

F时尚街 S 美人街

中国时尚巨星胡兵推荐

BODY
BEAUTY

美体基础



小小口袋书里装着沉甸甸的内涵

用60分钟看书
美体基础全精通



做女人，纤细苗条，风情万种……
一切源于好身材

健康美体，刻不容缓
时尚MM必备的美肤守则

美肤饮食 给你优雅容颜 让你想吃还不
美体运动 教你运动美体 让你移动越轻

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

美体基础 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 3

(时尚街. 第1辑, 美人号)

ISBN 7-5442-2778-2

I. 美... II. 深... III. 女性—健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第000327号

SHISHANGJIE (10)

时尚街 (10)

MEIRENHAO —— MEITI JICHU

美人号 —— 美体基础

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 赵雪红

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华人厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 20

版 次 2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-2778-2

定 价 80.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

序言 PREFACE

想成为众多时尚美女中最吸引别人眼球的那一个吗？纤细的玉臂、修长的美腿、平滑的小腹、前凸后翘的身材……这些就是你的资本！同时，这一切不也正是你梦寐以求的吗？想成就这样的梦想，请看这里……

本书以最时尚的视角，捕捉目前最行之有效的美体信息，给你最准确、最中肯的美体建议。

第一部分着重为你介绍“制造”纤细手臂及腿部的秘方，让你深刻体会修长的美丽。第二部分给你丰胸、束腰、提臀的中肯建议，让你切实感受傲人三围的魅力。第三部分为你全力塑造平坦的腹部与曼妙的背部，让你在不知不觉中展现迷人曲线。

一本展示青春的时尚画册，一本真正的美体宝典，《美体基础》给你足以自信的资本，挑战美丽的资本！

时尚街·美人号

(共 10 册)

- 01. 美容基础
- 02. 美白基础
- 03. 护肤基础
- 04. 除痘·祛斑基础
- 05. 彩妆基础
- 06. 美甲基础
- 07. 香熏基础
- 08. 丰胸基础
- 09. 瘦身基础
- 10. 美体基础

时尚街 S 美人街

美体基础

Basic Knowledge of body-beauty



南海出版公司

目录

Contents

Part1 “束手束脚”漂亮不求人

美人臂，轻轻握	5
用手“跑”出纤纤玉臂？	7
使大腿变苗条的绝招	8
5招突出你膝部的骨感	10
10个快捷方式让你拥有美腿	12
每日健身，尽显迷人双腿	15
一个月美腿大行动	16
如何穿衣使双腿看起来更修长	18
坐班族如何摆脱粗壮大腿	21

Part2 “前凸后翘”教你新法则

完美三围 美女的前提	23
边吃边动 营造诱人双峰	25
让胸部更丰满的5道补料	29
完美丰胸自检6步曲	31
平胸女人装“胸”作弊8法则	34
胸部精油按摩手法	38
强制细腰倒计时	38
快速细腰的9句咒语	41
狂野性感的焦点 冰蛇腰	42
塑身·塑臀大计 减去“豪华臀”	44
要保持翘臀	47

Part3 “腹背瘦敌”如何去脂肪

多种方法甩掉你的大肚子	49
肚子越练越小	52
如何减去肚子的脂肪	53
划出美丽的背后风景	55

Part4 温馨提示

瘦身食谱ABC	57
小心减肥药品的不利成分	59
偶尔健身等于“暴饮暴食”	60
拉丁舞，在优雅中塑身	61
练瑜伽的注意事项	62
国内九大流行美体项目	63





Part 1

Basic Knowledge of Body-Beauty

“束手束脚” 漂亮不求人



手臂在于纤细，美腿在于修长
也轻松拥有这一切吗？看这里——



美人臂，轻轻握

当你看着别人纤细的臂膀裸露，却只能把自己两臂的赘肉藏在袖子里时，心里真不是滋味！这里告诉你三种简单的瘦手臂妙方，只要持之以恒，坚持超过两个星期，就能减掉手臂上的脂肪，锻炼出紧实的臂肌，届时可别忘记采买一件无袖衣服来秀秀你的美臂哟！

