



我型我塑



Wanmei
Xiaofuren

小腹人

于帆 鹿萌 主编

视而不见、见而不知的美丽秘诀，
享受健康瘦腹带来的乐趣。



WOXING WOSU

塑造完美“小腹人”的
全方位解决方案；
不费力的
快速腹部减肥方法；
一书在手，
完美小腹不是梦。



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

我 型 我 塑

完美小腹人

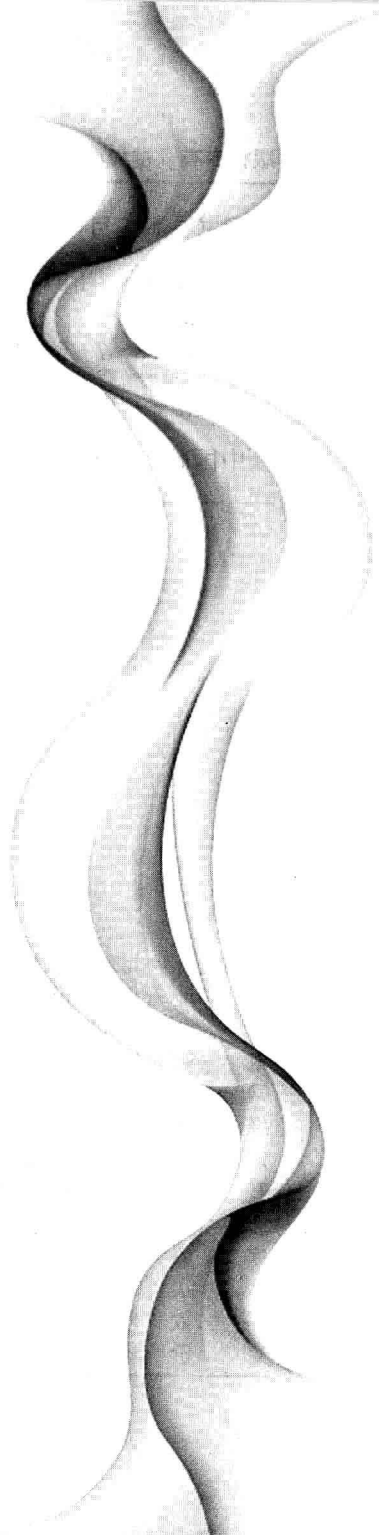
主 编

于 帆 鹿 萌

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
于国铎	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



图书在版编目(CIP)数据

完美小腹人/于帆,鹿萌主编. —北京:北京理工大学出版社,2009.1
(我型我塑)

ISBN 978-7-5640-1882-5

I. 完… II. ①于…②鹿… III. 女性-腹-减肥 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 171795 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>

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 / 9.5

字 数 / 207 千字

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

印 数 / 1~6000 册

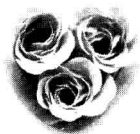
定 价 / 18.80 元

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



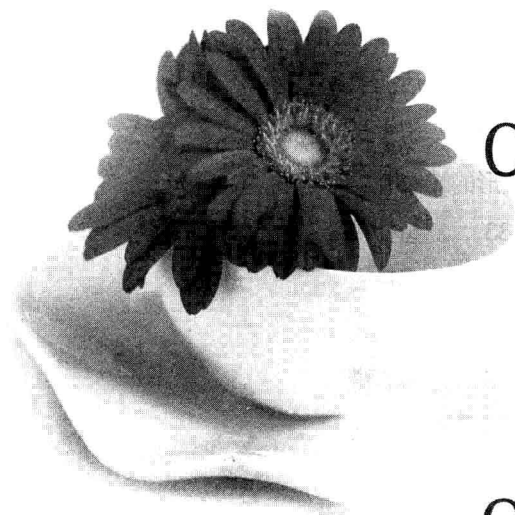
拥有平坦的小腹是女性们的梦想，在日常生活中，人们为实现这个梦想在不懈地努力着。但是有很多人选择节食、抽脂、吃减肥药等方法，甚至某些极端的女性还采用吞虫、呕吐等方法。这些方法在一般人眼里也许是笑谈，但在医生眼里是非常危险的，如果操作不慎，不仅无法达到减腹的目的，还会对身体造成营养不良、厌食等危害。此外，用节食、呕吐等方法瘦腹还会造成免疫力下降，从而提高罹患各种疾病的风险。多种科学数据显示，每年因为减肥而患上各种疾病的女性人数在逐年提高，而且还有继续扩大的趋势。

