

马
琴 / 著

附赠
DVD
动态教学

一天
5
分钟神奇魔法
美腹术



辽宁科学技术出版社

马
琴／著

一天
5
分钟
神奇魔法

minute

美腹术



辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一天5分钟神奇魔法美腹术 / 马琴著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2009.5

ISBN 978-7-5381-5905-9

I. 一… II. 马… III. 腹—减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第028650号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京大地印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 135mm×190mm

印 张: 2

字 数: 50千字

出版时间: 2009年5月第1版

印刷时间: 2009年5月第1次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 卞小宁 陈 馨

封面设计: 北京水长流文化发展有限公司

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-5905-9

定 价: 25.00元

联 系 电 话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

http: //www.lssybook.com.cn

目录 Contents

4 减腹画廊

有很多女性在为肚子上的赘肉发愁，因为这里的脂肪距离心脏较近，又最容易被动员出来影响血液循环，可以说是名副其实的“心腹”之患。那么，想要恢复窈窕的身材，快速有效地收紧小腹，应该从哪些方面入手呢？

第一节 你最关心的减腹疑问	6
第二节 是谁让你变成了小“腹”婆	7
第三节 可恶的“游泳圈”疾病	9
第四节 破解传统的减腹神话	9
第五节 小腹微胖的穿衣法则	10



12 第一章 想美腹，你准备好了吗

对于长时间保持坐姿的上班族来说，最痛苦的莫过于看着自己的小腹一天天鼓胀起来，但又无可奈何。夏天不敢穿贴身的裙子或低腰的裤子；游泳时不敢穿性感的比基尼。其实，要减腹并没有那么难。从今天开始，减腹的征途就要开始了，你准备好了吗？

第一节 你是哪种小“腹”婆	13
第二节 导致腹部肥胖的错误姿势	14
第三节 会呼吸的女人最美丽	15
第四节 都是便秘惹的祸	16



18 第二章 学做OL中的美腹人

长时间坐在办公室里努力工作的OL们，往往一坐就三四个小时不动。于是越来越多的OL开始无奈地背上了小“腹”婆或“游泳圈”的称号。其实，即便是每天坐着，甩掉“游泳圈”也不是那么困难，只不过需要一点小技巧而已。掌握并好好利用它们，你就能变身为OL中的美腹人！

第一节 坐椅上的瘦腹法	19
第二节 提举内脏，让减腹从根本开始	21
第三节 别偷懒，走楼梯	22
第四节 忙里偷闲来减腹	22
第五节 OL业余五大减腹的另类运动	24

26 第三章 家居小诀窍，赶跑小肚腩

每天回到家，累了一天的我们总是习惯性地躺在床上玩电脑或躺在沙发上看电视。殊不知，就在这样几小时的放纵里，肚子上的脂肪正在蠢蠢欲动地做着繁衍的美梦。爱美的你怎么能容忍？快行动起来，将它们统统赶跑。

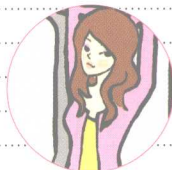
第一节 起床仪式——4招床上瘦腹操	27
第二节 别做绝望的主妇——边做家务边减腹	30

第三节	换个姿势看电视——边看电视边瘦腹	32
第四节	气球原来可以这么吹——无处不在的减腹	33
第五节	一个月和“啤酒肚”说“拜拜”	33
第六节	粗盐减腹法	36
第七节	橄榄油按摩 减掉小肚子	37

38 第四章 巧用交通工具 消除游泳圈

现在你已经了解了在家和在办公室让自己减腹的小窍门，那么，外出乘坐交通工具时，是不是也藏着许多还没有挖掘到的减腹小秘密和小诀窍呢？

第一节	在走路中不知不觉减腹	39
第二节	等车时的环保瘦腹法	40
第三节	公交车上的美腹达人	41
第四节	私家车上的瘦腹绝招	42
第五节	学做动感单车美腹王	43



44 第五章 最简单的减腹饮食法

对美容瘦体有一定了解的女性一定知道，在运动的同时配合合理的饮食，将会达到事半功倍的效果。既然前面已经讲了那么多随时随地减腹瘦身法，接下来我们要为各位介绍的是实用又方便的减腹饮食法。

