

风靡港台的健康塑身方式

4周 缩小腹

瑜伽指导专家

陈玉芬 著

不要羡慕，很快你也可以骄傲地 Show 出美丽迷人的腹部

29 招强效瑜伽健身操+塑身食谱+VCD

让你轻松自在塑身成功!

北京体育大学出版社

4周 缩小腹

4周 缩小腹



4周
缩小腹

4周缩小腹，让你拥有纤细身材
29 张张给你瘦身操 瘦身操 VCD
4周缩小腹，让你拥有纤细身材

4周缩小腹

陈玉芬 著

北京体育大学出版社

著作权合同登记号
图字:01-2003-7282

策划编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任印制 陈 莎

责任编辑 罗乔欣
责任校对 张备亮

台湾文经出版社有限公司版权授权 辽宁版权代理中心代理

图书在版编目(CIP)数据

四周缩小腹/陈玉芬著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.2
ISBN 7-81100-062-8

I. 四… II. 陈… III. 腹-减肥 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 097303 号

四周缩小腹

陈玉芬 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司印刷
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 4

2004年7月第1版第2次印刷 印数 7001-12000册

ISBN 7-81100-062-8/G·61

定 价 25.00 元

(本书如因装订质量不合格本社发行部负责调换)

版权所有·盗版必究

推荐序

减肥当求饮食、运动并重

多年问诊过程中，我观察到现代人体型肥胖者比例日渐攀升，由此而来的种种疾病亦层出不穷，究其因，现代人的饮食习惯与生活形态似乎为其根由，无怪乎自20世纪末期，减肥风潮几乎已成为全球性运动。

肥胖之人总难掩小腹凸出之形状，减肥者减重的第一目标，大都锁定推平小腹，因之服药、手术、断食、针灸、指压等等，所用方法五花八门，不一而足。其实就我看来，真欲达到有效减肥，不外控制饮食、经常运动二途，并将其长期融入生活，使之成为本能、习惯，庶几可成。

观察肥胖者的饮食控制法可知，许多人急欲速成，以不吃或半饥饿方式减重，虽有暂时效果，无奈减除之体重却在恢复平常饮食后增回，并影响肌肉质量、基础代谢率下降、食物吸收率增加等生理代谢状况异常，使得再次减肥更加困难。殊不知减肥之正确饮食方法，乃应谨记几点：

- 一、三餐不偏废，餐餐只吃七分饱；
- 二、改变进餐程序为先喝汤、次细嚼慢咽，后吃适量水果；
- 三、少食油，多杂食、粗食；
- 四、三餐饭后半小时避免坐与卧，减少“吃饱了撑着”之机会，当能免除腹部凸出。

饮食控制再佐以持续性的适当运动，比如瑜伽、快走、游泳、慢跑、骑自行车、跳舞等有氧运动，每周3次，每次至少30分钟，就能消耗积存体内之多余热量，达到事半功倍的减肥效果。

陈玉芬老师与我相识多年，其推广瑜伽运动不遗余力，令我敬佩。瑜伽讲求身心结合，以配合深层呼吸方式展肌、拉筋、放松交替，达到按摩筋、肌、内脏之功效，此与中医强调理气调合之道相通。陈老师以多年瑜伽教学经验整合学员需求，正与我前述问诊之观察不谋而合。今其以所长，针对肥胖者设计缩腹瑜伽练习操，并细心提供摄食参考资讯，堪称最正确而健康之减肥“药方”，有识者拟以参考，当能成为其减肥缩腹之功。

本书名为《4周缩小腹》，若以正确饮食方法及瑜伽运动行之，应是不难达成，所虑者唯“有恒”二字，至盼所有欲减肥缩腹读者，在奉行此书所示而有所成后，能持续不辍，以追求健康为终身目标。身为医者，民众之健康实为毕生努力追求之终极目标，故仅此为序推荐。

美国加州南湾大学
东方医学博士 奚源清

自序

啊！如果没有这些赘肉该有多好？

时代真的不一样了，从医生所开的处方笺就看得出来。过去物质匮乏的时代，医生看病很多时候开出来的处方是营养补给品；如今物质过剩，取而代之却是营养师的减肥菜单。

富裕生活养成我们茶来伸手、饭来张口的习性，每日吃的都是精细美食、营养圣品，朝九晚五或长期加班的职场卖命，在热量堆积与缺少运动的双重加乘下，肥肉自然悄悄爬上腹部，猛一回首，怎么小腹已多出5公斤肥肉等待努力消耗啦！想想看，5公斤肥肉放在砧板上该有多壮观？5公斤猪肉又可做出多少道佳肴？无怪乎工作一段时间后，人人都很容易晋升副总（腹肿）位置。

