

# 懒

# 女孩的美体圣经

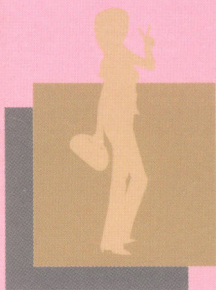
LANNUHAIDEMEITISHENGJING

主编 宿春礼 邢群麟

● 懒女孩与美丽的轻松邂逅

 人民军医出版社

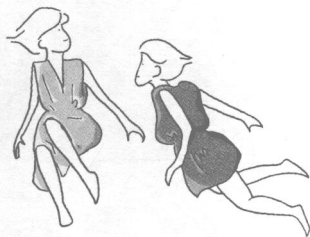
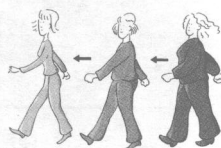
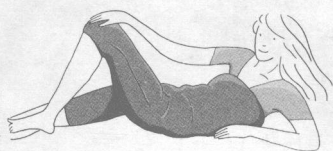
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



# 懒女孩的 美体圣经

主编 宿春礼 邢群麟

LANNÜHAI DE MEITI SHENGJING



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

懒女孩的美体圣经 / 宿春礼, 邢群麟主著. —北京: 人民军医出版社, 2007. 3

ISBN 978-7-5091-0765-2

I. 懒… II. ①宿… ②邢… III. 女孩 - 美容 - 基本知识  
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 023012 号

---

策划编辑: 贝丽于岚 文字编辑: 陈晓平 责任审读: 李晨

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 三河市春园印刷有限公司 装订: 春园装订厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.125 字数: 152 千字

版、印次: 2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 20.00 元

---

版权所有 侵权必究

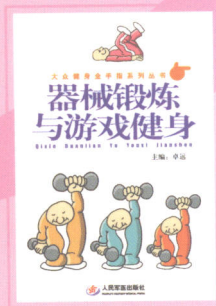
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

★★★★★编辑推荐★★★★★



★★★★★编辑推荐★★★★★





## Neirong Tiyao

女孩个个都爱美，却苦于拼命节食，大量运动，想要轻而易举地变得美丽、苗条、优雅、性感、浪漫、风情、仪态万方，而且富于魅力……本书囊括了各种快捷、轻松、简单的美体建议与方法：从减肥到丰胸，从饮食到美肤，从排毒到简易运动等等。用本书的方法，你将会发现，美体原来可以那么简单，实现你的美丽梦想是那么轻松。



## 懒女孩与美丽的轻松邂逅

生活在e时代的我们，如果现在对美体瘦身还抱着那是肥胖者与有钱人的游戏这样的态度，是不是太落伍了！因为美体是时尚女孩的一种生活态度，它早已成为我们日常生活、工作中不可缺少的功课。

也有些正在瘦身的美女经常抱怨：为什么我不能坚持下去？每天绕操场跑步，出那么多的汗水，真是太辛苦了……

其实，这是因为你并没找到真正属于你的美体方法，能够瘦身的方法并不是非要你大汗淋漓，而是在轻松惬意中达到我们理想的结果。

中国人追求婀娜身姿已有上千年的历史，《诗经》中即有“窈窕淑女，君子好逑”。而汉代以“掌上舞蹈”著称的赵飞燕更是达到了柳腰美女的经典极致。如今，以“燕瘦”为美依然是众多女性热烈追求的时尚潮流，如引领T型台瘦身神话的凯特·莫丝，频频聚焦媒体的章子怡、张柏芝等风头人物，也均是我们公认的美女。因此，女孩们追求瘦身，追求纤体，从瘦脸、瘦臂到瘦腰、瘦腿，从形体到细节无一不是孜孜以求。

美体涵盖了太多的内容，无论是瘦身还是美肤、排毒等，无一不属于美体的范围。



青春活力的美

美体不仅仅是为了形体之美，更是为了我们身体的健康。让我们一起来看看肥胖究竟能给我们带来怎样的危害吧！

肥胖被称为“文明病”，说的是现在美食越来越多，肥胖症也越来越多。世界卫生组织说，全世界有 10 亿人超重，其中 3 亿人属于肥胖。

瑞典一项长期性医学研究报告指出，女性肥胖现象不容忽视，那些体

重超出正常范围的女性，其智力会表现得不尽如人意。

这份为期 24 年的研究报告还显示，肥胖还可引发老年妇女的痴呆症。该研究小组负责人说：“肥胖问题对于现代女性是至关重要的，其他的研究也表明有类似的结论。目前，英国有 1/3 的人群出现肥胖现象。《太阳报》还报道一位名叫谢丽尔的肥胖者，其年龄是 20 多岁，然而她的智力却只有 13 岁。”

