

Fashion & Health

时尚瘦身秀

刘青青 / 主编

亮出 优美的 手臂

拥有纤纤玉臂是每个女性的美丽梦想，
科学运动与按摩，合理饮食，
巧妙的服饰搭配，
让你轻松亮出优美的手臂。

时
尚
瘦
身
秀

亮出优美的手臂

刘青青
主编

北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

亮出优美的手臂 / 刘青青主编. —北京: 北京出版社, 2005
(时尚瘦身秀)

ISBN 7-200-06337-1

I. 亮… II. 刘… III. ①臂部—减肥—基本知识②服饰美学—基本知识
IV. ①R161 ②TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第156632号

时尚瘦身秀

亮出优美的手臂

LIANGCHU YOUMEI DE SHOUBI

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 7-200-06337-1/TS·82

定价: 16.00元

质量投诉电话: 010-58572393

CONTENTS

目 录

PART 1 瘦臂总动员

你的手臂及格吗 /3

脂肪最容易堆积在手臂什么位置 /4

什么样的手臂才算完美 /6

美臂能给魅力加分 /7

有哪些方法可以瘦臂 /8

TIPS 美臂对健康有哪些好处 /10



PART 2 “大话”运动瘦臂



“臂立纤”体操进行时 /13

绳操塑造纤细双臂 /25

水中美臂，清清凉凉 /31

爱瑜伽，拿瑜伽来“瘦臂” /33

有氧运动调动“瘦”臂 /40

用哑铃来美丽上臂 /43

传球运动，减脂瘦臂 /53

TIPS 怎样瘦胳膊不缩胸 /57

PART 3 消除赘肉按摩大法

为什么按摩可以瘦臂 /61

基本按摩瘦臂大法 /62

通过穴位按摩祛除臂部赘肉 /67

TIPS 按摩瘦臂要注意哪些问题 /71



PART 4 越贪吃越美丽之瘦臂绝招

“美臂饮食”之条条纲纲 /75

瘦臂的四个关键时段 /78

塑身瘦臂蔬菜汁 /80

选定水果，瘦臂排毒 /82

TIPS 饮食瘦臂误区 /85



PART 5 塑造美丽风景线



经典脖颈，美臂起点 / 89

香肩美背，细心护理 / 100

瘦到手指才性感 / 109

痘痘，手臂的“美丽杀手” / 111

赶走橘皮组织不留情 / 113

TIPS 手臂线条“泡”出来 / 115



PART 6 优美手臂“障眼大法”

从视觉上美化手臂线条 / 121

饰品遮掩手臂小缺陷 / 123

颜色搭配，尽显手臂潜力 / 125

TIPS 香水，嗅觉瘦臂 / 127



PART 7 明星推荐之瘦臂“绝招”、“狠招”