第一节	7种水果 让肠胃彻底排毒	45
第二节	6款饮品 为你打造性感小蛮腰	48
第三节	5种蔬菜 吃出诱人水蛇腰	51
第四节	3款美味粥 打造完美小腹人	53
第五节	饭后一口醋 美白又美腹	55



56 第六章 减腹运动法连连看

不论是在家中、健身房，还是在户外，面对各式各样的塑形方法，你需要做的就是找出最适合自己的那一个绝招。瘦腹其实很简单，关键在于行动。

第一节	空蹬单车也瘦腹	57
第二节	让腹肌动起来	57
第三节	伸臂收腹动作	58
第四节	收腹提臀动作	58
第五节	U形美腹操	58
第六节	脚趾支撑动作	59
第七节	蛙跳减腹法	59
第八节	风吹树式减腹法	60
第九节	踏步击腹减肥功	61
第十节	自助普拉提瘦腹法	61
第十一节	蹬腿瘦腹法	63

减腹画廊

有很多女性在为肚子上的赘肉发愁，因为这里的脂肪距离心脏较近，又最容易被动员出来影响血液循环，可以说是名副其实的「心腹」之患。那么，想要恢复窈窕的身材，快速有效地收紧小腹，应该从哪些方面入手呢？



第一节

你最关心的减腹疑问

小腹上的赘肉迟迟不退令许多女性烦恼，她们无时无刻不在与腰上的“游泳圈”做斗争。为什么有这么多的女性在为自己的腹部苦恼？在这千千万万的减腹大军中，最难对付的敌人又是什么？经过调查统计，本书总结出以下最让女性头痛的腹部疑问，看一看，或许你也是这其中的一员。



Q：是不是运动量越大，减脂效果就越好？

A：通过运动来减少腰腹的脂肪，当然是有效又健康的方式，但并不是所有的运动都有利于瘦身，而且运动量大不一定就能很快减脂，过度的运动会给身体带来伤害。只有为自己制订一套合理且适合自己身体素质的减腹计划，才能真正达到减腹的目的。

Q：最有效的减腹方法是什么？

A：和所有减肥运动一样，减腹也是一个循序渐进且长期的过程。减腹的方法有很多，

不需要特别抽出时间来运动。在做家务事时、等公交车时或躺在床上休息时，都有许多适合减腹的动作。只要长期坚持，都能收到不错的效果。

Q：常在电视购物节目中看到减腰腹脂肪的仪器，它们对减掉腹部脂肪是否真的有效？

A：事实上，仪器对减脂的效果微乎其微，因为脂肪消耗的过程是人体在运动时的有氧代谢的过程。通过仪器减肥只是借助外界的力量，只有通过运动减脂才是最科学有效的方法。

Q：为什么吃过减肥药后，体重有明显下降，但腹部的赘肉却不见少呢？

A：首先，我们先来了解一下减肥药的制作原理。在所有的减肥药中，几乎都含有以下三种成分。

● 食欲抑制剂

这类药物主要是通过抑制中枢神经去甲肾上腺素和5-羟色胺的再吸收，兴奋饱食中枢，产生饱腹感，从而起到抑制食欲、增加代谢和减轻体重的作用。



● 脂肪吸收阻滞剂

这是一种新型的内源性脂肪酶抑制剂及减少营养吸收的药物。

● 双胍类降糖药

能引起食欲不振，主要用于肥胖症合并糖尿病的治疗。

从这些成分中可以看出，减肥药物在一定程度上可以起到减脂的效果，但最大的缺点就是吸收不到营养成分，会对身体健康造成不可估量的损害。而腹部则像个大凹槽，能大量堆积脂肪，如果不坚持长期运动，很难瘦下去。

Q: 男朋友的啤酒肚越来越大了，怎样才能帮他减掉啤酒肚？

A: 由于长时间坐着，许多男性的腰腹部也开始凸显啤酒肚，而肥胖的男性，腰腹部的脂肪就更为明显。这不仅会直接影响到其精神面貌，也会带来行动上的不便，而且会影响内脏器官的正常功能。常此以往，还会对健康造成威胁。



