

MEITUI JIANZHI SUXIAN JIHUA

美腿减脂 速纤计划

(美容瘦身系列)

人生MENU编辑部 ● 编

MEITUI
JIANZHI
SUXIAN JIHUA

知 識 出 版 社

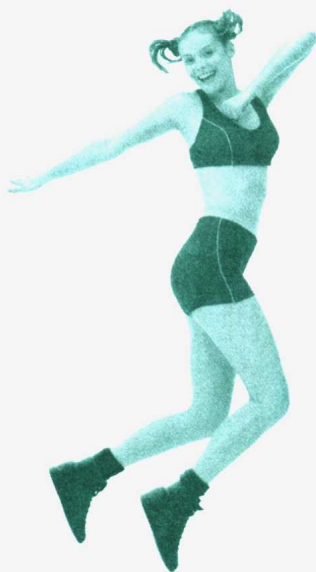
健康计划



美腿减脂 速纤计划

(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 - 5125

图书在版编目 (CIP) 数据

美腿减脂速纤计划/人生 MENU 编辑部编 .—北京：知识出版社，
2003.8

(瘦身系列)

ISBN 7 - 5015 - 3937 - 5

I . 美… II . 人… III . 腿部—健美—基本知识 IV . R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 074250 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：6.5 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 - 3937 - 5/R·159

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



美腿减脂

速纤计划

人生MENU编辑◆编著

知识出版社

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



序

谁说美腿是

编辑手札

高个子的专利

日本当红偶像明星——安室奈美惠身高不到160厘米，却拥有一双令人称羡的美腿，除了拜其天生具有所谓“黄金比例标准”身材所赐外，均匀的腿部比例更是让人误以为应是她身材高挑的主要因素。

所以，如果你是天生高个儿，我们先恭喜你拥有练就一双美腿的机会本钱；如果你是天生娇小的，也不必气馁，因为有安室奈美惠的个案可供参考！

然而人非十全十美，不可能每个人都是安室奈美惠，不可能每人比例都能符合标准。这时我们就要先了解自己身材上的优缺点，再利用服饰来加以彰显，同样也能展现美丽的丰采。

总之，不管天生身材如何，每个人都有机会塑造一双不但自己满意、别人也称羡的美腿！问题是怎么做呢？

首先，我们得看看我们的双腿肌肉是否正在老化当中。如果你觉得大腿有些肥胖松弛、小腿又出现了“萝卜”，那么，这就是腿部肌肉老化所造成的。如果你放任不管的话，

肌肉老化的速度会更快，而且腿型会变得更难看。所以从现在起，赶快进行改造工程吧！

沐浴塑腿、任何地点都可练习懒人操、大步走路、扁平足或凹凸足的拯救法、提臀……等，任何让身体活化的方法，你都不可错过！如果你的肥胖是天生肥胖因子造成的，马上实行远离肥胖因子的新生活运动吧！而如果是后天使然，请从过去的“发胖史”找出症结，鉴往知今，并加强健康的减肥观念，破解一直以来对瘦身的错误迷思；下定决心，这次一定要减肥成功吧！

相信自己，天天锻炼，你也可以轻松拥有一双美腿喔！



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——谁说美腿是高个子的专利.....004

PART

1

肥胖理论篇

008

- 难道我属于肥胖体质.....010
- 找出肥胖原因EASY享瘦.....016
- 减肥的四大迷思.....034

PART

2

新生活主张篇

054

- 低脂纤主张·健康用油.....056
- 不可不思议·断食疗法总体检.....077
- 中医大补帖·15日塑身美容夏令营.....082
- 骨骼健康·美丽的肢体语言.....096

PART
3**美腿俏臀篇****124**

- 你具有美腿的基本要素吗 126
- 你的双腿肌肉正在老化 131
- 沐浴塑腿 —— 洗澡的另类玩法 147
- 美腿的十全十美懒人操 157
- 扁平足、凹凸足美腿秘方 174
- 大步走正风行 · 走出好身材 184
- 拉丁舞发烧提臀 · SHOW出好身材 194



PART

1

肥胖理论篇

如果你的肥胖是天生肥胖因子造成的，马上实行远离肥胖因子的新生活运动吧！而如果是后天使然，请从过去的“发胖史”找出症结，鉴往知今，并加强健康的减肥观念，破解一直以来对瘦身的错误认识；下定决心，这次一定要减肥成功！

PART 1
肥胖理论篇

PART 2
新生活主义减肥

PART 3
减肥食谱篇

难道我属于肥胖体质

小象腿没人爱!如果用尽各种方法拼命减肥,腿还是瘦不下,你可能就属于“天生肥胖体质”!一旦你有肥胖遗传体质,一般的减肥方法是无用的!不过只要现在马上改弦易辙,还是能幸运地瘦腿成功!

肥胖遗传因子是什么?

