

COCO 美体塑身手册



美丽女性不可缺少的全新神奇瘦身大法

“理想身材”

男人怎么看、女人怎么办?!

轻松一变，你就是窈窕美人了!

为什么我瘦不下来呢? 专业营养师告诉你!

腿部保养圣典

给我一双纤细柔滑的美腿吧!

广西人民出版社

CO CO完全美丽系列



COCO 美体塑身手册

《少女服饰》编辑部 编



广西人民出版社

(桂)新登字01号

策 划 “CO CO美少女”工作室

供 稿 《CO CO哈衣族》杂志社、《漂亮宝贝》杂志社、《薇薇》杂志社

责任编辑 周 莉 金 星

责任校对 钟 荷

CO CO美体塑身手册

《少女服饰》编辑部 编

出版发行 广西人民出版社

(邮政编码: 530021)

南宁市河堤路14号)

印 刷 广西民族印刷厂

开 本 889mm × 1194mm 1/32

印 张 4印张

版 次 2000年12月第一版

印 次 2000年12月第一次印刷

书 号 ISBN 7-219-04206-X/J · 271

定 价 22.00元

版权所有, 严禁擅自转载、翻印, 违者必究。

目 录

塑身篇

- 2 利用生理周期轻松减肥更有效……
- 13 神奇瘦身法
- 14 让自律神经活跃起来，保证你一定会瘦！
不需累人的减肥，只要稍微下点功夫就能体态轻盈哦！
- 28 “理想身材”男人怎么看，女人怎么办
只追求瘦似乎是不够的

美体篇

- 42 向体臭“SAY NO”
去除身体的各种异味，让自己芬芳一夏
- 50 夏日三部曲 泳装防晒美白
- 58 魔法香氛总整理
- 60 内衣一点通
- 65 美指佳人速成讲座
- 71 流行除毛法大公开
赶走“毛”躁，还你洁净的身子
- 82 腿部保养圣典
给我一双纤细柔滑的美腿吧

解惑篇

- 98 轻松一变，你就是窈窕美人了
为什么我都瘦不下来呢？专业营养师告诉你
- 102 健康 漂亮 彩色串珠穴道刺激密法
不适症状就在不知不觉间消失了！
- 110 为什么我会生理痛？
你是否有痛在生理口难开的经验？让CO CO小护士为你解迷津
- 124 YA-HO！所有难以启齿的问题“咻”通通消失

塑身篇

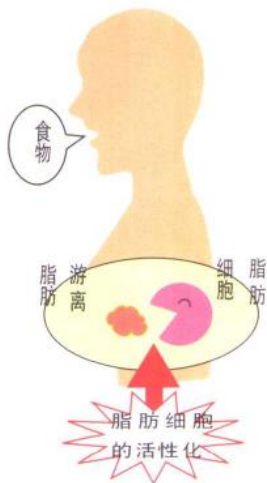
A woman with a blue bucket hat, blue tank top, and dark blue skirt is riding a silver kick scooter on a paved path. She is smiling and looking towards the camera. A red patterned bag is slung over her shoulder. She is wearing yellow sandals. The background shows a blurred outdoor setting with trees and a building.

好身材除了爹妈给的以外，还可以在科学知识的指导下自我塑造。本篇告诉你身体方面的有关知识，指导你科学地瘦体塑身。

利用生理周期轻松减肥更有效

女性生理周期表

生理期	时 间	减 肥 锻 炼 建 议
开始实行周	月经刚结束的一周	此时体内卵泡荷尔蒙分泌量开始增加，本周应做手、腿腹、背、腰等的肌肉训练。
脂肪燃烧周	黄体期前半期	减肥重点在于燃烧脂肪，因此最好是进行有氧运动。
暖身周	黄体期后半期	此时身体荷尔蒙的分泌量减少，身体状况下滑，此周禁止对自己做过度的减肥训练。
放 松 周	月经期	本周绝对不能减肥，要让身体充分休息，放松心情。



《COCO化妆美容秘诀》曾提及卵泡荷尔蒙和黄体荷尔蒙对肌肤有莫大的影响，其实不只如此，这些荷尔蒙和减肥也有密切的关系。卵泡荷尔蒙分泌较多的时期，体内容易囤积脂肪，请特别注意。

