



我要一双 明星腿

굿바이 하체비만

[韩] 申贞爱 著

马灵燕译 赵善姬 金钟译审

 广西科学技术出版社

我要一双明星腿

굿바이 하체비만

[韩] 申贞爱 著
赵善姬 金钟 译审

广西科学技术出版社

著作权合同登记号: 桂图登字: 20-2008-234

굿바이 하체비만 © 2007 by Shin jung ai

All rights reserved.

First published in Korea in 2007 by JoongAngbooks, Seoul

Simplified Chinese Translation rights arranged by JoongAng Books

through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2009 by Guangxi Science & Technology Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

我要一双明星腿/(韩)申贞爱著;马灵燕译.—南宁:广西科学技术出版社,2009.5
ISBN 978-7-80763-279-5

I. 我… II. ①申…②马… III. 女性-腿部-健美 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第047448号

WO YAO YI SHUANG MINGXING TUI

我要一双明星腿

作 者:[韩]申贞爱

责任编辑:孟辰 李竹 李佳

封面设计:卜翠红

责任审读:梁式明

责任校对:曾高兴 田芳

译 者:马灵燕

审 译:赵善姬 金钟

版式设计:卜翠红

责任印制:韦文印

出版人:何醒

社 址:广西南宁市东葛路66号

电 话:010-85893724(北京)

传 真:010-85894367(北京)

网 址:<http://www.gxkjs.com>

出版发行:广西科学技术出版社

邮政编码:530022

0771-5845660(南宁)

0771-5878485(南宁)

在线阅读:<http://www.gxkjs.com>

经 销:全国各地新华书店

印 制:中国农业出版社印刷厂

地 址:北京市通州区北苑南路16号 邮政编码:101149

开 本:880 mm × 1040 mm 1/24

字 数:100千字 印张:7.5

版 次:2009年5月第1版

印 次:2009年5月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-80763-279-5 / R · 55

定 价:29.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

服务电话:010-85893724 85893722

最近在拍戏过程中不小心扭伤了脚腕，痛得连动都成了问题。因为我属于那种平时只要稍微松懈不运动，就会立刻变胖的体质，所以不敢不重视。除了立刻开始接受申贞爱院长的治疗，还严格按照她的嘱咐，坚持做塑造美丽曲线的骨盆矫正体操，效果非常好。

很多人因为错误的减肥方法，反而越减越肥。这本书正是为了帮助这些人而提出了最为科学的减肥理论和实施方法。

希望这本我大爱的书，能够为了所有用尽浑身解数摆脱下半身肥胖的人，提供真的可以变苗条美丽的秘方！

——尹恩惠 代表作《咖啡王子1号店》《宫》等

我从小就走上了演艺道路，为了形象要不断严格要求自己。每当我的健康或者形体出现问题，都会接受好朋友申贞爱院长的帮助。我非常信任她，因为她不仅医术高明，医德更是好到没得说。

重要的人出的书，肯定是值得相信的。这本书有很多关于下半身肥胖的正确知识和减肥方法，因此为了下半身糟糕曲线而苦恼的人，从这本书中肯定能得到真正需要的诀窍。

亲身实践过这本书内容并且成功减掉下半身赘肉的我，衷心地希望各位也能够通过此书成为下肢美人。

——金素妍 代表作《夏娃的诱惑》（又名《爱上女主播》）
《顺风妇产科》《七剑》等

我在拍电视剧的时候经常会熬夜工作，因此身体非常容易浮肿，尤其是腿部。只要稍微活动，腿就变得粗粗的，让我非常难堪。

按照申贞爱院长教的减肥方法，少吃会使身体浮肿的盐，适当摄取水分，经常喝她为我配的中药茶，对于去除浮肿非常有效。

我相信，笑容温暖技艺高超的申贞爱院长，将所有经验以及智慧全融于这本书中了。

——苏幼真 代表作《美丽的求婚》《美味关系》等

Contents

目录

Prologue 序言 下半身的美丽需要悉心经营 /8

Chapter

1

下半身肥胖隐藏的秘密

- ❖ 为什么男人没有这种烦恼? /12
 - 雌激素——让女人充满魅力,却也带来困扰 /12
 - 打破怪圈,做后天窈窕美女 /13
- ❖ 糟糕身材的元凶:完全错误的坐姿/16
 - 骨盆歪斜——危害女性一辈子的美丽 /17
 - 姿势越正确 曲线越窈窕 /19
- ❖ 不要让生活习惯毁了你的玲珑有致 /21
 - 好职业与高收入不一定能给你漂亮的转身弧度 /21
 - 诸多意外堆出的脂肪 /23
 - 要苗条不仅要认真,更要挑剔 /25
- ❖ 夏娃的诱惑——生育是蜜糖也是伤痛 /27
 - 骨盆在生育前后的反差 /28

