

Health 时尚健康
做自己的医生

想瘦哪里就塑哪里

魔鬼身材 雕塑班

- ◎塑你想瘦的部位，不该瘦的地方通通不要瘦！
- ◎任何地方、任何时间、随心所欲雕塑窈窕曲线！
- ◎不用花大钱，照样美得让人目瞪口呆！

台北振兴医院物理治疗师 陈子敬
台北振兴医院公关 吕建和

著

名主持人 张月丽
实力派美女 吴辰君

真心推荐

时尚
MOOKS

中国城市出版社

《中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册》



北京版权局著作权合同登记

图字：01—2003—5232号

图书在版编目（CIP）数据

魔鬼身材雕塑班 / 陈子敬, 吕建和著. — 北京: 中国城市出版社, 2003.11

(时尚健康)

ISBN 7-5074-1565-1

I. 魔... II. ①陈...②吕... III. 减肥—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第098007号

* 本书经城邦文化事业股份有限公司原水出版事业部授权, 在中国独家出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制·转载。

策 划 编 辑	许 桁	hecatex@hotmail.com
责 任 编 辑	姚凤林	
责任技术编辑	张建军	
封 面 设 计	点石堂	
出 版 发 行	中国城市出版社	
地 址	北京市朝阳区和平里西街21号	(邮编 100013)
电 话	(010) 84275833	84272149
传 真	(010) 84278264	
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com	
发 行 部 信 箱	citypress_fx@tom.com	
读 者 服 务 部	(010) 84277987	
经 销	新华书店	
印 刷	北京世艺印刷有限公司	
字 数	60千字	印张 5.5
开 本	880×1230 (毫米)	1/24
版 次	2003年12月第1版	
印 次	2003年12月第1次印刷	
印 数	0001—10000册	定价 18.00元

本书封底贴有防伪标识。版权所有, 盗印必究。

举报电话: (010) 84276257 84276253

Health 时尚健康
做自己的医生

台北振兴医院物理治疗师 陈子敬
台北振兴医院公关 吕建和

著

名主持人 张月丽
实力派美女 吴辰君

真心推荐

魔鬼身材 雕塑班

时尚
Mooks

中国城市出版社



推荐序

可以按图索骥的“塑身地图”

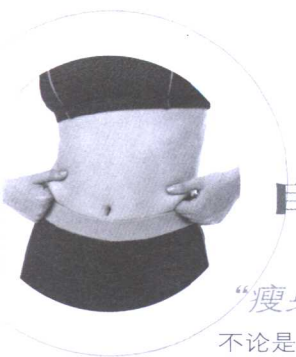
主持了许多的医疗性节目，发现“塑身减肥”的主题始终是大众的最爱，而塑身减肥的方式更是五花八门、千奇百怪，从最常见的药物减肥、饮食减肥、运动减肥，到听都没听过的奇异减肥法应有尽有，甚至许多厂商更进一步发展出宣称不用动也可以瘦的机器。

这么多的减肥法，到底那一种才是最有效的方法，简直是百家争鸣、各说各话，不过每一种方法都引起了或多或少的副作用，轻者没有效果或无法达到预期的效果，严重者甚至致死，经查才发觉，不少疗法不是没有科学根据，就是夸大了效果，药物方面不是没有经过卫生机关核准，就是将药物的副作用当成疗效来使用。一般大众如果不懂医疗常识，根本无法判定真伪，成了各方实验的白老鼠。

很高兴有这样的一本书的出版，告诉大众正确的塑身减肥观念，不论是药物或饮食控制的方式，运动都是相当基本而重要的，因为如果没有养成规律的运动习惯，再好的方式也会打折扣。而且本书简直就是一本“塑身地图”，将人体所有可能长出肥肉的部位都分析得相当透彻，不论是出门在外或是居家在内都有一套法则可以遵行，以达到的自己理想目标。

更重要的是，本书融入了“健康”的概念，传达每一种运动都有其相对应的健康观点，让大众了解如果身体有哪些疾病，可以或是不可以从事哪些运动，帮助大众在减肥塑身之余，也能达到强身健体的目的，因为现代人最缺乏的就是健康身体了。

张月丽（知名节目主持人）



自序

“瘦身”打先锋 “健康”作后盾

不论是报章杂志或电子媒体，“瘦身减肥”永远是一个不褪流行，而且愈烧愈热的话题，瘦身减肥方式多得不胜枚举，某些方式看了真是令人不可思议，或瘦身减肥的器具，也不禁令人摇头叹息，但是对于大众而言，并无法得知其中真正的效果，而且通常只追求“速成”，也就是因为这种心态，结果常常是，“瘦”了大众的荷包，“胖”了业者的口袋。