那么，到底有什么方法能够让人们保持健康的同时又能轻松拥有完美的平坦小腹呢？

大量的科学研究和事实都告诉我们：想要让小腹“一缩再缩”不再等于节食、吃减肥药。秘诀很简单，健康饮食+适量运动就是最佳的瘦腹方式。

本书从我们身边常见的事物入手，告诉你什么样的食物能“减腹”，教会你各种运动“减腹”方法，如瑜伽瘦腹法、呼吸瘦腹法等，帮助你洞悉这些“视而不见、见而不知”的健康秘诀。相信读过此书后，你将对减肥瘦腹不再感到迷茫，还能遵循健康的规律，最大程度享受健康瘦腹带来的乐趣。

目录 contents



001

第一章 小腹减肥须知

- 2.....大腹便便的成因和危害
- 5.....腹部减肥后为什么会反弹
- 7.....女子完美身材测量标准
- 9.....测一测你的小腹“脂”数
- 11.....健康专家告诉你的7个瘦腹小窍门

013

第二章 小腹饮食减肥

- 14.....七个让你腹部永远平坦的饮食习惯
- 16.....3类“小腹婆”的饮食方案
- 18.....让你吃掉肚腩的18种食物
- 47.....美味减腹菜肴
- 51.....自制减腹蔬果汁
- 54.....无热量的水果热茶
- 57.....轻松减腹的饮食计划

061

第三章 小腹瑜伽减肥

- 62.....新手瘦腹瑜伽的注意事项
- 66.....C形瘦腹式

contents

66.....仰卧起坐式

67.....虎式

68.....V形式

69.....原地扭身功

70.....仰卧手抱腿功

71.....风吹树式

71.....前俯后仰式

72.....伸展侧弯式

73.....半扭动脊椎式

74.....上伸腿旋转式

74.....伸腿式起坐

75.....船式

76.....蹬车式

76.....弹簧式

77.....船头式

77.....双人船头式

78.....半蝗虫式

79.....弓式

79.....剪刀式

80.....仰卧婴儿式

81.....后视式

81.....射手式

82.....变形的蛇伸展功

83.....鱼扑式

84.....半月式

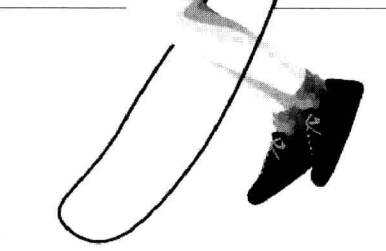
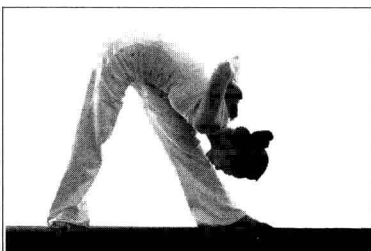
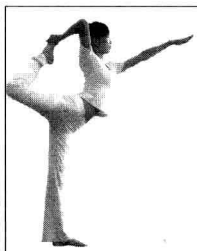
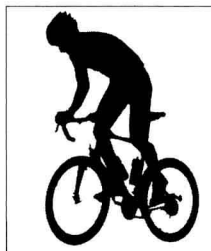
84.....飞机式

