



我型我塑



*Xianxian
Xitui*

细腿

于帆 彭鑫 主编

视而不见、见而不知的美丽秘诀，
享受健康美腿带来的乐趣。



WOXING WOSU

塑造纤纤细腿的
全方位解决方案；
不费力的
快速腿部减肥方法；
一书在手，
纤纤细腿不是梦。

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

我 型 我 塑

纤纤细腿

主 编
于 帆 彭 鑫

编委会成员

刘 梅	吴玉梅	陈 刚
郭四海	晏 丽	于富强
王春霞	于凤莲	曹烈英
于国锋	傅 卫	卫熊伟
刘红英	袁建财	

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

纤纤细腿/于帆, 彭鑫主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2009. 4
(我型我塑)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 2135 - 1

I. 纤… II. ①于…②彭… III. 女性 - 腿部 - 减肥 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 032175 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/24

印 张 / 7.5

字 数 / 160 千字

版 次 / 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 6000 册

定 价 / 17.80 元

责任校对 / 申玉琴

责任印制 / 周瑞红

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言



不知你是否曾经这样：存放在衣柜已久的短裙从未穿过？抑或是明明就没有严重肥胖问题，只因一双曲线极差的腿，使你无法拥有展露腿部魅力的念头？在一次又一次失望中，你是否对自己的双腿有种“恨之入骨”的感觉？

拥有修长纤细的美腿是每个爱美人士的毕生梦想，而下半身肥胖成为久坐办公室的职业女性的难言之隐，她们为自己的大象腿而终日烦恼。的确，一个身材匀称、曲线优美的人会让人产生一种如沐春风般的舒适感。可是，腿上的赘肉让人看了实在扫兴。你也许试过各种方式，甚至各种减肥药等，其实事情并没有那么严重。

本书就是针对腿部减肥，为广大爱美的人士提供了各种简便易行的瘦腿方法：瑜伽瘦腿，既能矫正你的身姿，又能令你的站姿看上去更加高贵优雅，当然，最重要的是，又能帮助你修正腿形，让你拥有一双迷人靓腿！利用按摩的方式，促进腿部血液循环，达到瘦腿的效果，使用最广泛；紧实的肌肉，是塑造美腿的前提，通过下面介绍的各式柔软运动操，每天持之以恒练习，不仅能改善原本不完美的腿形，还可让它更漂亮、更修长；虽然腿部是身体最难减肥的部位，过量运动还可能造成腿部肌肉发达，让腿形看起来更粗壮。不过，你也不要担心，完美的饮食会让你轻松“吃掉”腿上的肥肉。让你粗壮的大腿瘦下来的方法很多，并且简单易行：锻炼、中药、茶饮、另类瘦腿法、障眼法等切实可行的方法，轻松简易的操作，生动的图片，让你在家就可以开始你的“瘦腿大作战”。现在开始你的瘦腿行动吧，相信你也可以拥有修长的美腿！

目录 contents



001 第一章 纤纤细腿减肥须知

- 2.....腿部肥胖类型
- 3.....腿部肥胖成因
- 4.....完美腿形的四个黄金点

007 第二章 纤纤细腿饮食减肥

- 8.....瘦腿的五大饮食原则
- 10.....让你拥有纤纤双腿的营养元素
- 11.....让你吃掉大象腿的十七种食物
- 45.....瘦腿食谱
- 51.....自制瘦腿蔬果汁

061 第三章 纤纤细腿瑜伽减肥

- 62.....新手练瘦腿瑜伽的注意事项
- 63.....瑜伽瘦腿前的注意事项
- 65.....瘦腿瑜伽练习者必须遵循的规则
- 67.....瑜伽瘦腿完美方案

