



我型我塑



*Xianxi
Bibang*

臂膀

于帆 鹿萌 主编

视而不见、见而不知的美丽秘诀，
享受健康纤臂带来的乐趣。



WOXING WOSU



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

塑造纤细臂膀的
全方位解决方案；
不费力的
快速臂膀减肥方法；
一书在手，
纤纤臂膀不是梦。

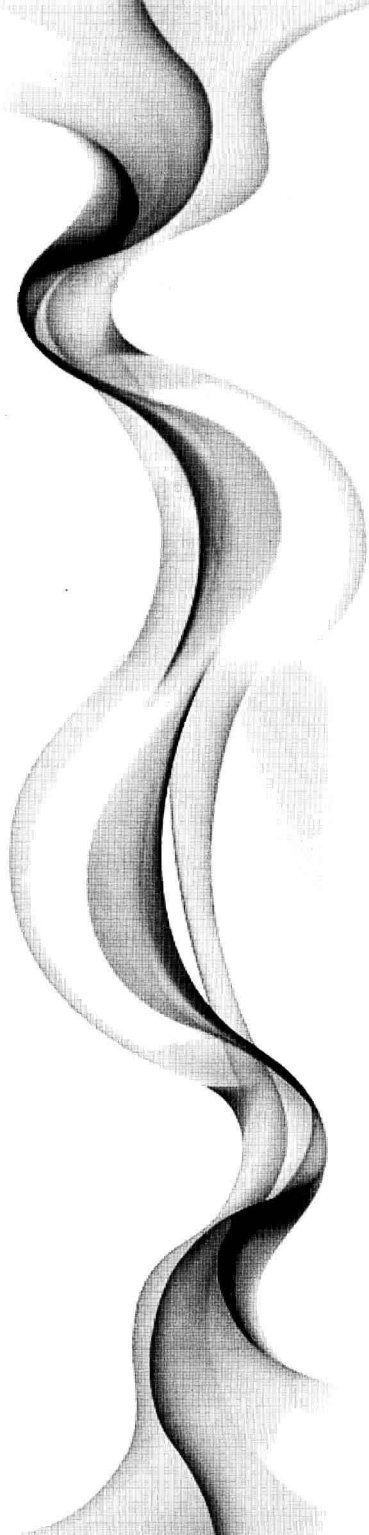
我 型 我 塑

纤细臂膀

主 编

于 帆 鹿 萌

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



图书在版编目 (CIP) 数据

纤细臂膀/于帆, 鹿萌主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2009. 3
(我型我塑)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 1885 - 6

I. 纤… II. ①于…②鹿… III. 女性 - 臂部 - 减肥 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 005075 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 / 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/24

印 张 / 9

字 数 / 196 千字

版 次 / 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

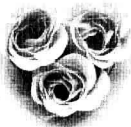
印 数 / 1 ~ 6000 册

定 价 / 17.80 元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 周瑞红

前言



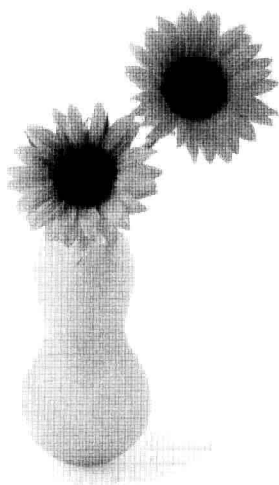
如果说直线是流畅的美，那么曲线就是婉转的美，相比之下它更能够给人以美的享受，难怪许多爱美一族的女性都希望能拥有一副匀称而动人的曲线。可是，当女性为自己苗条、纤细的身材感到骄傲的时候，却往往会懊恼地发现，粗粗的手臂破坏了整体的美感。

作为运动“死角”，手臂的线条在全身各部位中是最难控制的。通常来说，手臂肥胖大多是由于脂肪过多、不当施力及水肿造成的，但无论哪一种原因都会使整体形象大打折扣。因此，塑造出完美的臂型成为众多女性孜孜不倦追求的目标。