每一种瘦身减肥方式都宣称具有神奇的效果，但是如果真的这么有效，岂不是世界上的胖子都要绝迹，也不会有愈来愈多的减肥方式纷纷出笼，甚至推陈出新了，运用在瘦身减肥上的总花费金额也不断地攀高。

但是否就可以断言所有的方式都不具效果，这样的说法又太过武断。当然不可否认，有些方式只是业者的包装手法或行销策略，其中并不具任何的科学根据；有些方式则是利用药物来减肥，这种方式虽然可以让快速瘦下来，不过由于多数减肥药物都未经过检验，其中不少来路不明的药物含有禁药成份，常常因此伤害了身体，甚至引发不可逆的重大疾病，只能说得不偿失。

其实，在瘦身减肥过程中，最重要的关键还是在于“观念”。大多数人所要求的瘦身减肥方式，不仅要时间短、效果好，而且最好是轻松又不费力，这样的瘦身减肥观，当然就成了业者的诉求重点，竞相推出迎合所好的方法，纷纷打出“几个月保证瘦几公斤”、“让你拥有辛蒂克劳馥的身材”……等等耸动口号，来取得大众的青睐。假设其方式确有其效果，但大众却无法遵守“规律、持续”的原则，只想着找出最速成的瘦身减肥法，也就因为如此，消费者成了业者牟利的工具。

推荐序

瘦身没时差 保持窈窕非梦事

每次拍起戏来都是昼夜不分，甚至连休息的时间都嫌奢侈。回到自己久违的窝，一看到温暖的床立刻倒头呼呼大睡，所以在拍戏的小小空档，根本眯一下的时间都不允许，因此常常用“吃”来增加体力或排除疲劳，结果戏一杀青，身上必定会增添好几斤的肉。所以每次一拍完戏，都必须努力瘦身，辛苦不说，还要平白花上许多的时间或金钱，才能回复原本窈窕的身材，真是得不偿失。

对一个演员来说，常常为了演出而忙碌不已，“忙碌”成了瘦身减肥的借口，除此之外，“不方便”也成了另一个抗拒的借口，所谓的不方便简言之就是地点不宜、时间不对，好像要瘦身减肥还要选日子似的，而这也是所有演艺人员的通病，当然也包括我在内。

光看这本书的书名就相当吸引人，因为从此我的借口真的就只是“借口”而已，但我还是相当高兴有这样的一本书的出版，让我瘦身完全“无时差”，不论何时何地都可以从事瘦身运动，没有场地与时间的限制，而且更重要的是，让我保持窈窕真的“非梦事”，不必非要等到拍完戏才花大笔银子去从事“消脂大作战”，并且必须在很短的时间内达成，否则下一部戏可能就要断炊了，这真的是身为艺人的压力。

这本书的内容相当地完整，可以说是将生活中可能会遇到的状况都包含进去了，让人无所遁形，再也找不出拒绝的理由，所以只好照着书本所教的，大家一起动一动吧！



吴辰君（知名演员）

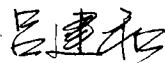
另外有一部份人对瘦身减肥抱着拒绝的心态，这些人很多是因为无法抗拒美食的诱惑，但也有很多人是真的没有时间，或是场地情境不适宜造成不方便，让他们无法把握瘦身减肥的机会，这样的一群人不免也成了业者瞄准的标的物，“不动也能瘦”、“睡觉也能瘦”、“喝水就可以瘦下来”……等语句，当然就成了打动人心最佳的广告词。

瘦身减肥不能求速成，不论使用何种方式，“运动”永远是不可或缺的，而且扮演着关键的角色，有画龙点睛的效果，可以使得曼妙窈窕身材的维持成为可以预期的目标。再者，运动好处多多，但因此而造成的运动伤害也时有所闻；每一种运动都有其潜在的限制，运动时相关注意要点也是相当重要的。本书要特别强调的是，任何场所都可以从事瘦身减肥运动，只要因地制宜，不适宜的环境也将化为助力，“没时间、不方便”的理由也将不再存在。

“健康”始终是贯穿本书的主轴，“瘦身减肥”好比一场戏的主角，其中的文字就像是剧本，而整出戏的精髓就是“健康”，看完了戏，主角的表现当然是戏剧好坏的评判准则，但其中令人回味无穷的，当属故事隽永流长之深深刻境。



陈子敬 （台北振兴医院物理治疗师）



吕建和 （台北振兴医院公关）

目录 CONTENT



Chapter 1 瘦身follow me!