要解决这个问题，需要做好打持久战的准备。

● 思想精神要放松：

● 要适当地减少糖类、淀粉类以及动物脂肪类食物；

● 要坚持体育锻炼，一定量地加强腹壁肌群的活动。

温馨叮咛

增强腰腹部肌肉的力量，使腹内脏器不致因腹壁肌肉薄弱或松懈无力而前突、下垂。这对体型的改善也极为重要。如游泳、慢跑、爬山、体操及进行有针对性的腹肌运动等，都是减少腰腹部脂肪，增强腹肌力量的有效方法。

第二节

是谁让你变成了小“腹”婆

关于女人的腰部，中国古代便有“楚王好细腰，宫中多饿死”的典故。在国外，16世纪时，英国女皇伊利莎白一世极力提倡束腰，为了营造细腰和丰胸的效果，女性穿衣时，必须配以束腰托胸用的紧身胸衣，令紧身衣成为女性穿衣的时尚搭配。传说法国国王亨利二世的妻子凯瑟琳曾强制宫中的女人腰围不得超过55厘米，而她自己的腰围则保持在49厘米。

如今，尽管已经很少见到这些对腰部追求“细”的极端手法，但“小蛮腰”和“水蛇腰”，依旧是女性追求的曲线美。随着白领族的不断壮大，腹部出现的一圈圈赘肉给女人的瘦腰之路堵上了一道道高墙。看着腰腹部不断增长的“游泳圈”，你是不是已经对它恨得咬

牙切齿了？低腰裤穿不了了，性感比基尼也只能压箱底。每周痛苦地节食几天，依旧没能让赘肉消失，怎么办？

其实，不论是瘦腰还是减腹，都要找到其真正的根源。找到根源，对症下药，才是成为一个“腰”精的法宝。

一、各种压力

美国的科学家经过长期研究发现，身材苗条的女性承受的压力如果过大，腹部脂肪囤积也会跟着直线上升。这是因为，当心理压力过大时，其腹部分泌的皮质醇会增加（皮质醇的分泌由肾上腺素控制），而这种分泌物正是导致脂肪囤积的主要原因。



此外，很多人在面对工作压力时，喜欢通过吃大量的食物来缓解紧张情绪。这就使人在不知不觉中，摄入更多的热量和不必要的食物，造成肠胃突出。

二、坐式生活

随着生活节奏的日益加快，越来越多的人都顾不上运动，取而代之的是终日与坐椅为伴。上班时，长时间坐着不活动；吃饱饭后，坐在沙发上看电视；休闲时，坐着边吃零食边上网。这样，摄取食物后静止不动，糖分都转

换为脂肪，结果就顺理成章地变成赘肉，囤积在腹部了。



三、不良姿势

由于很多人腹部的肌肉力量不够，往往坐着坐着身体就滑下椅背，不自觉地将后腰部腾空；而有的人走路时习惯性地弯腰驼背，使身体不知不觉中就向前倾。如此一来，小腹上的赘肉也就悄悄“上岗”了。



四、排便不畅

经研究调查，不少女性都有便秘的困扰，一旦形成长期便秘，废物就会堆积在肠道里，而肠壁表面就像过滤器，滤孔被塞阻后，就会形成慢性腹胀。久而久之，便成了小“腹”婆。



第三节

可恶的“游泳圈”疾病

美国一组科学家曾经对44 636名女性进行了为期16年的追踪调查。调查研究后显示：腰围最大的女性——88.9厘米及以上者，比腰围在71.12厘米以内的女性，早死的危险性提高了79%。即使是腰围正常的女性，与腰围纤瘦的女性比起来，其患心血管疾病的危险性还是高了两倍，死于癌症的危险性更是高了63%。



为什么腰围大的女性比腰围小的女性患病的概率大呢？腰围是否也决定了我们的死亡概率？

科学家告诉我们：是的！

除此之外，腰围过大还容易令体内胰岛素的敏感度降低，即无法利用胰岛素转化血糖和脂肪，使体内的血糖及血脂升高，继而导致血管硬化，形成冠心病、高血压、脂肪肝、高血脂及糖尿病等。

