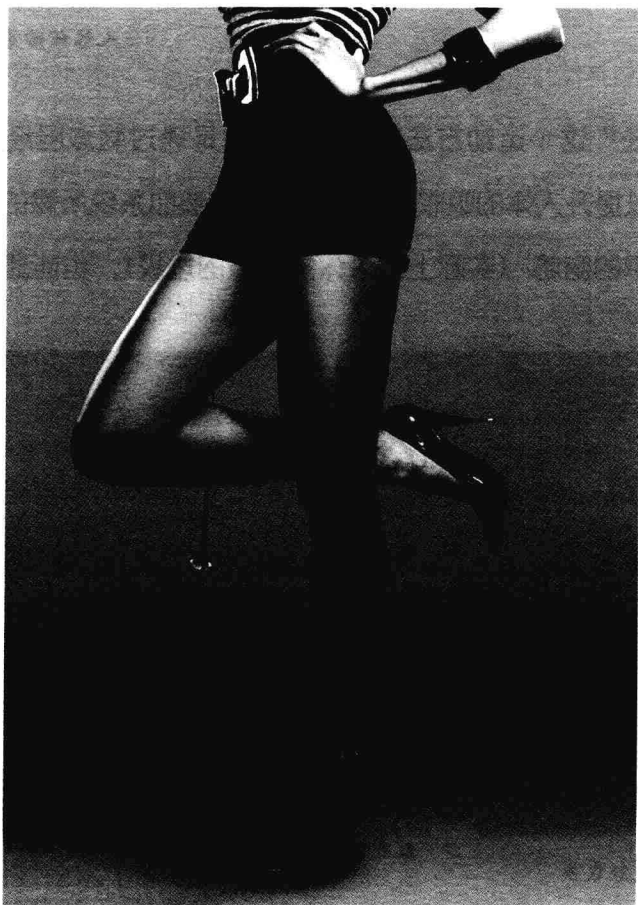
温馨提示：

心急的你是不是已经在边看边做了呢？其实，这种椅子体操只要每天上、下午各做三四次，持续3个月，你就能看出减肥的效果来了，但一定要做到持之以恒。

即便是以后，也要记得把小腹往里收，形成习惯后，便可以帮助你更有效地达到腹部减肥的完美效果。

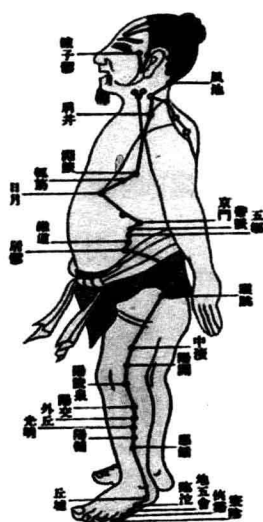
可不要小看了这“敲敲打打”几个字，它敲的是中国中医穴位理疗中的“胆经”穴。“胆经”穴的理疗原理早在中国的《黄帝内经》中就有提到。“敲胆经”不仅可以帮你减肥，还可以帮你治疗一些常见的病症。

■ 电脑前敲敲打打也有好身材 ■



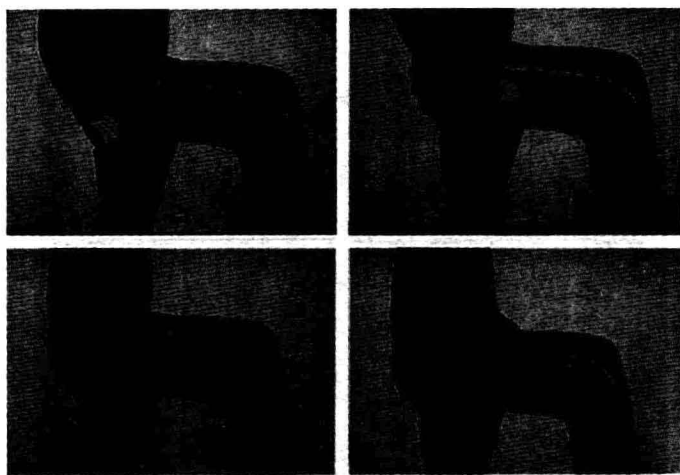
◎ 方法详解

“敲胆经”的方法很简单，每天只要在大腿外侧的4个穴位点，用力敲打，每敲打4下算一次，每天敲左右大腿各50次，也就是左右各200下。大约一至两个月就会感觉自己的裤管变大了。



