



MOLI
SUSHEN

魔力 塑身

就◎要◎好◎身◎材

董晋屹 / 著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

MOLI
SUSHEN
魔力
塑身

就◎要◎好◎身◎材

董晋屹 / 著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

魔力塑身 / 董晋屹著. —— 北京 : 北京理工大学出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5640-4384-1

I. ①魔… II. ①董… III. ①健身运动—基本知识. IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 054938 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河腾飞印务有限公司

开 本 / 880mm×1280mm 1/32

印 张 / 4.5

字 数 / 73 千字

版 次 / 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

定 价 / 29.00 元

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

在我的印象里，健身是件费时又费力的事情，在认识董晋屹老师之后，才发现健身可以如此简单有效。只需要在工作的间隙、不大的场所里，一条丝巾，一个椅子，甚至一个矿泉水瓶子，就可以塑造好身材。

董老师通过《魔力塑形》这本书把简单有效的健身方法跟大众分享，在真心为他感到高兴的同时，也希望大家都能从中受益。

当您打开这本书的时候，您已经向健康和美丽迈出了第一步。书中不但有简单有效的健身方式，更有有许多对您有益的运动和健康方面的知识。

您可以把这本书当做您的朋友，把它放到您的包里，您会发现《魔力塑形》将会成为您的塑形法宝，是您变美丽的好伙伴。



—— BTV 著名主持人 —— 栗坤

目录

001 第一章 塑身、减肥与你我

004 一、逃离温柔陷阱

004 (一) 谨防温柔陷阱

007 (二) 谨防健身误区

007 1. 我们的健身观念存在哪些误区

018 2. 我的几点建议

019 二、运动是年轻的法宝

019 (一) 美丽皮肤的诞生

021 (二) “老态”很可怕

022 (三) “更年期”也快乐

023 (四) 收紧腹肌，留下青春

025 三、健康的心灵旅途

026 (一) 在压力上奔跑

028 (二) 运动是种享受

029 (三) “爽”来“爽”去

029 1. 清理肠道

031 2. 通便的效果

031 3. 果蔬调节

033 4. 减肥饮食忌讳

- 033 (四) 董董旅途很运动
035 1. 享受泰国阳光
037 2. 喜马拉雅南侧
038 (五) 我爱运动——街头突击

053 第二章 无处不运动

054 一、让瓶子帮您塑造肌肉

- 055 1. 重塑完美手臂
061 2. 秀出您的背
065 3. 让胸部“挺”起来
069 4. 盈盈细腰

075 二、让赘肉消失的椅子

- 076 1. 让脊椎舒服起来
082 2. 让臀部翘起来
088 3. 让小腹变平坦
094 4. 让双腿不再发麻

099 三、神奇百变的丝巾和领带

- 100 1. 伸出纤纤玉手
106 2. 玲珑曲线很“S”

110 3. 臀部舞动很迷人

114 4. 迷人秀腿打动人

117 第三章 让身体健康的小秘密

119 一、运动无处不在

119 1. 燃烧美食卡路里

126 2. 我爱干净有“动力”

127 3. 久坐长肚腩

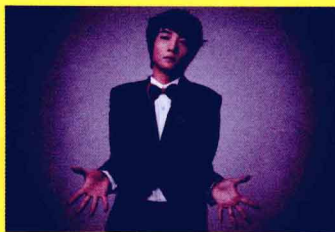
128 二、您的生活习惯健康吗

133 三、管住您的嘴巴

135 四、靠镜子变瘦的秘诀

137 结束语：让运动伴您一生

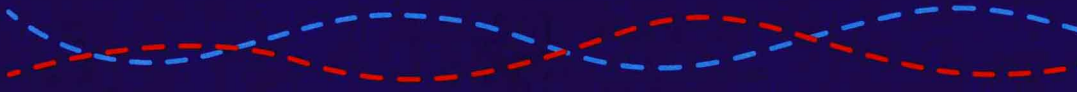
还等什么，
开始魔力塑身
吧！



第一章

塑身、减肥与你我

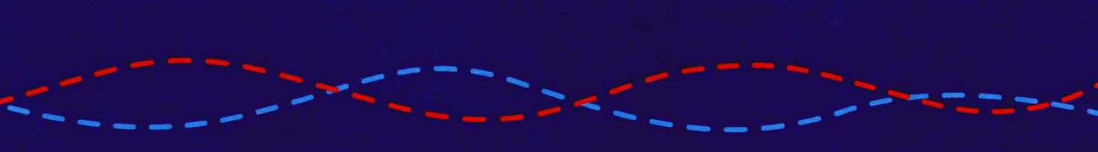




爱美之心，人皆有之。形形色色的人生活在这个匆忙又不乏追求的世界中，除了对物质的追求，对于精神层面上的渴望也是人类短暂生命中极为重要的一部分。于是乎，对美的追求不仅仅驻在我们心里，也与我们的生活息息相关。

