

睡前20分钟



徐 铁 编著

轻松美体

◆ 做个凹凸有致的女人

◆ 做个无忧无虑的女人

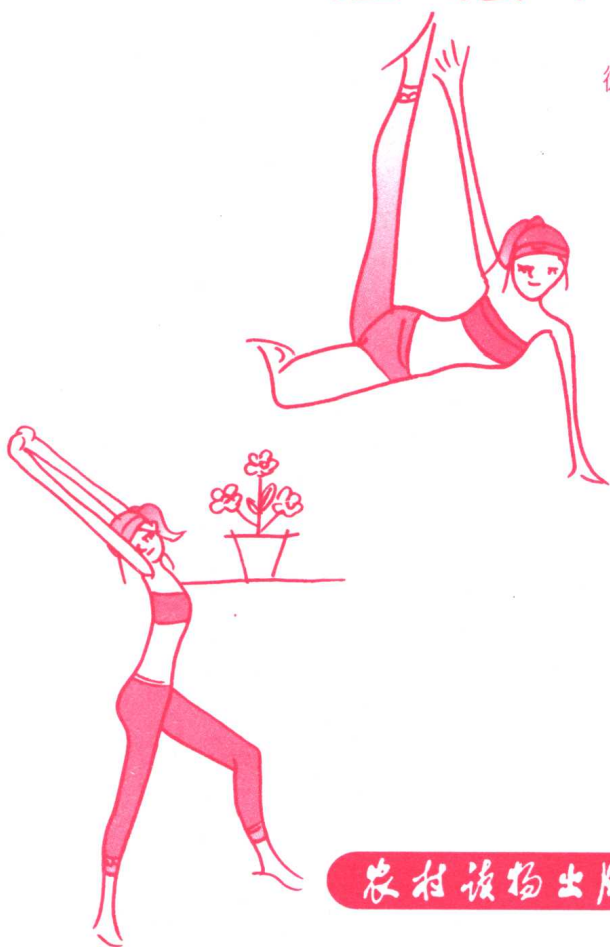
◆ 做个魅力四射的女人



一天一练 一周一变

睡前20分钟 轻松美体

徐 铁 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

睡前 20 分钟轻松美体/徐铁编著. —北京: 农村读物出版社, 2002.3

ISBN 7-5048-3755-5

I. 睡... II. 徐... III. ①女性-健美-基本知识
②女性-美容-基本知识 IV. TS974

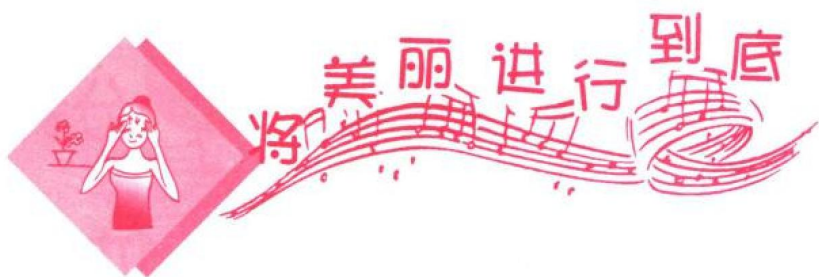
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 007816 号

王 冰 绘图

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	刘宁波
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	天津新华印刷三厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	9.375
字 数	47 千
版 次	2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月北京第 1 次印刷
印 数	1~8 000 册
定 价	12.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

常生
耳型、
林中
舞厅
睡觉
序状
难免
落, 在
中, 身
出现
趣对
学会
持苗
你具
女
的勇
赋和



美与健康是现代女性所希望和追求的。

今天的女性已经越来越深刻地认识到美的涵义，尤其是日常生活中的美，不仅仅体现在容貌、服饰等方面，而且表现在耳型、仪态、性格、健康等等方面。

然而，随着社会的不断发展，女人们日日夜夜地在都市丛林中忙碌。在办公室呆久了，回到家里总感觉头昏脑涨；在歌舞厅玩爽了，回到家里却感觉浑身没劲；家务活忙完了，临到睡觉才感觉四肢乏力。

在生活中，我们常常会走进情绪的低谷，在七零八落的无序状态中，放逐了自己本该美好的生活。情绪的起落是生活中难免的境遇，但是一些女性长期的情绪低落，使自己整天处于焦虑等负性情绪中，躯体相应地产生不适感，睡眠出现障碍，以致人生的种种乐趣对自己来说全无意义。