很多女性以为只有通过抽脂、吃减肥药才能改善手臂的曲线。可是大量的事实证明，这种“走捷径”的手段并不是真正有效的减臂方法，有时甚至会付出“一时之快”的莫大代价。

那么，如何才能达到减肥瘦臂的最佳效果呢？在《纤细臂膀减肥法》一书中，我们向你推荐各种健康的瘦臂方法，每天只要花上10分钟，就可以出现神奇的瘦臂效果，有效消除手臂上的赘肉，修饰手臂线条，告别松弛、浮肿。这些健康的减肥方式并不仅局限于运动，还包括现在最流行的瑜伽、普拉提、按摩法及药膳食疗，它们与传统的中药减肥、局部抽脂相比，最大的好处就是安全，没有副作用。最重要的是，不必东奔西跑，自己在家也能够轻松完成，让你在不知不觉间实现心中“最美”的梦想。

目录 contents



001

第一章 纤细臂膀减肥须知

- 2.....臂膀肥胖的原因
- 8.....最难“攻克”的城堡：臂膀
- 11.....决定女性手臂肥胖的2个关键时期
- 12.....完美臂膀的6个黄金点
- 13.....测一测你的臂膀“发福”指数

015

第二章 窈窕纤臂操

- 16.....走出臂膀减肥的误区
- 19.....清晨的见缝插针纤臂操
- 21.....舒筋活血的毛巾纤臂操
- 23.....瘦臂美人的传球操
- 23.....在健身球上的哑铃纤臂操
- 27.....轻松瘦臂的三步水瓶操
- 28.....塑造美臂的懒人操
- 29.....专减赘肉的椅上纤臂操
- 31.....客厅里的速效纤臂操
- 33.....睡前10分钟的纤臂摆手操

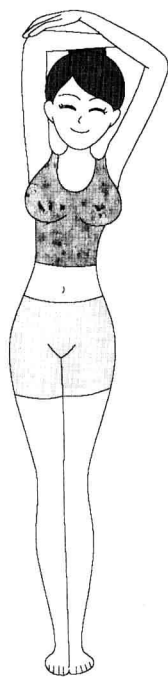
contents

- 34.....柔化手臂线条的修饰操
- 36.....纤细手臂的神奇绳操
- 37.....向蝴蝶袖说“不”的手臂健身操
- 38.....教你几招女性“专用”纤臂俯卧撑
- 41.....办公室里的手臂画圈操
- 42.....公交拉环瘦臂法
- 45.....实用的美臂健身带操
- 47.....健身新招——纤臂舍宾操
- 51.....打造“V”形美人肩





053



081

第三章 瑜伽臂膀减肥

- 54.....新手练习瘦臂瑜伽的问与答
- 58.....把好瑜伽瘦臂的第一关
- 59.....消脂增肌的瑜伽瘦臂热身操
- 61.....舒缓疲劳的简易瘦臂瑜伽操
- 62.....晨起瘦臂锻炼的拜日式
- 64.....瑜伽抱球瘦臂运动
- 65.....健身球上的纤臂瑜伽操
- 68.....八式纤膀瘦臂瑜伽
- 70.....居家瘦臂瑜伽操
- 73.....鹭式瘦臂瑜伽
- 74.....放松手臂肌肉的交叉合掌式
- 75.....平衡身体的飞鹰展翅式
- 75.....灵活手臂的蜘蛛式
- 76.....挺直肩背的骆驼式
- 78.....舒展双臂的倒立瑜伽操
- 79.....温暖手足的冬季瘦臂瑜伽操

第四章 普拉提臂膀减肥

- 82.....打开瘦臂普拉提的第一扇门
- 85.....瘦臂普拉提的基本功训练
- 90.....新手入门的普拉提瘦臂训练
- 94.....中级阶段的普拉提瘦臂训练
- 97.....高级阶段的普拉提瘦臂训练



107

第五章 臂膀按摩减肥

- 108.....不同类型臂膀肥胖的按摩手法
- 111.....穴位瘦臂按摩法
- 114.....按摩耳穴瘦臂法
- 115.....按摩淋巴消水肿
- 116.....浴后瘦臂的黄金按摩
- 119.....工具辅助瘦臂按摩法
- 125.....拍打叩压法
- 127.....8天消除浮肿手臂