看到这些数据，你还不打算为你的“游泳圈”放气吗？

第四节

破解传统的减腹神话

在减肥的道路上，常常会有这样或那样的“神话”出现。你也许不知道，其实在有些“神话”的背后，可能会隐藏着伤害身体健康的元素。

神话一：仰卧起坐是锻炼腹部肌肉的最好方式

● 实际情况

造成肩酸背痛，小肚腩却依旧存在。

一直被奉为获得平坦紧实腹部看家“法宝”的仰卧起坐，在前不久美国权威健身机构进行统计的“最有效的健腹健身法”中，却杳无踪影。为什么会这样呢？

原因很简单，由于仰卧起坐时我们的动作常常不到位，通常是背部和肩部使足了劲儿，而腹部却没有得到充分的锻炼。

在对13种腹部健身法的效果做了全面的测评后，专家们找到了最有效的3种方式：健身机（自行车健身器）训练；船长椅（与地面呈30°角的长椅，可以躺在上面，将双腿举起并保持几秒钟，强健腹部肌肉）训练；健身球训练。





【建议】健身教练认为，如果想让仰卧起坐收到更好的效果，可以尝试做如下改变：每分钟仅做10次仰卧起坐，在上身与地面呈 45° 角时保持5秒，这样的效果比1分钟做60次要好很多。

神话二：高密度的锻炼一定能收到加倍的效果

● 实际情况

运动时气喘吁吁，动作出位。

一个动作重复做上100遍，就能够获得比做50遍好一倍的效果吗？千万不要以为健身只是单纯的量的累计，而应该重视质的变化。资深健身教练认为：腹肌的训练关键是动作要到位，而且需要适当的停顿，最好以15个动作为一组，每次做2~3组就可以。



【建议】在锻炼中多一些变化，如在腿部绑一个小沙袋，效果就会有很大的不同。

神话三：健腹=瘦腰

● 实际情况

瘦了腰部，胖了腹部。

许多人把健腹运动与减去腰部脂肪的运动混淆起来，以为一个动作既能瘦腰也能美腹，可往住是瘦了腰，却胖了腹。



造成这种情况的原因：减掉堆积在腰部的脂肪比塑造腹部的肌肉容易得多，只需要在饮食上配合，减少摄入高热量的食物，同时坚持相应的训练，就能够让小蛮腰重见天日。腰细了，腹部会显得更突出了。因此，想要摆脱小“腹”婆之称的你，千万不要指望某一种运动能够同时完成健腹与瘦腰的双重任务，减肥的道路，没有捷径可走的。

【建议】按部就班地练习，不要相信“二合一”的方法。

第五节

小腹微胖的穿衣法则

凸出的小腹，让爱美的你在选择衣服时总是感到十分尴尬，稍微处理不当，便会破坏一

件漂亮服装的所有美感。其实，只需花一些小心思，掌握一些穿衣的小技巧，即使已经背上了小“腹”婆的名声，同样可以穿得美丽动人。

妙招一：

要让腰腹看起来不凸出，不要穿有太多浅色的印花或太透明的素色衣服，而应该选择深地儿明亮的色彩。

妙招二：

不少人错误地以为，只要穿长外套遮住腰腹部，便可掩盖身材的瑕疵。其实，最适合的上衣长度是到臀围线，如果超过臀围，必须是柔软材质的衣料。

妙招三：

应避免穿短T恤、低腰裙或低腰裤。如果想时髦一下，不妨选择具有伸缩效果的面料。复古的花衬衫或T恤，配上背心或外套。另外，A字形的窄裙也有很好的修饰效果。

要特别注意的是，把衬衫扎到裙或裤腰内或穿腹部剪接的打褶时装，都会使腹部显得更加醒目，应尽量避免。



经典推荐



上班族系列

1. 复古的花衬衫，配上长外套，收缩小腹效果很好。
2. A字形的长罩衫和伸缩的小喇叭裤，既可修饰曲线，又很时尚。
3. A字形时装，加上抽象的几何图案，保证看起来更苗条。
4. 条纹能分散注意力，加上利落简单的剪裁，身材看起来会更修长。

淑女系列

1. 深色是很好的修饰色，选择暗纹的上衣，看起来会比较清爽纤瘦。
2. 三件式是掩饰腰腹最好的搭配，如果能用细格子、不规则条纹或印花与素色组合起来，便不会显得太沉重。
3. 长罩衫、轻柔有坠感的雪纺可淡化腰腹的沉重感，但花色要素雅。