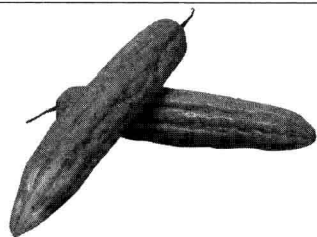
85.....单脚蹲

86.....门门式

86.....横隔膜收束式

88.....昆达利尼瑜伽的美腹二式





089

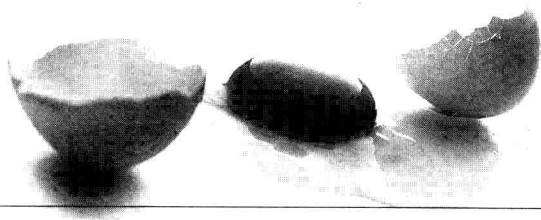
第四章 小腹按摩减肥

- 90.....腹部减肥按摩手法要求
- 91.....腹部减肥按摩穴位
- 92.....团摩脐周
- 92.....按揉中脘穴
- 93.....揉按天枢穴
- 93.....分推肋下
- 93.....直推腹中线
- 93.....团摩上下腹部
- 93.....拿捏腹肌
- 93.....按揉关元穴
- 94.....分推脐旁
- 94.....推腹
- 94.....不用双手的“非典型”按摩
- 94.....按摩甲状腺
- 95.....速效揉捏腹部减肥法
- 95.....消除胀气的叩压式按摩
- 95.....拍打瘦腹术
- 96.....涂抹摩脐法

097

第五章 小腹减肥操

- 98.....练习减肥操前的问与答
- 100.....清晨的小腹舒展操
- 100.....坐椅腹部练习
- 101.....懒人沙发瘦腹操
- 102.....上班族的2招坐车瘦腹法
- 103.....拯救下腹肥胖的大腰筋锻炼法
- 104.....平腹瘦腰操
- 105.....变形的仰卧起坐
- 106.....大腿运动的瘦腹法
- 108.....睡前10分钟的瘦腹练习
- 109.....轻盈身体的有氧操
- 111.....塑造腹外侧肌群的形体操
- 113.....美妙的“芭蕾”式瘦腹法
- 115.....专减小肚腩的桌边运动
- 117.....与粗腰凸腹说再见的每日必修操
- 118.....跳掉小肚腩的肚皮舞

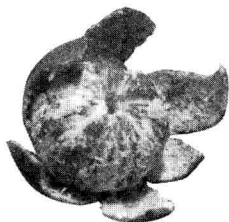




121

第六章 小腹呼吸减肥法

- 122.....两种小肚腩,呼吸减肥没商量
- 122.....为什么呼吸也能减腹?
- 123.....瑜伽基本呼吸法——腹式呼吸
- 124.....推荐腹式呼吸减肥法的6大理由
- 127.....一周学会腹式呼吸
- 135.....瑜伽的高级呼吸法
- 142.....随时随地来呼吸



143

第七章 小腹减肥锻炼

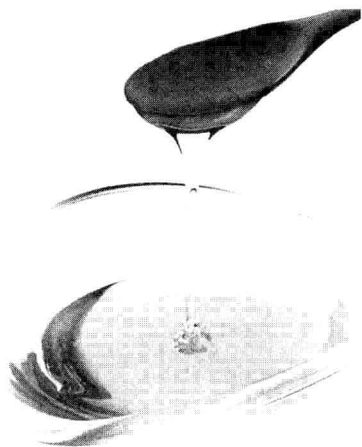
- 144.....怎样掌握锻炼的要领和尺度
- 146.....快走
- 153.....慢跑
- 157.....游泳
- 162.....骑自行车
- 165.....跳绳
- 170.....爬楼梯

175

第八章 小腹中草药减肥法

- 176.....中药减肥原理及优势
- 176.....中药减肥也要看体质
- 177.....具有瘦腹功效的13种中草药
- 194.....中药减腹秘方
- 196.....健康减肥的美腹药浴





197

第九章 小腹减肥茶

- 198.....茶叶的主要成分
- 200.....喝茶瘦腹减肥不可不知的8大禁忌
- 202.....具有减腹功效的9种茶
- 207.....茶怎么喝更能减腹
- 208.....喝茶喝出好身材
——上班族的喝茶减腹计划
- 209.....吃出来的“茶”瘦腹

211

第十章 另类瘦腹法

- 212.....粗盐沐浴减腹
- 212.....橄榄油瘦腹法
- 213.....零碎小时间,修炼美妙小腹
- 214.....苹果牛奶(酸奶)减腹
- 216.....水中慢跑法



