

Fashion & Health

时尚瘦身秀

刘青青 / 主编

# 秀出 修长的 美腿

秀腿运动，按摩去脂，  
线条更出众；  
科学饮食，巧妙搭配，  
美腿更迷人！

时

尚

瘦

身

秀

# 秀出修长的美腿

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

秀出修长的美腿 / 刘青青主编. —北京: 北京出版社, 2006  
(时尚瘦身秀)

ISBN 7-200-06339-8

I. 秀… II. 刘… III. 女性—腿部—健美 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第004145号

**时尚瘦身秀**  
**秀出修长的美腿**  
**XIUCHU XIUCHANG DE MEITUI**  
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](http://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 7-200-06339-8/TS·92

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，  
**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！



久谦设计工作室  
封面绘图设计

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://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](http://www.bph.com.cn)

E-mail：[chgmls@163.com](mailto:chgmls@163.com) [kxsh@bphg.com.cn](mailto: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 美腿物语

减肥女孩需知的瘦腿规律 / 3

腿部脂肪是怎样形成的 / 6

腿部脂肪堆积在哪些部位 / 7

怎样的腿最美丽 / 8

**TIPS** 不同腿形总汇 / 10



### PART 2 秀腿爱运动



纤腿操 / 13

瘦腿水中“行” / 30

腿部有氧运动 / 34

瘦腿习惯小动作 / 36

呼吸也是一种运动 / 45

不同腿形，不同运动方案 / 49

**TIPS** 七法宝塑造迷人美腿 / 57

## PART 3 按摩，再给秀腿去去脂

认识穴位 /61

基本按摩方法 /64

去橘皮按摩大法 /75

**TIPS** 按摩小知识 /77



## PART 4 腿有线条更精神

瘦大腿 /81

瘦膝盖 /85

瘦小腿 /87

瘦脚腕 /90

腿的点睛之笔 /91

**TIPS** 美腿护理原则 /94



## PART 5 美腿不忘“吃”



瘦腿要听身体的 /99

科学饮食 /102

瘦腿水果标兵 /103

瘦腿食物标兵 /108

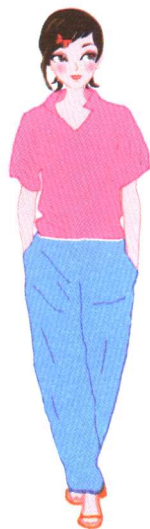
**TIPS** 女性瘦身饮食原则 /110

## PART 6 怎样穿更显腿部线条

怎样选衣 /115

搭配技巧 /119

**TIPS** 灵活应对不同的粗腿 /125



## PART 7 明星推荐瘦腿技巧

大S —— 综合瘦腿 /129

小S —— 运动瘦腿 /132

莫文蔚 —— 双腿美丽更笔直 /137

范冰冰 —— 集众家之长 /141





# 美腿物语

岁月流失，女人的衰老每时每刻都在进行着。然而，腿部的衰老是相对较慢的。一双丰盈柔润、健美修长的腿，可以给女人带来战胜岁月的自信。

**因此，瘦腿、美腿工作是不可少的呀！**



## 减肥女孩需知的瘦腿规律

很多时候，我们会奇怪，为什么和别人吃的一样多，别人的腿部线条那么美，而自己的这么丑呢？粗腿是很常见的丑腿之一，粗腿的形成往往和新陈代谢有关。如果新陈代谢慢，即使吃得很少，也是会胖的。

如何通过加快新陈代谢来瘦腿？

### ● 运动时新陈代谢最快

激烈运动的时候，新陈代谢明显加快。经常运动的人，会比不爱动的人消耗更多能量。要瘦腿，首先要加大运动力度。



### ● 瘦腿从年轻时开始

一般来说，新生儿的代谢率约为老年人的2倍。人一进入25岁，新陈代谢就会明显降低，身体的消耗就会减少，哪怕不多吃东西，能量也会过剩。因此，瘦腿锻炼要尽早开始。

### ● 多进行体力劳动

一般来说，坐着工作的人要比从事体力劳动的人新陈代谢慢，平时多做一些体力劳动，对瘦腿也是有好处的。



### ● 少吃淀粉和糖

淀粉和糖不会有效增加身体的代谢率，但是这些食物一旦吃进肚子里，很容易产生肥胖。

### ● 激素

新陈代谢的快慢还和体内激素有关，一般来说，影响新陈代谢快慢的激素有：甲状腺激素、生长激素、雄性激素。

具体影响情况如下：

甲状腺激素水平高，新陈代谢率就高；甲状腺激素水平低，新陈代谢率就低。

生长激素可增加15%~20%的代谢率。成长期的青少年吃得多而不会发胖，是因为有生长激素在起作用，有身体成长的特殊消耗。

雄性激素可增加10%~15%的代谢率，所以，男人年轻的时候不容易胖。



### ● 发烧

发烧会增加能量消耗达 10% 左右，当然发烧时间太长，对健康是有不利影响的。



### ● 气候

热带地区居民的代谢率比寒带居民的低 10%~20%。这是因为，天气冷的时候，人要负担衣物，又要维持体温，所以，消耗相对较大。

### ● 睡眠

睡眠时代谢率降低 10%~15%。所以，经常赖在床上容易胖，每天 7~8 小时睡眠就够了。

### ● 营养

营养不良的时候，代谢率会降低 20%~30%。营养不良的人成天昏昏沉沉，疲乏困倦，怎能高效消耗能量分解脂肪呢？所以，千万不要节食减肥。节食的时候，也要尽量保持营养平衡，否则很容易反弹。

### ● 疾病

很多疾病末期会造成代谢率大幅下降，也有的疾病会造成代谢率短时间上升。

## 腿部脂肪是怎样形成的

为什么有些人的腿笔直而无赘肉，有些人的腿却粗壮、赘肉横生呢？什么原因造成这种不同现象呢？

### ● 遗传

有些人的腿确实是遗传所致，其父母的腿都短而粗，于是自己的腿也短而粗。

### ● 缺少运动

运动是减少脂肪的最好方式，有些人很懒，平时不喜欢运动，时间长了，脂肪就堆积起来，形成粗腿。



### ● 年龄

随着年龄的增长，新陈代谢会越来越慢，而身体的消耗也越来越少，日久堆积成脂肪。下半身是最容易堆积脂肪的地方，粗腿就这样形成了。



### 贴心提示：

如果你的腿粗是因为遗传所致，也一定不要灰心，还是有办法来改变的，比如加强运动、合理安排饮食和保证充足的睡眠等，只要坚持下去还是有效果的。

### ● 习惯

有些人可能是因工作或生活习惯，长期坐在椅子上，下半身得不到锻炼，就形成了粗腿。

### ● 饮食

饮食也是形成粗腿的重要因素。有些食物很容易造成腿部的脂肪堆积，偏食此类食物，就很容易形成粗腿。