《秦风·蒹葭》中有这样几句话：“蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方。溯洄从之，道阻且长。溯游从之，宛在水中央。”那种对于美的理想追求，从文艺复兴时期米开朗基罗创造的那情迷数世纪的《大卫》，到今天流行于街头的铅笔裤和大蝴蝶结，仿佛正在告诉我们，我们所关注的美，已经不只是单一的画卷，美人、华服、心灵，这些都在我们身上无形地彰显。

当我们从评判事物的美丑到评判别人的美丑，再到评判自己美丑的时候，我们才突然发现，其实自己也在被别人评判着。于是我们开始努力打造自己。完美的造型，高档的护肤品，最时尚的流行时装，昂贵的奢侈装饰，为的都是自己能够在别人的审美中占据一席之地。而当人们发现其实别人的视野已经透过华丽的衣着窥视到自己的身体时，他们才忽然发现原来身材也是审美中很重要的一部分。于是，一些人便害怕地用宽大的衣服把自己身上堆积的赘肉遮掩起来。可是这样的遮掩反而适得其反，让别人更加重视衣服下面藏匿的“颜如玉”。于是乎，想要在最短的时间内把自己的“烦恼”解决掉的人们开始紧张、不安、局促。这样的心态在人与人之间口口



相传着，于是应运而生的各色打着“快速减肥”名义的产品疯狂地出现在那些想要“一夜暴富”的人们的视线中。于是他们不管其产品适不适合自己的，只图一吃安心。当然这些带着强烈心愿的钱也救活了无数濒临破产的企业。

另一部分人，开始把精力放到健身、瑜伽、舞蹈中。也正因为如此，造就了风靡全球的健身行业。在街头巷尾随处可见琳琅满目的瑜伽馆、舞蹈工作室、健身房等健身塑形机构，于是，选择一个离家近、价钱低、环境好、能洗澡的健身机构成为人们新的目标。在这些选择中，健身机构的专业教学质量反倒成为其次，在这样的恶性循环下无数具备优良师资力量的健身企业濒临破产。

当我们终于知道迷人的身材也是美的判断标准之一时，我们开始积极地努力修正自己，为打造好身材买单，为自己的健康买单。有的人节食减肥，以至于内分泌紊乱或罹患厌食症；有的人胡乱地选择健身机构、胡乱地通过自以为好的锻炼方式“埋头苦干”；有的人天天抱着减肥的梦想和零食“亲密约会”；有的人把塑身当成了“烧香”，三天打鱼两天晒网。很多人在寻找一个关于减肥、塑身、健康的最佳答案，希望自己可以健康的美丽、健康的动人，成为聚光的焦点。

那么我们在追求美的同时，应该注意什么？懂得什么？或者发现什么？现在，请您在我的这本书里寻找答案吧。

一、逃离温柔陷阱

我们不可能每个人都是健康、运动方面的专家，但是健康和运动方面的知识却是每个人都想了解的。其实在我们的生活中，有很多对于健康和运动的错误理解以及误区。可能因为忽略，可能因为缺乏了解，但是有一些是您不得不去关注和了解的。因为运动、健康、我们的生活、乃至生命都是息息相关的。

（一）谨防温柔陷阱

“三高”是人类物质生活提高之后才出现的一个名词，也被我们称为“富贵病”。因为那是证明我们生活得到改善的最好例证。可以想象在衣不蔽体的时代，最常见的是寄生虫病或者低糖贫血患者，“三高”只在少数人群中出现，甚至是极少出现的。生活好了，我们对于食物不再以温饱为主，而是开始挑选一些“奢华”的食材，打着我们要“吃好的”的旗号吃大量的海鲜、高蛋白高热量的食物。这样，我们的身体里就开始积聚大量消耗不完的蛋白质、热量、胆固醇等。由于我们身体的器官工作量也是有限的，所以大量的工作、超时的加班，让我们的脏器出现了可怕的问题。而那些消耗不掉的“营养”也就随着血液流动而慢慢囤积在血管里面，于是高血脂诞生了。再加上运动少，血液流动速度慢，

血管弹性变差，就出现了“粥样动脉”等症状。因为海鲜中含有大量的嘌呤，爱吃海鲜的朋友要当心得痛风哦。还有，大量的尿酸也会让您的关节炎变得严重。再加上不怎么食用水果和蔬菜，我们的身体就被活生生地“吃”垮了。

