

Fashion & Health



时尚瘦身秀

刘青青 / 主编

舞动 曼妙的 腰肢

运动，按摩，
打造腰部S曲线；
穿衣，饮食，
你的纤腰，你做主！



北京出版社出版集团
北京出版社

时

尚

瘦

身

秀

舞动曼妙的腰肢

主编 刘青青

北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舞动曼妙的腰肢 / 刘青青主编. —北京: 北京出版社, 2006
(时尚瘦身秀)

ISBN 7-200-06338-X

I. 舞… II. 刘… III. 腰部—减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 000783 号

时尚瘦身秀

舞动曼妙的腰肢

WUDONG MANMIAO DE YAOZHI

刘青青 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路 6 号)
邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn
北京出版社出版集团总发行
新 华 书 店 经 销
北京美通印刷有限公司印刷

*

880 × 1230 32 开本 4.75 印张
2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
印数 1—8000

ISBN 7-200-06338-X/TS · 90

定价: 16.00 元

质量投诉电话: 010-58572393

时 当瘦身成为一种风暴，
细节瘦身则成为一种
优雅的精髓。众多美女
在完成整体瘦身后，

尚 经常会发现自己的某个
身体部位依然肥胖，
于是局部瘦身便被提上了

日程。我们平时用来瘦身
的一些方法，未必能达到

瘦 局部瘦身的效果；

而我们道听途说来的局部瘦身
的方法，却往往会带来负面

影响；局部瘦身像一道难题，

身 难住了每个渴望身材完美的女性！

真的没有一种有效的方式，

不仅让我们实现局部瘦身的

美好愿望，

又能促进身体健康吗？

秀 真正的美女总会

拥有一双善于发现的眼睛，

请和我们一起

为瘦身来秀一秀吧！



封面绘图设计

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

探科学奥秘

享健康人生

感谢你购买我们的图书，欢迎你参加我们的科学生活书友会。

在这里，你可以进入我们的《自然图书馆》，认识大自然的美丽；可以《登上健康快车》，享受健康、幸福的生活；可以和我们一起感受《生命在于呼吸》的养生之道；还有……

参加方式

非常简单，填写《会员登记表》（下一面），邮寄、传真给我们即可，也可以在我们的网站上下载注册表发 E-mail 给我们，成为我们的会员。

会员权利

- 登记以后，将收到会员确认信，成为终身会员
- 不定期收到新书简介
- 有机会成为兼职作者
- 直购图书，将享受免邮费及打折优惠（具体规则见会员确认信）
- 不定期参加各种书友联谊活动
- 年度购书满 200 元，年底将获赠小礼品

会员义务

- 遵守国家相关法律法规
- 填写的会员资料必须真实有效

* 直购图书仅限科学生活书友会图书目录

* 科学生活书友会活动解释权归北京出版社出版集团科学生活编辑中心所有

科学生活书友会 联系方式

邮政地址：北京市北三环中路6号北京出版社出版集团科学生活编辑中心

邮政编码：100011

网 址：www.bph.com.cn

E-mail：chgmls@163.com kxsh@bphg.com.cn

书友会热线：

(010) 58572512 (010) 58572288 (010) 58572381 (传真)

联系人：廖 琼 陈 刚

科学生活书友会 会员登记表

姓 名 _____

性 别 _____

年 龄 _____

通信地址 _____ 邮 编 _____

E-mail _____

电 话 _____

你购买的图书名称(准确书名)

你在哪一家书店购买的(请写明具体省市地区名称)

你对本书的封面设计有什么意见和建议

你对本书的内容有什么意见和建议

你是否愿意成为兼职作者(如愿意,请写明专业背景)

你还希望我们出版哪一方面的图书



CONTENTS
目 录

PART 1 你的粗腰，你做主

你的腰标准吗 /3

腰部脂肪是怎样形成的 /5

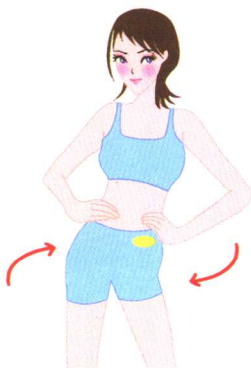
怎样给腰减脂 /6

腰肥对健康有哪些危害 /8

TIPS 亚洲女性健美身材标准 /10



PART 2 运动瘦腰“招招数数”