ONE

小腹减肥须知

镜子能够真实地反映一切事物，身体上的任何缺憾在它面前都无所遁形，被紧身衣服束缚得曼妙、傲人的身体，一旦脱下了紧身衣或者束腹带，小肚肚马上就会“跳”出来，任凭怎么吸气、收腹，也绝不能令这个调皮的小家伙束手就擒。

大腹便便的成因和危害

女性一过 30 岁，身体就容易变形，原本苗条的身材渐渐开始发福，最明显的征兆就是小腹变得臃肿、腰围变得粗壮，低下头来险些连自己的脚尖也看不到。很多人都以为这是饮食不当造成的，于是开始一窝蜂地节食、减肥、吃药、抽脂，忙得不亦乐乎，可是不管怎么折腾就是不见小腹减掉半分，肚子上的赘肉反而越来越

多，大有一发不可收拾之势。还有一些年轻的女性，明明身材非常苗条，也整日挺着“大肚子”，无论怎样努力小腹同样无法瘦下来。为什么不同年龄段且胖瘦不一的女性身体会出现同样的问题？难道食物真的是造成小腹发胖的唯一原因吗？

真相 A：来自远古的“遗传”基因

生活在 21 世纪的我们，很难去想象在几亿年前的原始人类是如何生存下去的，可是偏偏就是这个来自原始的牵绊，让不少女性吃尽了苦头。在原始社会，为了能够在艰苦的环境中生存下去，女性往往会在体内多储存一些脂肪，腹部和腰部就是储存脂肪的主要部位。腰腹部的皮下脂肪厚实，不仅能够减少身体热量的散发，还可以保护内脏以及体内胎儿的安全，因此在原始社会，通常是腹部脂肪较多的女性才能够生存下去。这种生存的本能是大自然赐给女性的最好礼物，但是在丰衣足食的今天，却成了女性永远挥之不去的烦恼。

真相 B：腹肌松弛

不少女性认为只有男人才会拥有腹肌，其实女性的身体也有腹肌，只不过这两条腹肌并不是锻炼出来的腹部肌肉，而是隐藏在身体里的“紧身衣”。如果腹肌韧性较强，就能够收紧、拉平腹部肌肉，使肠胃等内脏不会发生



上下移位、外凸，还能将“蠢蠢欲动”的腹部脂肪“镇压”下去，使小腹保持平坦、光滑。可是随着年龄的增加，腹肌的力量逐渐减弱，脂肪也变得松散，小腹也就趁机从腹肌的控制下“解脱出来”。此外，女性在怀孕期间腹肌被拉长，而生产之后又不注意锻炼，使腹肌的张力和弹性变弱，导致小腹突出，再也无法恢复到怀孕前的状态。

真相C：身体的“蝴蝶效应”

蝴蝶效应指的是一种连锁反应，即蝴蝶在热带轻轻扇动翅膀，遥远的国家就可能造成一场飓风。在这里指小

的压力使人暴饮暴食，从而可能造成身体发胖。

在压力过大的时候，你用什么方式去发泄？是唱歌、跳舞，还是运动、健身？对于大部分女性来说，恐怕美食才是最好的“解压”方法。当压力过大、心情极差时，进食能够让人忘却烦恼，让心灵得到满足。可是用食物作为消除压力的手段，难道真的那么有效吗？答案当然是否定的。当人体处于各种压力之下时易出现莫名的焦虑与抑郁，这种感觉会不断地刺激肾上腺皮质醇分泌，从而提高食欲。当肾上腺皮质醇的指数越来越高时，人对食物的渴求也就越大。当大量进食后，还没有来得及消化的食物会刺激胰岛素等激素的分泌，又会转化为脂肪堆积在体内特别是在腹部。如此恶性循环，小腹怎能不突出？