努力减肥的时间只需要一周

卵泡荷尔蒙的分泌量增加是在月经刚结束到黄体期前两个星期，刚开始的第1周是使在月经期间减缓的代谢恢复到原来的状况，因此，最适合努力减肥的时期是在黄体期前半期。一方面是这个时期身体本身的情况较佳，比较容易燃烧脂肪，减肥较有效果。让我们为你详细介绍配合女性荷尔蒙的分泌所进行的4周减肥计划。女性的生活周期以月来计，一般一个月中经历了四个周期，分别是实行周、燃烧脂肪周、暖身周、放松周，只要认真按照我们的要求进行锻炼，就可以轻松减肥。请准备好，开始了……

开始实行周

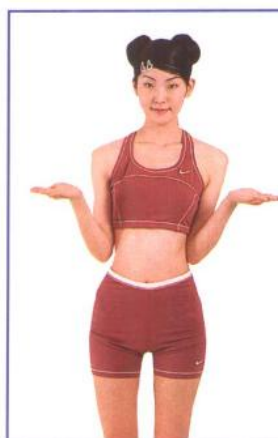
利用6秒运动锻炼各部位的肌肉，为燃烧脂肪做准备，因为在生理学上6秒钟是使肌肉发达最有效的时间。开始动起来，燃烧脂肪吧！

这个时期开始彻底实行减肥运动。首先从手臂、大腿、再到腹部、背部、腰部，循序渐进地让自己慢慢接受运动量，相信你的脂肪很快就跟你说再见了。

两条手臂

将两手往正上方举起，意识集中在手腕前面。

以小心翼翼的姿势站立，把两手放在胸前，然后将双手的手掌向上，维持这样的姿势3秒钟：接着将手往正上方举放50cm高，维持这样的姿势3秒钟，再回到原来的姿势。反复做3次即可。



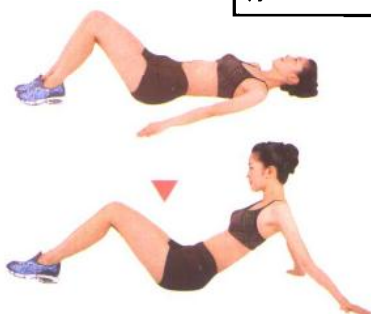
将两条手臂靠紧腋下后再举起或放下。因为如果不靠紧的话，两条手臂就不能用力。举起的高度约为50cm，进行中不能停止呼吸。

腹部

用两手将上半身撑起，力量集中在下腹部才真正有效果

仰卧并将腿弯曲成90度。两臂稍微张开置于身体旁，用两手支撑身体边慢慢地起身，使地板和上半身成30度并静止一会儿。维持这个姿势6秒钟后再恢复原状，反复做3次。

肩膀离地约30cm高，保持身体不动，此时将意识集中在下腹部的肌肉并用力。必须注意此时如果弯曲背部则效果会减半，且要不停止呼吸地进行。



大腿

慢慢地抬起腿并静止6秒钟，将注意力集中在大腿根部和前面。

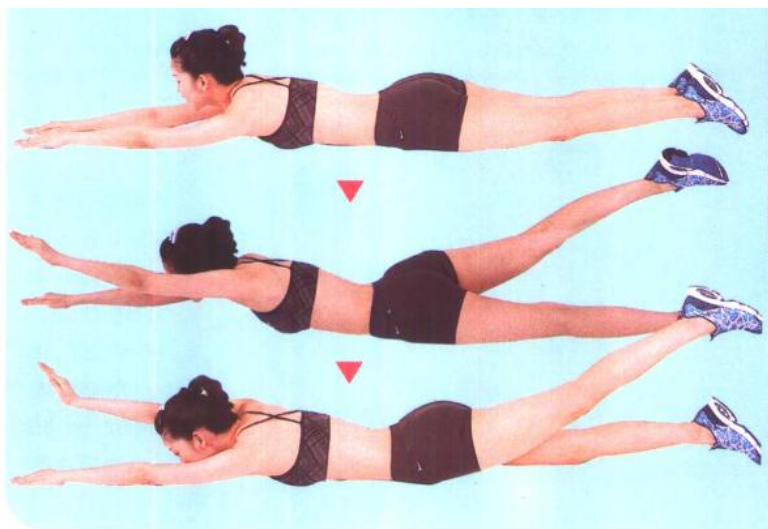
两腿并拢后向前伸直，接着将两手放在身体的后面支撑上半身，边吐气边将伸直的右腿慢慢抬起。此时脚必须离地约30cm高，保持这个姿势静止6秒钟，且重复做3次。左腿也一样。

腿由地面往上抬时，必须意识到大腿内侧在用力，且脚必须离地约30cm高，如果抬太高只会加重腹肌的负担，效果将会减半，注意呼吸不能停止。



背部 将力及意识集中在背部且腿轻轻地上下挥动。

俯卧并将双手及双腿伸直，边吐气边将右腿及左手臂慢慢地抬起约40cm高，且维持3秒钟，边吸气3秒钟，且回复到原来的姿势。另一侧的手臂及腿也以同样方式进行。反复做3次。