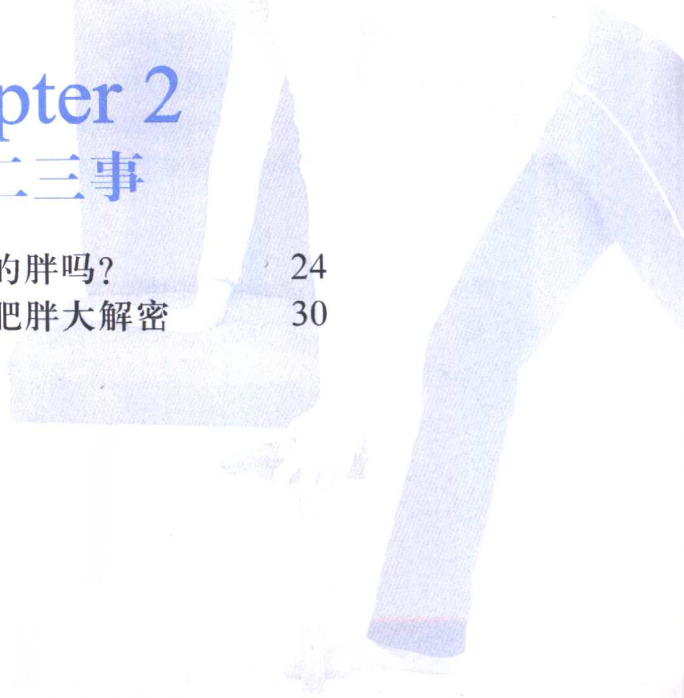
◎ 使用说明书 12



Chapter 2 肥胖二三事

◎ 你真的胖吗? 24

◎ 身体肥胖大解密 30



Chapter 3

居家塑身

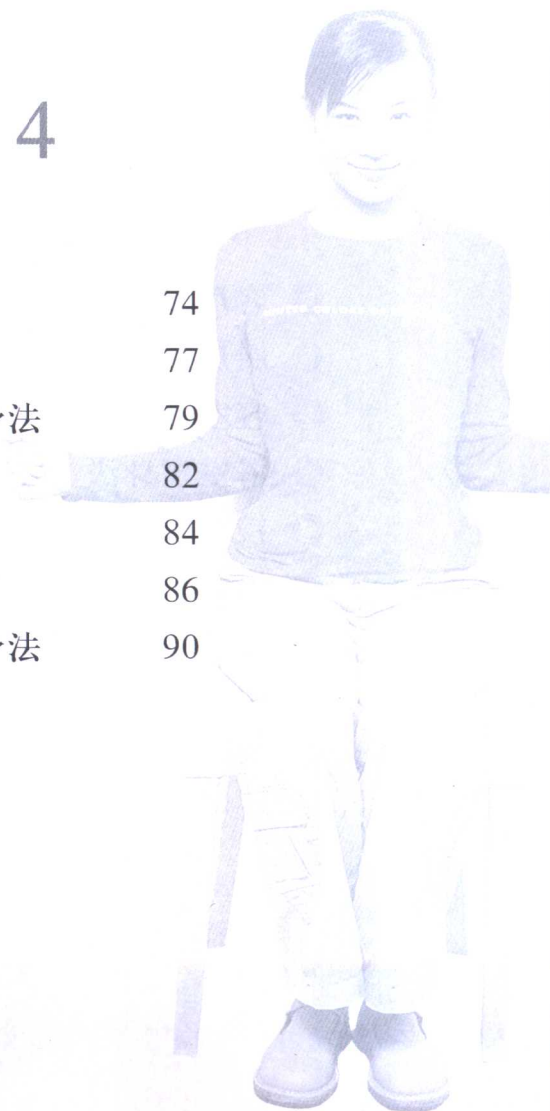
- ◎ 客厅塑身法 44
- ◎ 厨房塑身法 48
- ◎ 寢室塑身法 50
- ◎ 浴室塑身法 54
- ◎ 镜子塑身法 56
- ◎ 电视塑身法 60
- ◎ 家事塑身法 64
- ◎ 闲来无事塑身法 66



目录 CONTENT

Chapter 4 外出塑身

- ◎ 走路塑身法 74
- ◎ 等待塑身法 77
- ◎ 汽车火车塑身法 79
- ◎ 地铁塑身法 82
- ◎ 会议塑身法 84
- ◎ 工作塑身法 86
- ◎ 烛光晚餐塑身法 90