我有个朋友就不太喜欢吃绿色蔬菜，她说吃蔬菜的感觉像是在“吃草”，我一直劝她多吃绿色时蔬，因为蔬菜里有很多从肉食中摄取不到的营养。植物纤维（这是让我们变瘦和保护肠道的好东西）、矿物质（让我们不会有腿软、脸色暗沉的症状）、维生素等人体不可缺少的、从蔬菜瓜果中才能获取的物质，更能帮助我们身体变强健。食物的选择很重要，就像我们生存的这个星球不能缺少海洋、火山、岩石和矿藏一样。食物是组成人体，并让人类得以延续生命的不可或缺的基础。均衡的膳食是让身体健康的关键。要少吃油腻的食物，多食用瓜果蔬菜。另外，增加运动也很重要。不运动，身体机能就会下降，因为所摄入的元素不能够很好的循环到达肌体组织的各处。以我用地球上面积最大的海洋来比喻我们的身体，海水中的暗流和洋流就好像身体中四处流动的血液，这些暗流和洋流把各种生物不断地带到大洋各处，为海洋带来动力和基础保障。另外，海纳百川也需要补给。来自陆地各处的水源源不断地流向大海，再由季风和雨水带回陆地，这就好比身体循环。而海洋中生存的各种生物就好像我们身体中的各种细菌群体，它们扮演着不同的角色，并相互持平。如果没有了这些生命，海洋将一片死寂。海洋也需要运动

来释放蕴藏的多余能量，但是这些运动很剧烈，比如海啸和巨浪。所以我们可以得出“大自然一切原则的基础是平衡”的结论。我们的身体亦是如此，要不断地为自己补充养分，让循环系统和微生物们保持最佳状态，又要通过运动把多余的部分代谢掉。

在现代社会中，我们总是以“忙碌”为理由暗示自己可以减少运动，又以“忙碌”为理由摄入很多快捷食物，“有空”又要“犒劳”自己。那么，结果呢？结果就是我们的代谢变差了，我们的脏器负担加重了，我们的肌肉、韧带、骨骼没有活力了。我们得到了“富态”的美誉，可是我们的身体也随着腰围的增加和肚子的变大而每况愈下。更可能因为食物上的无禁忌和缺乏运动导致一些其他的疾病。

由于缺乏运动和膳食“富贵”，越来越多的人被一种常见的疾病困扰。这种疾病说来难以启齿，得了可真是难受。那就是有名的、不分性别的疾病——痔疮。了解这种疾病的人都知道，引发痔疮的原因主要有3个：长期腹泻或便秘；吸烟喝酒过量，常吃刺激性食物；缺乏运动。其实在我看起来，主要就是不运动、没吃对。因为痔疮的形成就是肛门周围的静脉血管因为曲张流通不畅，再加上排便时容易让血管破损，而导致了炎症所形成的一种静脉病变。对于痔疮而言，运动是最重要的。运动能够有效地促进肛门周围的血液循环，从而达到减少静脉曲张和栓塞的可能性，让肛门周围血液输送运转正常。一个不爱运动、久坐久站的人，痔疮一定会像朋友一样陪伴着您。当然，健康的饮食也是关键所在。

在现代社会，人们在多数情况下，工作状态均以坐立姿态为主，并和电脑亲密接触，于是，脊柱也开始出现问题。可是，如果您坚持运动，让身体的肌肉和骨骼保持活力，就不容易出现颈部僵硬、脊柱变形等症状。肩周炎、关节炎也是缺乏运动的代表病症。由于您的懒，造成了您的痛。

适当的科学运动和健康的饮食已经成为我们不容忽略的问题。您把大量的钱花在享受生活的同时，千万别忘了改善身体的亚健康。要怎么办，答案是增加运动，多参加户外活动，健康饮食，跟着这本书好好地锻炼。

（二）谨防健身误区

很多朋友都在健身，但是每个人健身的目的不同。男人希望自己有一身迷人的肌肉，好增加自己的异性缘；女人希望曾经的迷人腰身重新回到自己身上；有人希望摆脱亚健康；当然也有人需要健身房里的洗澡水，因为在那里洗澡比在家洗澡划算。