Chapter

2

知起因方能见奇效——你属于哪种下半身肥胖

- ❖ 不活动的胖公主——脂肪型肥胖 /32
- ❖ 运动反而会增肥——肌肉型肥胖 /34
- ❖ 一到晚上腿部就会肿胀——浮肿型肥胖 /36



❖ 骨盆歪斜——骨骼型肥胖 /38

❖ 肥胖类型神奇自测法 /39

Chapter

3

美腿先美骨盆 轻体不求人

❖ 少吃多动不见瘦 滋养骨盆有奇效 /44

骨盆乃人体之本 /45

❖ 骨盆歪斜的原因以及骨盆不正的类型 /46

导致骨盆歪斜的因素 /47

5种已经变形的骨盆类型 /51

歪斜骨盆拉响健康的“红色警报” /52

❖ 悦读美骨原则 乐享婀娜人生 /53

3个必须遵守的美骨原则让女人美丽一生 /53

❖ 完美女人的骨盆标准 /58

骨盆，我认识你 /58

男性65度，女性85度 /59

❖ 做自己的美体专家 /60

通过骨盆、脊椎、腿检测身体变形程度 /61

通过各种症状检测身体歪斜情况 /62

❖ 坐卧立行好姿势 减肥养颜防百病 /65

挺拔的站姿 /65

安稳的睡姿 /65

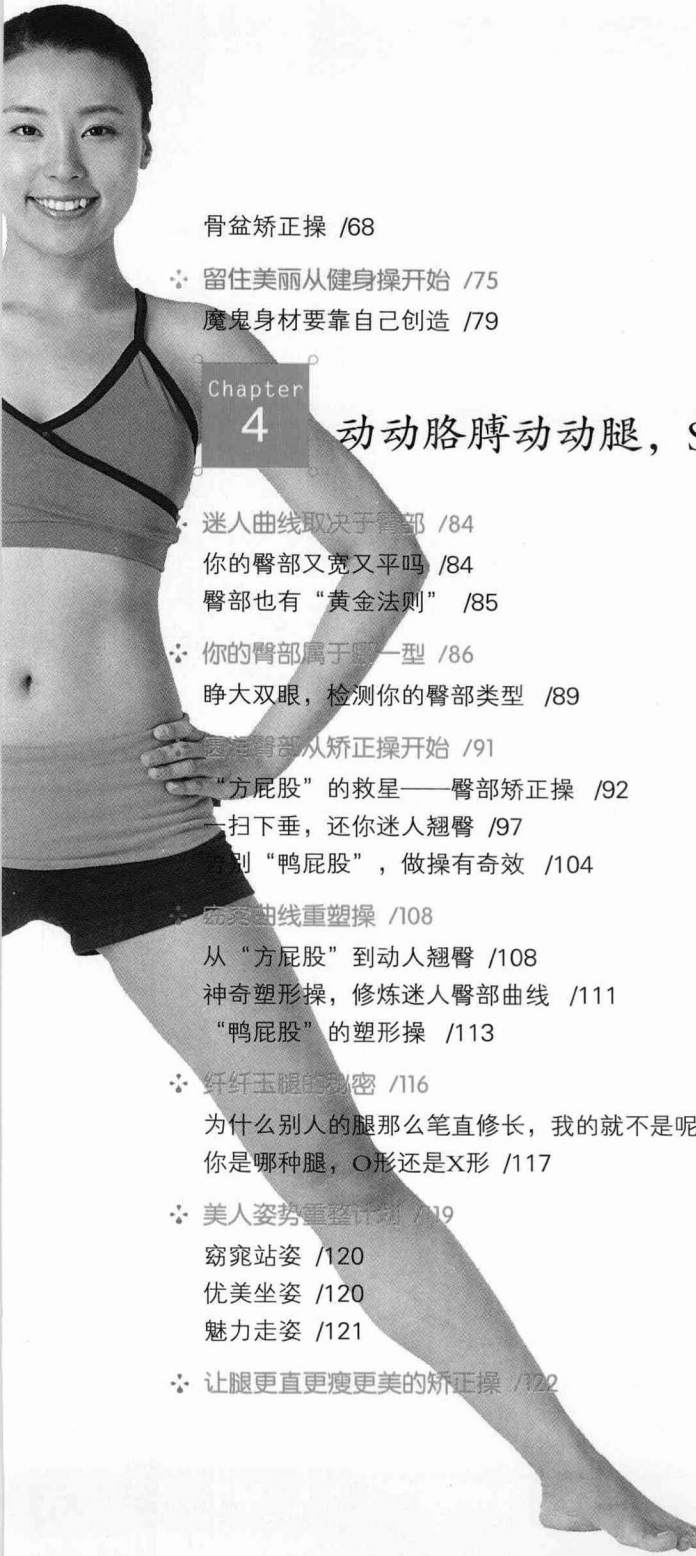
优雅的走姿 /66

端正的坐姿 /66

❖ 5种矫正操，让你和歪骨盆说BYE BYE /67

系弹力带的方法 /67





骨盆矫正操 /68

❖ 留住美丽从健身操开始 /75

魔鬼身材要靠自己创造 /79

Chapter

4

动动胳膊动动腿，S形近在咫尺