131

第六章 臂膀减肥锻炼

- 132.....怎样让手臂的燃脂速度加倍
- 136.....有氧拳击
- 141.....游泳
- 148.....羽毛球
- 155.....排球
- 160.....随时随地锻炼手臂



163

第七章 手臂饮食减肥

- 164.....手臂减肥的饮食原则
- 166.....3种胖手臂的“瘦臂”饮食方案
- 168.....让你吃掉手臂赘肉的食物



183



193

201

第八章 臂膀中草药减肥法

184.....中草药瘦臂原理及优势

186.....具有瘦臂功效的5种中草药

第九章 手臂减肥茶

194.....茶叶的主要瘦臂成分及其功效

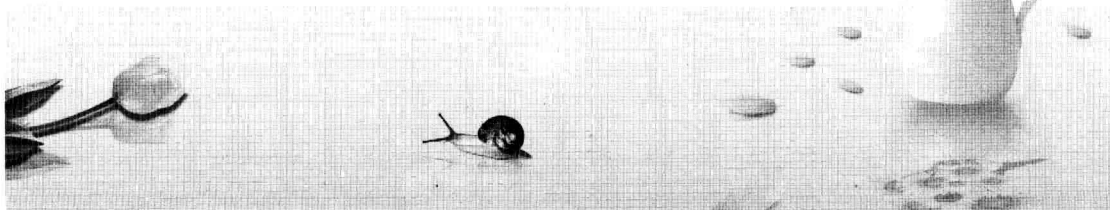
195.....具有瘦臂功效的5种茶

199.....中药茶饮，纤臂又养颜

附 录

201.....给水肿的手臂做面膜

204.....瘦臂障眼法



ONE

纤细臂膀减肥须知

天生很瘦，但只有胳膊赘肉“泛滥”，只要一举手说“拜拜”，藏在胳膊底下的“小家伙”就开始摇头晃脑。有人将它戏称为“拜拜肉”，也有人称之为“蝴蝶袖”，但无论是哪一种称呼，对于女性来说，都不是一件有趣的事情，多出来的赘肉会让原本珠圆玉润的臂膀变得拖泥带水，不管是多么曼妙的身材，一旦长了一双粗粗的臂膀，就只能对满街的清凉吊带、无袖背心、无袖连衣裙、旗袍望而兴叹，举手说“拜拜”了！

臂膀肥胖的原因

不管处于何种年龄段，臂膀肥胖、粗壮永远是女性美丽的最大的天敌和烦恼。尤其在穿无袖吊带衫的时候，丰满的臂膀在细细的带子的“勾勒”下，显得格外“鹤立鸡群”，与身体其他各部位极不协调。很多人都以为，臂膀肥胖是由于饮食不当引起的，可是在经历过痛苦的节食之后，往往会失望地发现，过分节食对于“瘦臂”的效果并不明显。还有一些女性选择去健身房锻炼，结果折腾得天翻地覆，就是不见臂膀减瘦一点，赘肉反而变成难看的肌肉了，让整体形象大打折扣。

为什么让臂膀瘦下来如此困难？难道想拥有一副完美、傲人的身材真的不现实吗？其实，很多女性在瘦臂时都陷入了一个误区，她们认为减肥就是将手臂上多余的肉“赶走”，至于用什么方法并不重要，如果你也有同样想法，就大错特错了。

中医看病，讲究的是辨证施治，即不管是什么疾病，一定要先弄清发病的原因，然后再开方治疗；对于臂膀减肥来说，也同样如此。在准备进行臂膀减肥之前，首先要弄清手臂肥胖的成因，然后根据“病因”选择适当的运动、食疗、药物等方法，才能达到事半功倍的效果。

“懒惰”是肥胖最好的朋友

臂膀肥胖或者变形走样，除了有先天遗传因素外，



80%是由于脂肪堆积造成的。运动不足且喜爱吃热量高的食物是脂肪堆积的原因。根据科学研究表明，高热量的食物进入人体后，大部分热量都会转化为脂肪囤积在腰腹部，但是还有一些“漏网之鱼”趁人不备，悄悄地躲进了臂膀这个最不容易发现的角落。虽然这些脂肪并不会对身材造成太大的威胁，不过涓涓细流汇集成海，再加上平日对臂膀运动锻炼比较少，致使这些“不安分”的脂肪在没有“天敌”的情况下，开始慢慢扩充自己的“势力范围”，扩充势力范围的直接体现就是臂膀肥胖。