contents

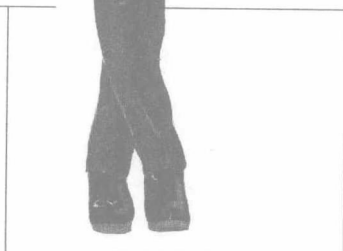
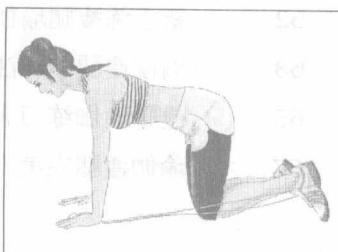
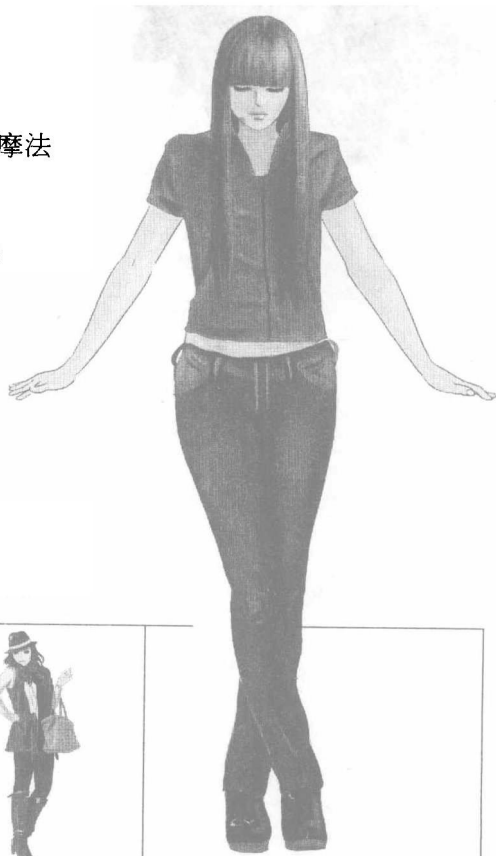


093 第四章 纤纤细腿按摩减肥

- 94.....瘦腿按摩计划
- 94.....瘦腿按摩七大步骤
- 96.....瘦小腿穴位及按摩方法
- 97.....小腿消肿按摩法
- 98.....脂肪型小腿按摩
- 99.....水肿型小腿按摩
- 100.....肌肉型小腿按摩
- 102.....排除腿部脂肪按摩法

103 第五章 纤纤细腿减肥操

- 104.....一分钟瘦腿操
- 105.....双脚踮脚操
- 106.....单脚踮脚操
- 107.....空中蹬自行车
- 107.....瘦大腿四步操
- 108.....瘦掉大象腿操



- 109.....四个瘦腿操
110.....矫正O形腿、X形腿操
111.....扭脊梁操
112.....日常美腿操
113.....瘦腿操
114.....美腿操
115.....修腿操
115.....拉伸运动
116.....哑铃瘦腿操
117.....美腿健身操
119.....小腿减肥运动操
120.....最新美腿操
121.....床上减腿法
122.....减腿部脂肪运动
123.....穿拖鞋做美腿操
124.....居家美腿
125.....改变坐姿瘦大腿
125.....时髦紧腿操
127.....沐浴瘦腿操



129 第六章 纤细腿减肥锻炼

- 130.....倒立瘦腿
131.....慢跑
133.....快走
134.....做饭瘦腿
135.....游泳
137.....骑单车
138.....跳绳
143.....爬楼梯



