



靓丽时尚 丛书

美体

Mei Ti Shou Shen

瘦身

- 现代时尚瘦身
- 塑造窈窕身材
- 塑造诱人丰胸
- 塑造婀娜细腰
- 塑造修长美腿
- 塑造性感美臀

刘文 主编



羊城晚报出版社



靓丽时尚 丛书

美体瘦身

R161
71

主 编：刘 文

副主编：周志宏
徐克明 王小白
冯 娟 郭 锐
郑 霞 康 娟
王 颖 宋海珍
郝 燕 林 晴
苏重辉

 羊城晚报出版社

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

美体瘦身/刘文主编. —广州: 羊城晚报出版社,
2004. 7

ISBN 7-80651-332-9

I. 美… II. 刘… III. 减肥-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 028201 号

美体瘦身

MEITI SHOUSHEN

出版发行/羊城晚报出版社(广州市东风东路 733 号 邮编:510085)

发行部电话:(020)87776211 转 3824

经 销/广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/佛山市浩文彩色印刷有限公司(南海区狮山科技工业园A区)

规 格/889 毫米×1194 毫米 1/32 印张 7.5 字数 160 千

版 次/2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印 数/1~5000 册

书 号/ISBN7-80651-332-9/G·107

定 价/30.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

目 录

第一章 瘦身有术 /1

第一节 女人永远的追求——瘦身 /3

- 一、女性体态美 /3
- 二、肥胖女性的心理调适 /5

第二节 健康瘦身 /6

- 一、现代瘦身方法 /6
- 二、瘦身巧用水 /8
- 三、无法变瘦的原因 /11
- 四、破坏瘦身的原因 /14
- 五、不利于健康的瘦身方法 /16
- 六、尽量不穿瘦身紧身衣 /17

第二章 运动瘦身 /21

第一节 运动瘦身方法 /22

- 一、运动瘦身原则 /22
- 二、运动的基本步骤 /23

- 三、运动瘦身方法举例 /25
- 四、不同年龄阶段女性的减肥运动 /34
- 五、每天什么时间进行减肥运动最合适 /37
- 六、运动与饮食营养 /39
- 七、运动前后的饮食 /43
- 八、如何消除运动疲劳 /46

第二节 日常运动瘦身 /47

- 一、运动瘦身的误区 /47
- 二、“瘦人”的健身要领 /52
- 三、冬季更需要瘦身 /54
- 四、寒冬锻炼五不宜 /55
- 五、冬泳,乐在其中 /57
- 六、晨练 /58
- 七、家务活能够代替运动锻炼吗 /59
- 八、运动时的皮肤保养 /60
- 九、怀孕女性怎样运动 /61
- 十、网络工作者怎样运动 /63
- 十一、糖尿病患者怎样运动 /66

第三章 饮食瘦身 /69

第一节 饮食瘦身常识 /70

- 一、饮食瘦身原理 /70
- 二、瘦身食物选择 /72
- 三、饮食瘦身误区 /75

第二节 养成良好的饮食习惯 /82

- 一、防止过食是减肥的基础 /82

- 二、一次多食与多次少食不一样 /85
- 三、不要挑食和偏食 /85
- 四、吃荤与吃素并重 /86
- 五、一天两餐制 /88
- 六、以糙米为中心的菜单 /89
- 七、充分咀嚼食物 /89
- 八、不要贪食甜食 /90
- 九、多饮水利减肥 /91
- 十、减肥要戒酒 /92
- 十一、吃西餐时要慎重 /93
- 十二、能清除体内污染的食物 /94
- 十三、瘦身莫忘补钙 /95
- 十四、烹调时需要注意的事项 /98

第三节 常见饮食减肥法 /98

- 一、一般减食减肥法 /98
- 二、低能量饮食减肥法 /100
- 三、超低热量饮食减肥法 /100
- 四、蔬菜、水果减肥法 /101
- 五、鸡蛋膳食减肥法 /104
- 六、酸奶减肥法 /106
- 七、食盐按摩沐浴减肥法 /107
- 八、海藻肥皂减肥法 /108
- 九、改变进食习惯减肥法 /108
- 十、节食心理减肥 /110