学会放松会帮助你保持苗条，让你具备女性的禀赋和品



格。

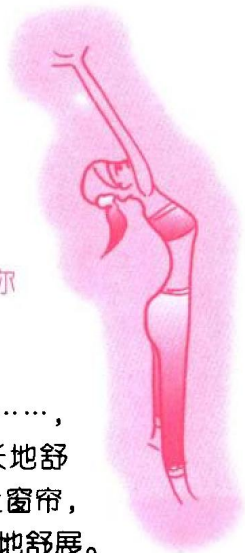


可是，要想真正获得美，又并非是一件易事。有的人爱美，却因没有时间；有的人爱美，又因得不到要领而无获。事实上，美对任何人来说都是可望而可及的。因此，每一位女性无论自己的天赋如何，都不要盲目羡慕别人，或采取无所谓的态度。而应当尊重自己，大胆地追求、塑造、表现

美。

女人们到了该睡觉的时候，才有时间、才有精力为自己的身体操一操心。所以，我为女性朋友们设计了睡前 20 分钟的健康、美体训练计划，包括：伸展放松、减肥美体、美容除皱、保健按摩等一系列健身健美的轻松、简捷的锻炼方法，以及有关生理、心理、饮食、性爱等有关的调剂方法。

一年 365 天，周周有计划，天天有锻炼。每天你只要抽出 20 分钟，在自己的卧室，凭借着桌椅、睡床，就能实现你的梦想。



夜幕低垂，忙完了一天的事务、家务……，去掉束身的衣着，洗去一天的烦恼，长长地舒出一口气。好了，接下来要做的是：拉上窗帘，让自己的身体沐浴在温馨的氛围中，轻盈地舒展。

你只要稍微花点心思，身体就会被熨得舒服许多。疼痛走开了，紧张消失了，曲线美化了，……心情也就轻盈起来了。于是快乐也就唾手可得了。

找一段美妙的乐曲，放松自己的身心，进入那空灵奇异的世界。

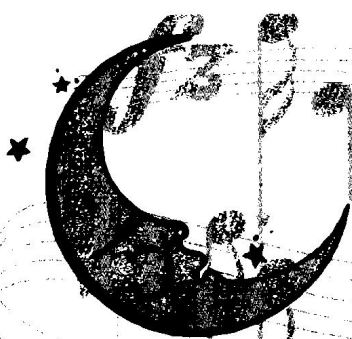
美，会给你带来满足，带来信心。你将精神饱满、面带微笑地迎接明天。

坚持不懈是你成功的秘诀。

在此，对关心和帮助我的朋友们，以及特为本书设计精美插图的青年画家王冰所付出的辛勤劳动，我谨表示衷心的感谢。

徐 铁





在花影婆娑的



夜沉醉

第一周——第十三周



心花在那一刻放肆地开
放，甜蜜的悸动将满腔的郁
向清仓。此刻我只想用美丽
吸引你的目光。

1. 第一周

伸几下懒腰，使疲劳的身体舒展一下，如此调剂一下紧张和抑郁的心理。



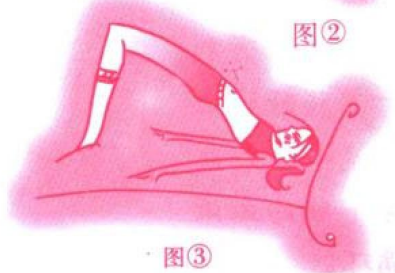
图①

1. 两脚分开站立，双手举过头顶，用一只手抓住另一只手的手腕，适当用力向上抻拉。同时仰头，向后伸腰。向上抻拉 10~15 次后，再换另一只手重复上述动作（图①）。如此可以减轻肩背疼痛。

2. 躺在床上，两腿屈膝仰卧（图②）。然后挺腹，臀部收紧向上顶起，尽力伸腰，停顿 10~20 秒钟（图③），反复做 3~5 次。如此可使腰背放松，减轻腰背的疼痛。