真相D：肠胃功能下降

经常坐办公室的女性，往往一天都坐在电脑或桌子

前，很少出去，活动活动，就连吃完午餐也舍不得挪一点地。从事静态作业的人，由于长时间保持坐姿而很少运动，腹部血液循环的速度变慢、减弱，而供血不足又会造成肠胃蠕动减慢，易诱发便秘。便秘会导致肠道堵塞，体内的气体和代谢产物无法排泄，引起小腹鼓胀，向前突出。

真相E：睡眠不佳

曾经有人这样调侃道，睡美人之所以在一百年后苏醒时还是那么年轻貌美，是因为她的觉睡得太充足了。这虽然是一句玩笑话，但并不是没有科学依据，对于人体来说，充足的睡眠比合理饮食更具有非凡的意义。可是现代女性在工作与家庭的双重压力下，无法拥有良好的睡眠，将直接影响女性荷尔蒙的分泌。荷尔蒙分泌得过少，容易造成腹部脂肪堆积，身体也就自然发福、变形了。

真相F：坐姿、站姿不当

有些身材苗条的女性常常弄不明白，为什么自己这么瘦，肚子却很大，试了各种减肥药，也经常运动健身，



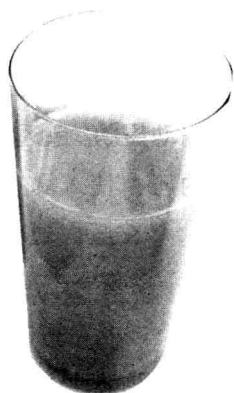
可还是没办法将肚子缩回去，只有到医院求诊后才会发现真相，原来造成这一切后果的原因就是骨盆前倾。女性经常穿高跟鞋走路，或者坐在椅子上的时候跷二郎腿，会使身体重心移至前脚掌，导致腰部过分挺直，臀部凸出，加大骨盆的前倾度。骨盆前倾又会反作用于腰部，使腰椎弧度过大，所以在视觉效果上小腹就会显得很大。

真相 G：喝水不正确

中医认为，“气乃先天之本”，“肾乃气之源”，肾气足就说明火力旺，身体代谢旺盛，从而

使体内各脏器都能正常运作。反之，肾气虚，体温低，就会导致代谢缓慢，影响脏器运作。有些女性往往不喜欢喝热水，就算是三九寒冬也要痛饮冰镇过的饮料或者凉开水，痛饮凉水的后果就是：体温降低，使促使脏器正常循环的动力逐渐变慢，甚至停滞不前。体内各脏器，尤其是消化系统在减慢或停止运作后，食物就会因为无法被消化而开始堆积，身体就难免变得“小腹”偏偏了。

由此可见，小腹变大的原因不一定是由于食物引起的，因此在“减腹”之前应当先弄清楚原因，然后对症下药“减肥”。不过，虽然成为“小腹婆”的原因有很多，但是最终结果几乎毫无例外造成了腹部脂肪堆积。千万不要小看这个问题，大腹便便影响的不仅是身体的美观，还会给生活带来诸多不便。众所周知，肥胖会引起多种并发症，例如，由于脂肪大量储存、堆积，使胖人的耗氧量比正常体重的人增加30%~40%，一活动就会气喘吁吁，可能还会诱发呼吸睡眠暂停综合征。此外，体型肥胖的人患心脑血管疾病、胆结石、痛风、糖尿病等疾病的风险与非肥胖人群相比，也要高出数倍之多。在诸多肥胖症之中，腹部肥胖的危害是最大的，当腹腔内堆满了厚厚的脂肪后就会形成坚实的脂肪壁，会压迫内脏，脂肪在分解之后很容易以游离脂肪酸的形式进入血液，然后通过肝脏流向心、肺以及动脉，诱发各种疾病。