1. 我们的健身观念存在哪些误区

（1）不出汗就不好，出的汗越多锻炼越有效

出汗量的多少取决于在同等运动量下一个人的汗腺是否发达。汗腺

不发达的人，出汗量自然会比一般人少。但是，出汗多并不代表就能减肥。就好比夏天穿棉袄，虽然能出很多汗，但您的体重不会下降。值得注意的是，减肥时进行一定的肌肉锻炼的目的是要燃烧掉多余的囤积脂肪，让脂肪细胞里面的脂肪粒变小，降低皮脂，这样线条才会变得更加漂亮。出汗多的人，会因为体内流失大量钠离子的同时存留了过多的钾离子，反而易产生疲劳感。此外，还会流失大量水分。所以，减肥过程中并不是出汗越多就越好。此外，运动时要多喝水。为了补充流失的电解质，最好在温水中加盐。

（2）锻炼就是把脂肪转化成肌肉

脂肪能转化成肌肉，这是一个断章取义的误区。正确的解释应该是脂肪干细胞可以转化成肌肉细胞，但这是一个科学实验，而不是普通人力能做到的，人体的脂肪细胞和肌肉细胞是两种完全不同的细胞组织。脂肪细胞里面有一颗脂肪粒，过多摄入的脂肪会囤积在脂肪粒里面，脂肪粒变大，细胞也就随之变大，人就胖了。肌肉的细胞也是一样，当它吸收了大量蛋白质，加上肌酸的刺激，肌肉细胞开始变大，人也就壮了起来。如果您感觉到身上紧致了，是因为您的肌肉细胞得到了锻炼，肌肉的弹性和活力增强，肌肉细胞的重量增加了。同时，脂肪细胞在得到锻炼后，脂肪大量消耗，脂肪粒会变小。当肌肉细胞增加的重量刚好等于脂肪细胞减少的重量时，体重就不会发生太大变化，所以您就觉得是脂肪转化成了肌肉。其实这是

两回事。

(3) 运动就爱跑步机

跑步机是针对没有时间去户外运动的人群设计的运动器械，是一种人为的阻碍型辅助性锻炼器械，最大的功能就是阻碍您向前的动力。那种感觉就如同水滴总滴在同一个石头上一样，并不是最好的运动方式。很多人在跑步机上跑步的时候总是会不自觉地加强脚落下时的重量，上身重心也会不自然地向后倾斜，这样会把身体重量强压在膝盖上，再加上脚步落下的重量和跑步机给的反作用力，这种上下同时产生的冲击力很容易伤害到脆弱的膝盖骨骼——半月板。如果长时间地锻炼，损害也就随之加强。所以，跑步机是一种运动方式，但不是唯一的运动方式，不适合长时间使用。建议大家在跑步机上跑步的时间不要超过半个小时。

(4) 瑜伽包治百病

瑜伽，一个外来词汇，最近这些年在全球飞速地发展起来。无论在影视作品、报纸杂志还是普通人的生活中，都能发现瑜伽的影子。对于瑜伽，除了健身外，您还对它有其他了解吗？

瑜伽发源于古印度北部的喜马拉雅山麓地带，本来是一种宗教的修持

方法。它是一种非常古老的能量修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身，经过苦修，人们的哲学思想发生了变化。而“生死轮回”这种宗教思想来自于瑜伽这古老的宗教，并且在印度教、耆那教、佛教中有所体现。在我们熟知的玄奘取经的成果中就有瑜伽的部分。瑜伽经过古老的流传演变，成为了印度古老医学——阿输吠陀中很重要的治疗部分，它同时也是密宗（又称为真言宗、金刚顶宗、毗卢遮那宗、秘密乘、金刚乘。综合各国的传承，统称为“密教”。）修行中很重要的一部分。在藏传佛教中，我们时常看到有关修持瑜伽的部分。

《瑜伽经》里说瑜伽一词的原意为“驾驭牛马”，而瑜伽师们把其解释为“对心灵的控制”。瑜伽的练习目标是练习者对自身心灵的良好理解以及调控，能熟知并掌握肉身感官，就如同艾扬格在《光耀生命》中所强调的达到圆融统一的状态。内在意识主导外在意识，把心、意、神集中在全身的感官点，支配心灵和感官，通过感官、身体、意识和呼吸的配合来实现对身体的控制。这些技巧不但对肌肉和骨骼的锻炼有益，也能强化神经系统、内分泌腺体和主要器官的功能，通过激发人体潜在能量来促进身体健康，平静内心，达到微循环的调整，更被西方心理学中的心理治疗部分奉为心理放松和治疗的良方。在美国心理学家 Gerald Corey and Marianne Schneider Corey 所著的《I Never Knew I Had a Choice》第5章中写到“瑜伽在预防和治疗疾病上有巨大的作用。近年来医生们开始承认瑜伽对健康有很大好处。这些好处有降低血压和胆固醇水平，缓解