人体经络简图

“敲胆经”这个运动方法的目的，主要是通过刺激胆经，促进胆汁的分泌，得以提升人体的吸收能力，提供人体造血系统所需的充足材料。从胆经所堆积的脂肪（实际上是人体排不掉的垃圾），也能显现出胆功能



敲胆经分解讲述图

的好坏。胆经不通的人，在胆经路过的大腿外侧会堆积脂肪。如果这个人爱好运动，这些垃圾就会向下流动，转而堆积在小腿肚上。因此大腿外侧较胖或在小腿肚上形成萝卜腿的人，胆功能必定不好。这类人更需要通过“敲胆经”促使胆经的活动加速，将大腿外侧堆积在胆经上的垃圾排出。所以，这个运动可以直接使臀部和大腿外侧的脂肪减少；同时如果患有脂肪肝和胆结石的人，通过使用这个方法来改善健康，是最简单而且也是最有效的运动方法。

温馨提示：

在“敲胆经”的过程中，由于大腿肌肉和脂肪都很肥厚，因此必需用一定力度敲打，而且要以每秒大约两下的节奏敲打胆经，才能有效刺激穴位。“敲胆经”对于格外注重瘦腿的女性来讲是个非常好的运动方法。

在“敲胆经”时还需要注意以下事项：

力度

不需要很用力，把手举起来，随势下落敲打就可以了。刚开始敲打的部位会有酸痛感是正常的，因为人体本身就在努力打通胆经这个通道。但一般是不



用力过度的后果

会敲出乌青的颜色来，敲出乌青的颜色一般有两种情况：一是力量太重了，这时要等乌青的颜色褪尽了再做敲打运动；二不是“敲”的关系，而是身体的凝血因子不够，平时皮肤也容易出现乌青的现象。可以吃一点猪脚等带皮的食物，或吃一点阿胶或阿胶制品，但不用吃太多，一周有一餐即可。

时间

晚上11点以后就不要再敲胆经了。晚上11点至凌晨1点是人体气血进入胆经旺盛的时间，因此，敲胆经不应该在这个时间进行，否则对身体会产生不利的影响。利用白天的时间敲胆经是比较安全的做法。每天每条腿只要做几分钟，有时候忘记了也没有关系。

敲打位置

“敲胆经”不需要敲到小腿的部位，一是操作不方便，二是小腿上胆经与胃经的位置离得太近，用敲的方法很难掌握两个穴位的准确位置，所以操作起来会有难度。

不适合人群

孕妇绝对不能“敲胆经”，不能让孕妇有疼痛的感觉，以减少对宝宝生长发育的影响。

女性月经推迟

有的女性本来经血就很少，但由于肝脏热，所以月经问题没有暴露。气血上升后，肝热下降了，月经推迟是正常的。当经血达到正常水平，月经也就恢复了。月经来时，可以减少敲胆经的次数或不敲胆经为宜。

长期坚持

身体的保养是长期的，尤其是女性，只要能保持收入略大于支出就可以了。当人体的血不断上升，到达一定层次时，人体就会全面改造自己的身体。血要上升，但要慢慢地上升，这样人体的修理幅度比较小，人体自我感觉就会比较舒服。

不生气

“敲胆经”是让人体的气血上升，如果气很盛，血上升时气会跟着上升，让人出现不舒服的感觉，所以要先破掉一点气，然后开始敲胆经。遇到问题尽量不要生气，由生气造成的疾病是很难治疗的，因为身体是无法驾驭你的情绪的，而情绪却可以冲击内分泌，使身体内部出现混乱。