☆ 第一种瘦手臂妙方

- 1 手握哑铃，由前而上伸直再往后，谨记要贴紧你的耳朵来做这个动作。
- 2 缓缓往前放下，重复此动作十五次。做完时上手臂会有酸酸的感觉，那就对了！每天做四十五次，可分开做。





☆ 第三种瘦手臂妙方

- 1 双手向前伸直，两脚站立与肩同宽。
- 2 双手画圆，向外画圆20次。
- 3 再向内画圆20次。
- 4 画画不用画的太大，用手臂的力量，而非手掌。

天下没有丑女人，只有懒女人
喔！只要持续做运动，拥有美臂不
是梦！但在做这些动作之前，别忘
了先做暖身操，
否则会有运动
伤害的可能
呢！



☆ 第二种瘦手臂妙方

将右手臂伸高，往身后左肩
胛骨弯曲，以左手压着右臂关节处
并触碰左肩胛骨，而后伸高，左右
换边，如此动作每天做二十次。
如果在刚做的时候会觉得手臂很
酸，即表示你运动到那个部位了。



用手“跑”出纤纤玉臂

手跑？！很稀奇吧？顾名思义，“手跑”就是以手为中心的一项健身活动。这是美国的健身专家们新设计的一种新型健身运动。手跑形式多样，健身者可躺在草地上，沙滩上或垫子上进行，当然也可以躺在床上进行。仰卧身体，双臂向上伸直，活动手指，甩动腕肘部，伸展手臂，这样做的目的是促进血液循环，让手臂的所有关节都能活动开。也可以模拟蹬自行车的活动，但要有意用手臂发力，每次可做2分钟，或假想有个沙包来做对手，握拳重击，每次挥拳100次，也可拿一个橡皮软球尽力抛向空中，落下时稳稳接住，或将球用力抛向墙壁，弹回时再接住。

专家认为，“手跑”花费时间不多，对运动器具和场地要求较宽，有利于普及，是一项适合忙碌人士的运动，尤其适合常常在电脑前“呆坐”，患有“鼠标综合症”的人群。它不仅能收到与慢跑相同的健身效果，而且还有助于防治常见的肩周炎、关节炎等疾病。





使大腿变苗条的绝招

腿粗胖大大影响女性的体态美。这和遗传有一定的关系。如果你家族里大部分成员的腿都是又粗又肥，那你也大有可能会有大腿臃肿。运动生理学家发现，下半身的脂肪，也就是积聚在臀部和腿部的脂肪是极难消除的。在身体其他部位的脂肪都能轻易地增减脂肪细胞，但下半身的脂肪却不能这样。要使大腿变得苗条也是有方法的，而且并不复杂，只要持之以恒，是完全可能做到的。

◎ 接下来让我们看看专家的建议。

运动的种类很多。如果你把目标定在粗胖的大腿上，你最好还是选择一种以锻炼双腿为主的运动。因为活动大肌肉，例如大腿和臀部肌肉，可以增加热量的总燃烧量。锻炼大腿和臀部肌肉的最佳运动是步行、骑自行车（包括在室内骑健身自行车）、越野滑雪、爬楼梯。

专家们认为跑步能消耗脂肪。但对腿粗臂肥的人来说，他们可能会觉得跑步很吃力，很不舒服，不想坚持下去。因此，把



步行和跑步相结合是一个好方法。那就是以步行为主，途中做几次短距离跑步。每次跑步一两百米，习惯后再逐渐延长。

游泳是很受欢迎的健身活动。专家们认为，如果想在游泳池中锻炼双腿，可在浅水的一端跑步，或穿救生衣在深水的一端做跑步动作。水的阻力会使双腿活动比较费力。

但不会像在地面上跑步那样须承受较大的震荡。因此是减去腿部和臀部脂肪的好方法。

要想使大腿苗条，要有多少运动量才够？如果你心血管健康，那么，你应该每天运动20分钟。如果你想燃烧更多脂肪，使大腿线条更优美，最好每天早晚各运动一次，每次20~30分钟。此外，还可考虑做些园艺工作之类的活动。

运动的剧烈程度须保持在低至中等水平，充其量只可达到最高限度的60%。把运动的剧烈程度保持在这个水平上的目的是燃烧更多的脂肪。运动时间的长短比运动的剧烈程度更重要。要减掉脂肪，步行一小时和跑步20分钟的效果是相同的。



