

女性自我呵护丛书

6

WANMEI SHOUSHEN

令狐璎珞 编著

江西科学技术出版社

完美瘦身



女性自我呵护丛书

TS974.1
35-6

⑥ 完美瘦身

令狐瓔珞 编著
江西科学技术出版社

诱人身体语言	2
■ 女子健美体形、体重及标准	3
■ 男士心中的美女应具备的七个条件	6
■ 肥胖的危害	7
■ 肥胖的预防	8
■ 减肥	9
■ 锦囊妙计助你走出减肥困境	12
个人皮肤护理及身体保健	13
■ 我的美容小秘诀	13
■ 肤发护理	16
运动瘦身	19
■ 形体操	19
■ 小腿锻炼操	22
■ 全身锻炼操	23
名人保养秘诀	24
后记	35

新
子
船
PDG



诱人身体语言

虽说现在的女性是燕瘦环肥各有千秋，但流行的超级迷你裙、时装店的高级时装，只有穿在苗条的身材上才能真正的引人注目，何况拥有好身材的女人更自信、更美丽。女人通常对自己比较苛刻，也很会挑毛病，追求完美的女人决不允许自己的身材臃肿不堪。

如今受崇尚自然健康的影响，“瘦”已经不再是女性惟一的渴求，除了消除多余脂肪以外，如何能瘦得健康也非常重要。现代社会对女性的要求，不再是弱不禁风、纤细柔弱的豆芽形身材，而是健康带有朝气、肌肉匀称、皮肤光滑柔亮、苗条中略带丰满的身材；既不是男性化的肌肉型，也不是肌肤松垮的脂肪型。