细腰体操 /17

有氧运动瘦腰方案 /34

细腰水中“行” /38

小动作瘦腰运动 /43

量身定做的运动招数 /48

滚动中的纤细腰肢 /56

TIPS 让运动锦上添花的小技巧 /67

PART 3 按摩，让腰更“妖”

穴位按摩 /71

腰腹部按摩不同手法 /74

TIPS 它们让按摩效果更出众 /76



PART 4 打造腰部S曲线

胸——做女人“挺”好 /81

腹——平平坦坦才好看 /84

肚——把赘肉“赶”走 /91

臀——让S曲线有美好收尾 /97

TIPS 随时可做的优美曲线小动作 /101



PART 5 吃出来的“小腰女”



挑战腰围的科学饮食 /105

瘦腰食疗方案进行时 /107

瘦腰茶疗方案进行时 /109

TIPS 控制下半身发胖的10种食物 /111

PART 6 穿衣“妖”（腰）法

晚装风格，粗腰的首选 /115

粗腰穿牛仔别有风味 /117

风衣，粗腰最完美的选择 /119

TIPS 穿衣掩盖不同腰身 /122



PART 7 明星推荐瘦腰秘笈

萧亚轩——边呼吸边瘦腰 /127

李玟——肚皮舞舞出迷人小蛮腰 /131

林心如——减腹瘦腰，经典“秘笈” /136

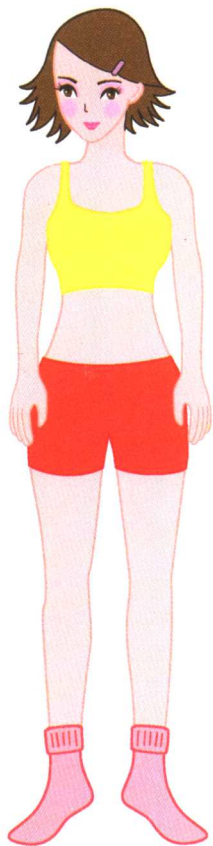




你的粗腰，你做主

你的腰太粗了，脂肪太厚了。新时尚窈窕健康美女标准又出来警示着我们：你的腰该多粗、臀该多大、胸该多高、腿该多细……

**这些标准，你都
知道吗？**



你的腰标准吗

一心想着瘦腰，为此也付出了艰苦的努力！可是，腰的标准是什么呢？别一不小心将自己减成了骨感型美女，要知道骨感型美女、超薄型美女已经不再流行了！

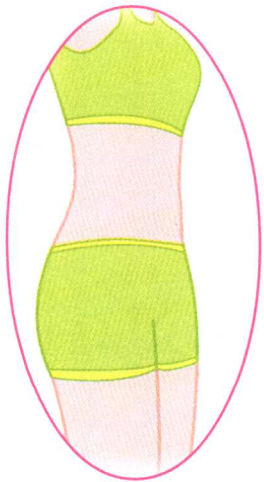
标准腰审美定律

- 标准的腰围（厘米）= 身高 $\times$ 0.5 - 20。
- 美的腰还应长短适中，不能过长（长腰）或过短（短腰），美腰的理想位置，应为人站立时两手自然下垂，与手肘同高之处。

● 腰围与其他两围应有明显的大小比例，否则水桶似的腰谈不上美。



其他两围审美定律



● 胸部不是越大越好，而是要和腰部、身高等部位有一个很好的比例。

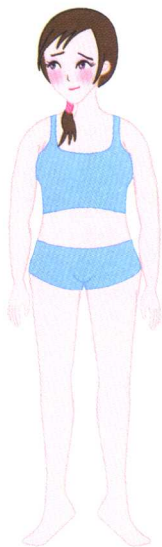
● 腹部应该平平坦坦。躺在床上，用手把小腹的皮下脂肪抓起来，如果抓起的皮下脂肪部分超过2.5厘米厚，腹部的曲线美将大打折扣。

