

34 25 34 SUSHEN DAZUOZHAN

34 25 34



塑身大作战

(美容瘦身系列)

人生MENU编辑部 ● 编



34 25 34
SUSHEN
DAZUOZHAN

健康计划



知识出版社

34 25 34

塑身大作战

(美容瘦身系列)

人生MENU编辑部 ◎ 编



知 識 出 版 社

总编辑：徐惟诚

社 长：田胜立

中文简体字版由台湾广厦出版集团授权出版

北京市版权局著作权登记号 图字：01 - 2002 - 5126

图书在版编目 (CIP) 数据

34.25.34 塑身大作战/人生 MENU 编辑部编. —北京：知识出版社，
2003.8

(瘦身系列)

ISBN 7 - 5015 - 3938 - 3

I .3… II .人… III .减肥—基本知识 IV .R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 074289 号

责任编辑：朱建毅 刘竹林

责任印制：王丽荣

装帧设计：康笑宇

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮编：100037 电话：010 - 68315964)

[http: //www. ecph. com. cn](http://www.ecph.com.cn)

印 刷：北京四季青印刷厂

开本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张：6.875 字数：100 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数：1 - 10000

ISBN 7 - 5015 - 3938 - 3/R · 160

定价：12.00 元

本书如有印装质量问题，可与出版社联系调换。

Slimmer & Healthier

3.4 2.5 3.4 塑身大作战！

人生MENU编辑室◆编著

知識出版社

PART
0

序

女人要成就
自己的伟大

推荐序

有人会说，一段人生是一段风景，一片风景是一种心情。那么，我们的人生风景呢？也许是春之娇媚、夏之艳丽、秋之萧瑟、冬之冷峻四时皆有吧！在人生旅程中何尝不是如此呢？创业的艰辛、理想的坚持、目标的执著、播种的企盼、收割的喜悦……那是血泪与欢笑交织而成的人生历程啊！

英国文人卡莱尔曾说：“每一个人都有责任，要成就自己的伟大。”因为没有人甘于平凡，也许，这就是我多年来疼惜女人，关怀女人，一步一个脚印筑梦的心愿吧！生在21世纪的女性，摆脱传统礼教的包袱，有太多的压力、挫折、难为与不舍，她们要活出自我与信心，在平凡中见真纯，在平凡中有伟大。

欣喜出版发行美颜养身生活用书Miss系列，提供给女性朋友一套健康、美丽、自然、实用的生活保养书籍，将理论融入书中，借图片生动地传达美的信息。长久以往，女性可以更了解女人，更关怀女人自己。希望女性朋友能

在生活中不断地充实自己、疼爱自己，因为在生活的长河中，惟有继续不断地吸收、反省、更新，才会开灿烂的花，结丰硕的果。

当然，此为居家用书，如果你在瘦身、美容、舒压方面需要更深入的了解，以寻求解决之道的話，仍需要专家的指导与协助。

求雅清

PART
0

序

还你

编辑手札

一身窈窕

为什么就是瘦不来？

相信这是爱美的女人一致的困扰。

每年夏天，你是不是非常希望自己也能穿上短裙、无袖上衣，即使让自己曝晒烈日之下，也要大肆展现姣好的身段？

每年就算是寒冬迫近，你是不是也希望自己即使身披厚重大衣，也要展现轻盈的体态？

每到百货公司大减价，你是不是非常希望自己有一副特别的好身材，想穿什么，就买什么。不用穿长裙遮萝卜腿，不必选黑色掩饰曲线……。

“试着减肥吧！”周围关切你的人的眼神隐隐约约地传达这个信息给你，甚至镜中的你也频频顾影自“怜”；可是真要付诸行动，你说：“好办法都试过了，苹果吃过了，为什么就是瘦不下来？”对啊！为什么尝试各种塑身方法，你的身材永远又回到原点呢？

如果喝水也会胖，一天一餐也瘦不了，那么就是你的

方法不怎么正确。

本书要给你的，首先就是“爱美的女人爱自己的方法”，因为女人要懂得爱自己，才有能力去爱别人。所以建立健康的塑身概念是非常重要的；任何有害健康的塑身方法，即使有效，也不在本书报导内。

有健康概念为基调后，每种塑身How To、美丽DIY，本书将全盘托出，让智慧女人挑选适合自己的塑身计划，不须犹豫，34·25·34塑身大作战，即刻准备还你一身窈窕！