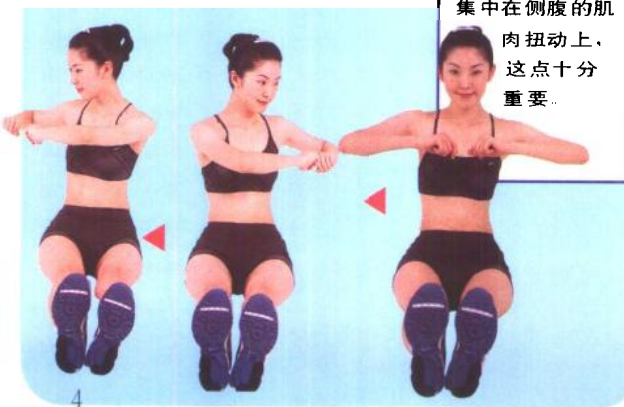


做这项体操时必须注意不要用力过猛，尤其是手臂及腿部，否则会伤到背部，慢慢举起后维持3秒钟，放下的动作务必小心进行。抬高的高度约为40cm，且将意识集中在背部。

腰部 将身体慢慢地左右扭动，且将意识集中在侧腹的肌肉扭动上。

坐下来将背部挺直、两腿伸直，两手轻轻握拳放在胸前，边吐气边数3秒钟，轻轻地将身体往左侧扭动到极限，数3秒钟后恢复原状。左右交互做3次。

这个运动的重点在于膝盖必须和地面保持水平、扭动腰的角度为45度或尽自己所能。将意识集中在侧腹的肌肉扭动上，这点十分重要。



检查看看你的荷尔蒙分泌正常吗？

- ☐ 曾经一个月体内体重减轻5公斤以上。
- ☐ 脸上的青春痘或皮肤粗糙不容易痊愈。
- ☐ 一天抽15根烟以上。
- ☐ 只要头一痛肩膀就会酸痛。
- ☐ 因为睡眠不足，身体无力。
- ☐ 曾经一段时间停经了。
- ☐ 最近，脸或头发十分油腻。
- ☐ 身上的脂肪少，像男性的体格。
- ☐ 月经期曾有过十分疼痛的时候。

0~2表示女性荷尔蒙的分泌均衡没有问题。3~5则是有点问题。6以上是女性荷尔蒙的分泌平衡有问题，请找医生诊断。

燃烧脂肪周

因为上周的肌肉训练已提高身体的基本代谢,体内已是处于容易燃烧脂肪的状态,所以想拥有健美身材的关键时刻就在这一周

在此周进行下列有氧操及搭配合适的减肥菜单,相信双管齐下的你一定可以拥有令人满意的身材



呈站立的姿势,两手指交叉放在头上,手掌向上并将背部伸直,至自己可以承受的程度后静止8秒钟,进行时呼吸不能停止。

呈站立姿势,左手臂向右伸直并与地面呈水平,同时弯曲右手肘将右手肘压住使左臂伸直,静止8秒钟。另一侧亦同。进行

呈站立姿势,两手臂交叉置于脑后,然后向上半身向右倾斜并伸直侧腹,静止8秒钟。另一侧亦同。反复做两次。

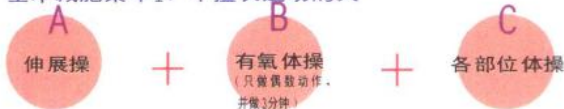
呈站立姿势,将两只手的手指交叉放在头上,手掌向上。伸直背部后,腰部将上半身弯曲90度并静止8秒钟。进行

两腿交叉站立,保持这样的姿势时背部不能弯曲,由腰部开始将上半身慢慢地弯曲至极限后静止8秒钟。做两次。

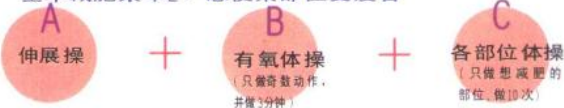
配合自己的体力选择喜爱的减肥菜单

以上介绍的有氧健身操是一种可以燃烧脂肪、放松肌肉的运动,不但可以有效地燃烧脂肪且可以使肌肉松弛的部位变结实,达到立即塑身的效果。以下特别设计的三种不同运动课程,可任君挑选,不论是不擅于运动的人或运动高手,都可以选择适合自己的运动方式来达到减肥塑身的目的。一天至少进行10分钟。