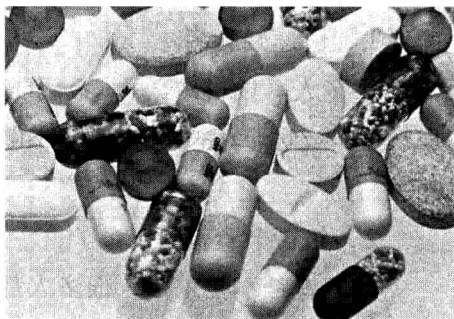
腹部减肥后为什么会反弹

“生命不息，减肥不止”，这句话道出了减腹的不易与艰辛。让腹部“缩水”不容易，保持不反弹就更加困难，许多人在减腹成功后发现，原来已经消下去的小腹又重新冒出了“新芽”，而且愈演愈烈，有的甚至比减肥前更糟糕。这种减肥—反弹—减肥—反弹的恶性循环不仅打击了人们对减肥和自身的信心，还破坏了身体各器官的平衡，尤其是心脏、神经系统和皮肤更难以适应腹部的反复波动，引起各种不适甚至发生病变。

腹部减肥后反弹的原因主要有三点

（一）减水不等于减肥。

许多女性往往把节食或者吃药作为减肥的捷径，事实上用这种方式获得的效果也确实非常明显，体重很快就减轻了不少，但是反弹的速度也同样快得惊人。这是因为利用节食或者泻药类减肥，其实只是将水分从身体中“请”出去，而恼人的脂肪却原封不动地待在身体内，只要恢复饮食或者停止用药、补充水分，体重就又会直线上升了。除此之外，减少体内水分还会影响腹部减肥的效果，水分能够促使脂肪分解，并通过各种有氧运动将脂肪分子消耗掉。如果体内缺少水分，腹部脂肪细胞因失水而排列得较密集，使脂肪壁更加坚固，即使再剧烈的运动也很难将小腹减下去。



（二）三天打鱼，两天晒网。

有很多女性用对了减肥方法，在减肥初期也出现了一点效果，于是就认为达到了减肥目的，无须再继续“受苦”下去，殊不知此时正是减肥的关键，就因为一念之差，使辛苦获得的成绩转眼化为乌有，好不容易减下去的赘肉又长出来了。其实，减肥就像天体旋转一样都有周期，只有坚持下去，才能取得最后的胜利。一般来说，可以将减肥周期分为三个阶段：第一个阶段是身体适应期，使身体慢慢适应减肥的需要，这个时期减肥效果是最不明显的；第二个阶段是冲刺期，当身体逐渐适应了减肥的需要后，便

哪些人最不容易瘦下去

1. 快速减肥者

很多人“投机取巧”，希望能用最快捷的方法在短时间内达到减肥的成效，往往采用喝减肥茶或吃泄药的办法，殊不知这样虽然使水分丧失，但是体内脂肪仍然存在，反而无法瘦下去。

2. 饥饿节食者

减肥就是不吃东西，很多人都会这样认为。为了减肥，许多人都将自己心爱的美食戒掉了，有的甚至连水都不喝，每天只靠几个苹果或者几根青菜支撑。人是铁，饭是钢，长期不吃不喝会造成心理压抑，一旦忍不住开了戒，恐怕比节食前吃得更多，而且一发不可收拾。

3. 遗传性肥胖者

腹部肥胖与遗传有很大的关系，如果母亲属于肥胖体质，那么孩子“大肚子”几率就非常大，想要获得苗条的身材，就必须付出比常人更多的努力，而这其中的艰辛使很多人都不能坚持下来，瘦下去自然也是一种奢望了。

4. 盲目减肥者

腹部肥胖的类型有很多，如单纯性肥胖（体质性和营养性）、浮肿性肥胖、病理性肥胖等，每种类型的肥胖原因都不一样，如果不对症下药，很难达到良好的减肥效果。

开始摩拳擦掌，专心对付腹部多余的脂肪；第三个阶段是巩固成果期，此时减肥后的效果已经非常明显了，唯一需要做的就是保持好不容易瘦下来的小腹，千万不能因为大意而败走麦城。这三个阶段缺一不可，不能只顾着见好就收，而将减肥的大忌丢在脑后。