■ 女子健美体形、体重及标准（见图1）

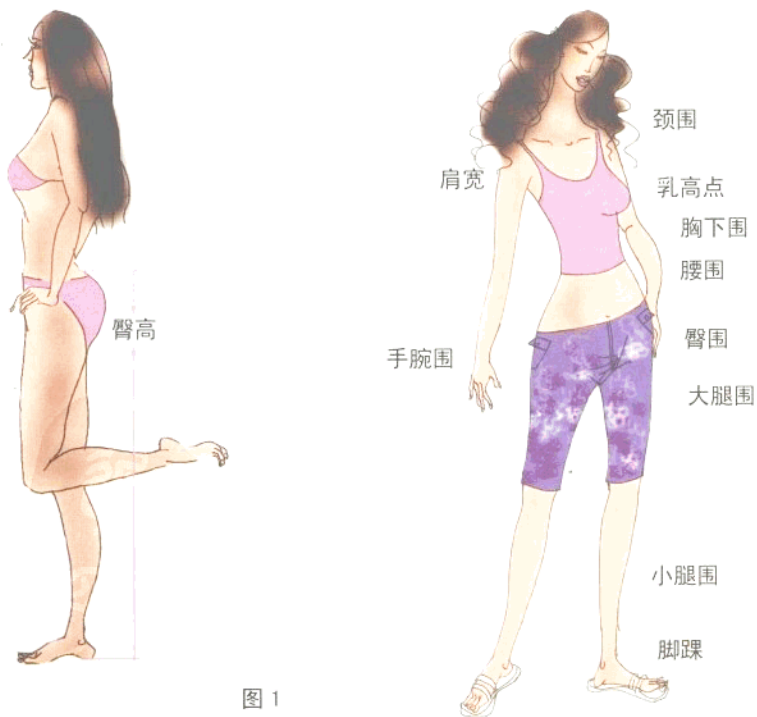


图 1



1. 标准体重与超重、肥胖的判断

• 标准体重为：身高(厘米) -110 ，得出数字就是体重的千克数。

• 体重超过标准体重的 5% 时就要小心：肥胖已经开始接近了。

• 体重超过标准体重的 10% 属临界肥胖。

• 体重超过标准体重的 20% 为轻度肥胖。

• 体重超过标准体重的 20%~30% 为中度肥胖。

• 体重超过标准体重的 40%~50% 时，就属于重度肥胖。

2. 上下身比例 以肚脐为界，上下身比例应为 5:8，符合“黄金分割律”的美是理想的美。

3. 颈围 女性的颈应纤细修长，有秀美之感，颈围应与小腿围相等。

4. 肩宽 肩宽应等于胸围的一半再减去 4 厘米。

5. 上臂围 指肩关节与肘关节之间的中部的尺寸。上臂围应等于大腿围的一半。

6. 胸围 由腋下沿胸部的上方最丰满处测量胸围，应为身高的一半或再加 2~3 厘米。国际审美学





会则把胸围标准定为 90 厘米。

腰围 量出腰的最细部位，腰围较胸围小 25 ~ 30 厘米。

臀围 臀围的尺寸与胸围相等，或大 1 ~ 3 厘米最为理想。标准的臀围比腰围大 30 厘米。国际审美委员会把臀围的标准定为 90 厘米。

臀高 臀高即是从腰部最细小的地方至臀部最凸出的部分，从背后由上至下量出的尺寸。如果量出尺寸短，说明臀部位置高，那就显得腿修长好看，如果臀部位置低，就显得臀部下垂，下身比例短小。18 ~ 20 厘米左右的臀高属于美丽的臀部。

臀折线 为臀折线下，大腿的最上部位。

大腿围较腰围小 10 厘米。

小腿围 量小腿最丰满处，小腿围比大腿围小 20 厘米。

足颈围 为脚踝的最细部位。足颈围较小腿围小 10 厘米。

如果要求更高一些，追求完美体形，还有更苛刻的标准。如下表算法：以身高 165 厘米为例，算出体重是 53 千克，比前文算法的体重要少 2 千克。



人体各部位标准尺寸的计算方法

部 位	算 法	标 准
体 重	身高 (厘米) - 112	53 千克
乳高点	身高 $\times$ 0.530	87.45 厘米
胸下围	身高 $\times$ 0.420	71.28 厘米
腰 围	身高 $\times$ 0.370	61.05 厘米
臀 高	身高 $\times$ 0.116	19.24 厘米
臀 围	身高 $\times$ 0.542	89.43 厘米
大腿围	身高 $\times$ 0.26 + 7.8	50.7 厘米
小腿围		28 ~ 34 厘米
脚 踝		18 ~ 22 厘米

■ 男士心中的美女应具备的七个条件

在国外做过一个最新的调查，男士心中的美女的七要件是：

- 身高 162.5~170 厘米。
- 体重 51~56 千克。
- 三围 胸围：85~87.5 厘米；腰围：57.5~60 厘米；臀围：85~90 厘米。
- 脸型 瓜子脸。
- 肤色白为主。



- 口齿伶俐、体态得体。
- 有一定的性爱知识。

看了以上的标准，你还差多少？不过由于个人骨骼肌肉生长都不一样，所以即使两个人身高一样，体重一样，量出的三围等都一样，但看起来还是有所不同，所以女性健美体形的标准不是死的，还要看你的骨骼大小、肌肉松紧度以及肤色深浅。骨骼美在于匀称适度，肌肉美在于富有弹性和协调，肌肤美在于细腻、光滑。

■ 肥胖的危害

肥胖使人失去美感，行动不便，还造成心理自卑。更何况肥胖还会增加全身各部位器官的负担，并潜伏着动脉硬化症、高血压、冠心病和糖尿病等隐患。

都市中的人们，因为生活状态的关系，整天坐在办公室里，缺少运动，时常吃快餐，外出吃饭，甚至抽烟、喝酒……难以维持健康适当的身材，肥胖已经成为现代许多人的共同困扰。资料显示：我国城市人口中，成年人体重超标者近40%，中小學生有20%体重超标。肥胖是人体内脂肪过分堆积引起的，男性肥胖，脂肪易积存的部位是头颈、脊背、腹部，尤其是下腹部。女性肥胖，脂肪多积聚在乳房、腹部、臀部、大腿。