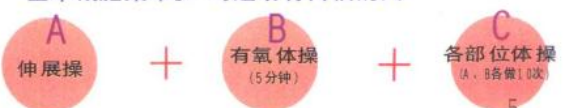
基本减肥菜单1: 不擅长运动的人



基本减肥菜单2: 想使某部位变瘦者



基本减肥菜单3: 对运动有自信的人



B 有氧体操



① 将两手放在腰上呈站立姿势。② 将两手往斜上方举高，同时左腿往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。③ 换脚后做同样的动作。④ 将左脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。⑤ 换脚后做同样的动作。⑥ 将右脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。⑦ 换脚后做同样的动作。⑧ 将左脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。⑨ 换脚后做同样的动作。⑩ 将右脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。⑪ 换脚后做同样的动作。⑫ 将左脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。⑬ 换脚后做同样的动作。⑭ 将右脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。⑮ 换脚后做同样的动作。⑯ 将左脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。⑰ 换脚后做同样的动作。⑱ 将右脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。⑲ 换脚后做同样的动作。⑳ 将左脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。㉑ 换脚后做同样的动作。㉒ 将右脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。㉓ 换脚后做同样的动作。㉔ 将左脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。㉕ 换脚后做同样的动作。㉖ 将右脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。㉗ 换脚后做同样的动作。㉘ 将左脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。㉙ 换脚后做同样的动作。㉚ 将右脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。㉛ 换脚后做同样的动作。㉜ 将左脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。㉝ 换脚后做同样的动作。㉞ 将右脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。㉟ 换脚后做同样的动作。㊱ 将左脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。㊲ 换脚后做同样的动作。㊳ 将右脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。㊴ 换脚后做同样的动作。㊵ 将左脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。㊶ 换脚后做同样的动作。㊷ 将右脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。㊸ 换脚后做同样的动作。㊹ 将左脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。㊺ 换脚后做同样的动作。㊻ 将右脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。㊼ 换脚后做同样的动作。㊽ 将左脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。㊾ 换脚后做同样的动作。㊿ 将右脚往斜前方踏出。再做一次刚开始的姿势。



① 呈站立姿势。② 右手臂向上伸直至肩膀的高度，并往左侧在正旁边尽可能抬高。再回到①的姿势。③ 另一边做法相同。④ 约进行5秒钟。持续15秒钟。



将腿向前后张开移动的运动。将左腿向前踏出一大步并将膝盖弯曲站立。两手放在腰上。将力量放在左腿上保持不动。然后是换腿做。左右交替地进行并保持节奏，持续15秒钟。



减肥小秘方

多摄取钙质可以消除浮肿

摄取过多水分引起浮肿时，必须将多余的水分排出体外。这个时候可以利用饮食来达到这个目的。通常盐分过高便会引起浮肿，但钙却有帮助水分排出的功效，所以，可以在日常生活中多摄取钙质，以排除多余的水分。



✓ 红豆。红豆是温和性的食物，含有大量钙质，可以多食用。



• 洋葱酒。可以减少血液中的脂肪，还可以调整自律神经。如此一来便能改善身体的新陈代谢喔！

→ 海藻。海藻类的特征是富含大量的钙质，其中又以海带为最佳。



• 菠菜。将菠菜做成沙拉或清烫后食用，不仅能摄取钙质，其中所含丰富的纤维质更有消除便秘的效果喔！



C 部位体操 · 腹部

3 上腹部松弛的部位



仰卧将双腿弯曲成90度。两手放在身体旁边，将上半身抬起像要看到肚脐一般，并用指尖去碰膝盖，静止3秒钟，再慢慢地恢复到开始的姿势。在肚脐上面约3cm的地方用力并将意识集中在此。