❖ 迷人曲线取决于臀部 /84

你的臀部又宽又平吗 /84

臀部也有“黄金法则” /85

❖ 你的臀部属于哪一型 /86

睁大双眼，检测你的臀部类型 /89

塑造臀部从矫正操开始 /91

“方屁股”的救星——臀部矫正操 /92

一扫下垂，还你迷人翘臀 /97

告别“鸭屁股”，做操有奇效 /104

❖ 完美曲线重塑操 /108

从“方屁股”到动人翘臀 /108

神奇塑形操，修炼迷人臀部曲线 /111

“鸭屁股”的塑形操 /113

❖ 纤细玉腿的秘籍 /116

为什么别人的腿那么笔直修长，我的就不是呢 /116

你是哪种腿，O形还是X形 /117

❖ 美人姿势重整计划 /119

窈窕站姿 /120

优美坐姿 /120

魅力走姿 /121

❖ 让腿更直更瘦更美的矫正操 /122

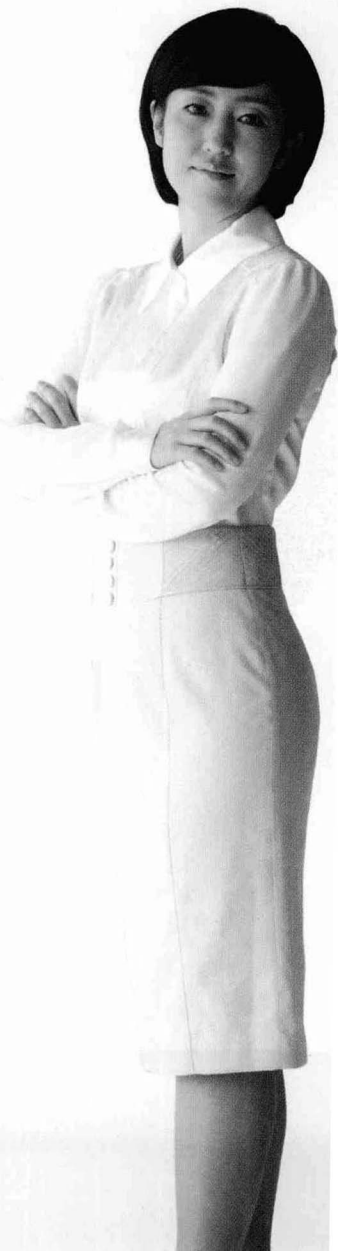
- O形腿矫正操 /122
- X形腿矫正操 /124
- 长短腿矫正操 /125
- ❖ 全方位的美腿计划——从大腿到小腿到脚腕都要美 /128
 - 紧实大腿的打造操 /128
 - 纤瘦小腿的打造操 /132
 - 美化膝盖的打造操 /134
 - 性感脚腕的打造操 /138
- ❖ 痛经原来是骨盆歪斜惹的祸 /142
 - 为什么会痛经呢 /142
 - 腰痛与骨盆息息相关 /145
 - 肩周炎的罪魁祸首 /146
 - 你经常坐骨神经痛吗 /148
 - 骨盆痛是凄惨OL的必然下场 /150