目录

PART

0

序

002

■推荐序——女人要成就自己的伟大/庄雅清 002

■编辑手札——还你一身窈窕 004

PART

1

窈窕理论篇

010

■肥胖心事知多少? 012

■想减肥，先了解体脂肪 015

■你属于肥胖高危人群吗? 021

■虚冷症是肥胖祸首 024

PART

2

肥胖陷阱篇

038

■用口或用鼻呼吸，哪一种让你胖? 040

■告别你的不良睡姿 046

■咀嚼不均也是致胖的隐形杀手 050

■其他影响体态的坏习惯 052

PART

3

非关脂肪篇

054

■美容之水，也是肥胖之源！..... 056

■小腹问题真不小！

——胀气、便秘、消化不良……问题一箩筐..... 071

PART

4

击退脂肪实战篇

084

■全身运动加速燃烧脂肪..... 086

■肌力运动让你永远苗条..... 090

■雕塑双峰不求人..... 094

■手臂VS.无袖上衣 谈一场最美丽的恋爱..... 101

■缩腰紧腹 重拾小蛮腰..... 112

■重塑魔力美腿 十大不可不知..... 125

PART

5

享瘦沐浴篇

138

■享受沐浴·完全享瘦..... 140

■健康沐浴美容大公开..... 144

■按摩和水中运动..... 147

■泡澡解决身体疑难杂症..... 154

目录

PART

6

心灵减压和甜蜜睡眠篇

158

- 心灵减压，让你更健康 160
- 优质睡眠俏美人 182

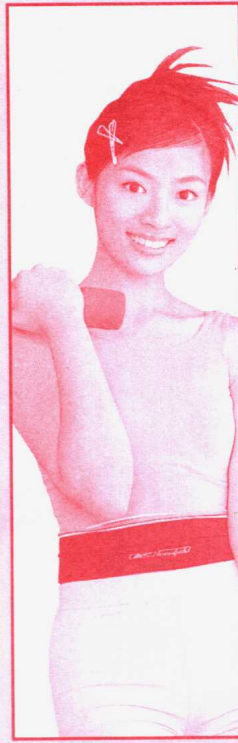
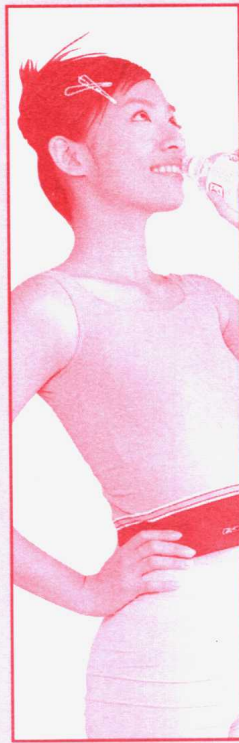
PART

