

美腹

77

条妙计

(德) 乌尔里克·诺福特琳 著
董卫国 译

轻松 打造平坦迷人的腹部

上海科学技术出版社

轻松打造平坦迷人的腹部



美腹77

条妙计

为职业女性提供特殊的美腹高招

(德) 乌尔里克·诺福特琳(医学博士) 著
董卫国 译

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松打造平坦迷人的腹部:美腹 77 条妙计 / (德) 乌
尔里克·诺福特琳著;董卫国译. —上海:上海科学技术
出版社, 2007.12

ISBN 978-7-5323-9056-4

I. 轻... II. ①乌...②董... III. 腹-减肥
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第130419号

Title of the original German edition:

Ulrike Novotny

Die 77 besten Tipps für einen flachen Bauch

© 2000 TRIAS Verlag im Georg Thieme Verlag, Stuttgart, Germany

© 2002 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart, Germany

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行

上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海精英彩色印务有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本 889×1194 1/40 印张 $2\frac{3}{4}$

字数: 47 千字

2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

定价: 12.00 元

如发生质量问题,读者可向工厂联系调换



内容提要

SYNOPSIS OF CONTENTS



无论是俊男还是靓女,如果拥有一个美丽、平坦和光滑的腹部,就会让身材看起来更加迷人、更加具有吸引力。假如您没有这样的腹部,那也不要悲观失望,我们可以轻松地打造出一个。

本书从理性对待您的腹部,饮食——三餐如何吃,健美操——怎样做才有效,正确的姿势,放松练习和心理因素,以及平坦的腹部花钱能买得到吗等角度,提出了 77 条经典妙计,帮助您怎样做才能打造和保持平坦、光滑的腹部。它们既没有规定哪些事情该做和不该做,也没有严格的饮食限制,更没有复杂的动作规范。

到底如何打造一个平坦、迷人的腹部?您看看就知道了!



作者简介

乌尔里克·诺福特琳(Ulrike Novotny)医学博士,早期是医院的一名医生。作为两个孩子的母亲,她脱下了白大褂,在家里从事写作,从此以后出版了许多书籍,并在杂志和互联网上发表了众多文章。主要涉及自然疗法、营养学、妇女儿童保健及健美等主题。



目 录

CONTENTS



..... 理性对待您的腹部

1

美腹好处多多 · 2

苗条、细腰的代价 · 3

..... 饮食——三餐如何吃

9

妙计 1 饮食和运动是最好的搭档 · 10

妙计 2 饮无热量的饮料 · 11

妙计 3 少饮酒 · 12

妙计 4 吃水果比喝果汁更好 · 12

妙计 5 调节自己的生物钟 · 13

妙计 6 节食减肥安排在月经后 · 14

妙计 7 拒绝速成食品 · 15

妙计 8 烹饪时减少热量 · 15

妙计 9 注意!减少脂肪 · 17

- 妙计 10 给“沙发土豆”的建议 · 19
- 妙计 11 了解热量到底来自何处 · 20
- 妙计 12 饭后刷牙 · 21
- 妙计 13 蓝色调可抑制胃口 · 21
- 妙计 14 用不着减肥食谱 · 22
- 妙计 15 跳出减肥怪圈 · 23
- 妙计 16 了解一点背景知识：饱感的作用 · 24
- 妙计 17 感觉双倍 - 享受一半 · 25
- 妙计 18 您真的感到饿了吗 · 26
- 妙计 19 下午5点后不再吃任何东西 · 27
- 妙计 20 晚上吃些易消化的食物 · 28
- 妙计 21 减肥——只吃健康的食物 · 29
- 妙计 22 禁食：严肃而有意义 · 30
- 妙计 23 用乳清禁食 · 32
- 妙计 24 过度饥饿症的急救 · 32
- 妙计 25 不再胃肠胀气了 · 33
- 妙计 26 腹痛和胀气：怎么一回事 · 35
- 妙计 27 不再为便秘烦恼 · 37
- 妙计 28 促进消化的措施 · 39
- 妙计 29 对打呃者的建议 · 39
- 妙计 30 养成记饮食日记的习惯 · 40



- 妙计 31 不妨试试神奇的食物 · 41
- 妙计 32 大量饮水 · 42
- 妙计 33 盐——好还是不好 · 43
- 妙计 34 在大吃大喝后不要惊慌失措：保持平衡的一天 · 44
- 妙计 35 认识月经与月亮的关系 · 45

健美操——怎样做才有效

47

- 妙计 36 在家里进行锻炼 · 49
- 妙计 37 开始时测试腹肌 · 51
- 妙计 38 热身运动——非常重要 · 53
- 妙计 39 第一项练习：抬高上身 · 54
- 妙计 40 替换练习 · 56
- 妙计 41 供有一定经验者的选择练习 · 57
- 妙计 42 练习腹斜肌 · 57
- 妙计 43 这样练习使腰部保持苗条 · 58
- 妙计 44 加强腹横肌的练习 · 59
- 妙计 45 侧立位——保持腰部的练习 · 60
- 妙计 46 再来一次腹直肌的练习 · 61
- 妙计 47 要练多少次 · 62
- 妙计 48 持之以恒的练习 · 63