第四章 器械瘦身 /113

第一节 器械瘦身的特点 /114

第二节 如何利用器械 /115

- 一、背棍揉穴减肥法 /115
- 二、健身器材的类型 /115
- 三、如何选购健身器材 /117

第五章 健身房瘦身 /119

第一节 科学健美 /120

- 一、树立生态健身新观念 /120
- 二、健美锻炼的注意事项 /121

第二节 健身房锻炼的注意事项 /123

- 一、健身房锻炼的营养与休息 /123
- 二、健身房健身如何循序渐进 /126
- 三、健身房训练后肌肉的恢复 /128
- 四、肩关节损伤的处理 /131

第三节 健身中的呼吸 /134

- 一、健美锻炼中如何呼吸 /134
- 二、力量训练中的呼吸 /135

第六章 其他瘦身方法 /137

第一节 健美操、舞蹈瘦身 /138

- 一、健美操瘦身 /138

● 二、街舞瘦身 /144

● 三、跳舞机 /146

第二节 针灸、气功瘦身 /148

● 一、针灸瘦身 /148

● 二、气功瘦身 /150

第三节 时尚休闲瘦身 /151

● 一、登山 /151

● 二、攀岩 /155

● 三、野外探险 /158

● 四、潜水 /164

● 五、滑雪 /168

● 六、溜冰 /172

● 七、跆拳道 /176

● 八、高尔夫 /178

第七章 塑造窈窕的身材 /183

第一节 丰胸 /184

● 一、饮食丰胸 /184

● 二、运动丰胸 /189

● 三、按摩丰胸 /192

● 四、气功丰胸 /194

● 五、中药丰胸 /196

第二节 细腰 /197

● 一、必要的细腰运动 /197

● 二、合理的健康饮食 /201

● 三、减少腹部脂肪 /203

● 四、巧妙的着装方法 /204

第三节 修腿 /206

● 一、修腿常识 /207

● 二、运动修腿 /209

● 三、饮食修腿 /211

● 四、养身修腿 /213

● 五、锻炼脚的主要方法 /218

● 六、锻炼腿的几种方法 /219

第四节 美臀 /221

● 一、饮食美臀 /221

● 二、运动美臀 /223

● 三、收臀在每时每刻 /227

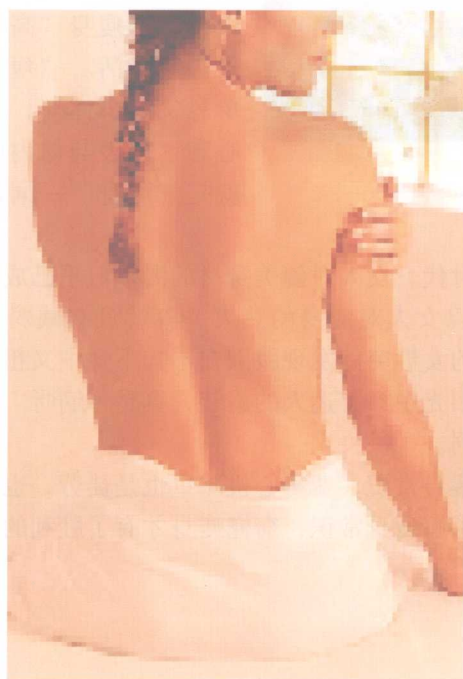
● 四、护理美臀 /228

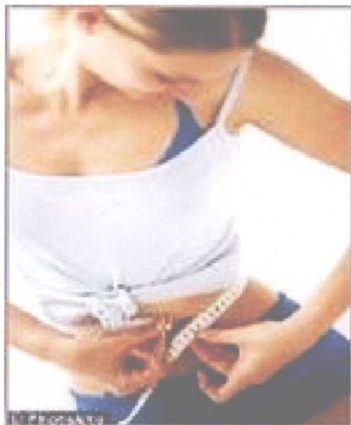
● 五、着装美臀 /229

● 六、保持“三围”法 /230

第一章

瘦身有术





随着人们物质生活水平的提高，肥胖者日益增多，肥胖症已成为当今重要的流行病之一，严重威胁着人类的身体健康。今天，“瘦身”正悄然兴起，各种各样的瘦身方法应运而生，瘦身成为时下最热门的话题之一。