145

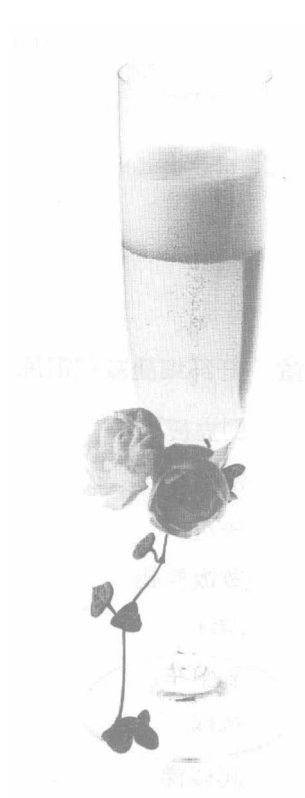
第七章 纤细腿中草药茶饮

146.....中草药减肥原理

146.....具有瘦腿功效的十五种中草药

155.....中草药瘦腿因人而异

156.....中草药瘦腿偏方



161

第八章 另类瘦腿法

162.....夹毛巾法

162.....夹杂志瘦腿法

163.....爬行瘦腿法

163.....另类走路瘦腿法

164.....玲珑清酒浴

164.....橡皮筋美腿法

166.....保鲜膜瘦腿法

167

第九章 瘦腿障眼法

168.....胖腿女性的衣着搭配要点

169.....选择让腿部看起来苗条的裤子

170.....选择让腿部看起来苗条的裙装

ONE

纤纤细腿减肥须知

多数女性都对自己的下半身曲线不很满意，
时下新的美腿标准为：膝盖光光无赘肉、脚踝纤细
不粗大、小腿修长如萝卜。要想达到以上效果，你
就要了解一下形成腿部肥胖的原因、腿部肥胖的类
型及完美腿形的几个黄金点。这样，才可以做到对
症下药，让你拥有一双迷人靓腿！

腿部肥胖类型

一个身材匀称、曲线优美的人会让人产生一种如沐春风般的舒适感。但是，有些人尤其是上班族女性，一天要在办公室坐8个小时甚至更长时间，久而久之就会过早出现肌肉松弛、皮肤皱缩、脂肪堆积等问题，使其魅力大打折扣。腿部肥胖也是令白领烦恼的常见问题之一。

腿部肥胖通常有肥胖型、粗壮型、水肿型3大类型，不同的类型应该根据自身的特点进行弥补和修正。

1 肥胖型

这种类型的腿肉软软白白的，小腿肚并不结实，特别是大腿后侧，皮肤看起来松松垮垮，就像人们常说的橘皮组织。继续发展下去，臀部也会变得垮垮的。具有肥胖型腿的人，通常是属于全身肥胖的人，皮下脂肪都比较厚。

2 粗壮型

小腿呈现粗壮的萝卜形，捏起



来感觉硬硬的。小腿部分由于肌肉发达而略向外弯曲，感觉整个人不挺拔，把视觉拉到了下半身，感觉结实得离谱。腿部结实健美是好事，但是绝对不能过于粗壮，因为如果想要偶尔穿着裙子女人味儿一回，露出一双粗壮的腿会极不协调。

3 水肿型

这种类型的人看起来不胖，甚至上半身很瘦，但却有一双大粗腿，使上半身和下半身的比例显得极不协调。

腿部肥胖成因

毋庸置疑，拥有纤细美丽的双腿是每个女性的梦想，然而在紧张忙碌的工作、生活中，由于很多先天或后天的原因，很多女性不得不为自己的腿形感到遗憾。

女性一般在30岁之后腿部就开始明显地堆积脂肪，而且随着年龄的增长会堆积越来越多的脂肪，这些脂肪往往会呈现出令人烦心的橘皮状。

要弄清橘皮状脂肪堆积的成因，必须先了解一下皮肤的结构。皮肤是由3部分组成，即表皮、真皮和皮下组织。表皮在皮肤的最外层，使人体内部与外部的尘埃或其他污染物相隔绝是其主要作用。真皮层主要由结缔组织构成，其中有丰富的血管、淋巴管及毛发、皮脂腺及汗腺。皮下组织由真皮下部延续而来，由疏松的结缔组织及脂肪小叶构成。皮下脂肪层是储藏能量的仓库，又是热的良好绝缘体，还可缓冲外来的冲击，保护内脏器官。

真皮层有支撑皮肤的作用，橘皮组织的产生就缘于真皮的这种特性。女性的真皮组织沿垂直方向连续分布、水平方向不连续分布且无规律分布的特点，形成类似于蜂巢的结构。所以，当脂肪由于自身的累积而被皮肤由深层推向表层时，会经过这种蜂巢结构的塑形而形成块状的橘皮组织。

女性到了30岁以后，自身的肌肉组织每年大约会有10%自然退化，在此之后，你都会以此速度不断损失肌肉组织。肌肉是身体中能量代谢最活跃的组织，肌肉越

多，消耗的能量也就越多。所以，随着肌肉组织的不断流失，身体的代谢速度也会随之减慢，造成逐步且持续的脂肪积累。若再碰上个人饮食不当、缺乏运动等因素，便会诱发脂肪局部大量囤积或产生橘皮组织。这就是造成女性腿部脂肪过多的原因。腿部过多的脂肪大部分堆积在大腿中部、膝盖处及小腿肚等部位。