第一章

想美腹，你准备好了吗



对于长时间保持坐姿的上班族来说，最痛苦的莫过于看着自己的小腹一天天鼓胀起来，但又无可奈何。夏天不敢穿贴身的裙子或低腰的裤子；游泳时不敢穿性感的比基尼。其实，要减腹并没有那么难。从今天开始，减腹的征途就要开始了，你准备好了吗？

第一节

你是哪种小“腹”婆

很多女性认为，小腹突出都是脂肪惹的祸。果真如此吗？其实并不像你想的这样，想要让小腹变平坦，就一定要知道让它凸起的原因，对症下药，自然会获得事半功倍的效果。一起来看看下面的解释吧！

一、水桶型腹婆

什么是水桶型腹婆呢？其实就是我们最常见的，腰间有一圈像游泳圈一样的赘肉的体型。一般来说，水桶型腹婆的形成和年龄有密切的关系。

许多女性发现，随着年龄的增长，特别是过了30岁之后，尽管自己的饮食习惯、运动习惯和之前没有太大的差别，但身体上的肉却开始变得松弛，发胖的位置也开始向中间靠拢。



【建议】要想不成为水桶型腹婆，应该从预防开始，注意饮食、坐姿和健身。

二、大胃型腹婆

大胃型是存在于许多年轻女性中的一种腹部肥胖类型，而造成大胃型腹婆的最主要的原因就是饮食问题。

现代许多白领女性，由于工作繁忙，生活节奏紧凑，常常将自己吃饭的时间尽量压缩得更短，而在吃饭的同时，也常常打电话或忙着手头的工作，结果造成食物来不及吸收，全都囤积在胃部，造成胃部的肥大。



【建议】要解决胃部肥大造成的小“腹”婆问题，要从改变饮食习惯开始。吃饭时细嚼慢咽，注意饮食健康，尽量吃容易消化的东西，然后再搭配适宜的运动，慢慢调整。

三、大肚型腹婆

大肚型是指肚脐以下的腹部比较大的体型。大肚型腹婆最容易出现的群体是生完孩子的女性，一方面是因为积水，另一方面是因为生完孩子后腹部变得松弛，缺乏弹性。

除此之外，吃完饭后习惯性地坐着、边吃饭边喝水及长期便秘，都是造成大肚型腹婆的重要原因。

【建议】刚生完孩子的女性一定要注意及时调整饮食和生活习惯，否则松弛的腹部很难恢复弹性。



第二节

导致腹部肥胖的错误姿势

生活中的某个细节有时也能决定我们的身材，也许你不知道，就是因为一个不良的坐姿或站姿，才导致了今日的腹部肥胖。要想打造

一个完美的腹部，快来看看哪些是不正确的姿势吧！有则改之，无则加勉，是每一个美丽达人不可不做的事情。

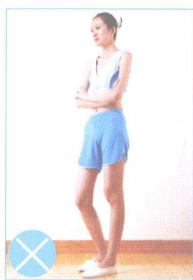
一、站姿走姿

● 错误的姿势

1. 站立时，塌肩，腆着肚子，单腿受力。
2. 习惯性将手臂环抱在胸前，造成腹肌没有出力，容易凸起。

● 正确的姿势

1. 走路时，抬头挺胸、摆动手臂。
2. 站立时，双肩尽量打开，双手自然垂下，收腹挺胸，臀部微微上翘，头部略往上扬，以眼睛可以平视前方的位置为准。



二、坐姿

● 错误的坐姿

1. 弯腰、挺腹、佝偻身体及含胸萎靡的猫背都是错误的坐姿。
2. 身体过于前倾，腹部突出的状态也会使腹部出现赘肉。整个身体过于紧张，对身心不利。

● 正确的坐姿

1. 上身挺直，收腹，下颌微收，双下肢并拢。
2. 膝关节略高于髋部。如坐在有靠背的椅子上，尽量将腰背紧贴椅背，这样腰骶部的肌肉才不会疲劳。



温馨叮咛

端正的坐姿对OL来说是非常重要的。如果坐姿不佳，不仅会让腹部及臀部都处于紧张的状态，而身体的不舒服也会直接影响到情绪，进而影响工作效率。

第三节

会呼吸的女人最美丽

有人看到这一定会说，呼吸谁不会？呼吸和减腹有什么关系呢？

当然有关系，跑步时有跑步的呼吸方法，练气功时有练气功的呼吸方法，减腹当然也有属于减腹的呼吸方法。要想做一个瘦腰美人，首先从呼吸开始。

医学专家证实：经常练习腹式呼吸能够增加肺活量，改善心肺功能，同时还有助于刺激肠胃蠕动，促进体内废物排出。通过改善腹内脏器的功能，达到减肥的效果。因此减肥专家建议，想减肥就应该学习腹式呼吸法。

