



健康新概念丛书(彩色图文版)



21世纪轻松瘦身新概念

# 星座瘦身法

每一个星座的人都能找到最适合的瘦身法

高溥超 主编

仿生瘦身法  
减压瘦身法  
左手用筷子进餐瘦身法  
奇妙的接吻瘦身法  
吹气球瘦身法  
新潮SPA瘦身法  
海水中慢跑减肥法  
开怀大笑减肥法  
蛋白质减肥法  
几十种国内外正在流行的  
瘦身瘦身方法等着你!

轻轻松松的瘦身

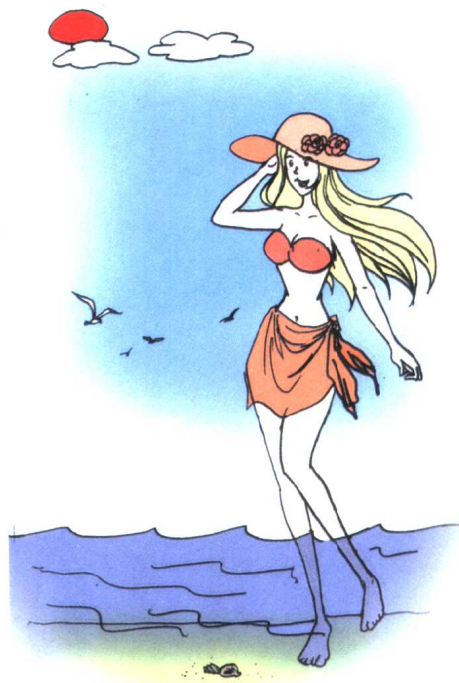


中央编译出版社

CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

高溥超 主编

# 星座瘦身法



中央编译出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

星座瘦身法/高溥超主编.

-北京:中央编译出版社,2004.5

(健康新概念丛书:彩色图文版)

ISBN 7-80109-887-0

I. 星…

II. 高…

III. 减肥—方法

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040132 号

## 星座瘦身法

---

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西城区西直门内冠英园西区 22 号(100035)

电 话:66560272(编辑部) 66560273 66560299(发行部)

h t t p : //www. cctp. com. cn

E - mail : edit@ cctpbook. com

经 销:全国新华书店

印 刷:中国人民大学印刷厂

开 本:880×1230 毫米 1/32

字 数:50 千字

印 张:5.25

版 次:2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:19.80 元

---

# 星座瘦身法

Xingzuo Shoushen Fa

## 编委会

- |      |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|
| 主 编  | 高溥超 |     |     |
| 策 划  | 高桐宣 |     |     |
| 副主编  | 于俊荣 | 汪淑玲 |     |
| 编 者  | 魏淑敏 | 于万忠 | 贾国民 |
|      | 高肃华 | 王占龙 | 李迎春 |
|      | 于连军 | 高桐宣 |     |
| 插 图  | 吴慧斌 | 刘 畅 | 王宣懿 |
|      | 席海军 |     |     |
| 电脑制作 | 时 捷 | 苏 宁 |     |

## 目 录

### 水瓶座 / 1

- 一、水瓶座幸运提示 / 3
- 二、水瓶座性格 / 4
- 三、水瓶座最佳瘦身法 / 6
  1. 仿生瘦身法 / 7
  2. 减压瘦身法 / 9
  3. 左手用筷子进餐瘦身法 / 11

### 双鱼座 / 13

- 一、双鱼座幸运提示 / 15
- 二、双鱼座性格 / 16
- 三、双鱼座最佳瘦身法 / 18
  1. 奇妙的接吻瘦身法 / 19
  2. 边看书边运动瘦身法 / 21
  3. 饮水轻身法 / 23
  4. 食海藻减肥法 / 25