完美腿形的四个黄金点



你是否也曾经这样：存放在衣柜已久的短裙从未穿过？抑或是明明就没有严重肥胖问题，可是一双曲线极差的腿，使你无法拥有展露腿部魅力的念头？在一次又一次失望中，你是否对自己的双腿有种“恨之入骨”的感觉？可是你知道吗？每个女性的腿部都有4个黄金点，只有当大腿瘦瘦又紧实、膝盖光光无赘肉、脚踝纤细不粗大、小腿修长，才称得上完美腿形。

其实，不要以为脂肪有多么神秘，只不过是因为它在你身上的位置不对。现在就跟着我们来学习针对完美腿形的4个黄金点，减出迷人双腿。

黄金点1：让大腿根部纤细结实

腿粗其实就是大腿根部有赘肉。相信每个有过瘦身体验的女性都知道：瘦身难，瘦大腿更难！但是，要想使大腿纤细紧实，只要掌握正确的方法，不是没有可能。而能使大腿部得到锻炼的最有效增氧健身运动就是骑自行车、行走、爬楼梯、越野滑雪等。跑步是消耗热量的好方法，但对于大腿粗胖的人来说却不是最佳选择。如果采用行走和跑步相结合的方法就会好得多。

黄金点2：使膝盖处没有赘肉

夏天，大多数女性爱穿短裙，这时最引人注目的地方就是膝盖部位，特别是膝盖上部松弛的肌肉更加显眼。如果这个部位有多余的赘肉，就会使双腿显得又短又粗，因此这个部位一定要绷紧。很多女性都会不自觉地为自己天生的大骨节而烦恼，其实这是一种天大的误解。有的女性膝盖处本来没有多余脂肪，由于缺乏运动，并且使腿长期处于不良姿态，造成膝关节错位，从而导致脂肪堆积而形成视觉上的大骨节，事实上这与天生的骨节大小并没有关系。

黄金点3：提高小腿肚的最粗处位置

女性们会有这样的经验：如果腿长，就会显得纤细。要想使腿显得纤细，关键就在于小腿肚处最粗部位位置的高低，如果这个位置高，就能使膝盖下的小腿显得修长。因此要使小腿变修长，就要提升小腿肚的位置，换言之，就是让小腿变瘦，同时注意放松腿肚处肌肉避免硬化。

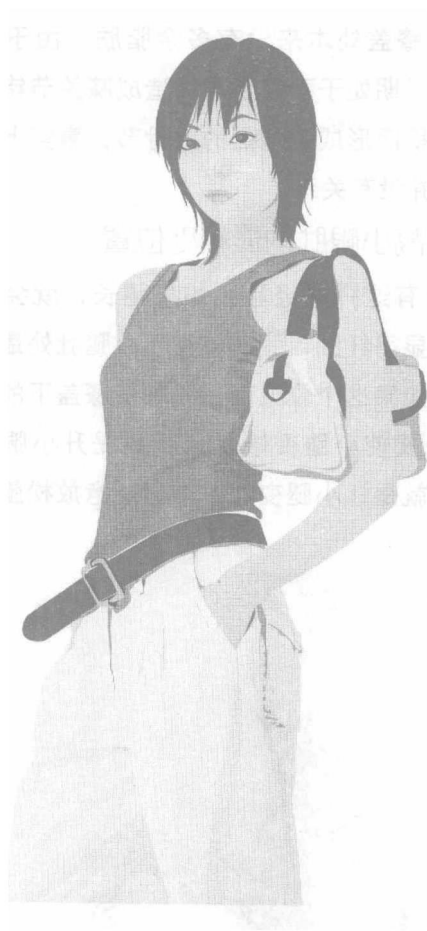


黄金点4：让脚踝纤细

不知道你注意过没有，尽管有的女性大腿和腿肚部位特别细长，因为在脚踝处没有收紧，她的腿部看上去仍然没有线条感。而有的女性大腿和腿肚同样粗细，但她的脚踝处纤细，依然会呈现美丽的线条。可以说，脚踝是整个腿部的钻石级位置。