- 肥胖使人体态臃肿难看，行动不便，影响生活、工作、学习等日常活动。
- 肥胖使人出现气急乏力，不耐体力劳动。登山、爬楼会心悸。
- 肥胖使心脏周围大量脂肪堆积，使心脏的收缩和舒张受到影响，时间长了，便可引发心绞痛、心力衰竭，并易发高血压、脑溢血等。调查统计表明，心血管病的发病率以肥胖者最高。
- 肥胖可使胰脏脂肪增加及胰内脂肪浸润，导致糖尿病，肥胖者糖尿病发生率比正常人高6~9倍，约有70%~80%的糖尿病人在患病之前就已经肥胖了。
- 肥胖易影响呼吸功能和消化功能。
- 肥胖可引起性功能衰退、男子阳痿、女子月经量少或闭经和不孕症。
- 肥胖还可引发腰痛和变形性关节炎。

■ 肥胖的预防

预防肥胖关键在于防患于未然。对于身材适中者、轻度肥胖者或有发胖苗头者而言，应做到以下几点：

- 适当控制饮食总量，还要控制高脂肪及糖类的摄入，多吃糙米、粗面与蔬菜、水果。
- 在儿童期、青春发育期、妇女产后及绝经期、病后恢复期、男性的中老年期以及有家族肥胖史者，尤其需要坚持体力活动，同时不要无限制地进食补品，以避免导致肥胖。





- 必须持之以恒方能见效。针对饮食与生活习惯，制订方案，不断修正，持之以恒。

■ 减肥

减肥的金科玉律：树立自信心，积极寻找病因，界定减肥部位，选一种或几种适宜的方法结合起来进行治疗，无论选择什么方法，都必须有计划有步骤地进行。贵在坚持，保持耐性，那你一定会有收获。

1. 饮食减肥 当摄取的食物转化的热量(合成代谢)大于热量的消耗(分解代谢)时，由于脂肪蓄积，就会出现肥胖。通过调整饮食，控制摄入的热量，不使热量过剩，就可达到减肥的效果。普遍来说，北方人肥胖的比例比南方高，南方少胖人一是气候环境所致，二是饮食所致。

均衡摄取六大营养素，每日摄取 1000~1500 千卡（1 千卡等于 4200 焦耳）热量，是最基本的健美饮食策略。健康食谱的理想比例是 55%~70% 的碳水化合物，10%~20% 的脂肪和 20%~25% 的蛋白质。

A. 早餐多吃、晚餐少吃：每天早餐的进食量要占全天的 35%，午餐的进食量要占全天的 40%，晚餐的进食量要占全天的 25%。因为人体胰岛素是促使血糖转变为脂肪的重要因素，而胰岛素的分泌在傍晚时达到最大量，清晨分泌减少，所以，相对来说不吃早餐的人减脂需要更多的时间。