### 白羊座 / 27

- 一、白羊座幸运提示 / 29

# 星座瘦身法

Xingzuo Shoushen Fa

二、白羊座性格 / 31

三、白羊座最佳瘦身法 / 32

1. 吹气球减肥法 / 33
2. 石磨减肥法 / 35
3. 奇特的泥土减肥法 / 37
4. 食竹笋轻身法 / 39

## 金牛座 / 41

一、金牛座幸运提示 / 43

二、金牛座性格 / 44

三、金牛座最佳瘦身法 / 46

1. 轻音乐瘦身法 / 47
2. 食辣椒瘦身法 / 49
3. 食胡萝卜减肥法 / 51
4. 简单有效的毛巾减肥法 / 53

## 双子座 / 55

一、双子座幸运提示 / 57

二、双子座性格 / 59

三、双子座最佳瘦身法 / 60

1. 香水苗条法 / 61

2. 新潮SPA瘦身法 / 63
3. 干刷皮肤瘦身法 / 65

## 巨蟹座 / 67

- 一、巨蟹座幸运提示 / 69
- 二、巨蟹座性格 / 71
- 三、巨蟹座最佳瘦身法 / 72
  1. 食烤苹果瘦身法 / 72
  2. 食香醋减肥法 / 74
  3. 分食瘦身法 / 75
  4. 海水中漫步减肥法 / 79

## 狮子座 / 81

- 一、狮子座幸运提示 / 83
- 二、狮子座性格 / 84
- 三、狮子座最佳瘦身法 / 86
  1. KTV轻身法 / 87
  2. 调息瘦身法 / 89
  3. 按摩油瘦身法 / 91

## 处女座 / 93

- 一、处女座幸运提示 / 95

# 星座瘦身法

Xingzuo Shoushen Fa

二、处女座性格 / 96

三、处女座最佳瘦身法 / 98

1. 盐浴轻身法 / 99
2. 乘车时瘦身运动减肥法 / 101
3. 减肥袜瘦身法 / 103
4. 增加进食次数瘦身法 / 105

## 天秤座 / 107

一、天秤座幸运提示 / 109

二、天秤座性格 / 110

三、天秤座最佳瘦身法 / 112

1. 化妆苗条法 / 113
2. 减肥膏苗条法 / 115
3. 涂指甲油瘦身法 / 117
4. 食草莓苗条法 / 118

## 天蝎座 / 119

一、天蝎座幸运提示 / 121

二、天蝎座性格 / 122

三、天蝎座最佳瘦身法 / 124

1. 食魔芋瘦身法 / 125
2. 牙刷刷舌瘦身法 / 127



3. 银耳轻身法 / 129

**射手座 / 131**

- 一、射手座幸运提示 / 133
- 二、射手座性格 / 134
- 三、射手座最佳瘦身法 / 136
  1. 开怀大笑瘦身法 / 137
  2. 喝美味果茶瘦身法 / 139
  3. 食罗汉果轻身法 / 141

**摩羯座 / 143**

- 一、摩羯座幸运提示 / 145
- 二、摩羯座性格 / 146
- 三、摩羯座最佳瘦身法 / 148
  1. 生物钟瘦身法 / 149
  2. 抓捏瘦身法 / 151
  3. 补充蛋白质减肥法 / 152
  4. 耳穴压豆瘦身法 / 155

# 星座瘦身法

Xingzuo Shoushen Fa



水瓶座

(1月20日

~2月18日)

水瓶座 (1月20日~2月18日)

# 星座瘦身法

Kingzuo Shoushen Fa



水瓶座

(1月20日

-2月18日)



## 一、水瓶座幸运提示

幸运宝石

紫水晶

幸运颜色

白色

幸运数字

1、5、7

幸运日期

星期三

幸运休闲

参观书画展

幸运地点

现代化大都市

幸运生日花

铁角风尾草

幸运守护星

天王星



水瓶座

(1月20日

-2月18日)

## 二、水瓶座性格

水瓶座的你，具有坚强的毅力，冷静的个性，并有很酷的外型，你举手投足之间流露的自信是你最大的魅力所在。你积极乐观，求知欲强，思想新颖，头脑敏锐，善于观察，有创意，有远见，对人生充满理想，且极富改革创新精神。你讨厌束缚，独立自主，崇尚自由，兴趣广泛且怪异。喜欢从不同的角度去体验人生，挑战人生，为人处事的方式颇有些个性风格，喜欢特立独行，主观意识强，甚至有些精灵古怪，正因为这样，你总是显得那么与众不同。