在风起云涌的瘦身热潮中，各路瘦身“高手”纷纷亮出自家绝活。“瘦身”并非简单意义的身体瘦，而是更重视心态、外表与体内的健康，这就是“瘦身”一词传达的健康

理念。

在这个时代，女人对健美身材的渴求似乎已成为毕生追求的目标，所以女人对瘦身的热衷一直就没有减弱。不管怎么说，当爱美的女性突然发现腰围在不知不觉中又粗了几分，不能在灿烂的阳光中穿着迷人的裙装，真是苦恼呀。于是急忙加入瘦身的行列。

不了解瘦身常识，费尽心机减重也是徒劳，也许还会越减越糟。只有了解瘦身常识，窈窕瘦身才有了胜利的可能。



第一节 女人永远的追求——瘦身

减肥的关键是减少体内过剩的脂肪，而只有从事轻柔持久的有氧运动项目才能有效地消耗多余的脂肪。比如慢跑，开始的能量消耗来自糖类的大量分解，接着有一半能量则是靠分解体内的脂肪来供给的。其他对减肥有益的运动项目还有快步行走、马拉松、跳绳、晃圈、跳舞等轻柔的竞技活动。从减肥角度来讲，坚持持久的轻柔运动与进行短期、激烈的体育活动相比，前者远远胜于后者。

做任何事情都不能操之过急，冰冻三尺非一日之寒，肥胖的身体变得苗条也非一朝一夕之功。在制定减肥计划的时候，起点要高低合适，节奏要快慢适宜，贵在坚持，不求急进，这才是理智的选择。

一、女性体态美

1. 站如松

不论何时，站要挺直，胸略前倾，肩向后。忌弯腰驼背。

2. 坐如钟

入座要缓而轻，坐姿要与桌面保持垂直，给人一种文静、轻松、端庄、自然的感觉。忌腰背弯曲，西斜东歪，防内脏受压迫，否则会容易疲倦，外观也不雅。特别是接待客人和外宾时更要使站、坐落落大方，这就要平时养成一个良好习惯，习惯成自然。



美体瘦身 MEITI SHOUSHEN

3. 卧如弓

卧姿好坏虽然不影响外观和环境，但人生毕竟有 1/3 时间用于卧床休息，好的卧姿才能使身体在一天的劳累后得以恢复。

4. 行如风

走路要轻快，身体平直、挺胸、收腹、眼平视。双脚不可分得太远，步履要轻盈，双手自然前后摆动，要轻松自然，忌左右摇晃，左顾右盼，要以余光注视两边，忌弓腰腆肚，俯首驼背。走路不可太慢，缺乏青春活力。轻盈、均匀的步态可使你年轻、活泼、有朝气。

5. 举止大方

不论举手还是抬足都要自然轻便，自由自在，特别是同男性在一起时，忌羞羞答答，无所适从，要举止利落、亲切。

6. 目光平视



人的一双眼睛是心灵的窗口，是表达内心信息的信号，从一个人的目光里可窥见一个人的内心世界。目光平视，头自然抬起，这样使人感到亲切自然。忌总低着头，目光向下，给人一种拘束、古板的感覺。

7. 全身放松

平时保持全身轻松，肌肉自然放松，给人一种自然、亲切的感觉。忌面部肌肉经常处于紧张状态。



8. 情绪饱满

不论何时都要养成精神乐观、心态坦然，特别是在公众场合，一定要心平气和，面带微笑。忌垂头丧气，愁云满面。要让人随时感受到女性的温柔、文静和有涵养。笑要适时、适度、自然、大方。忌嬉皮笑脸，更忌哭丧着脸，一定要保持神情分寸得体。

二、肥胖女性的心理调适

婀娜多姿的苗条身材，是女士们终身追求的目标。然而，由于职业特点和生活习惯等诸多原因，现代生活却造就了越来越多的“发福”女性。

肥胖，对女性的生活习惯和精神情绪影响很大。不论何种原因导致肥胖的女性，其中有相当数量者懒于外出，疏于活动，逐渐压抑孤僻，并因此而失去社交机会，形成恶性循环。此种情况造成的负面心理，会导致性格乖僻，甚至会发展到“见肥即怒、言胖即乱”的神经过敏现象。如若她们再受到社会和生活伴侣的歧视、排斥，其心理压力会愈加增强，有可能诱发生或犯罪。所以，肥胖女性应进行经常性的自我心理调适。