Chapter

5

塑造下半身美人的生活疗法

- ❖ 减肥与营养兼得的食疗法大揭秘 /154
 - 不同的肥胖类型 不同的饮食疗法 /156
- ❖ 正确运动 快速减肥 /158
 - 运动就一定可以减肥吗 /159
 - 心情up, 体重down! 泡澡也能减肥 /166
- ❖ 调养瘦身两用的健康中药茶 /169
- ❖ 轻轻一按, 苗条半身——使下半身变苗条的经络疗法 /172
- 附录 四种肥胖类型的明星疗法 /176



Prologue

序言

下半身的美丽需要悉心经营

女人爱美，古往今来从未改变。为了追求美丽，我们不断在自己的脸上、胸部、腰部大动干戈，但却对屁股、大腿、脚腕上的赘肉束手无策。下半身完美情结，可以说是女人心中永远的痛。

某调查机关曾以616名10~30岁的女性为对象，做过一次名为“你的腿部美丽吗”的调查。结果表明，65.6%的女性对自己的腿部不满意。其中46%的女性偶尔穿裙子，但每次穿裙子外出的时候都小心翼翼，特别介意周围人的眼光；49.5%的女性对自己的腿部毫无信心，干脆就不穿裙子；4.5%的女性甚至因为腿部肥胖变得不愿与人交往。“下半身自卑综合征”折磨着女人，让我们的内心饱受煎熬。近几年来，时尚潮流崇尚以短为美，为了追赶潮流，迎合男性的审美眼光，女生的裙子变得越来越短，超短裙开始大行其道。毫不夸张地说，超短裙对于臀部松弛、大腿曲线糟糕的女人而言简直就是灾难，因此她们不得不望衣兴叹，黯然心碎了。

于是，女人们对减去大腿和屁股赘肉的关注热情空前高涨。瑜伽、健身操、食疗、药物、针灸、按摩、吸脂减肥手术，五花八门，无所不用其极。为了摆脱下半身的赘肉，我们不断地“劳其筋骨，饿其体肤”，甚至去医院就诊，期望通过医学手段，一劳永逸改善肥屁股、大象腿、萝卜腿的不美体形。

然而，通过与众多女性交谈，我发现几乎没有人能意识到真正诱发下半身肥胖的正是被她们忽略的生活习惯。由于汽车的普及，女人们越

来越习惯于“点到点”的生活；电脑的发达，越来越多的女人开始变身“宅女”，或许是出于工作需要抑或是为了美丽，高跟鞋成了女人的必备武器。也正是因此，现代女性的骨骼逐渐弯曲，下半身的曲线也随之扭曲变形。但是女人们只是急于追求表面上纤细窈窕的下半身曲线，却完全不懂为了修炼美丽修长的体形应该吃什么，如何吃，如何努力，又该如何控制。有时甚至因为错误的方法，越减越肥。