眼看别人苗条秀丽、身轻如燕，对照自己的沉重，不禁让人萌生不堪回首之叹。于是乎，意识到腹肿是一种杀伤力的人开始前仆后继、大把大把钞票拿去排队预约瘦身或塑身美容，咬着牙忍受皮肉之痛，只求卸下一身赘肉，还我本来面貌。可惜的是，受骗上当的事时有耳闻，花了钱不但消灭不了万恶的赘肉，反倒当上冤大头，以致于身心受损，得不偿失。

其实，现代人因生活形态所造成的肥胖，多数从小腹突出开始，若你意识到自己的小腹已日渐突出，最简便、最省钱的方法只有二途：一是节制口腹之欲，二是站起来运动。现代人普遍已脱离营养不良的困境，反而常常陷入暴饮暴食、营养过剩的泥淖，只要在美食当前时启动你的意志力，克制自己多吃一口、再吃一口的欲望，适可而止，即能有效控制多余的热量进入体

4周 缩小腹

内堆积。拒绝过多的热量进入后，还要努力把多年来累积的脂肪一点一滴消耗掉，以免这些讨人嫌的脂肪与你长相左右，而每天老老实实、定期定量的运动，就是最好的驱肥之策。

缩小腹从忌口、多动开始，是最好的不二法门。只要4周，彻底练习本书特别规划设计的缩小腹瑜伽健身操，并严格执行缩小腹食谱，拥有平坦的小腹，将指日可待。衷心盼望每一位对自己身体负责的现代人，都能从缩小腹开始做起，从饮食与运动来控制、维持自己身体的健康。

李雪峰

ontents

推荐序	减肥当求饮食、运动并重	3
自序	啊! 如果没有这些赘肉该有多好?	5
前言	你对自己的小腹有自信吗?	9
PAPT 1	10种小腹容易凸起的人	
	1. 喝开水都会胖的人	12
	2. 没事喜欢小酌两杯的人	17
	3. 能坐绝不站着、能躺绝不坐着的懒人	19
	4. 三十而立、事业有成的人	20
	5. 每天坐着超过8小时又不运动的人	22
	6. 抗拒不了精饕美食的人	24
	7. 习惯弯腰驼背的人	28
	8. 有心血管疾病的人	33
	9. 生产后的妈咪	35
	10. 进入更年期的女人	38
PAPT 2	缩小腹瑜伽健身操	
	1. 45度姿势	43
	2. 仰卧起坐	44
	3. 空中漫步	46
	4. 左右交叉摆腿	48
	5. 大字姿势	50
	6. 射手姿势	51
	7. 轮的姿势	53
	8. 拔瓦斯	55
	9. 手足舞动	57
	10. 单脚V字型	59
	11. 膝立侧弯	61
	12. 鳄鱼姿势	63
	13. V字型姿势	65
	14. 空中写字	67
	15. 屈膝近胸	69
	16. 手肘触膝	71
	17. 扭腰动作	73
	18. 吉祥仰卧起坐	75

Contents

19. 分度针姿势	77	25. 骆驼姿势	89
20. 弓的姿势	79	26. 双脚画圆	91
21. 十字分根	81	27. 侧身抬腿	93
22. 举腿运动	83	28. 双手触脚	94
23. 双手触膝	85	29. 起身拉绳	97
24. 踩单车	87		

PAPT 3

强力4周缩小腹该怎么吃?

1. 烹调方式测验表	100
2. 膳食纤维摄取自我评估流程表 ...	102
3. 12种吃到饱缩腹食物	103
4. 12种喝到饱缩腹饮料	105
5. 4周强力缩小腹食谱	108

PAPT 4

4周缩小腹备忘录

1. 你的体重合乎标准吗?	118
2. 缩腹公告栏	121
3. 缩小腹周记	122

附录

六大营养素	123
-------------	-----



前 言

你对自己的小腹有自信吗？

当本书的标题吸引你的注意，几乎可以肯定你的小腹已经微凸；同时，你可能正弯着腰、驼着背、缩拱着身躯在读着本书。我说对了吗？提醒你！请抬起头来，挺起你的胸膛，再低头看看你的小腹，啊！这下才更惊觉凸起的小腹好像已经藏不起来了！你是这样吗？

当你开始翻阅本书，我猜你已经试过千百种方法，无所不用地想让自己的身材曲线更迷人，对吧？我相信你的减重史或许也可列入厚厚的吉尼斯世界纪录中了，但这纪录中却找不到成功的案例，我猜对了吗？别气馁，请保持耐心往下看，这是一本只要4周就能找回你對自己小腹信心的书。