B. 少吃多餐，不要“挑食”：该进餐时不吃东西容易导致下次进餐时胰岛素分泌过多，“挑食”不但不能减肥，反而会因血糖下降而引发头痛，所以长时间断食以求减肥不可取。



少吃多餐，才是正途。实在对快餐情有独钟，也一定要小心选择，少吃为妙。

C. 多喝茶：茶叶中含有咖啡碱，能与体内的磷酸等形成三磷酸脂，促进脂肪代谢为能量而丧失掉，所以减脂茶确有一定的减肥效果。

D. 少吃肉类，多吃鱼类：鱼类的营养价值比肉类高，且没有肉类那么高的脂肪量，所以用鱼类代替肉类也不错。如果你真的很喜欢吃肉，不想放弃，那就适当调节一下。

E. 运动后进食碳水化合物：在运动后进食谷类、水果、蔬菜等，你的身体会将那些热量取代已流失的碳水化合物，而不会将之转化为脂肪储存起来。

F. 每日饮大量开水：每日平均饮水
1 ~ 1.5 千克，帮助去除体内毒素。



G. 慢慢咀嚼：这样会帮助消化和令你更快有饱胀的感觉。

2. 运动减肥 询问任何减肥专家有关保持身材的秘诀，大概都会得到相同答案：运动是减肥不可缺的要素。可以让专家帮你制订运动减肥方案。

3. 药物减肥 药物减肥不是首选方法，应在其他方法疗效不佳或无效的情况下使用，而且服药物的时间不宜过长，因为大部分减肥药物都有一定的副作用。





·增加水排出量的药物，像中药气浴也是一种。在进行蒸气浴时，添加活血驱寒类中药，蒸毕再用温水淋浴一番，顿觉精神焕发，全身轻松。

·增加胃肠蠕动、加速排泄的药物大多采用一些有致泻作用的中药材，若不是过度肥胖，以不采用为佳。

·抑制食欲的药物让肥胖者少吃。

·增加热量消耗的药物。

上述各类减脂药物，不论采用哪种，均应在医生的指导下或严格按照产品说明进行合理使用。



4. 针灸减肥 主要是扎“耳针”刺激饥点、渴点、肠胃点以降低食欲，达到减肥的目的。但它只是一种生理上的调节，若不与饮食、运动配合，效果不会持久。

5. 美容仪器减肥 将特制的美容减脂仪器上的胶垫置于欲减肥部位，通电后开动仪器进行减肥。此类仪器减肥的原理一般是：

- 分解消耗脂肪，使脂肪转变为能量。
- 电子刺激肌肉收缩，起到收紧肌肤，保持体形的目的。



6 按摩减肥 用纤体霜或辣椒膏涂在肥胖部位，再对肥胖部位施以局部按摩，使药物渗透肌肤，通过疏通经络、流通气血、促进脂肪的分解与热能的消耗，来达到减肥的目的。



7 抽脂手术 整形外科手术可消除某些部位的多余脂肪，但术后可能发生不同程度的并发症，具有一定危险性，以慎重采用为妥。

这么多的减脂方法当中，真正要减去脂肪，最好的方法就是运动和节食。

■ 锦囊妙计助你走出减肥困境

形形色色的减肥方法似乎让人有些眼花缭乱，但通往美丽的道路并不平坦。美国人每年要花掉 100 亿美元用于减肥，但大部分人减下去的是他们的钱包。减肥很容易走入困境，让我们的锦囊妙计助你一臂之力吧。

锦囊 1 遗传基因 据科学研究表明，肥胖确实跟遗传有关，父母肥胖，子女肥胖的机会较大，但这并不代表你就只能听天由命，或许你最需改变的是好吃且爱吃甜食的习惯。

锦囊 2 奖励 对自己好一点，别老是折磨自己，但应每周称一次体重，最好是每次都是同一时间，穿同一件衣服。当发现体重减轻了，就应奖励自己，如换一个新发型或买一件小一码的心爱衣衫准备下次体重减轻后再穿。