2 手臂上的恶势力——橘皮组织

许多女性在大啖美食后，为了使迅速发胖的手臂立刻变瘦，往往会采用极端的快速减肥方法。虽然快速减肥能使手臂很快恢复到原来的苗条与纤瘦，但是手臂内的水分和代谢物并没有随多余的脂肪排出体外，而是滞

留在脂肪层，于是皮肤表面就呈现出凹凸不平、不规则的“蜂窝”，被称为蜂窝组织。由于蜂窝组织与风干的橘子皮很相像，所以它又被形象地称为“橘皮组织”。

不少女性认为只有肥胖者才

十一 小贴士

认识你手臂的“橘皮”指数

判断自己的手臂是否有橘皮组织并不难，不需要去医院请医生专门诊断，更不需要借用各种工具，即使在家里也可以测试自己的“橘皮”指数。

○从外观看：肤色深浅不一、斑驳不匀；用手摸手臂皮肤，感觉不光滑，并且还有一块块的凹陷与坑窝，看上去就像橘子皮或者大的蜂窝一样。

○动手测试：用右手抓住左上臂，然后朝手腕外侧拧转，如果出现凹凸不平的肌肤现象，就说明橘皮组织已经“光临”到你的身上。

除了这两项测试外，还可以通过3种方法来测试你的橘皮组织程度。

○站直后，用拇指和食指轻轻夹捏手臂内侧或者外侧，如果肌肤表面出现凹凸不平的情况，那么千万要小心，这是橘皮组织的初期现象。

○继续保持站立姿势，将身体微微向一侧转动，如果看见上臂的肌肤表面出现蓬松状，表示橘皮组织已经到了“中期”。

○如果不需要转身或者夹捏，用眼睛就能明显看见上臂皮肤表面的凹凸不平，则表示橘皮组织已经非常严重，不仅影响到身体的美观，健康也会因此亮起红灯。最好仔细想想最近自己身体是否有不对劲。



会遭到橘皮组织的袭击，其实瘦人同样无法“幸免于难”。橘皮组织与脂肪一样是最可怕的身材杀手，而且比脂肪更加顽固，女性一旦被盯上就很难摆脱其“魔掌”。根据调查显示，橘皮组织也最“偏爱”女性，大约95%的女性或多或少在手臂等部位都会出现橘皮组织。形成的原因除了快速胖瘦外，压力过大、熬夜酗酒、荷尔蒙分泌紊乱、水肿等因素也是形成手臂出现橘皮组织的重要原因。

以荷尔蒙分泌紊乱为例，荷尔蒙分泌失调会影响到皮肤内脂肪细胞的正常运动，使局部脂肪细胞团的结构发生改变；变异的皮肤脂肪细胞团又会将体内剩余脂肪直接吸收到手臂上，造成臂膀局部脂肪堆积；堆积的脂肪会压迫手臂皮下层的静脉血管，使皮肤表面呈现凹凸不平，形成橘皮组织。

3 水分滞留导致的身体“塞车”

不少臂膀丰满的女性常常会这样调侃自己：“不走运的时候，喝口水都会塞牙缝；发胖的时候，喝口水都会长肉；而多余的肉不偏不正地长在手臂上。”这虽然是一句玩笑话，却也体现了女性对于自身状况的一种无可奈何的评价。不过，这种评价却是没有科学依据的，因为喝水并不会让身上的肉增多，造成臂膀肥胖的原因其实另有其人。

成年人体内的水分约占人体重的65%，为了保证体内水分能够满足人体运动的需要，通常每日饮水量应



该达到2000~3000毫升。这些水分其中有一大部分被人体吸收，而其余部分则通过出汗或者排泄等方式排出体外。可是由于各种原因，体内的水分并不能正常排出体外，而是滞留在体内。当体内的水分越来越多时，大量水分会进入皮肤层的脂肪组织中，从而造成脂肪细胞充水，压迫各种微血管，堵塞体内排泄“渠道”。被堵塞的“渠道”又会将更多的水分堆积在体内，酿成恶性循环。