仰卧并将双腿弯曲至90度。两手放在身体旁边，慢慢地将双膝移到胸前，并用两手支撑以保持平衡，再慢慢地恢复到最先的姿势。

4 肚脐周围



1 腰部周围

将腿向正前方伸直坐着。两手放在身体后面支撑上半身。两腿并拢抬起30cm高，保持这样的姿势慢慢地挥动右腿。然后回到原来的姿势再做一次。



2 下腹部松弛的部位

将双腿弯曲成90度坐着，两手放在身体后面将上半身稍微向后倾倒。脚尖离地约15cm高，保持这样的姿势将脚向前伸直。慢慢地恢复到最前面的姿势。将意识放在下腹部。



C 部位体操 · 腿

3 大腿的外侧



两手放在地板上身体侧躺在地上，用两手支撑上半身，将右腿慢慢地尽量抬高，再慢慢地恢复到最先的姿势，左腿亦同。

呈站姿，两手放在腰上，左脚向正前方跨出一大步，轻轻弯曲左膝再慢慢恢复到刚开始的姿势。右脚亦同。

4 大腿前侧

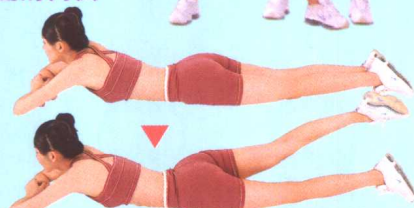


1 大腿内侧

将脚张开与肩同宽，手放在腰上呈站姿。将右脚往左踏出一大步并弯曲膝盖，并注意保持平衡。再慢慢地回到原来的姿势，右脚亦同。



2 大腿的内侧



俯卧两腿伸直，将两手放在下巴的下方，将脸稍微抬起，慢慢地将右腿尽量抬高后再慢慢地放下。左腿亦同，必须有意识在大腿的内侧施力。

C 部位体操 · 双臂

1 手臂的内侧

① 双腿弯曲成90度坐着，两手放在身体后面约30cm处，上半身

向后倾倒。

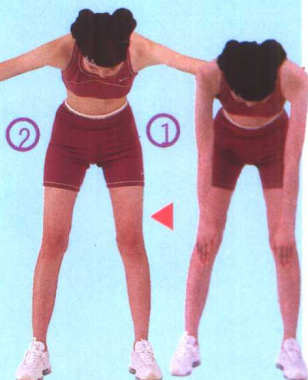
② 再慢慢地弯曲双腿，上半身整个倒下去，最后再回到原来的姿势。



3 手臂的根部

① 呈站立姿势，上半身向前倾45度。此时两臂放在正下方，双手轻轻握拳。

② 保持这样的姿势再慢慢地将两手臂横向张开，与地板水平。再慢慢回到刚开始的姿势再做一次。



2 整条手臂

双手、双膝支撑在地板上呈爬行状。两膝慢慢地弯曲使手臂立起。做时勿操之过急，重点在于慢慢弯曲再慢慢伸直。必须做到手臂觉得疲劳才会有效果。



4 手臂的内侧

① 将右脚向前跨一步，并轻轻弯曲膝盖，右手放在右膝上，上半身稍微向前倾。左膝如图弯曲，左手往后伸直。

② 慢慢地向后抬高左手臂。手臂抬至水平后再回到原先的姿势。另一侧亦同。



利用两种不同的呼吸法调整女性荷尔蒙的功能

想使女性荷尔蒙的功能规则化则必须提高代谢，以下介绍两种可提高代谢并具有镇静作用的呼吸法。

身体疲劳用肺呼吸来消解

肺呼吸具有提高代谢的功能，尤其是觉得全身无力时最能消除疲劳。双腿弯曲，两手放在身体前面，先用胸部吸气，再闭胸吐气，维持30秒钟。



利用腹式呼吸来放松

想放松最有效的是腹式呼吸。坐在椅子上，手放在下腹部，边将下腹部鼓起边吸气，边使腹部消下去边吐气，慢慢地做30秒钟。



代谢开始下降的时期，保养重点在于使身体由内向外温热起来。

这个时期新陈代谢的动作开始减缓，所以需要从体内来提升新陈代谢，首先要彻底地放松身体，最简单的方法就是泡澡，使身体温暖起来，并且加上冷水的相互交替，可有效提高身体的温暖度。

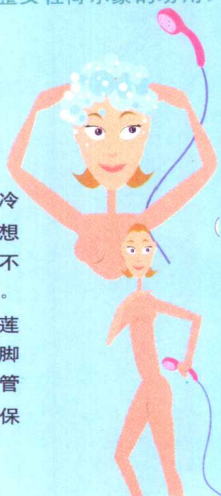
A 入浴法

利用温和冷的交替可使身体温热起来

本周的保养重点在于提高身体代谢及减肥。因此推荐您使用入浴法来提高身体的代谢，而且身体也能得到适度的放松，首先必须浸泡温水使身体温暖起来，接着再从澡盆里出来使身体变冷，重复几次更能有效地使身体温暖。此外，在此介绍另一种莲蓬头冲洗法，它也能温暖身体并且具有调整女性荷尔蒙的功用。



1 浸泡过后用冷水冲脚尖：如果想使身体暖和绝对不能忘了这道手续。在泡完澡后可用莲蓬头的冷水冲洗脚尖5秒钟，使血管快速收缩可提高保温效果。



2 交互地使身体温暖及变冷：首先浸泡在38℃~39℃的温水中，水深至心窝处，约泡5分钟。接着出浴缸洗头使身体变冷，再次进入浴缸内浸泡5分钟，接着出浴缸冲洗身体，最后再浸泡5分钟。