（三）糟糕的生活习惯

减肥并不是一劳永逸的事情，很多女性花了不少心血让自己瘦下来后，往往因为一些细节使所有努力付之一炬。如果你还在继续保持暴饮暴

食、晚睡熬夜、不爱运动的生活习惯，吸收的能量无法被消耗掉，腹部变成储存脂肪的库房，怎么可能不发胖？

女子完美身材测量标准

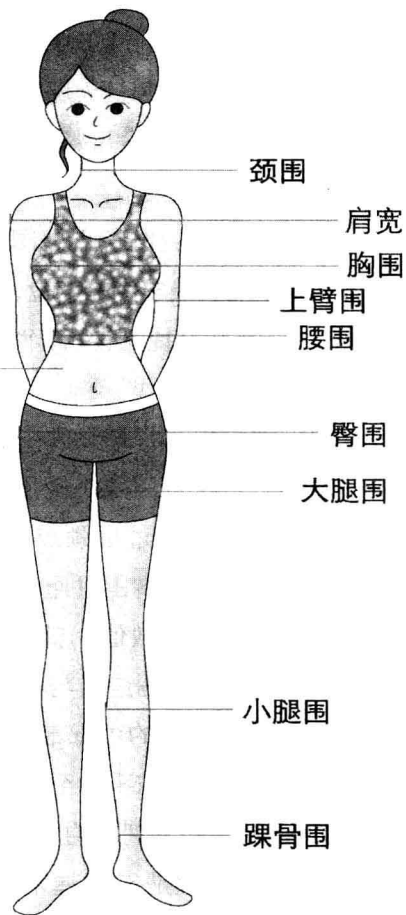
什么样的身材才算最完美，体重指数达标就等于身体曲线优美吗？有人在研究黄金分割与人体的关系时发现，用黄金分割的方式可以计算出完美身体的比例。这种人体黄金比例可以作为身材标准的参考，对于想塑造出优美体态的女性来说是一个最好的指南针。

测一测你的身材是否完美：

① 上下身的比例：以肚脐为中点，上身与下身的比例应为 5 : 8。

② 胸围：先精确量出自己的身高，然后用卷尺从胸部最丰满的地方测量。完美的胸部应当是胸围(厘米)/身高(厘米)×100，如果数值是53便是标准的尺寸，54~56是中等尺寸，而胸部在57以上就相当丰满了。除了大小外，完美的乳房还应当具有以下条件：乳房在第二至第六肋骨间，乳房高度为5~6厘米，两乳头间距大于20厘米，乳头到胸骨中线的距离为11~13厘米，乳房基底直径则为10~12厘米。

③ 腰围：腰围的曲线应当圆润，从侧面看应当将身体连成一条光滑的“S”形曲线。测量腰围时，先深深吸



一口气，然后量出腰部最细的位置，通常情况下，腰围会比胸围小20厘米，身高在160厘米以下的女性最好将腰围保持在60厘米之内。

④ 臀围：将卷尺围在体前耻骨处，然后平行向下移至臀部最丰满的部位，臀围应当比胸围大4厘米。臀部挺翘也非常重要，双腿伸直、脚跟并拢站立，如果腰部与臀部最丰满处的距离在18厘米以内，便属于挺翘型，若超过18厘米者，则属于下垂型。

⑤ 大腿围：测量大腿围时，先向前迈出半步，大腿肌肉放松，然后将卷尺紧贴在臀部下方的大腿部分。大腿围比腰围小10厘米。

⑥ 小腿围：测量小腿围时，也应先向前迈一步，然后测量小腿肚最丰满的部位，小腿围应比大腿围小20厘米。此外，将腿并拢绷直后，两腿之间只有4个小空隙才是最符合标准的腿型。

⑦ 踝骨围：将脚跟放在椅子上，然后测量脚踝处最细的部位，踝骨围较小腿围小10厘米。

⑧ 肩宽：通过后颈点测量，取两肩峰之间的距离，标准肩宽等于胸围（厘米） $\div 2 \sim 4$ （厘米），如果大于或者小于这个数值，就是宽肩或者窄肩。

⑨ 颈围：颈围应当与小腿围相等，将下巴抬起颈部伸长，然后取颈的中部最细处测量。

⑩ 上臂围：取手肘至肩部最粗的部分，上臂围比颈围细4.5厘米是最理想的，也就是说，当上臂围是28厘米时，颈围就应该是32.5厘米。