通常来说，血液循环不通、淋巴阻塞、高盐食物、睡前喝水过多以及长期姿势不良都会使手臂浮肿变粗，尤其是经常操作电脑或者不爱运动的女性，最容易成为水肿一族。

十 小贴士

你是哪一类胖胳膊

水肿族的手臂虽然和一般的肥胖型手臂一样，按压上去缺乏弹性，但还是有其不同之处，就是常有肿胀感，严重的时候还会出现麻痹症状。此外，手臂还会随着体内水分的多少，每天都会粗细不一。不过仅凭简单的按压还不能断定到底是哪一类肥胖型的手臂，判断究竟是水肿还是真胖，还需要做一个小测验。

测验一：将橡皮筋圈在上臂5~7分钟，取下皮筋后观察皮肤上是不是有很深的痕迹，而且很难消失。

测验二：将左臂抬起，并与身体保持垂直角度，然后用光线较强的白光手电筒从手臂外侧照射，观察光线能不能从手臂外侧穿过内侧，并且内侧手臂变得很透明。

测试三：将前臂举起，用手轻弹手臂下的肉，观察手臂上的肉是否呈波浪状抖动。

测试四：将左手握拳，右手捏左手臂上肉是否感到有硬度。

判断结果：这4种方法虽然看似简单，但是非常灵验的。

○测试一与测试二的答案全部是“yes”，说明手臂肥胖是由于水肿造成的。

○测试三的答案是“yes”，说明手臂肥胖是由于皮下脂肪过多引起的。

○测试四的答案是“yes”，说明手臂肥胖是由于肌肉发达引起的。

不管是哪一种肥胖，只要用对方法，即使不用辛苦节食也能使手臂线条优美动人！



4 姿势不正确，臂膀后患无穷

手臂肥胖也不完全是暴饮暴食或者饮水过多引起的，还有可能是由于不正确的姿势引起的。许多女性的坐姿或者站姿都不够标准，如走路时驼背，或者坐着时脖子向前倾或者将臂肘支撑在桌子上，这两种姿势都会导致肩膀耸起，造成骨骼变形、肌肉松弛。骨骼变形、肌肉松

弛又会反作用于臂膀，导致脂肪堆积在肩膀或者手臂上方，使臂膀变得肥胖、粗壮。此外，姿势不正确还会造成血液循环及代谢不畅，循环与代谢不畅同样会造成手臂“虚胖”，许多OL一进办公室就坐在电脑桌前，一坐就是一整天，手臂长期处于静止状态，难免会遭到发胖的“厄运”。

5 “寒症”，小心手臂粗

一到冬天很多女性都有这样的体验，天气并不是特别寒冷，但是身体局部，比如手臂就首先感觉冷得受不了，中医将这种反应称为“寒症”，也就是人们常说的“畏寒”。畏寒并不是因为体内脂肪不足或者热量摄取不够引起的，而是由于血液循环不畅，无法将热量输送到身体各处造成的。手臂出现这种情况主要有两种负效应：一方面，热量无法向上输送到手臂，使手臂处于寒冷虚弱的状态，极易引发各种虚症甚至疾病；另一方面，由于缺少热量的“助燃”，手臂的皮下脂肪无法自行燃烧或者燃烧困

难，导致脂肪团堆积。这也正是为什么纤细臂膀变成“粗莲藕”的主要原因了。

6 走了脂肪，来了肌肉

加强运动是比节食更加健康、科学的瘦臂减肥方法，不仅可以让你和“赘肉”说再见，还能够使手臂更加健美、更加苗条，而不是如同被



风一吹就摇晃的柳枝那般弱不经风。不过，再健康的方法也得讲究科学与技巧，否则，只会在你的减肥之路上添一块绊脚石。

有些减肥心急的女性认为，既然运动能减肥，那么运动量以及运动的时间自然也是越多越好。可是，这种“美好”的愿望总是事与愿违，甚至出现相反效果。过大的运动量以及连续运动锻炼固然会将脂肪“赶走”，但同时也会刺激肌肉而使其更加发达，尤其肩膀、手臂是肌肉比较集中的部位，不管多么瘦弱的女性只要在这两个部位出现肌肉，手臂就会显得格外粗壮，身材也会变得虎背熊腰。