1.用鼻子吸气，吸气时，全身用力，这时肺部及腹部都会因充满空气而鼓起来。此时千万不要突然停止，应尽自己最大的能力吸气，直到不能再吸入为止。

2.呼气时，腹部慢慢向内收，收到不能再收为止。然后循环呼吸。腹部尽量做到鼓起缩回50~100次。

3.适宜的呼吸次数是每分钟4~6次，也就是说吸气4次、呼气4次，呼吸一次的时间约15秒。吸气和呼气时，要缓慢且顺畅地进行。不能过于着急而快速完成一次呼吸。记住呼气比吸气的速度要慢，这样有助于达到减肥效果。

4.练习时，肩膀不要上下晃动，胸部肌肉放轻松，将注意力都放在感受自己的呼吸上面。

5.这个练习可在早上起床后10分钟及晚上睡前10分钟练习，效果最好，时间控制在10分钟左右即可。

温馨叮咛

专家认为，平常走路、站立、平躺或坐时，用力缩小腹，配合腹式呼吸，小腹肌肉就会变得紧实，你也可以将双手轻轻地放在腹部的上方，感觉腹部的凸起或凹陷，让身心也能得到放松，获取瘦身的效果。



第四节

都是便秘惹的祸

看着让人头疼的腹部赘肉，想想自己既没有暴饮暴食，平时也挺注意健身的，怎么这些讨厌赘肉还会找上门来呢？

你想过吗，这也许是便秘惹的祸。如果肠道内的毒素积聚太多，会很容易造成便秘。导致便秘的原因有许多，包括：久坐不动、饮水不足、排便习惯不佳、过度劳累、精神紧张和饮食过于复杂等。

解决便秘问题，理所应当成了爱美女性刻不容缓需要解决的问题，针对不同的便秘原因，当然要采用不同的方法来处理。

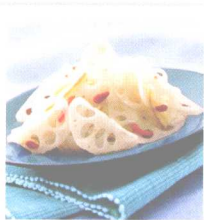
一、饮食中缺少粗纤维

● 病因分析

许多上班族女性忙碌了一天后，懒得回家自己做饭，习惯性地在外面用餐。而这种长期在外进餐、不规律进食、无暇顾及均衡营养的摄取，往往导致粗纤维食物摄入不足，从而造成肠内容物过少，体积不够，不足以刺激大脑排泄中枢引起排便反射。

● 解决方法

饮食上注意补充芹菜和根茎类食物，如土豆、红薯和藕等。另外全麦食品中也含有大量的粗纤维，能刺激肠胃蠕动，促进消化，解决便秘问题。



二、肠道内有益菌缺少

● 病因分析

在服用抗生素或其他药物后，肠道内的有益菌群遭到破坏，从而消化不良，引起便秘。

● 解决方法

多食用酸奶和蜂蜜等食物，培养肠道有益菌。

当我们吃完可口的食物，往往会舒服地坐着或躺着，这样便会造成大量脂肪不能转化为热量而囤积在腹部或其他易胖的部位。所以，要想当小“腰”精，一定要先管好自家的嘴巴。



三、饮水不足

● 病因分析

许多女性在忙碌时常常顾不上喝水，结果导致肠道内干燥，肠内容物就不易排出。

● 解决方法

如你工作时，没有时间喝水或不方便上厕所，也可以每天在固定时间一口气喝下一定量的水，如每天早晨空腹喝两大杯水。这样水分来不及在肠道吸收便到达结肠，有利于软化肠内容物，帮助排便。长期坚持更能养成早起排便的好习惯。

有的女性说，我每天都喝很多水，可为什么便秘问题还是没有改善呢？这是因为饮水方式不正确，一口一口地慢慢喝水，不要太着急，这样身体才能更好地吸收水分。