妙计 49 不要忽视腰部肌肉 · 63

妙计 50 健美操不能包办一切 · 65

正确的姿势

妙计 51 1 秒钟的美腹方案 · 68

妙计 52 这样造就了超级名模辛迪·克劳馥 · 69

妙计 53 前面是圆的?后面也是圆的吗 · 70

妙计 54 胸部扩张带来什么 · 71

妙计 55 身体姿势是心灵的一面镜子 · 72

妙计 56 舒适?主动的或被动的姿势 · 74

妙计 57 坐位时保持主动姿势 · 75

妙计 58 也可以来点模特儿的动作 · 75

妙计 59 蝶泳——最佳的肌肉锻炼方式 · 77

妙计 60 “腹部美容教父”迈尔给您哪些建议 · 77

妙计 61 正确的姿势和呼吸——是不可分割的部分 · 80

妙计 62 韧带不是万能的 · 81



放松练习和心理因素

妙计 63 明天将有一个平坦的腹部吗 · 84

妙计 64 克奈普疗法让人兴奋还是放松 · 85

妙计 65 干刷牙——它是什么 · 85



妙计 66 跳肚皮舞给身体带来全新的感觉 · 87

妙计 67 穿刺肚脐或者文身更好吗 · 88

妙计 68 放松以达到身体的平衡 · 88

.....平坦的腹部花钱能买得到吗

91



妙计 69 服装——具有什么优点 · 92

妙计 70 减腹仪能带来什么实际效果 · 93

妙计 71 能收缩完全放松的肌肉吗 · 93

妙计 72 按摩油对“问题区域”有效吗 · 94

妙计 73 虽然古老但有效的紧身衣 · 95

妙计 74 抽脂术——真的这么简单吗 · 96

妙计 75 还有什么其他的高招,如减肥药、减肥茶 · 97

妙计 76 您现在身材棒极了 · 99

妙计 77 从现在开始:行动 · 100

理性对待您的腹部

仅仅渴望拥有一个美丽、平坦、迷人的腹部还不够，关键是要立即行动起来！推荐、介绍的 77 条经典妙计自然不算太少，无论您的情况怎样特殊，其中必定有几条适合您。不信？请接着往下看……

美腹好处多多

您肯定有许多理由,渴望拥有一个美丽、平坦和光滑的腹部。这会让您的身材看起来更加迷人、更加具有吸引力。作为一名医生,我非常希望看到大家为让自己拥有一个迷人的腹部而进行的种种不懈努力,因为从健康的角度来看,它一定会给您带来许多意想不到的好处。

- 绷紧的腹部肌肉能减轻脊柱的负担。脊柱疾患如今已成为一个十分严重的健康问题,它使您与拥有比基尼一样美丽的腹部无缘。

- 如果您有一个好的身材,就不用节衣缩食了。持久的节食对健康会造成长期的不利影响。

- 只有那些消化功能健康的人,才会拥有平坦、光滑的腹部。如果您想让自己的腹部看起来更美一点,就应该选择有利于消化的食物,这对身体的健康有好处。

- 保持腹部平坦的姿势,也有利于呼吸功能,反过来它又能持续改善组织的氧气供应。

- 腹部肌肉的活动对腹腔内的肠道起着按摩作用,进一步对它的邻近器官产生良性的作用。对女性来讲,首先是子宫和卵巢受

到影响,从而改善和减轻月经期间的不适。

以下 77 条经典妙计将告诉您,怎样去做才能保持平坦、光滑的腹部和迷人的身材。它们既没有规定哪些事情该做和不该做,也没有严格的饮食限制,更没有复杂的动作规范。因为腹部肌肉和肠道处于弹性的变化之中,所以过分要求在一定的时间内必须遵循某些规定来保持平坦、光滑的腹部,是根本没有意义的。一旦结束了练习,它很快又回到从前的样子,因为这些苛刻的要求离我们的日常生活习惯相去甚远。

您应该知道,人的腹部是可以扩张的。您想想 2.5 升的饮料,以及大量的面包、色拉和水果等,每天必须在腹部找到它的位置。对于女性还有一种扩大的可能性,那就是要在腹部孕育胎儿。我们的腹部是那样的有弹性,可变得越来越大,然而,它同样也可以向相反的方向变化,以回缩到原来的状态。如果人们的日常生活是以一种亲善、友好的方式对待我们的腹部,那么,我们也就不必每天担心肚子长大了,也不用为减肥而长期节食了,更不要总处在一种良心不安的状态。