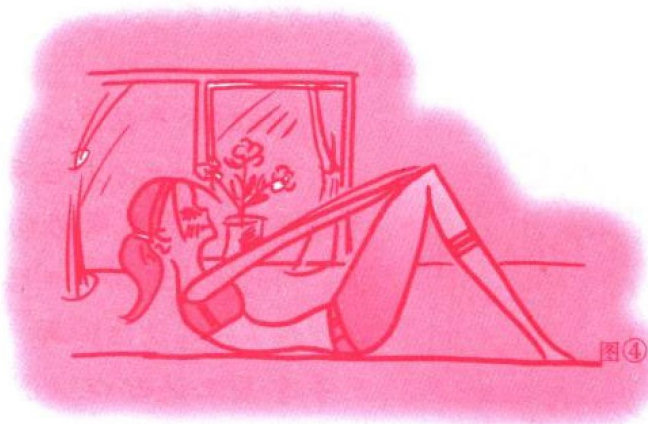
图②



图③



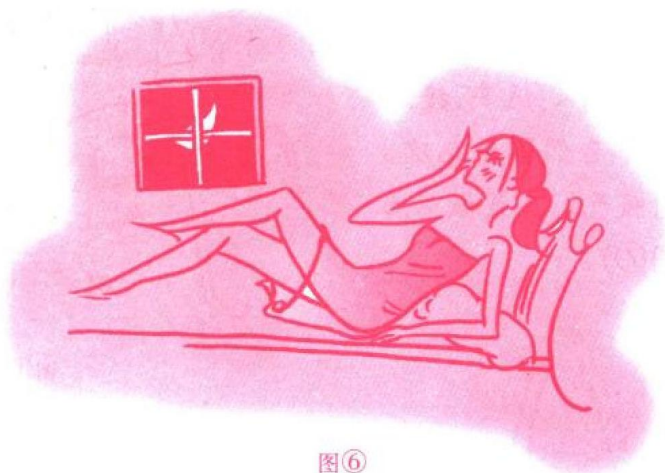
3. 躺在床上，两腿屈膝仰卧。然后，上身抬起，双手触摸两腿膝部，停顿至腹部颤抖无力时还原（图④）。反复做6~8次。可增强腹肌，促进消化，提高肝脏和肾脏的功能。



4. 平躺仰卧在床上，然后两腿上举，放松抖动双腿（图⑤）。有利于下肢静脉血回流心脏，改善下肢的血液循环。



5. 平躺在床上，可以翻滚身体，舒展四肢，打几个呵欠（图⑥）。然后上、下、左、右转动几次眼睛。身体放松平躺仰卧，将双手放在腹部，用鼻子深呼吸。用鼻子吸气时，胸腔扩张，腹部膨胀；用鼻子呼气时，腹部收缩，尽力排出体内的废气，以使你的肺部获得更充足的氧气。如此有助于心脏跳动，促进血液循环。