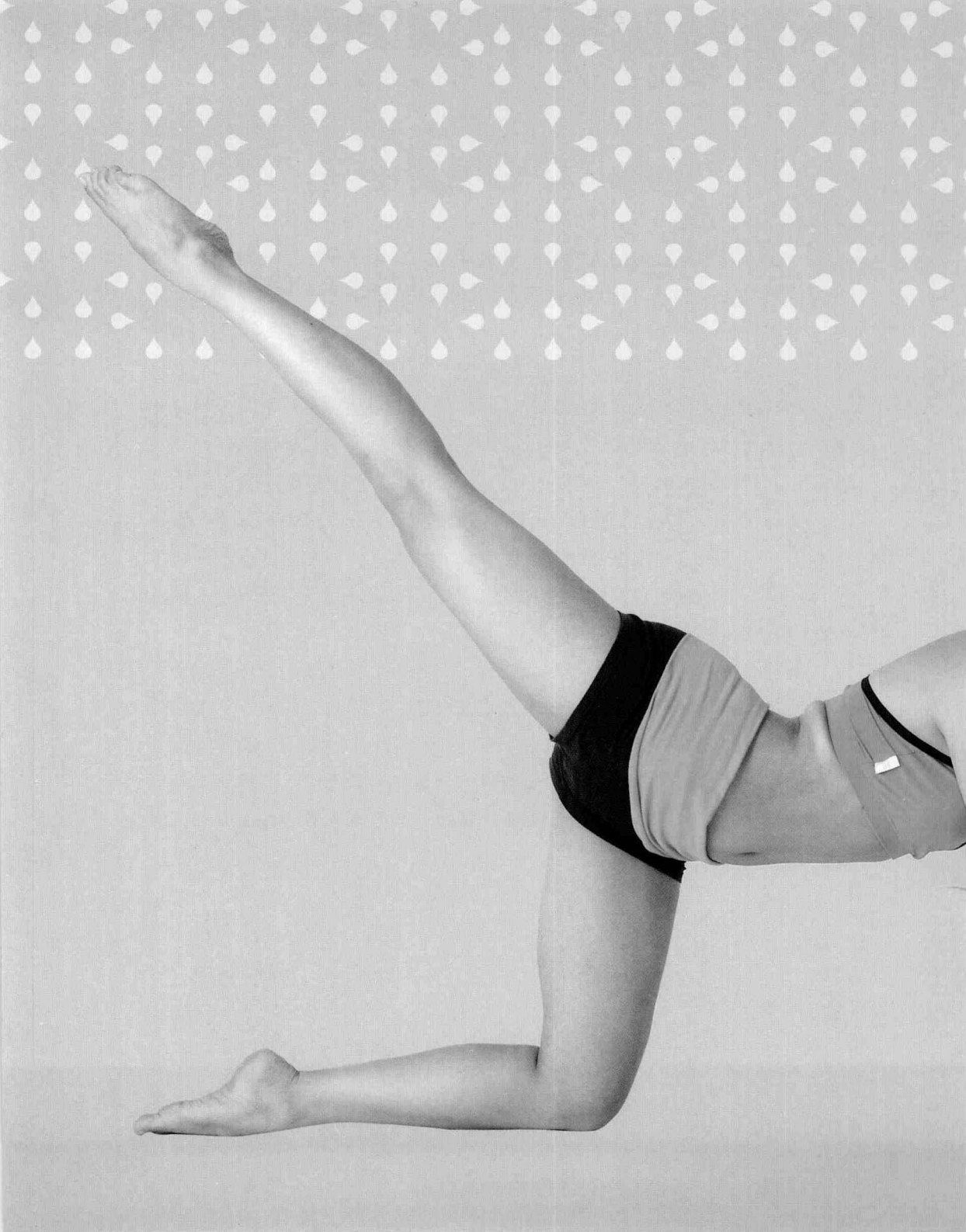
没有谁是天生的大屁股粗腿肥婆，臃肿难看的线条和生活习惯息息相关。身体从来就不会撒谎，“种瓜得瓜，种豆得豆”，错误的饮食，错误的姿势，错误的药物疗法，错误的穿鞋方式，日积月累终将酿成大错。

俗话说“知己知彼，百战不殆”，对付下半身的肥肉也是如此。连原因都不知道，就盲目地去减肥，无异于竹篮打水，徒劳无功。即使拼命地节食减肥，但只要稍有放松，一时体重下降的欢愉，会立刻变成让人欲哭无泪的致命反弹。

亲爱的姐妹们，再不用对着肥屁股、大象腿牢骚满腹，无可奈何了！身体无罪，要怨就怨不明缘由却一心想要瘦身的自己的无知吧。从现在开始，请仔细阅读本书，把握你特有的症结，不遗余力地改变它们。那么李孝利、尹恩惠、玄英、韩彩英、玉珠贤、全智贤的纤细玉腿对你来说就绝不再是“水中月，镜中花”了！愿曾经帮助过这些大明星的减法方法，能让你一样梦想成真。

申贞爱

2007年10月



Chapter
1

下半身肥胖 隐藏的秘密

有很多女孩子因为下半身肥胖而专门向我哭诉：“我几乎用尽了所有方法，可还是减不掉屁股和大腿上的赘肉。”如果费尽心思努力减肥，但身体还是没有丝毫变化，那么就一定要好好检查清楚肥胖的原因了。不同的体质，肥胖的成因也不一样，减肥瘦身的方法自然也有很大差异。只有准确地了解自身的体质，合理地减肥，才能甩掉赘肉的纠缠。因此要想变苗条，首要任务就是要读懂自己的身体。