● 臀部最凸出的地方应刚好位于身体的中心位置，其大小应与上半身的比例协调，看起来轻盈、微微上翘。标准的臀围（厘米）= 身高 $\times$ 0.5 + 4。

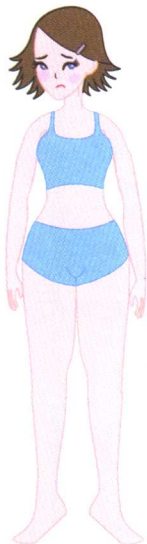
哪些类型是不标准的腰

腰臀比 = 腰围 (厘米) ÷ 臀围 (厘米)

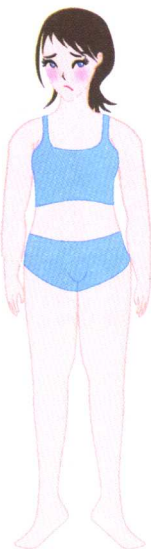
▶ 若女性腰臀比超过 0.7，就是典型的上半身肥胖（苹果）形身材。



▶ 若女性腰臀比小于 0.7，就是典型的下半身肥胖（梨）形身材。



▶ 若女性腰臀比约等于 1，就是典型的水桶形身材。



贴心提示：



每个人的理想健康体重 (千克) 为 $[\text{身高}(\text{厘米}) - 70] \times 0.6$ ，而所有爱美女性追求的窈窕身材应以美容体重来计量，即在理想健康体重基础上再减去 5 千克。

腰部脂肪是怎样形成的

为什么有些女性的腰那么纤细，而自己的却如此之粗？其实，不要一味对比与埋怨了，这都是自己造成的！平时的饮食和习惯等很多因素，都会造成腰部脂肪的堆积。

● 饮食

吃是一种享受，但是不注意科学饮食，也给自己带来了麻烦，比如肥胖。

● 习惯

粗腰有时是自己的习惯造成的。比如，喜欢将腰带扎得紧紧的，在腰和胸之间会被勒出一小圈肥肉。日久天长，腰部“游泳圈”也就形成了。还有些人站立的时候喜欢挺着肚子，时间长了，小肚腩也就有了！

● 缺少锻炼

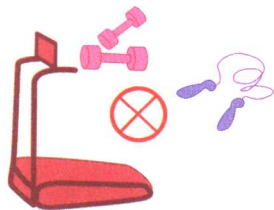
很多胖人都有一个习惯，那就是懒得动。如果平时生得一身懒肉，有点时间就想那么躺着，懒肉也就不自觉地长了出来。

● 年龄增长

随着年龄的增长，人体新陈代谢逐渐变慢，脂肪会逐渐堆积起来，腰也会因此而变得粗起来的。

贴心提示：

脂肪都是日积月累的，千万不要想着立刻减掉身上的肥肉，这是不科学的，如果有迅速减腰的绝招，也一定不要尝试，短时间内减肥对身体多少是有副作用的，往往速度越快，副作用越大。



怎样给腰减脂

给腰减肥是一个工程性的工作，不管减肥的人决心是何等坚定，手段怎样千招万式，又是怎样付出了千辛万苦，但是结果都一样：要不，不见半点成效；要不，就适得其反，越减越肥。记住，要想成功，一定要勤快起来，赶紧行动。

● 饮食

从减少甜食与主食入手，尽量不要吃白糖，可用红糖或蜂蜜代替，而且味精和泡面也尽量少吃。



● 洗浴

每周用精油泡澡，天竺葵精油、百里香精油、迷迭香精油等，选一种或直接选用混合精油，进行泡澡、足浴，以促进血液循环并强化新陈代谢。这种方法可以增高体温，提高新陈代谢。

● 喝水

多喝一些温热的饮料和绿茶，能促进排毒。如果实在想喝冷饮或吃凉的食物，在这之前要吃点东西，空腹饮用是不利于健康的。