图⑥





2. 第二周

1. 两脚并拢，两臂前平举，做深吸气。然后，呼气的同时下蹲，两手撑地，弓背、低头，接着身体上下自然弹压几次。站起时吸气。反复做4~6遍（图①）。



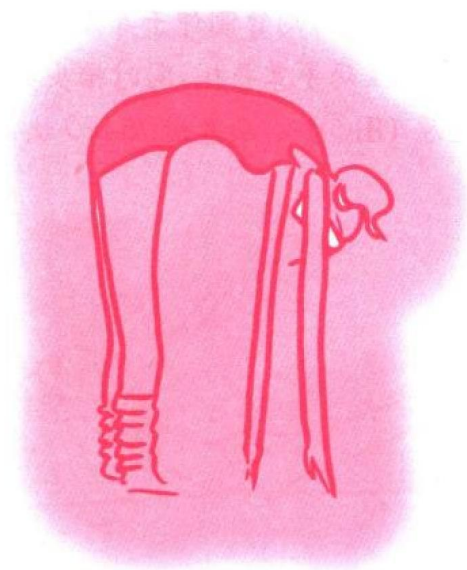
图①

2. 直立提踵，两臂尽力上举，同时仰头（图②）。然后落踵，弯腰，两臂自然下垂，放松摆动两臂（图③）。反复做6~8遍。



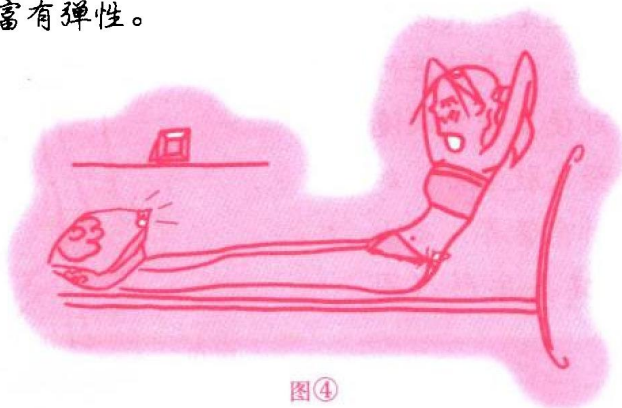
图②





图③

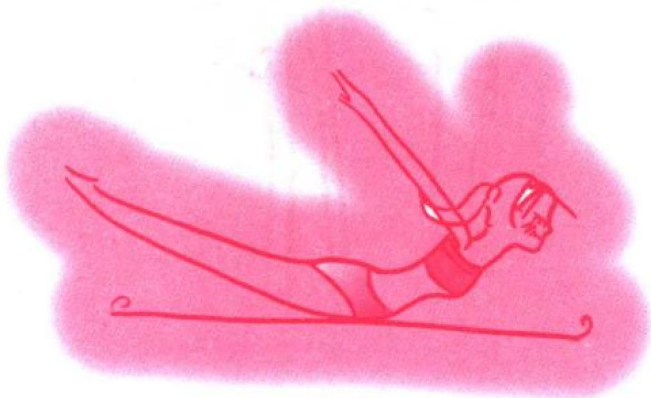
3. 仰卧在床上, 两手交叉于颈后, 然后慢慢抬起上身成坐姿, 再慢慢躺下。初练时可将被褥放在脚下, 这样做可以省力, 反复做 20 次以上 (图④)。腹部的隆起必然会破坏匀称的体形, 锻炼会使你的腹部重新变得平坦和富有弹性。



图④



4. 俯卧，两腿伸直，两臂侧伸于身体两侧。然后，上身抬起，两臂上举至两手掌并拢，同时抬头夹背。两腿抬起稍停顿再还原（图⑤）。反复做 15~20 次。



图⑤

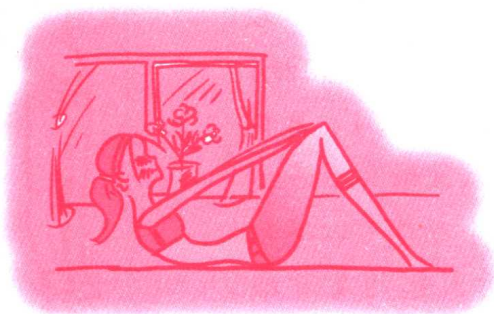


5. 用一条宽毛巾在腰腹部周围来回地做摩擦动作，这是自我按摩的好方法。对皮肤进行摩擦，可使皮肤血液循环，增强皮肤活力，加强肌肉所需营养，减小腰围，健美体形（图⑥）。



图⑥





3. 第三周



1. 两脚分开站立，两臂上举，十指张开，抬头。然后两手一张一合，交替上举，做抓绳往下拉的动作（图①）。连续运动 30~40 次。



10

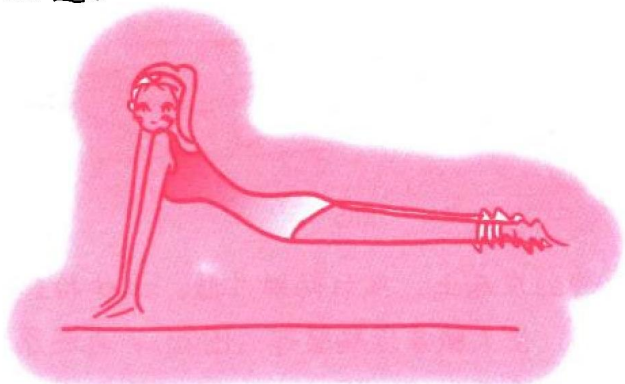
2. 站立，左臂从上，右臂从下，两手在背后相拉，停顿 10 秒钟（图②）。再换手臂来做，反复做 4~6 遍。

以上两个动作可以减轻劳累一天所引起的肩背酸痛，并可防治肩周围关节炎。



图②

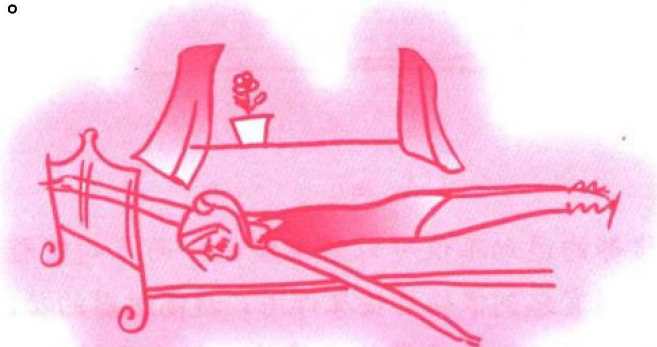
3. 平躺俯卧在床上，两手宽于肩撑在床垫上。然后直臂撑起上身，同时塌腰，头向左转（图③）。再屈臂俯卧，重复上述动作，但头向右转，反复做俯卧撑起12~20遍。



图③

主要活动颈部和胸部。

4. 平躺俯卧，两臂侧平放（图④）。然后挺胸抬头，两臂抬起，同时两腿抬起（图⑤）。反复做10~16次。腰背部的运动可以减轻腰背酸痛，防治慢性腰肌劳损。



图④