❖ 为什么男人没有这种烦恼？

生活赋予男性更多的是责任。当房贷车贷大堆缴费单摆在他们面前的时候，当为了妻儿老小不得不在职场中忍受老板呵斥同事白眼的时候，当退休后无所事事没精打采地过一天算一天的时候，我们不禁同情身边的男人压力大烦恼多。当然了，还有一个躲不开也漏不掉的事实，那就是当他们出现秃头征兆的时候，当他们一夜之间苍老了十岁的时候，更让人觉得可怜巴巴。严格来讲，并不是没有秃头的女人，但是秃头的男人会比女人多很多，决定性原因就在于雄激素的作用。

正如男人的秃头一样，女人也有天生就让人无可奈何的烦恼，这就是下半身肥胖。实际上，虽然有许多下半身肥胖的女人，但是下半身肥胖的男人却不多见。秘密就在于女性体内存在着让女人更女人的雌激素。

● 雌激素——让女人充满魅力，却也带来困扰

当女孩子还处于青春期的时候，雌激素的大量分泌促使乳房突起，性器官成熟；同时，它也会调整子宫壁厚度，影响排卵，让女孩在懵懵懂懂中逐渐变为真正的女人。

由于雌激素直接影响到生殖系统，因此在避孕药、更年期用药或者



丰胸瘦身药中都会看到它的身影。这种让女人变得漂亮，变得更有女人味的雌激素，却正是造成下半身肥胖的罪魁祸首！因为它会促使体内大量脂肪囤积在腿根、臀部和大腿上。所谓“年轻时下半身肥胖的女人，到了40岁以后却能神奇变瘦”的原因，就是雌激素的分泌逐渐减少。

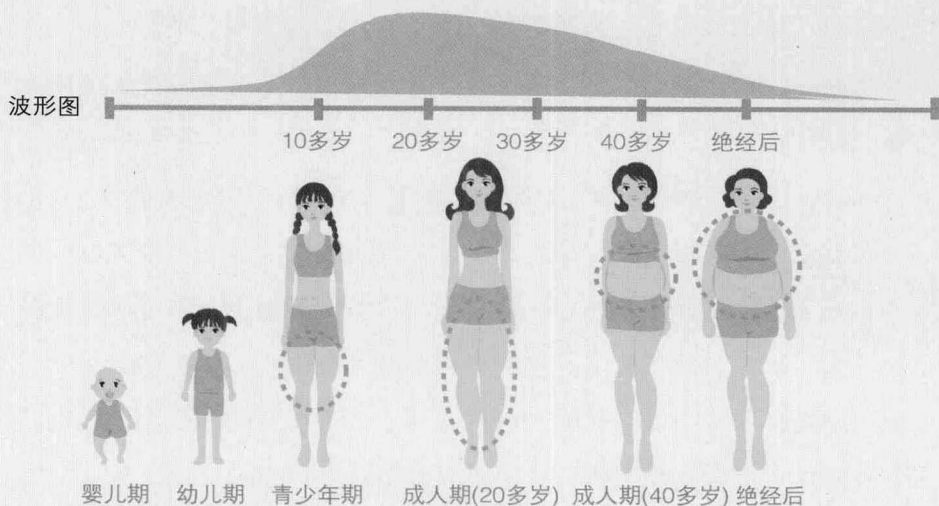
雌激素分泌最旺盛的时期是青春期。女孩子13岁左右初潮来临，体内的雌激素分泌量开始增加，这时稍不小心就会导致下半身肥胖。尤其是很多为了高考做准备而整天坐在书桌前的女高中生，在高考结束后，会惊讶地发现曾经引以为傲的身材已经到了惨不忍睹的地步。实际上许多女高中生常常向我吐苦水：“以前我很苗条的，但是学习太紧张，又没时间锻炼，等到有时间关注自己形象的时候，我的腿早已壮得跟摔跤选手似的了！”