利用莲蓬头促进荷尔蒙分泌：浸泡过后，可用稍微热的水利用莲蓬头冲位于臀部上的“仙骨”穴，它具有促进女性荷尔蒙分泌的功用，且能消除身体不适，改善体质。

B 利用按摩大腿内侧来调整女性荷尔蒙的功用

就中医的观点而言，按摩大腿内侧带可促进女性荷尔蒙的分泌。因此按摩这里会觉得疼痛的人必须特别注意，可能是卵巢或子宫的功能变迟钝的表现。许多人都不知按摩穴位的效果良好。而如上述大腿内侧的穴位关系到女性荷尔蒙的分泌，所以平日多按摩便能多促进荷尔蒙分泌喔！

1 用拇指指尖来按压：用拇指的指尖压大腿的内侧，由膝盖上方开始往大腿的根部进行，不要太用力，轻压后再放掉。由下而上做3次。



促进荷尔蒙分泌

3 用抓大腿的方式来刺激：用两手将膝盖以上部分轻轻抓起，不要抓得太紧，并往大腿的根部慢慢往上拉起。由下而上进行3次。

2 轻轻地按摩：手轻轻握拳轻按大腿的内侧。由膝盖上方开始慢慢地往大腿的根部移动，此时不要太用力，用拳轻压即可。由下而上做3次。



此外，按摩大腿内侧还能消除脚部浮肿。

C 利用饮食温暖身体

中医将食物分成可使身体温暖的燥性食品及使身体变冷的寒性食品，区别这两种食品的方法十分简单。首先，请食用颜色较深的食物：颜色深的为燥性，淡的为寒性食品。再者

利用可使身体温暖的食物来暖身

是，冬天生产的及寒冷国家出产的食物为燥性食品，夏天生产的或温暖的国家出产的食物为寒性食品。以下稍做简单介绍。

推荐的食物

肉、鱼、海藻类：
鸡肉、羊肉、竹筴鱼、沙丁鱼、柴鱼、鳗鱼、鲷、鳕鱼。

饮料类：
日本酒、红酒、蜂蜜、红茶。



必须注意的食品

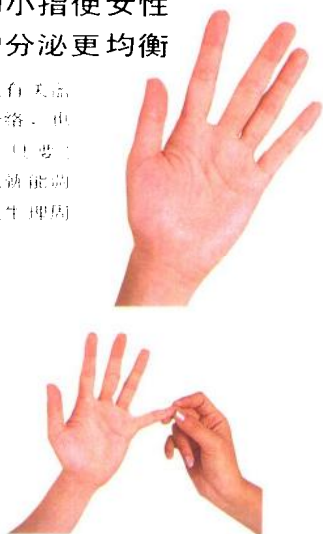


小指运动秘诀

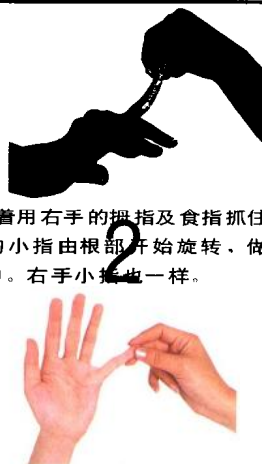
利用移动小指使女性荷尔蒙的分泌更均衡

手上的小指掌管女人有美器官的功能，亦即所谓的经络，也就是人体能量的流动。只要三天，利用刺激小指的方式就能调整女性荷尔蒙的分泌，使生理周期规律化。

首先，由左手的小指开始。用右手的食指及拇指抓住左手的小指，使小指向着手背尽可能地移动，保持10秒钟。右手亦同。



接着用右手的拇指及食指抓住左手的小指由根部开始旋转，做10秒钟。右手小指也一样。



最后，用右手的拇指及食指抓住左手小指，以将指间张开的方式移动小指。保持10秒钟。右手小指也一样。

放松周

减肥可稍做停

顿，轻松消除虚

冷、浮肿、便秘

这个时期的生活重点在于放松身体，且要建立起良好的生活习惯，因为经期身体及心理都会处于不稳定的状态，所以一有压力的话会造成暴饮暴食使减肥失败，要小心喔！充分的睡眠、适度的运动是十分重要的。