苗条、细腰的代价

一份著名的女性杂志做了一个读者调查,其中有这样一个问

题：德国妇女希望拥有什么样的身材？结果是49%的女性选择“平坦、光滑的腹部”，38%的选择“苗条、细腰”，只有26%的选择“迷人的胸部”。这个结果说明女人很聪明，她们本能地了解生物规律性，知道吸引男人们目光的（同样是本能的反应）是腰部到臀部的

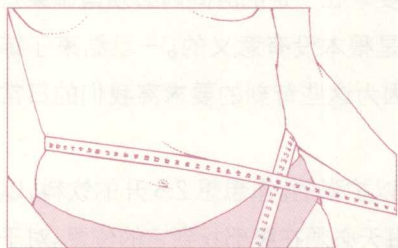


图1 针对腰围选择衣服时，不要只想到好看，还应该考虑它的舒适性和是否有利于健康

曲线，理想的是苗条但又不过分纤细的腰部，加上一个略微上翘的臀部。它给男人这样一个信号：丰盈（典型的女性臀部、苗条的腰、平坦的腹部），这就是我想要的。

在您开始进行美体活动之前，应该更多地了解一下自己的小腹（图1）。了解得越详细，目标就越准确，就能更快地达到目的和取得效果。

您是否本来就很苗条，只是隆起的腹部损害了整体的形象，裤子的拉链总是绷得紧紧的？那么，您可以也应该跳过有关减肥的妙计，您肯定减了肥，但不是腹部，而是在那些您并不希望减肥的地方。减肥减得您双颊内陷、胸部平平、两腿瘦长，而中间像球形一样

可恶地突出着。在还没有认识这些妙计之前,您也许已经深受便秘、肠胀气之苦了,或感觉到腹部突然像桶一样地隆起来了,特别是在月经期间,表现更加明显。

也许您的体重接近正常,而不是超重,只是腹部毫无办法地向下垂。由于盆腔底部肌肉的松弛,在咳嗽、打喷嚏和大笑时会出现尿溢现象。在这种情况下,首先要做的是锻炼和绷紧肌肉组织。腹部肌肉松弛常出现在多次分娩的母亲身上,腹部手术后及缺少一般的锻炼时也会出现。但并不意味着分娩或多次分娩一定会导致腹部肌肉的松弛,八九十岁高龄的妇女锻炼腹部肌肉也会收到明显的效果。在那些年轻母亲经常聚会的地方,您总能看到有些年轻的妈妈们身材恢复得很好(当然不是产后3个月,您得有点耐心)。腹部手术后最初的疼痛影响了肌肉的锻炼,在伤口愈合后,您可以做自己高兴的事,把腹部恢复到原样。

在有一个隆起的腹部的同时,也会出现体重超重的现象。在男人身上,臀部、手和腿部还是相当苗条的,这样躯干看起来就像一只苹果形:脂肪组织像一个救生圈一样聚集在躯体的中部。在女性则呈现为梨子形:脂肪平均分布在臀部、大腿和腰部。如果身体呈现为苹果形,则必须进行减肥,因为聚集在躯干中部的脂肪比梨子形的脂肪分布更容易引起代谢性疾病。

如果出现腹部隆起的现象,它往往是多种因素综合作用的结果。首先从众多的妙计中只选取一二个方案,不必将所有的方法都试一遍,而是先尝试性地选择简单、容易出效果的方法。在本书的最后一章中,您将会了解到,是否还有更简易的方法(如果您打算花一笔钱的话)。

本书所有的建议和方法,涉及的是健康的体型和身材,而不是追求完美的身材。每个人的身材都是天生从娘肚子带来的,只能在

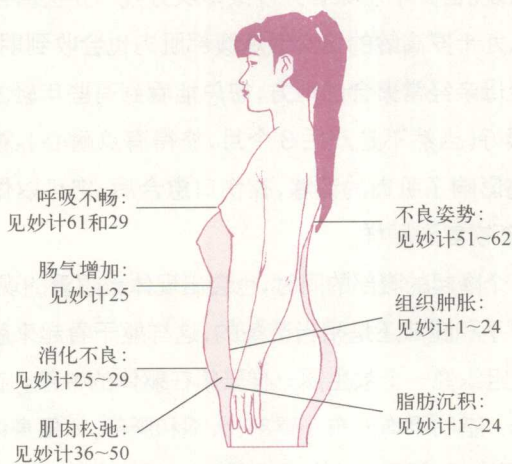


图2 引起令人不满意身材的原因及其对策

自然条件许可的情况下稍做一些改变。因此，您也会得到建议，怎样让自己有点萝卜形的身材变得看起来让人更满意一点。我们的外祖母们除了拉紧紧身内衣、自我掩饰和一直陷入绝望境地之外，就一筹莫展了，难道我们也会让您处于这种无助的境地吗？

图 2 再一次告诉您，哪些是引起令人不满意身材的原因，并给出一些适合您的建议。