另一个雌激素分泌旺盛的时期是怀孕和生育的时候，这一时期诱发肥胖的可能性也非常大。这个阶段女人的身体变化很大：骨盆张大，脊柱侧弯，摄取的脂肪和碳水化合物大都集中聚积在大腿、腹部和臀部，加之雌激素的大量增加，恐怖的肥胖不找上门才怪！不但如此，新妈妈生完孩子还要坐月子，过着不活动、养尊处优等肥胖的生活。

天呀，可怜的女性朋友们，我们随时随地被各种诱发下半身肥胖的危险包围着呢！

● 打破怪圈，做后天窈窕美女

说了那么多，难道就是在告诉我们女人下半身肥胖是不可避免的？



雌激素分泌变化带来的体形变化图

那么又如何解释那些走在大街上回头率超高的玉腿美女呢？美是要靠发现的，如果你身边就有那样的人，只要注意观察她们的生活习惯，就不难找到答案。曲线窈窕的美女无论站立行还是坐卧走，都会保持正确而优雅的姿势。这不仅让旁人赏心悦目，对保持身材更是好处多多。正确的生活姿势可以避免脊柱弯曲或骨盆歪斜，佐之三餐少食、营养均衡、坚持运动、作息规律，后天美女就是这样养成的。

反观大腿粗壮、臀部或下垂或平坦的女人，她们的生活习惯一定有问题。比如说喜欢一屁股坐在电脑前很久不挪窝，喜欢穿超高的以至于走路都摇摇晃晃的鞋，吃了上顿没下顿还喜欢挑食，作息时间紊乱等，有这些不良生活习惯的MM哦，你知道吗，正是这些看起来微不足道的细



枝末节让你与诱人的性感美腿彻底绝缘啦！

滥用或长期服用口服避孕药或以雌激素制剂为主的药物，会造成内分泌失调，体内水分代谢不畅，身体浮肿，食欲增强，使下半身更加肥胖。很多女孩子又为了瘦身拼命节食，本就紊乱不堪的生活节奏被破坏得一团糟，整体均衡的最后一道防线也被冲破，而肥胖自然就更肆无忌惮了。

因此如果不想为减肥而痛苦，那么当务之急是改变生活习惯。如果该改正的都改了，还是不能解决肥胖问题，那大概是脊椎或骨盆出了问题，这时就要借助专家的帮助了。

Tips



女性的黄金食物——豆类

困扰女性的月经不调、生理痛、更年期综合征、骨质疏松、绝经、皮肤松弛等诸多问题都源于内分泌失调。因此多吃一些控制内分泌失调的食品有助于缓解上述症状。豆类是其中最有代表性的食品。

豆类富含植物雌激素，它的作用类似人体雌激素。植物雌激素中含有大豆异黄酮，它非常容易被人体吸收。多吃豆类对预防癌症有特效，这是因为大豆异黄酮中含有可抑制癌细胞繁殖的成分，能够防止癌细胞扩散。但要切记：若大豆异黄酮摄入过多，可是容易使脂肪积聚在下半身噢。

❖ 糟糕身材的元凶：完全错误的坐姿

“她也太苗条了！怎么可能瘦成那样？”

看到电视节目中身材诱人的女明星，很多女人虽然嘴上对她们很不屑，但是打心底还是艳羡不已的。的确，同为女人，怎么她们的身体那么妖娆，如同艺术品一般，而我们却发展到如此地步，究竟是哪一步没做对？于是在市场上堆积如山的减肥书中，那些介绍艺人瘦身秘诀的各类图书当仁不让地成为人们的首选。但所谓“盛宴无饱餐”，揭开它们神秘的面纱后，就会发现大多数内容其实我们早就知道，或者曾经尝试过，按照书上介绍的方法实践后，也没怎么瘦下来。每当这时，满怀希望的女性朋友不由得顿生挫败感：“原来我是天生的肥胖命呀。”

果真如此吗？

我敢断言没有人天生具有肥胖因子。看看在幼儿园跑闹玩耍的孩子们吧，很难找到只有下半身肥胖或者腿部弯曲的孩子。

其实所有人出生时都是O形腿，不信的话去看看吃奶的婴儿吧。这是因为在很小的时候，决定腿部形状的骨骼还没有定形。随着年龄的增长，骨骼逐渐成形，腿部由最初的O形腿，逐渐变成“1”字形腿。因此我们可以得出结论，没有天生的下半身美女。