A 骨盆调整

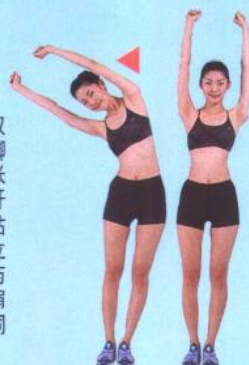
可以消除骨盆歪斜、调整荷尔蒙分泌

常会觉得月经期异常疼痛的人必须特别注意了，因为这可能是骨盆歪斜而引起的，骨盆歪斜会压迫到卵巢或子宫，因此，也会对女性荷尔蒙的分泌造成不良的影响。以站立时左右肩的高度不同的人则可能是骨盆歪斜。想解除骨盆歪斜可以大幅度地移动腰部，这种伸展操不但效果很好，且能缓和月经痛。



1 双脚并拢、弯曲膝盖蹲着。使臀部由地板上浮起，用两手抓住脚脖子，慢慢地将膝盖伸直至自己的极限，保持10秒钟，再慢慢回到刚开始的姿势。

2 双脚张开站立与肩同宽，两臂往正上方伸直，慢慢地将身体向右倾至极限，并保持这样的姿势10秒钟，慢慢地回到最开始的姿势。另一侧也以同样的方式进行。



3 两个脚掌并拢，将脚踝尽可能往身体拉近至极限，再尽量将身体往前倒，保持10秒钟，再慢慢回到刚开始的姿势。



4 两手、两腿呈伸直的状态并仰躺着。慢慢地弯曲膝盖至胸前，同时用两手臂抱着两个膝盖，尽可能将膝盖拉至胸前，保持10秒。

别忘了补充糖分

忧郁及压力是减肥之敌，别忘了适度补充糖分

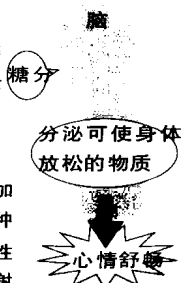
减肥期间如果严禁甜食反而会有反效果，因此，不如提醒自己适度摄取。因为身体一吸收糖分后，脑部会分泌某种物质，这种物质具有消除肉体及精神上的紧张之功效。特别在月经期或月经前容易忧郁的时期，别忘了补充糖分。此外，与其补充属寒性食品的白砂糖，不如多吃属燥性食品的蜂蜜。



一身体吸收糖分后，这个信号会传至脑部。由脑部分泌一种可使身体放松的物质。



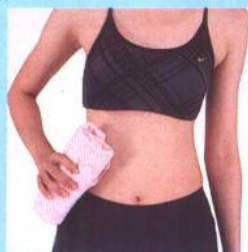
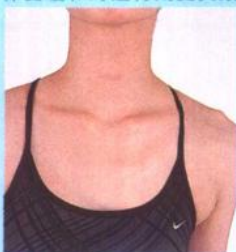
一为了吸收糖分，建议你在红茶中加蜂蜜，因为这两种食品都是属于阳性食品，不会使代谢下降。



B 摩擦毛巾

试试看，这些方式或许可使身体的不适感消除

这个时期容易引起虚冷或便秘、脚部浮肿等，利用刺激穴位的方法便能轻易消除这些不适症状。在此介绍的方法是将穴位配合身体的经络流动的方法。重点在于沿着气流以抚摸的力度摩擦即可，如果能在入浴后身体变暖及时进行则更具效果。



摩擦颈部促进血液循环

“虚冷”：由颈部的根部开始通过穴道的上方直到肚脐下方为止。由上而下摩擦10次。
“天突”：左右锁骨突出的地方做一个连接线，位于这条线上，在身体的中心。

刺激肚脐附近穴位消除便秘

便秘时可以顺时针方向按摩下面这4个穴位10圈。“中脘”：位于心窝儿和肚脐的正中央。
“天枢”：位于肚脐左右约3根手指宽的地方。
“关元”：位于肚脐下4根手指的宽度。