最近颇受注目的肥胖原因就是“肥胖遗传因子”。拥有这种体质的人,消耗热量的能力比一般人差,所以肥胖的机率也相对提高。在冰河时代酷寒的气候下,被饥寒所迫的人类祖先为了将吃下的食物转换为脂肪储存,体内自然产生了这类的遗传因子。但在丰饶的现代,这个在当初救命的特殊基因,却变成了肥胖的元凶。

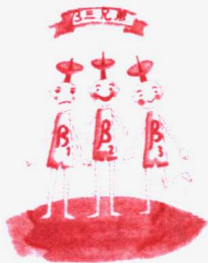
人体内的白色脂肪细胞和褐色脂肪细胞

以下以“ β 三兄弟的关系”小故事来说解。

■ β 三兄弟物语

①在白色脂肪细胞和褐色脂肪细胞(解说1)相互争斗的狭小土地上,居住着受容体(解说2)一族。





② 这一个族群中有着被称为“β兄弟”的3人，就是哥哥β₁、β₂和最小的弟弟β₃(解说3)。



③ 他们的工作就是镇守，并管理褐色和白色的生活环境(解说4)。在受受体一族中，只有他们3人能担当此一重任。



④ 如果没有不眠不休的耕种，这块大地马上就会变成荒地(解说5)。



⑤ 只要3兄弟合力耕种，大地就不会荒芜，和平就会造访。



⑥ 后来，弟弟β₃竟对两位哥哥那么勤奋地工作视而不见，就算哥哥们快累死了也不帮忙，于是大地就开始荒芜了(解说6)。



⑦ 操劳过度的哥哥们再也没有力气了，但弟弟β₃还是无动于衷，任凭大地荒芜一片(解说7)。

■用语解说

解说① 白色脂肪细胞和褐色脂肪细胞

脂肪分为白色脂肪细胞和褐色脂肪细胞。白色脂肪细胞就是所谓的脂肪，身体到处都有它的存在，因脂肪囤积于细胞中而膨胀。褐色脂肪细胞只存在于腋下和肩胛骨，天冷或吃得太多时才会散热将能量消耗掉，两者的性质截然不同。热带地区的人们褐色脂肪细胞少，婴儿或住在寒带的人则多。

解说② 受容体

受容体位于细胞表面，像天线般专门接受外来的信号。每个信号都有专属的天线接收，所以受容体的数目很多。只要一个受容体异常，就无法接收特定情报，细胞也就无法正常运作。

解说③ β 肾上腺素受容体和脂肪细胞

兴奋或运动时会分泌肾上腺素和去甲肾上腺素荷尔蒙。这两种荷尔蒙会刺激“ β 肾上腺素受容体”而燃烧脂肪。“ β 肾上腺素受容体”分为 $\beta_1 \sim \beta_3$ 等3种。3种类同心协力启动脂肪细胞，让脂肪燃烧，影响最深的是 β_3 肾上腺素受容体(以下简称为 β_3)。

解说④ 启动脂肪细胞

掌管到散热、开始分解等信息的脂肪是非常忙碌的。 $\beta_1 \sim \beta_3$ 的肾上腺素受容体一受到刺激，褐色脂肪细胞就会开始散热，白色脂肪细胞中的中性脂肪就会分解成游

离脂肪酸。这个游离脂肪酸会被褐色脂肪细胞吸收而燃烧，于是脂肪就减少了。但是如果白色脂肪细胞太胖了，无论 $\beta 1 \sim \beta 3$ 再怎么刺激也少有作用。所以千万别让自己过胖了！

解说⑤ $\beta 1$ 、 $\beta 2$ 减少时， $\beta 3$ 仍能继续作用

受容体的增减状况完全不同。肾上腺素是每天都会分泌的荷尔蒙，只要受容体经常受到刺激，它就会持续分泌。 $\beta 1$ 和 $\beta 2$ 会因持续受到刺激而数量减少，而 $\beta 3$ 越是受到刺激，数量会越多。所以就算 $\beta 1$ 和 $\beta 2$ 的数量减少了，脂肪还是能继续燃烧。

解说⑥ $\beta 3$ 肾上腺素受容体异常

肥胖遗传因子就是不工作的 $\beta 3$ 肾上腺素受容体。此受容体的遗传因子是由408个氨基酸所形成，只要有1个异常就容易变胖。当第64个氨基酸的形状改变了，它就不能作用。更令人惊讶的是，此遗传因子属良性，每3人中就有1人拥有。

双亲中只要1人有肥胖遗传因子，他们的孩子必定会被遗传。

解说⑦ $\beta 1$ 和 $\beta 2$ 数目减少， $\beta 3$ 不动时，人就会胖了

就算受到刺激也不会燃烧的脂肪最可怕。 $\beta 3$ 不动了，再加上每天人体仍继续受到刺激，

美丽小秘诀

小象腿没人爱！如果用尽各种方法拼命减肥，腿还是瘦不下，你可能就属于「天生肥胖体质」！拥有这种体质的人，消耗热量的能力比一般人差，所以肥胖的机率也相对提高。

让 $\beta 1$ 和 $\beta 2$ 数目减少后，麻烦可大了。最后会变成没有任何信息能影响白色脂肪细胞和褐色脂肪细胞。 $\beta 1$ 和 $\beta 2$ 越来越少，但脂肪却越囤越多。所以体内 $\beta 3$ 是异常肥胖因子的人，成为胖子的可能性很高。

自我诊断——让你的肥胖因子无所遁形

不需上医院做检查，只要做了以下的测验，就知道你的体内是否潜藏着肥胖遗传因子。回顾你的体质与过去的生活习惯，符合的项目就打“O”。

自我诊断测验

- ① 持续减肥两个月以上，却没有效果
- ② 吃很多食物后也不会流汗
- ③ 吃得少也会胖
- ④ 父母或兄弟姐妹间有人是胖子或是糖尿病患者
- ⑤ 体温偏低，总是在 36°C 左右
- ⑥ 晚上8点以后就不进食，但还是胖
- ⑦ 很注意热量的摄取与营养，但体脂肪还是增加
- ⑧ 和朋友吃同样的食物，但只有自己发胖
- ⑨ 就算吃香喝辣，也不会出汗
- ⑩ 以前就是“喝水也会胖”的体质