令肥胖女性烦恼的还在于不同程度的性功能减退。肥胖女性性欲低下的一个重要原因是因体形肥胖所致的心理压抑，这种心理压抑主要表现在怀疑丈夫因此会另有新欢等。这些不良心态又会与生理上的性激素分泌减少“殊途同归”，形成恶性循环，出现性冷淡。

故而肥胖女性应启迪自我应有的性心理，使性欲和性功能达到一定水平。自暴自弃则是影响性欲正常启动和严重影响家



美体瘦身 MEITI SHOUSHEN

庭和谐的罪魁祸首。

肥胖女性易发生的身心疾病，远不止这些，于是，减肥便成了肥胖女性生活中的重要内容。美国贝勒医学营养研究所心理学家杰克指出，绝大部分靠饥饿减肥的女性，都无法持之以恒。这种饥而再食所造成的身心损害会超过拒绝减肥者的身心损害。

对减肥期望值过高，也是减肥过程中常出现的现象。那种完全依靠减肥，试图获得完善婚姻家庭者，以及拿时装模特身材作自己减肥标准都是不实际的，也是常见的病态减肥心理。

坚持良好的瘦身心理暗示，坚信自己能成为一个苗条、健康的女人；培养自己健康的责任心，必须学会为自己的行为、自己的健康负责；设计切实可行的瘦身目标和计划。

第二节 健康瘦身

一、现代瘦身方法

1. 饭前喝汤

通常饭前餐桌上来一盆汤，现代科学认为饭前先喝点汤可使消化器官活动起来，消化腺分泌足量消化液，为进食作好充分准备，发挥好消化器官功能，让其协调起来，自然进入工作状态，饭后必然感到舒服，这是被人们忽略了的科学进食方法。

2. 站着进餐



科学家研究分析结果认为站着或慢行进餐最为科学，坐式次之，蹲式最不科学。这是因为下蹲时腿部、腹部受压，血流受阻，回心血量减少，造成胃供血不足。

人们根据各地风俗和长时间的习惯形成各种姿势进餐，久而久之习惯成自然，而且影响了下一代，为自我保健应予纠正。大多数坐式主要是因为工作劳累，借进餐坐坐轻松一下。

3. 放声歌唱

每天有一点时间放声歌唱，是对大脑最好的锻炼。人到中年后心肺功能逐渐减弱，唱歌却可减慢这种衰退，并使人精神焕发，它不亚于游泳、划船等体育锻炼。

4. 放声大哭

人遇到极度悲伤、痛苦的时候，体内急骤分泌出 30 多种





美体瘦身 MEITI SHOUSHEN

对身体有害的物质，如果能放声大哭一场，可通过泪腺将有害物质排出体外，将悲伤、痛苦通通哭出来，雨过必然天晴，对身体很有好处。正如有人说的，会劝伤者是劝他痛痛快快哭一场，不是劝他将忧伤闷在心里，就是这个道理。

5. 反常行为

这种“反常行为”要延伸到日常生活的方方面面，如长期坐着工作可多站站，多外出走动，长期站立工种，要多注意变换体位，找时间多坐坐。常吃细粮、油腻者要注意调换粗粮、蔬菜、瓜果等。总之，注意保持好人体内外环境平衡，劳逸结合，以达到防治疾病的目的，“反常行为”是很好的现代健身方法。

二、瘦身巧用水

1. 多饮水利减肥

水是人体维持正常生理功能必需的物质，一个健康人每日除饮食中有一部分水外，还必须另外补充饮水 1000 毫升以上，以保持水及电解质的平衡。天气炎热或劳动，运动出汗较多时，还要补充损失的水分。决不能感觉到渴时再喝水，那说明身体中已缺乏水了。

一般情况下，喝水能瘦身的作用原因为：水能帮助刺激体内脂肪的代谢，亦能抑制食欲过强。水能阻止体液滞留，喝足够的水，可使机体及时更新储存体液，能利尿排液。

水能帮助肾脏排除在分解脂肪细胞时所产生的有毒残留物。早餐前喝水，可以将整夜滞留未动的肠胃清洗一番，对肾有利，并补充血液中水分的缺乏，防止冠心病发作。

水还有一个作用是促进脂肪氧化，使之消耗，同时身体中