Chapter 5

从头到脚雕塑法

◎ 眼睛雕塑法	94
◎ 脸型雕塑法	95
◎ 下巴雕塑法	97
◎ 颈部雕塑法	100
◎ 背部雕塑法	102
◎ 手臂雕塑法	106
◎ 手部雕塑法	110
◎ 胸部雕塑法	113
◎ 腹部雕塑法	116
◎ 腰部雕塑法	119
◎ 臀部雕塑法	122
◎ 大腿雕塑法	124
◎ 小腿雕塑法	128
◎ 附录	130



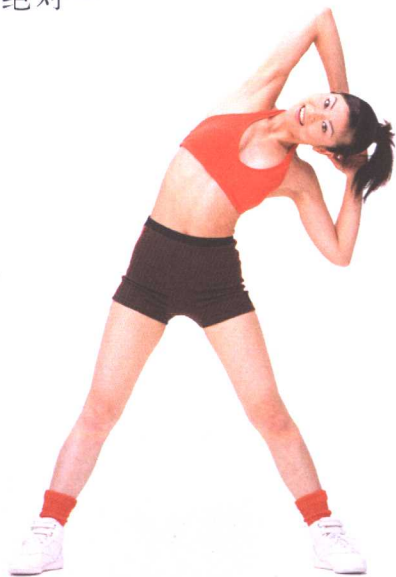
Chapter 1



第一章

瘦身Follow Me!

欢迎来到“健康窈窕风味屋”，本店所要贩卖的是“健康”这个概念，所推出的餐饮都是以健康为主题的“健康餐饮”，而且本店所提供的服务及餐饮琳琅满目，样样出色、道道美味。不论要求如何苛刻，或口味如何挑剔，本店服务绝对一流。



使用说明书

欢迎大家来到“健康窈窕风味屋”，本店所要贩卖的是“健康”这个概念，所以推出的餐饮都是以健康为主题的“健康餐饮”，而且本店所提供的服务及餐饮琳琅满目，样样出色、道道美味，如果没有适当的指引，可能会不知如何下手。因此本店特别精心制作了一本名为《想瘦哪里 就塑哪里——魔鬼身材雕塑班》的消费指南提供给大家参考。

本书主要想告诉读者，“瘦身”的最主要目的，并不在于“为了瘦而瘦”，而是为了“修饰身形”而瘦，更是为了“健康”而瘦，并且告诉大家“运动”不是“天时、地利、人和”各项条件都配合的情况下，才适合从事，而应该反过来说，运动所要的“天时、地利、人和”，是掌握在自己手里，只要您愿意运动，任何时间任何地点都是您最佳的选择，否则任何的理由都将只是一种借口而已。



服务特色

看看本书的结构，几乎已含括了所有生活上所会遇到的情况与场所，而且也涵盖了身体上所有的部位，可说是布下天罗地网，从点到面再到线，让您无所遁形，任何不运动的理由都无法成立。

本书所介绍的每一个动作都有健康概念在里面，当您在从事任何一项瘦身动作时，也同时提供了【健康锦囊】，告诉您此动作的疾病预防或健康维护之道，既瘦身又强身。所以，无论您是否以瘦身为出发点，本书将对您的身体健康，产生很大的助益！







服务时间

本店一年365天，全年服务不打烊，
一天24小时，全天候服务不歇息。



服务地点

本店为全球最大的连锁商店，分店遍布了全世界的各个角落，
不论您身在何处，繁华热闹或是穷乡僻壤，皆有本店的足迹，只要
您有需要，我们的服务立即出现。



服务速度

本店所推出的每一道健康瘦身餐，都是现场立即烹调而成，
必须耐心地等待，为了最美味最新鲜的餐饮，请立即阅读以下的说
明：“在瘦身减肥的过程，不应期望体重会像云霄飞车一样迅速下
降，因为这样对健康来说是弊多于利的，最适当的速度应是在6个
月内减轻10%的体重。”



消费金额

进入本店消费，不论您消费了多少，统统“完全免
费”。不过说“完全免费”也不尽然，因为您需要先购买
一张入场券，这张入场券就是本店的消费指南——《想
瘦哪里 就塑哪里——魔鬼身材雕塑班》，至于价格方面，
则请翻阅参考本书后面的定价。



餐饮介绍

了解了本店的特色及服务介绍之后，下面就正式隆重介绍
本店的餐饮服务。本店提供了3种用餐点用法，现一一介绍如
下：

健康窃梦