现在审视一下你的腹部，是微凸呢？还是腰间早就多出一圈“游泳圈”？或是你的肚子已成一座小山丘，“中广”到了低头也看不到自己的脚尖？不论你拥有的是“啤酒肚”或“水桶腰”，本书教你最好的缩腹方法，只要你按图索骥、勤练实做，将会发觉缩小腹这码儿事真是一点也不难，而且不太吃力就能达成目标。

缩小腹，得先了解小腹是怎么凸出来的？首先，你应该知道的是有10种人特别容易凸小腹，他们分别是肥胖的人、爱喝酒的人、懒得动的人、步入30岁的人、长时间坐着不运动的人、喜欢精饌美食又暴饮暴食的人、习惯弯腰驼背且姿势不正的人、有心血管疾病的人、生产后的妇女，以及进入更年期的女性。你是其中一种人吗？如果是，请起立，你该从此刻开始练习我们特别为你设计的缩小腹瑜伽健身操，从简单到稍困难，每天找出10~20分钟动一动，锻炼你那休息太久、欲振乏力的小腹吧！

4周 缩小腹

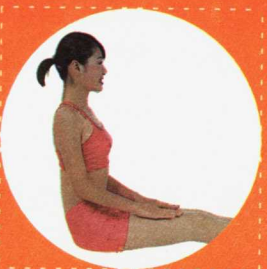
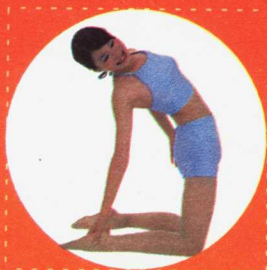
除了运动你的小腹，还要同时节制每天吃进肚子里的热量，所以我们专门针对你的缩腹计划，为你开出4周内该如何吃的理想食谱，让你在下定决心缩腹后，不会茫然无所依循，只要确实执行，双管齐下，相信可以4周见效。此外，顾虑忙碌的你无法翔实记录缩小腹计划细节，我们也贴心地为你设计好每周周记表，只要将此周记表沿线撕下，影印放大后，直接贴于冰箱门上，每日记载饮食内容与运动量，前后对照，可从记录中了解自己的缩腹进度，更可激励自己继续坚持缩腹计划。

4周时间并不长，甚至不到一个月，就从今天起，请加入缩小腹行列吧！努力与腹部堆积的脂肪奋战4周，当小腹平坦了，身体轻盈了，你的自信也会很快找回来，但要切记、切记的是，4周过后，最好能让缩腹计划变成不只是一个计划，而是一种习惯，如影随形，伴你终身。

加油！

PART 1

10种小腹容易凸起的人



小腹怎么来，怎么去！

为什么稍一不留意，腰腹部就不知不觉开始囤积脂肪，以至于腰围呈现一寸一寸惊人的成长？答案是，人体的腹腔有足够的“腹地”容纳许多器官，又少了骨骼必须占据的空间。消化不完的热量所转化为脂肪的储存空间，相形之下自然增大不少，小腹自然而然也就容易凸出了。所以，缩小腹先要了解自己是不是肥胖？哪一种肥胖？才能让“小腹怎么来，怎样去！”

1. 喝开水都会胖的人

不管是哪一种原因造成的肥胖，人只要一胖，小腹就不会置身事外，肯定与身上其他部位共“凸起”，甚至很有可能是跑在第一线，在其他部位尚未显露肥胖征兆前，凸凸的小腹就已先跑出来见人了。

造成肥胖的原因有很多，年龄、性别、遗传、脂肪特性、生活习惯等都会影响你是否成为肥胖一族。根据调查，在正常体重下，女人约有 25% 的脂肪，而男人只有 15%，女人需要的热量比男人少，而女性荷尔蒙又比较容易把食物转换成脂肪，这就是为什么女人会比男人更容易发胖的原因。

有人说胖是会遗传的，这确实有医学根据：国内的医院曾调查过患者，48% 的肥胖儿童有肥胖的父亲或父母亲，28% 的肥胖儿童有肥胖的兄弟姊妹；国外的研究也指出，如果父母都是胖子，子女肥胖的机率是 80%，如果父母当中只有一个人是胖子，子女肥胖的机率下降为 40%，如果父母都不胖，那么子女肥胖的机率只剩 7%。所以生在肥胖家庭的人，如果又刚好是女性，想要拥有平坦的小腹，恐怕就得比别人下更大的决心，比别人更努力两倍才行。

审视肥胖者的生活习惯，恐怕不难发现“吃得太多、动得太少”的共同

现象，这是让小腹不断“成长”的重要原因。所以，如果你不巧家有肥胖的遗传因子，平常喜欢吃、不爱动，年龄渐长，又刚好身为女性，真的真的建议你，该开始减肥了，因为研究显示，拥有小腹突出的苹果形身材，将是罹患糖尿病、高血压、心脏病等慢性病的高危险群。