7

健康美食总动员篇

196

- 打破热量神话 198
- 窈窕饮食五大妙方 203
- 了解“配料”、“香料”——让你瘦得更有效率 206
- 享瘦Menu——让你瘦得更有效率 211





PART 1
窃窕理论篇

PART

1

窈窕理论篇

PART

1

窈窕理论篇

PART

1

窈窕理论篇

PART

1

窈窕理论篇

PART

1

窈窕理论篇

我到底算胖吗？腹部、上臂、大腿总是松垮而缺乏弹性……什么是冷天肥胖症候群，恼人的虚冷症……想要窈窕一身，你不能不知！

PART
1

窈窕理论篇

PART

1

窈窕理论篇

PART

1

窈窕理论篇

PART

1

窈窕理论篇

PART

1

窈窕理论篇

PART

1

窈窕理论篇

PART
2

肥胖陷阱篇

PART

1

窈窕理论篇

PART

1

窈窕理论篇

PART

1

窈窕理论篇

PART

1

窈窕理论篇

PART

1

窈窕理论篇

PART
3

非关脂肪篇

PART

1

窈窕理论篇

PART

1

窈窕理论篇

PART

1

窈窕理论篇

PART

1

窈窕理论篇

PART

1

窈窕理论篇

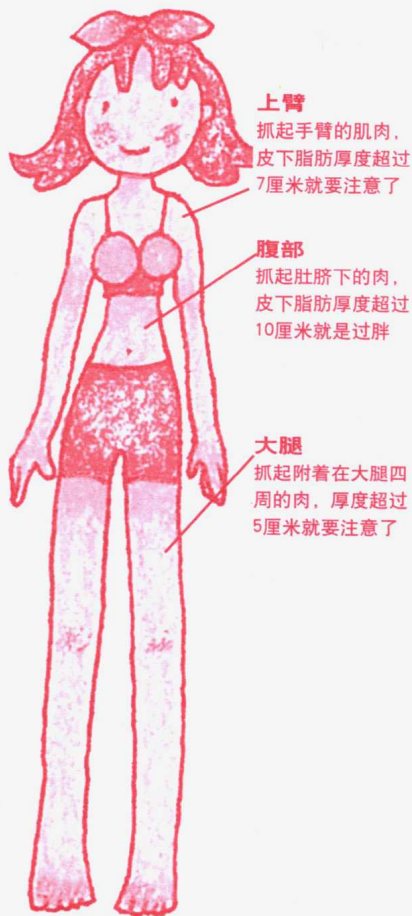
肥胖心事知多少？

注意隐藏式肥胖

肥胖与否其实是由体内的脂肪量来决定的。很多人因为体重没有增加就觉得自己并没有发胖，其实这时候身体里可能早已堆积了许多脂肪，而如果你的体重没有改变，腰却明显变粗了，那么你最好有心理准备，这就是“隐藏式肥胖”。

有隐藏式肥胖症状的人，脂肪往往附着在内脏上。内脏脂肪多的人较可能引发糖尿病或高血压等成人病，这些都是健康的隐形杀手。

如果不知道自己的肥胖程度，就没办法进行正确的减肥计划。所以，减肥前先行检视自己的身体比例是很重要的；如果下腹凸出，就已经有隐藏式肥胖的



迹象。有适量的脂肪是好的，但是如果腹部、大腿、上臂的脂肪实在太明显的话就要注意了。

测试你“胖”的程度

目前最常使用测量肥胖度的方法，是以身高和体重来计算BMI。

BMI值22是最不易罹患疾病的健康标准值。除了BMI之外，还有其他方法可以测出肥胖度。详情请看下表。

$BMI = \text{体重(千克)} \div [\text{身高(米)}]^2$

$\text{肥胖度}(\%) = (\text{实际体重} - \text{标准体重}) \div \text{标准体重} \times 100$

$\text{标准体重} = 22 \times [\text{身高(米)}]^2$

以身高160厘米、体重55千克为例： $55 \div (1.6)^2 = 21.5$ ，BMI就是21.5

标准体重 $= 22 \times (1.6)^2 = 56.32$

因此肥胖度是 $(55 - 56.32) \div 56.32 \times 100 = -2.34$

肥胖度判定标准

判定	瘦	普通	超重	肥胖
肥胖度	未满足-10%	-10%以上未满足+10%	-10%以上未满足20%	+20%以上
BMI	未满足19.8	19.8以上未满足24.2	24.2以上未满足26.4	26.4以上

有隐藏式肥胖症状的人，脂肪往往附着在内脏上。内藏脂肪多的人较可能引发糖尿病或高血压等成人病，这些都是健康的隐形杀手。

最重要的“体脂肪率”

决定一个人是否属于肥胖族群，可以用皮脂厚度测量器，或是一种利用生体阻抗法的体脂肪测量器测出来。所谓的生体阻抗法是先将被微弱的电流通过人体，再根据电流阻抗的情形来判断体脂肪率。

一般而言，15岁以上的女性，体脂肪率约在25%~30%之间。体脂肪率在30%~35%算是轻度肥胖；35%~40%则属中度肥胖；一旦超过40%，就要考虑接受治疗了。

用体脂肪测量器、皮脂厚度测量器测量体脂肪率

只要将肉夹住就可以测定体脂肪率的皮脂厚度测量器，和放在身体上或握住这些测量器所测出的体脂肪数值会有些许误差。

举例来说，皮脂厚度测量器若夹法错误，就会产生误差；利用生体阻抗法来测量体脂肪时，如果正巧在饭后或大量流汗后进行，就测不出正确的数值。

不要对这些数值锱铢必较，当成一种参考标准即可。



可以一次记录2人份资料的(性别、大人/小孩、身高)体脂肪测量器，测量体重时是以200克为1单位。其特色是显示画面很大，容易检视。



输入身高、体重、年龄、性别等资料后握住夹板，约7秒钟就可以测出体脂肪率，非常快速方便。



输入性别和年龄后夹住肚脐旁边的肉，就可以测出体脂肪率和皮下脂肪厚度的液晶体脂肪测量器。