水瓶座的人喜欢挑战传统，不拘泥于任何约束，典型的“若为自由故，二者皆可抛”，形体和心智的自由你都要，追求绝对的自由，所以，有时候，你是一个很固执的人，不听任何人的劝告，不受外界任何影响。水瓶座的人，喜欢新的事物，讨厌拘泥于一成不变的事物当中，总在追寻复杂的、变化的、有创意的、有新鲜感的事物，有些喜新厌旧的倾向。在十二星座中，水瓶座应该是最理智的一个，对事物的观察可随时变更角度，把复杂的问题加以巧妙分析，并准确地预测可能的结果。但正因为你的“过分”理智，他人总觉得你有些不近人情，薄情寡意，与朋友基

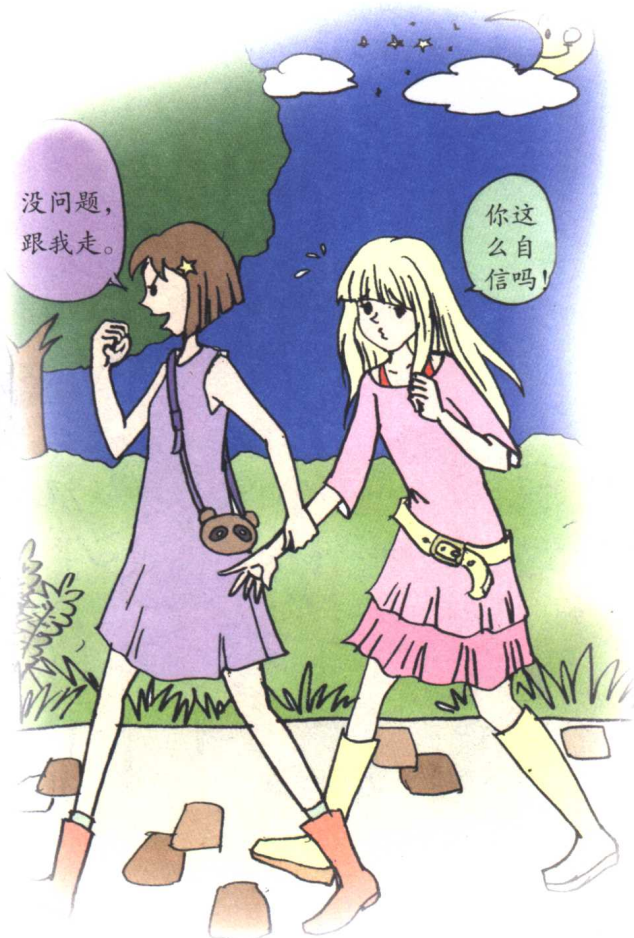


水瓶座

(1月20日

~2月18日)

于理智的交往，虽交际很广，但不深交，充满智慧却缺少热情。水瓶座的你太注重整体大局，对细节小事缺乏起码的热情。



水瓶座

(1月20日

-2月18日)

## 三、水瓶座最佳瘦身法

水瓶座的你，不妨采用仿生瘦身法，减压瘦身法，左手用筷子进餐瘦身法来实行你的瘦身计划。



水瓶座

(1月20日

-2月18日)



## 1. 仿生瘦身法

众所周知，自然界某些动物有冬眠现象。国外有关专家对冬眠现象进行了研究，发现动物冬眠前后的体重有明显的变化，脂肪也减少许多。从而得出这样的结论：动物冬眠有减肥的作用。

近年来，科学家还根据动物冬眠具有减肥作用这一现象发明出一种仿生减肥法，即节食减肥法，但这绝不是盲目地节食，而是根据人体机能代谢科学地控制食量。崇尚科学的水瓶座的你，对此瘦身法也许饶有兴致。

具体方法：

(1) 肥胖者将自己平常食量减掉三分之一（这意味着减掉一定的热量，抑制热量转化成多余的脂肪），每天饮5—6杯水，进餐时细嚼慢咽。以蔬菜、水果、豆制品、脱脂牛奶、米、面粉等食物为主，鱼、瘦肉等食物为辅。

(2) 一日三餐并为一日二餐，每餐食量不变，使肥胖者每日的食量及摄入热量相应减少，起到减肥效果。



水瓶座

(1月20日

2月18日)



# 星座瘦身法

Xingzuo Shoushen Fa



水瓶座

(1月20日

-2月18日)