6招突出你膝部的骨感

如果膝部由于脂肪积聚或赘肉过多而显得浑圆臃肿，则破坏了女性美腿的线条，被称之为“膝部如馒头”。健身专家为改善女士膝部的不美观，提出如下建议。

① 多进行活动膝部的运动

如慢跑、健身操、跳高、跳远、游泳等，并在运动过程中有意加力，使膝部聚积的脂肪加速消耗，最后使膝部周围的赘肉变得结实。

② 有条件的女士不妨每天爬山登山

循序渐进，由每天十几分钟增加到几十分钟，增加上下楼梯的次数和速度。在爬山登梯时必须注意尽量使膝部关节发力，让整条腿蹬直。

③ 变换姿势跳绳

跳绳不受天气、时间、环境地限制，随时随地可以进行，但必须注意要不断变换姿势，不要让双膝受到的冲击力太强，这样跳得到了

锻炼又保证了安全。

④ 游泳

游泳是女士美腿美膝最为立竿见影的运动，其中以蛙泳更为快速明显。游泳十分安全，不会因运动量大而造成膝部损伤。

⑤ 坚持做膝部运动

白领女士可利用工作空闲时间作屈膝运动，如下蹲运动，将双腿并拢蹲下再起来，蹲后要尽量用膝部关节发力托起身体，每次连续蹲起30次，每天坚持做3次。

◎ 经常按摩或拍打膝部

坚持按摩或拍打可加速膝部的血液循环，有效减少脂肪的堆积。但应注意力度适当。



10个快捷方式让你拥有美腿

美腿总是可望不可即？不，看看下面这些通往美腿的捷径。你就会发现，获得美腿其实一点都不难。

1 减肥盐做腿部按摩

从市场上购买专用的减肥盐。如没有可使用粗粒食用盐。每次洗澡时用少许盐在脚踝和小腿部位反复按摩。力度以不引起疼痛为宜。每次按摩时间为15~20分钟左右。按摩后用温度较高的清水浸泡几分钟后洗净。如能使用齐膝深的坐浴桶按摩和浸泡双腿，效果更佳。

2 冷热浴交替法

盆浴或泡脚时，先在38~48℃的热水中浸泡5~10分钟。当体温逐渐上升至38℃时，人体开始出汗。然后在冷水中淋浴或浸泡3~12分钟，使表皮温度下降8~16℃，休息15分钟，待体温恢复正常后再重复2~3次。

特别提示：每周可做2~3次，方可收效明显，但不可在饭后1小时内或过于饥饿时进行。

3 提脚跟

双腿并拢同时提脚跟10次。脚尖并拢同时提脚跟10次。一脚收起单脚提脚跟10次。换脚10次。

4 钩脚尖

站立时一腿上抬用力钩脚尖10次。换腿再做10次。坐下双腿伸平，用力钩





脚尖20次。

5 脚画圈

站立，单脚画圈，顺时针逆时针方向各10次，换脚重复。坐下双腿伸平，双脚向外画圈10次，向内10次。

6 原地跳

原地跳高10次，原地跳远10次。

7 弹走

走路脚尖着地，脚跟一触地立即提起换另一只脚尖走。

8 舞蹈体操

常跳脚尖运动的交谊舞和芭蕾舞，做牵拉伸展型健身操。

9 仪器减肥

消耗类减肥仪可以使人被动运动，从而消耗热量。使用仪器减肥会使腿部有刺痒及酸痛感，像大量运动后的感觉。此种不良感觉约在3天后消失。

溶脂类减肥仪只适用于肥胖但不严重的部位，禁用于有伤口的皮肤及晒伤部位。

分脂类减肥仪释放与人体节律相近的交流电，可收缩肌肉，分解脂肪，促进淋巴排毒，并有减轻静脉曲张的功效。但此类减肥仪费用高，对操作者技术的要求比较严格。

10 按摩减肥

是轻度肥胖减肥及减肥后保持的最佳手段。此法安全有效，按摩可以消耗局部热能，可以辅以外用减肥品和束身产品，还可以配合腿部穴位按摩，但应选择有经验的减肥技师。





Beauty

Beauty



Body