锦囊 3 亲人的眼睛是雪亮的 发动家人帮助你减肥并监督，让他们时时鼓励你。亲情的力量是很强大的，试试看吧。





个人皮肤护理及身体保健



■ 我的美容小秘诀

我一直相信饮食可以改变皮肤状况，这么多年了，我的皮肤也确实很好，其中最大的秘诀就是饮食清淡，多吃蔬菜和水果，还有饮食种类要多样化。

以下是我自己的一些美容方法，以及在平时日积月累中摸索中的一些小秘诀，写出来与我一样爱美的女士共同分享。

早餐 只要将以下几种食物合理搭配，即可变化出丰富多彩的早餐，要记得经常变化哦！

A.中式早餐：白粥、皮蛋粥、豆浆、豆腐脑、煮鸡蛋、馒头、花卷、小菜。

B.西式早餐：牛奶、面包、煎鸡蛋、麦片、黑芝麻糊、果汁或新鲜水果。

午餐 午餐是一天饮食中的关键，应该是最营



养最丰富的一餐。

· 米饭配两三个素菜或偶尔加一个荤菜，如鱼或海产品，再加一个煲汤来增加营养。

· 面食：在面条中加入多种蔬菜炖煮，吃完面条蔬菜后，记得喝面汤。

· 一顿丰富的蔬菜沙拉加海鲜，是既保证营养又保持窈窕身材的好秘方。



在我的家乡，吃完午饭后到吃晚饭前，这一段时间还有一餐，这一餐叫做吃“点心”。虽然我身在异乡，但这一习惯依然保持不变，时常是自己给自己炖甜品吃。这一餐大多是炖补品，补充正餐营养上的不足。在夏日，以清凉降火、去暑、解毒的炖品为主，而在秋季，大多是以补血、提神、润肤的炖品为主。有莲子汤、绿豆汤、银耳汤、桂圆汤、莲子百合汤、银耳莲子汤、桂圆鸡蛋汤、红枣鸡蛋汤、红枣黑米汤、桂圆红枣花生汤等。

如果没有时间炖汤，可以用新鲜水果或果汁来代替，效果也非常好。如果白天没有时间的话，可以把这一餐改在晚上，但前提是晚餐要吃早吃

少，否则也容易致发胖。

晚餐 因晚餐后较少运动，而且休息时间较早，所以晚餐一定要少吃。现代人往往是中午随便吃一点，而晚餐是大鱼大肉，饱吃一顿，这往往导致





身材发胖。晚餐大多以小米粥、白粥、棒子面粥为主，有时也吃一些面条或面疙瘩，再配以一些小菜或馒头。如过了晚上12时还未休息，通常还会再加一餐，那就是“夜宵”。“夜宵”在南方可谓十分流行，三三两两的朋友在外就餐，既聊天又休闲。我在家中吃的大多是炖品，如：银耳汤、莲子汤或一个苹果、一杯牛奶和几片饼干。如果近期体重有所增加的话，就把夜宵省掉不吃。



保持身材秘诀

- 每日3餐，除了午餐多吃以外，其他几餐会尽量少吃。

从小养成的习惯是不吃肉。喜欢吃鱼，鱼类不仅营养丰富，亦不用担心多吃会发胖。

- 每日多进食水果、蔬菜。天天吃水果，如无水果，会用果汁代替。
- 注意均衡营养。平时炖一些甜品和煲汤，来补充营养，如骨头汤等。
- 此外通常喝白开水较多，较少喝饮料，以确保身体的水分和帮助体内毒素排出。我体质属热性，也经常喝金银花茶、菊花茶、苦丁茶等。除此之外，还会喝一些饮品，如酸奶、绿茶、八宝茶和蜂蜜茶，还会根据自身情况吃一些维生素、钙片和西洋参来进行调理和补充。

- 严格控制体重还有一个很重要的秘诀：买一个体重电子秤，每天清楚





地知道自己的体重，以便自己制定减肥计划。

■ 肤发护理

1. 皮肤护理

- 每天用温水洗脸，洗完后再用少许冷水轻拍脸部，洗后必须用爽肤水。
- 每天用洗面奶洗脸。
- 每 20 天左右用一次麦芽粉去死皮，尤其是 T 型区，效果非常好。
- 每 30 天左右做一次面膜护理，通常所用面膜是自己调配的。如香蕉面膜和丝瓜面膜这两种面膜。配制方法见<<面膜的妙选妙用>>一书。

- 一个月做 1~2 次蒸气熏脸。
- 爱用的脸部护肤霜是婴儿润肤霜。秋冬季节，加用婴儿润肤油，将两者调和使用。夏季一定使用防晒霜，现在也使用一些敏感肌肤专用产品。
- 晚上脸部护理用晚霜和精华素，并稍加按摩。
- 秋冬季节晚上加用护唇素和眼霜。
- 平日极少化妆，但化妆后一定及时卸妆，绝不留过夜。