大腿、小腿也能变得更为修长

“脚部浮肿”：由大腿开始到脚踝为止，通过穴道上方，由上而下摩擦10次。“足三里”：位于膝盖骨的外侧，由膝盖开始约4根手指宽的地方。

摩擦背部消除浮肿

“水分代谢”：通过穴道的上方，由肩胛骨的下方开始到腰部，由上而下摩擦10次。“肾俞”：位于腰部的两侧，由背骨开始约3个手指宽的外侧。

C 生活习惯

不要累积压力，重点在于身心放松且建立良好生活习惯

月经期间不只是身体、连精神也是处于不稳定的时期，因此，这期间过着累积压力的生活，便容易形成暴饮暴食或造成减肥失败，因此必须特别注意。如月经期间严禁使身体受冷

的，因为这会给身体带来大伤害且是造成代谢低下、身体不适的原因。此外，充足的睡眠、适度的运动也是十分重要的。



月经来的前两天最好不要洗头

月经来的前两天最好不要洗头，因为头皮一旦弄湿，体温便会急速下降，月经期前两天身体特别容易变冷，如果忍受不了非洗不可，可用湿毛巾轻轻擦拭。

睡眠充足才能消除疲劳及压力

睡不着的人可能是精神上过于紧张，或缺乏维生素B。而沙丁鱼及内脏含有丰富的维生素，请别忘了提醒自己充分摄取。



别忘了适度地活动

月经期间，很多人都太不想动。其实适度的运动能促进血液循环，对身体有益，因此，下班时不妨刻意走走。且适度的肉体疲劳也是安眠的条件之一，而月经期间散散步更能消除不适感。

这个时期请注意勿摄取过多的水分

造成女性虚冷的原因之一是水分摄取过多。虽然适度地补充水分对肌肤及身体都有益，但严禁摄取过多，尤其是有浮肿现象的人。一天以1.5升为标准。此外咖啡及清凉饮料也最好不要摄取。



神奇瘦身法 绝对成功！保证你轻松瘦下来！

扳手指10秒钟 到会痛的程度



●其实手上有许许多多的经脉，若是针对需要的经脉加以活络的话，便可以以将原有不适或需加强的地方好好的调整一下。不管你是想减肥或是活络经脉，相信扳动手指会是一个具有神奇效果的方法。扳起手指，找出动作较迟缓的做，加强训练。用拇指、食指和中指，抓住另一手的手指第一关节处扳起手指。



改善饮食过量

●你常常觉得怎么吃都吃不饱吗？你觉得自己的食量好像越来越大了吗？也许你的自律神经出了问题了。我们的食欲是由自律神经来控制调节，平衡自律神经可控制饮食正常。扳起无名指数10秒钟，再慢慢放回，做三次深呼吸。重复动作3遍。



改善皮肤干燥

●皮肤干燥无弹性的原因有很多，但大多是因为体内的新陈代谢不佳，所以老旧角质一直堆积在皮肤上，让你的肤色黯淡无光泽。扳起拇指数10秒钟，重复动作3遍，可促进新陈代谢，改善皮肤粗糙，排出体内老废物，畅通气血及淋巴液。



改善浮肿

●肾脏的功能如果出了毛病，随之而来的问题也会很多。多做做手指运动，可以帮助你提升肾脏的功用，排出体内多余水分，消除浮肿。扳起小指数10秒钟，再慢慢放回，做三次深呼吸，重复动作3遍。早晚做更有效！

扳手指

扳起手指就能改善体质

手指其实与人体各器官都有相连性，功能较差的器官找出其相对应手指头，做扳手指体操加以刺激，就能改善该器官功能。能治疗肩膀酸痛、便秘、手脚冰冷等毛病！现在请利用休息时间或看电视时做扳手指体操吧。



改善便秘

●改善消化、呼吸等慢性便秘问题。早晨起床时做效果更好。扳起食指数10秒钟，再慢慢放回，做三次深呼吸。重复动作3遍。



改善体质

●畅通全身血液循环，改善手脚冰冷症。改善冷底症就能提高脂肪代谢率，扳起中指数10秒钟后再慢慢放回，做三次深呼吸。重复动作3遍。

红色胶带

红色 & 经脉刺激 效果加倍

日本医学有利用颜色来活化身体的说法。其中，“红色”对瘦身效果最优。红色能促进新陈代谢、通畅血液循环和淋巴组织。红色胶带缠指瘦身法，是利用颜色本身所具功效，再加上刺激经脉（气体流通之路）而来的。刺激经脉能使气血通顺，达到活化内脏机能的功效。如果你想瘦手臂的话，可以将红色胶带缠在食指及无名指上。若想让让自己的消化系统运作更加稳定正常的话，可以针对大肠经的经脉。若是一直有便秘的现象，不妨将胶带缠在食指上，如此一来便会得到不错的疗效喔！



① 欲瘦手臂者：将红色胶带缠在食指及无名指第一关节处。勿太紧或太松。3分钟后解开。对皮肤粗糙有改善功效喔。



② 欲消除便秘、增进肠胃消化功能者：将红色胶带缠于食指第一关节处。勿太紧或太松。3分钟后解开。

③ 贯通全身的12条经脉。各对应不同器官，其中流通食指的经脉——大肠经，是对应大肠的经脉。通过无名指的三焦经，有调整消化器官的功能。