研究人员还指出，肥胖者体内会产生过量的激素可的松，这种激素可的松可导致大脑组织损伤。此外，肥胖还是导致心脏病、癌症的最大诱因。

美国哈佛医学院的专家通过研究发现，超重且被诊断患有乳腺癌的妇女面临的死亡威胁是体重正常妇女的两倍左右。乳腺癌病人增重 8 公斤以上，那么面临死亡威胁和乳腺癌复发的可能性就增加 1.5 倍。在不吸烟的妇女中，上述研究结论表现得尤为明显。

这些都不是危言耸听。



不过，时尚女孩们看了也不要忧虑，因为研究显示：因超重导致的疾病，只要减重 10%~20% 就可以大大地增加治愈率。

但是，很多身体肥胖者由于过于心急，不采用科学的减肥方法，而是盲目地节食、乱服减肥药，即便瘦身的目的暂时达到了，却大大损害了健康，甚至带来了严重的不良后果。

如今关于因美体瘦身不当而引发的悲剧层出不穷，那些过于痛苦的方法，最终不仅没有给懒女孩们带来期望的美丽，相反，却让懒女孩们在美体的道路上如迷途的羔羊，越走越远。

如果美是要以健康作为代价，那么也太不值得了。同时现代城市生活的快节奏与高压，已让忙碌的我们深感身心疲惫。但爱美之心非但没有泯灭，反而愈演愈烈。于是，对既健康、又安全有效，还省时省力的美体方法的呼声越来越高。我们深知，懒女孩的生活丰富多彩，却没有太多的时间花在美体上；我们同样了解到时尚的美女们想让自己拥有更迷人的身材，却苦于传统的瘦身疗法大多要节食、要大量运动……

针对这些实际情况，本书精选了一些简单有效的美体方法，内容丰富，从减肥到丰胸，从饮食到美肤，从排毒到简易运动，无一不是健康美体的方法。我们都是 e 时代的新新人类，完全可以不走寻常路，不用流汗，不用望“肉”兴叹，甚至不用花钱。用过本书介绍的方法，你会发现美体原来可以那么轻松，真正实现你与美丽的轻松邂逅！



懒女孩的美丽梦想



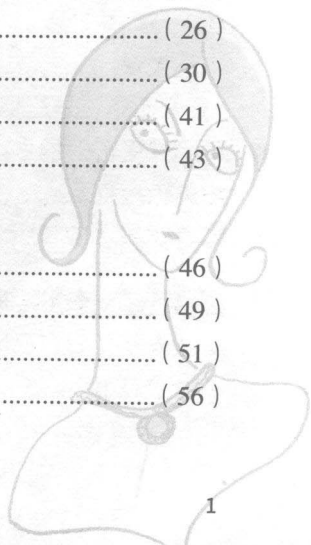
前言：懒女孩与美丽的轻松邂逅

## 第1章 轻松“享瘦”，塑造完美身材

你需要瘦身吗 .....	( 2 )
看看你是苹果还是梨 .....	( 6 )
几招塑成T型台模特腿 .....	( 8 )
和小肚肚说再见 .....	( 10 )
做个快乐小“腰”精 .....	( 15 )
雕琢玉臂 .....	( 17 )
热辣翘臀很容易 .....	( 20 )
不再与“大饼脸”为伍 .....	( 24 )
告别“太平”公主 .....	( 26 )
对照星座秀自己 .....	( 30 )
血型瘦身简单规则 .....	( 41 )
坐车减肥小诀窍 .....	( 43 )

## 第2章 魔鬼身材动起来

走出来的火辣身材 .....	( 46 )
不可小觑这几步楼梯 .....	( 49 )
玩儿时的游戏吧——跳绳 .....	( 51 )
又美丽又 happy 的舞蹈 .....	( 56 )





骑车“瘦”一路 .....	( 59 )
上班下班走“对”路 .....	( 61 )
我爱洗澡 .....	( 63 )
嚼嚼口香糖吧 .....	( 66 )
玉腿速成 .....	( 68 )
游出“美人鱼” .....	( 70 )
怎样修炼成“电眼”小美女 .....	( 73 )
火速成为美背一族 .....	( 75 )
简单瑜伽想做就做 .....	( 78 )
卧室同样塑美体 .....	( 82 )