7 手臂的消极怠工

身体就像是一台精密的仪器，必须不断地精心保养

才能保证其正常工作；如果平时不注意保养，“仪器”里就会堆满灰尘，从而出现卡壳、运转不畅甚至消极怠工的严重后果。手臂就是这台仪器中重要的一个部件，平时的流汗其实就是手臂通过新陈代谢，将皮下细胞内的毒素排到体外，进行自我保养的一种方法。不过，在年龄、生育、经期等因素的作用下，女性的新陈代谢速度开始逐渐变慢，直接影响到人体的排毒能力。如果人体排毒能力减弱，无法将体内的毒素及时排出去，就会造成脂肪堆积不正常，使皮下脂肪团增加，臂膀自然会变得粗壮、肥胖。

8 手臂皮肤细薄也是错

皮肤细薄是好事还是坏事？对于大部分女性来说，细薄的皮肤会令面容显得更加细腻柔和，即使不去刻意保养也会显得容光焕发。可是，皮肤真的是越薄越好吗？答案是否定的。

细薄的皮肤固然细腻滑润，可是对于手臂来说，细薄的皮肤却极易变得松弛，尤其是手臂内侧的皮

肤更容易失去弹性。松弛没有弹性的肌肤就像是失去保护的婴儿，不仅脂肪会趁虚而入悄悄堆积，体内多余的水分也会聚集在皮下组织中，从而使手臂看上去臃肿松懈，并形成难看的“手袋”。

由此可见，臂膀肥胖与小腹肥胖一样，都并非一定是单纯的由暴饮暴食引起的，因此应在减肥之前先找到发胖的根本原因，然后再根据自身的状况采取相应的减肥措施。

9 不良生活习惯，同样是臂膀肥胖的罪魁祸首

粗壮、肥胖的手臂不仅是由于暴饮暴食、缺少运动、身体“罢工”引起的，不良的生活习惯也会给爱美的女性带来头疼的麻烦事，想要将手臂上的赘肉赶走，还是应当先回顾自己的生活习惯是否健康。

不宜穿着过于紧身的衣服、裤子、鞋袜，或者佩戴手镯、戒指，它们就像是横亘在血管中的一根原木，阻挡了血液的正常循环流通。血液循环不畅不仅会使体内垃圾及废物无法排出体外，还会影响脾胃的运化功能和人体的代谢能力，造成脂肪在全身的非正常堆积，手臂也不能幸免于难。

每天用冷热水交替淋浴，并用浴刷或者硬海绵按摩手臂，可以改善血液循环，减少脂肪囤积，起到一定的“瘦臂”作用。



关于臂膀，你应该知道的事情

臂膀肥胖虽然不像小腹肥胖那样对身体的影响较大，但仍有一定的危害。例如，肥胖的臂膀会加重关节的负荷，诱发骨关节炎，具体表现为手臂活动障碍、疼痛，上肢发麻，无法使上劲等；水肿型手臂肥胖者，是由于血液循环不畅引起的，如果不加以重视，就会造成手脚麻木、冰冷，在冬天还易造成手部冻疮，给日常生活带来很多不便。

不过，臂膀出现麻木、疼痛等症状，并不一定完全是由于肥胖造成的。通常来说，颈椎病也会引起相同的症状。因此，如果臂膀出现异常现象，应当及时就诊，以免对身体造成严重的伤害。

最难“攻克”的城堡：臂膀



身体哪个部位的脂肪最难减？恐怕许多人都会想到肚子、大腿或者臀部，却很少有人想到是臂膀。这也难怪，臂膀与肚子、臀部等相比，脂肪的分布几乎是全身各部位中最少的，而在许多人眼里，这么少的脂肪有什么理由不能轻松减掉呢？

如果你也是这么想的，那么踏入减肥路程后的第一步就已经走错了，再继续向前走也只是“误入歧途”，不仅无法使臂膀变得纤细苗条，还会产生适得其反的效果，使臂膀越变越粗。这并不是“危言耸听”，因为不论在哪个国家，臂膀都一直被称为“最难攻克的城堡”，究其原因，主要可以分为