如果以为粗大脚踝与天生大骨

骼有关，那你就错了。事实上，脚踝的粗细与膝盖并非是由骨骼大小来决定的。如果长期处于不良站姿和坐姿，都会导致关节错位，进而使脂肪堆积造成脚踝粗大。另外，如果平时摄取的食物油、盐过多，身体循环欠佳，导致毒素堆积引起腿部浮肿，也会使脚踝粗大。如果及时纠正这些不良习惯，情况完全可以得到改善。



TWO

纤纤细腿饮食减肥

不想再继续拥有大象腿的女性认为，好吃好喝的最容易囤积脂肪，它们会把自己的减肥成果在此时毁于一旦。因此进行“自虐”式的减肥：早餐不吃，午餐少吃，晚餐免除，使用这种减肥瘦腿方法，造成自己天天饿得头晕眼花。其实这是错误的，选择健康营养的低热量食物，能够让你在享受美味大餐的同时，也“吃”出纤细玉腿来。

瘦腿的五大饮食原则

时尚的女性怎能不穿摇曳多姿的裙子呢？可是，腿上的赘肉让人看了实在扫兴。你也许试过各种方法，甚至使用各种减肥药等，其实，事情并没有那么严重。告诉你坚持5种饮食原则，便可“吃”出纤细玉腿来！

原则1：不要吃让身体感觉寒冷的食物

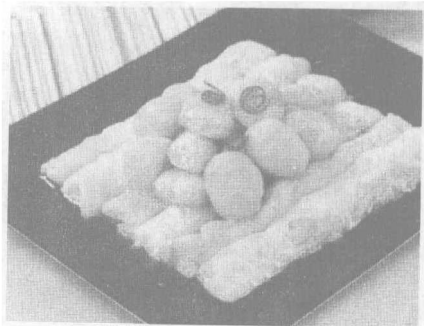
如果不想再继续拥有大象腿，就要让血液循环顺畅。如果新鲜的血液和养分无法送达整个腿部，就会引起腿部肿胀。最重要的是，身体寒冷会使血液循环减缓，就会导致血液和养分的输送速度减慢，所以应避免摄取过多的凉食，如：莴笋、茄子、番茄、哈密瓜、萝卜、西瓜就属于寒冷食物，而大蒜、生姜、胡椒、辣椒等这些食物可以充分温热身体，促进血液循环，起到发汗作用，调味时可多使用。

另外，促进血液循环不可缺少的营养素是维生素E。维生素E能促进血液循环、消除肿胀，并让肌肤光滑不松弛。同时，还可以预防身体酸化，恢复细胞的功能，使瘦腿后的肌肤不至于松懈、干燥及产生皱纹。

例如，杏仁、沙丁鱼、鳗鱼、萝卜叶、橄榄油、小麦胚芽、茼蒿、菠菜、芝麻等，这些食物都是富含维生素E的。

原则2：不要吃过多食盐

在日常饮食中，过多地吃盐不利于腿部的健美。



因为一旦体内盐分增加，身体要将盐分的浓度调整到一定状态，就需要大量的水分，从而导致了水分的积存。如果体内多余的水分排泄困难，新陈代谢就会出现问題。因此，用餐时要控制盐量，从调味、吃法及菜单的选择上做起。此外，还要多摄取能帮助你大量排泄体内盐分的食物，如富含钾质的食物。促进排尿在瘦腿过程中也非常重要，应多选择豆类、冬瓜等利尿的食物，饮料应选择具有利尿作用的茶水而不是果汁、碳酸饮料。

钾是控制盐分所不可缺少的营养素，可以促进体内盐分排泄。富含钾的食物有芹菜、菜花、萝卜、莲藕、番茄、马铃薯、紫菜、香

菇、香蕉等。比起绿色、黄色蔬菜，淡色蔬菜反而含有更多的钾质，所以用餐时应均衡摄取。

原则3：充分摄取维生素B

腿部一旦有过多的脂肪就不容易减下来。脂肪和