### 第3章 美丽可以吃出来

你只需调整一下用餐 .....	( 84 )
选对低热量食物 .....	( 86 )
喝水也养体 .....	( 90 )
性感美腿从吃开始 .....	( 93 )
美味瘦身汤 .....	( 100 )
柳腰美女更爱吃 .....	( 102 )
尝尝苹果也变美 .....	( 105 )
诱人鱼肉益处多 .....	( 108 )
丰胸大餐 .....	( 110 )
“豆腐西施”是这样炼成的 .....	( 114 )
不必“受苦”的牛奶减肥法 .....	( 116 )
吃肉也瘦身 .....	( 118 )
瘦身要先“苦”后“甜” .....	( 120 )

### 第4章 水嫩肌肤简单造

美肤先从了解自己肤质开始 .....	( 124 )
一白遮百丑 .....	( 127 )

颈间的无限风情 .....	( 131 )
挥挥手带走雀斑 .....	( 135 )
无“痘”志的女孩才够美 .....	( 137 )
魅力十“足” .....	( 139 )
美丽从呵护你的“第二张脸”开始 .....	( 142 )
不做“毛手毛脚”的女孩 .....	( 144 )

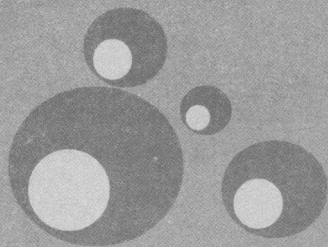
## 第5章 做个无毒美人

你中毒已深 .....	( 148 )
睡眠也排毒 .....	( 150 )
排毒食物串串秀 .....	( 152 )
清扫肠垃圾 .....	( 157 )
肝毒最该除 .....	( 161 )
呼吸排肺毒 .....	( 163 )
肾脏之毒不忽视 .....	( 165 )
给肌肤排排毒 .....	( 168 )
运动也排毒 .....	( 170 )
体内最佳环保法——断食 .....	( 172 )

## 第6章 瘦身美体要警惕的误区

你的瘦身是否走进了误区 .....	( 176 )
不吃减肥药的三大理由 .....	( 178 )
不是所有的运动都能减肥 .....	( 180 )
瘦身不当也会生病 .....	( 181 )





# 第 1 章

轻松“享瘦”，塑造完美身材



## 你需要瘦身吗

瘦身已成为当下最时尚的话题之一，很多人涌进健身房或专业美容机构。然而，你是否确实需要瘦身呢？让我们先来做个测试吧。

### 测一测：你的脂肪率有多少

你是否发胖，关键看身体脂肪率。下面的测试题能帮你推算出脂肪率大概是多少。

1. 现在比5年前的体重重了5千克以上。
2. 吃饭快，一下扫光餐盘中所有的东西。
3. 体重没变，但肌肉却越来越松弛了。
4. 嘴总是吃个不停，包里总能找到零食。
5. 爱吃油炸食物。
6. 腰围除以臀围的数值大于0.76。
7. 即使是从一楼到二楼也得搭乘电梯。
8. 你总是不断地减肥，又不断地反弹。

结果：



我需要瘦身吗？

6个以上是肯定答案的话，说明你身体的脂肪率在30%以上。你体内已经囤积了多余的脂肪，再不采取行动的话，你会越来越胖。体内脂肪率超过30%算是肥胖，不仅外表看起来臃肿，也容易患各种疾病。（危险指数：8）

3~6个是肯定回答，你的体内脂肪率在25%~30%之间。你看起来虽然不胖，但很结实。这可能也说明你正一步步向肥胖靠近，赶快改变饮食方式与生活习惯，并开始做运动。（危险指数：5）

肯定答案在2个以下：脂肪率在25%以下。虽然目前你仍很苗条，但保持好的饮食方式和生活习惯是保持你良好身材的最佳途径。（危险指数：2）

经过上面的测试，做到心中有数后再瘦身也不迟。

对于女性而言，可能最现实的是，超标的体重让我们逐渐丧失形体美。女人是美的化身，婀娜多姿，玲珑身段，而肥胖却成了头号敌人。穿不了漂亮衣服，自己都不想看镜子中的自己。你可以说唐朝以丰满为美，没错，但丰满跟肥胖是有一点区别的，前者还有优美的身体曲线，后者或许已经只能看到赘肉了。

更糟糕的是，肥胖常常在很多重大时刻让我们变得不那么自信，心情糟糕。

有个瘦身广告是这样说的：“这是一种生活态度。”瘦身如今确已成为都市男女生活的一部分，越来越多的人把瘦身当作一个工作来对待，当我们打算开始付诸行动，这就是对美的追求，更是一个人意志力的表现。