★ 结实型——

a. 特征：

- 身材魁梧。
- 舌苔泛黄。
- 有腰酸背痛、便秘、食欲不振等现象。
- 容易罹患胃溃疡、高血压、支气管炎、气喘、糖尿病、肝炎等病症。

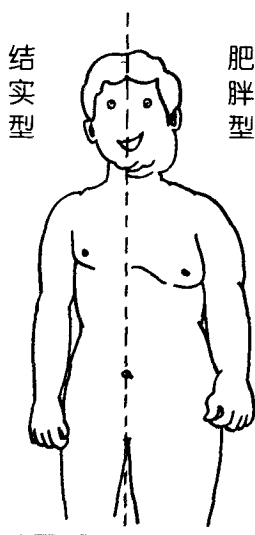
b. 防治之道：

- 常运动。
- 饮食适当适量。
- 加强肝脏功能。

★ 肥胖型——

a. 特征：

- 脸色红润但虚有其表。
- 一活动便气喘如牛。
- 乐天少烦恼（除了身材之外）。
- 每到夏天便容易感觉疲倦。
- 小腹便便。



b. 防治之道：

- 每天运动。
- 避免过食，克制口腹之欲。
- 少吃口味重的食物。
- 多吃蔬果。

★虚胖型——

a. 特征：

- 口干舌燥。
- 肌肤松垮。
- 女性经血多，似有贫血现象。
- 较不怕冷。
- 下半身浮肿。

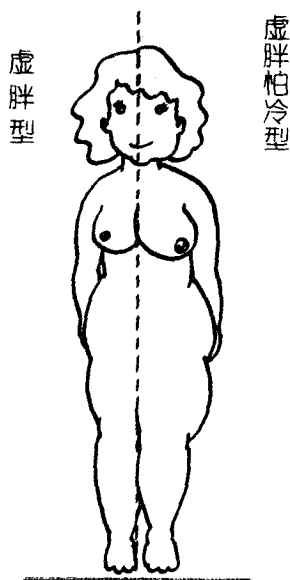
b. 防治之道：

- 多运动。
- 多吃鱼、肉及谷物类食物，以促进体内代谢。
- 强化肾与膀胱的功能。

★虚胖怕冷型——

a. 特征：

- 常出汗、怕冷。
- 全身肌肉松弛无弹性。
- 女性有月经迟缓、贫血现象。
- 容易疲倦。
- 下半身肥胖。



b. 防治之道:

- 常运动。
- 多吃鱼、肉类等含高蛋白食物以保暖身子。
- 少吃冰、西瓜、水梨等会降低体温的食物。



★ 减肥法大扫描——

类别	减肥法	特点	可能的不良影响
药品	安非他命	抑制下视丘(摄食中枢)使食欲下降。	<ul style="list-style-type: none"> · 长期大量服用上瘾、失眠、产生视幻觉、听幻觉等状况,少数患者会有自杀暴力倾向。 · 一旦养成对药物的依赖性后,停药时会有抑郁情形出现。
	利尿剂	脱水使体重下降。	<ul style="list-style-type: none"> · 只减少水量,并非减少脂肪。 · 副作用有呕吐、晕眩、血压下降等症状。 · 一旦停止服用,体重立即回升。
	泻药	间歇地发生腹泻,并使胃酸减少、食欲减退。	<ul style="list-style-type: none"> · 停止服用,体重立即回升。 · 如经常服用,易发生贫血及肠胃疾病,严重时破坏肾功能。
	膨胀剂或高纤维食品	使肠胃有饱胀感而不想再吃东西。	虽使食量减少,但缺乏人体所必需的均衡营养素,易造成营养不良。
外科手术	局部切除或抽脂(抽出皮下脂肪)	用手术割除(或吸出)腹部、臀部及太肥部分的过多脂肪。抽完后要穿9个月的弹性衣,每天穿23个小时。	<ul style="list-style-type: none"> · 安全抽脂量应不超过4000cc,若超抽会引起肺水肿,或体内血液流失过多而休克。 · 需全身麻醉,不适合高血压、心血管疾病及糖尿病患者。
	小肠回路法	可减少营养之吸收,使体重直线下降。	可能出现肠结石、尿道结石、关节炎、肝功能不良、脱发、贫血等症状。
	胃部整型法	利用手术将胃部的容积缩小约15~30%,借以减少对食物的摄取量。	<ul style="list-style-type: none"> · 只有严重肥胖者经医师诊治后,才适合进行此项手术。 · 此法可能影响消化道的正常吸收。