最重要的一点是，除去丧失美丽之外，肥胖对我们的健康造成了极大的影响，仅仅是胖自然不会让我们得致命的疾病，但是却能导致很多慢性疾病。

相对体重正常的人来说，你有多2倍的可能得高血压和阑尾炎，多9.78倍的可能得糖尿病。

肥胖还会增加与心脏有关疾病的发病率。肥胖女性因胆囊、肝、乳腺、子宫颈和卵巢癌而死亡的比率也比正常体重的女性要高。



体重过高更容易让人精神不振，引起疲劳和身体不适。

美国医学界认为，只要减去最初体重的5%~15%，就能改善高血脂、高血压、痛风、高血糖、脂肪肝、关节痛等疾病。

肥胖的危害不用多说，大家都早已知晓，不过在瘦身美体前还有一项更重要的工作要做，那就是我们必须先知道自己属于哪种肥胖，这样才能“对症下药”，彻底摆脱肥胖的烦恼。

肥胖可分为单纯性肥胖和继发性肥胖。前者为生理性，后者属病理性。单纯性肥胖者，没有明确的内分泌疾病，大多是由于代谢障碍所引起的。它又分为体质性肥胖和获得性肥胖。在10岁以前发胖者称为体质性肥胖，该种肥胖的人不仅脂肪细胞比正常人要大，而且脂肪细胞数量要比正常人多。获得性肥胖，即在成年或中年以后开始发胖，这种人的脂肪细胞数量已不再增加，而主要是体积增大。这类肥胖用控制饮食的方法治疗，效果较好。继发性肥胖，主要是由于神经系统或内分泌系统的器质性病变所引起。继发性肥胖必须请内分泌科医师诊断，根据不同的病因进行治疗。

形成肥胖的原因主要有以下几种：

### 1. 遗传造成的肥胖

有调查表明：有肥胖家族史的人及其同胞兄妹一般也较肥胖。父母都是肥胖的，下一代肥胖的概率为81%。通常情况下，不良的生活饮食习惯是会传给后代的。例如，父母喜欢吃甜、油腻等含较高脂肪热量的食物，一般会影响自己的下一代，这些孩子往往自幼较胖，且具有遗传性肥胖的倾向。

### 2. 饮食习惯造成的肥胖

饮食习惯对肥胖的形成影响很大，如果经常食用高糖、高脂肪、高蛋白食物，尤其是过多地摄入动物脂肪，并且喜欢吃零食，更容易导致肥胖。

### 3. 锻炼不够造成的肥胖

如今，人们出门有车，上楼有电梯，加之现代化的通讯设施



如电话、传真、电子邮件等，使人们运动的机会大为减少。这样当能量的供给超过了身体的需要，人体摄入的营养物质过剩时，容易造成脂肪堆积，导致肥胖。

#### 4. 内分泌失调造成的肥胖

内分泌异常造成的肥胖为继发性肥胖，如甲状腺功能减退、体内胰岛素分泌增多、性腺功能减退等引起的肥胖，脑炎、脑外伤、脑肿瘤或因长期注射某种激素，也常常引起继发性肥胖。

#### 5. 生理因素造成的肥胖

有些女性在产后发胖，究其原因，主要是怀孕、哺乳期间营养较好，产后又未及时进行运动锻炼，造成肥胖。

对于肥胖，医学界认为内因除去遗传和病变（中枢神经和内分泌出现问题，刺激食欲）之外，主要是物质代谢改变（糖代谢、脂肪代谢等）使脂肪数目增多与肥大。一个脂肪细胞长到正常尺寸的3倍时，就会分裂形成新的脂肪细胞，并且你只能通过饮食或运动使脂肪细胞体积变小，而不能让数目变少。

外因主要是消耗少，摄取多。不要以为自己热爱运动就不会发胖，很多人在运动之后大吃大喝，好不容易消耗掉的热量通过食物又给补回来了，而且更多。

当然，性别、年龄、环境等因素也会对肥胖的形成有一定的影响。

每个爱美的女孩都希望自己有苗条的身材。然而需要强调一点，苗条并不是瘦，特别是很多都市少女都以瘦为美，一些本来就是体形适中的女孩，也盲目地进行减“肥”，认为走起路来轻飘飘，甚至能被风吹倒才是最“佳”状态。倘若真到这种程度，皮下脂肪减少，不能填补骨骼的凹陷处，表现出双眼塌陷，两颧突出，胸部平坦，锁骨和肋骨突出，女性特有的曲线美消失，根本无美可言，因此过瘦不可取。而且，一旦进入中年，她们的容颜将会比肥胖的女性容易衰老。因为女性中年以后，面部肌肉和皮肤的弹性开始消失。消瘦的女性面部皮肤出现松弛现象，容易出