萧亚轩 —— 普拉提瘦臂美背 /131

小S —— 毛巾紧臂操 /135

孙俪 —— 搏击操瘦臂 /137

赵薇 —— 性感手臂泡出来 /140

钟丽缇 —— 手臂也可来“跑步” /142





瘦臂总动员



手臂内侧和外侧部位的脂肪堆积让你不仅对无袖、露肩上衣望而止步，同时也在某种程度上也潜藏着健康危机。



你是否经常觉得手指冰冷、手臂浮肿、有扩张感和肩膀酸痛？是否已经感觉脂肪堆积的“盛况”？

**赶紧加入我们的行动中来吧！
瘦臂总动员，现在开始！**

你的手臂及格吗

什么样的手臂才算健康而美丽的呢？现在就让我们一起来做一些小的测试吧！



▶ 双手自然垂下，平贴在大腿两侧，在未用力的情况下，上臂若是有向上或向外隆起扩张的现象，你的手臂就算太粗了！

▶ 双手向左右平举，若上臂有垂肉、轻拍有软绵绵的震动现象，你的手臂就有些松弛、缺乏弹性！



▶ 如果手臂外侧出现颗粒状的疹子，表示手臂的角质层过于肥厚。

▶ 手臂内侧较细嫩的肌肤若有细纹或橘皮现象出现，则表示肌肉缺乏弹性并且不够紧实。



贴心提示：

手臂美丽并不仅是符合我们习惯中的细和长这两个标准，还有其他内容，如皮肤和肌肉等方面的元素。在日常的维护中一定要全面注意，才能收到好的效果。

脂肪最容易堆积在手臂什么位置

一直也没觉得自己有多胖，可是手臂却一点儿也不瘦！仔细看看，某些部分还真的有了点肉肉。

那么，一般来说这些顽固的脂肪最喜欢堆积在手臂什么部位呢？

腋下



腋下的赘肉很容易就能被你发现，很多时候你原本不粗的手臂也会因为那一小部分的脂肪受到影响。那么，这部分脂肪是怎么形成的呢？

其形成原因主要有两点：

- 腋下是淋巴结汇集部位，当持续劳累、无法放松时，就会导致淋巴循环不顺畅，因此在腋下就产生肿胀，赘肉就这样形成了！

- 内衣的选择与穿着不当，也是产生“副乳”的主要因素。

上臂的皮下组织

手臂的皮肤会变为橘皮一样的松软组织，让你的手臂整体看起来有些浮肿。视觉上看好像被放大了一圈一样。

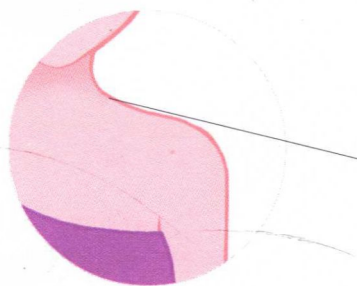
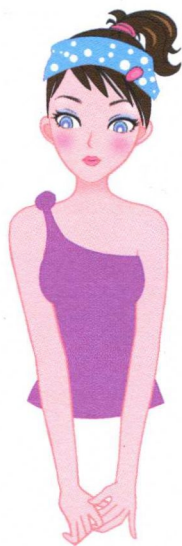
这种现象是怎样形成的呢？



这是因为当脂肪细胞的增加速度大于消耗速度时，再碰上新陈代谢障碍，过多的脂肪细胞就会在皮下组织处堆积，反应在肌肤表面就是凹凸不平，犹如橘皮一般。

肩部

要想手臂更优美，还需美颈香肩来“作陪衬”。当它们很好地融合在一起的时候，往往会产生意想不到的效果。可是很多时候，你发现自己的肩并不优美，这也是脂肪在作怪！肩也是脂肪容易堆积的部位之一。



美颈香肩



贴心提示：

因为肩的部位比较特殊，如果不是特意进行肩部运动，一般肩部是不会得到活动的，时间长了，自然也就胖了起来！而手臂的胖都是脂肪堆积而成的，运动可以减少手臂上的脂肪。

什么样的手臂才算完美

手臂完美可不仅仅是瘦，除了瘦之外，还与很多因素有关，
比如：



- 是否光滑圆润；
- 是否修长而线条优美；
- 是否紧致，没有一点儿赘肉。



另外，除了手臂自身的因素外，还和手臂四周的部位有关，
比如：

- 是否有一个光滑修长的脖颈；
- 是否有性感的香肩和背部线条；
- 是否连手指都是修长而完美的。



贴心提示：

除此之外，还需要拥有白皙的皮肤。当以上所有的条件都具备时，就形成了完美的手臂。



美臂能给魅力加分

曾经有人做过这样的实验，对100个男士进行调查。他们选择了10个长相漂亮，但手臂比较粗的女孩，同时选了10个手臂非常优美，但长相一般的女孩进行比较。100个男士中80%的人都认为，拥有优美手臂的女孩比较性感一点儿！

可见，美臂是可以给魅力加分的！

美臂为魅力加分主要体现在哪里？

● 拥有美臂首先可以为自己的穿衣服提供最大的方便，天下美衣任你挑选；

● 拥有美臂，在你伸手与他人握手的时候，可以增强对方对你的好感；

● 美臂会让你的举手投足更加充满自信。



.....



贴心提示：

美臂可以为你的魅力加分的地方实在太多了，这些如果不是亲身体会，是很难发现的！

有哪些方法可以瘦臂

体形的匀称是所有爱美一族追求的目标,而手臂的线条是最难控制的。对于很多身形已属纤瘦的女性而言,不能拥有完美的手臂曲线的确是一个小小的缺憾。

► 运动

运动可以改善手臂曲线最常见的问题,如粗壮或松软的现象。如果手臂粗壮,可以选择一些轻运动,如慢跑、体操和跳绳等,持续练习,逐渐将手臂内的粗纤维拉成细纤维,手臂的线条就被拉出来了。如果手臂比较松软,则可以选择一些有氧运动,如爬山、游泳等,从而达到减肥的目的。



◀ 按摩

双臂往往会因为年龄的增加而产生皮下脂肪堆积,按摩则能起到非常好的效果,能让女性的线条美得以充分体现,按摩的手法可以用最常见的由下而上打圈按摩。

► 饮食

美臂与饮食有着密切的关系，一般来说吃高脂肪的食物很容易堆积脂肪。如果你想通过饮食增强臂部肌肉的弹性，让臂部变得结实，避免松弛与下垂，就要注意饮食中的许多讲究。多吃一些粗纤维素食物，如芹菜；少吃油脂性食物，如炸鸡等。



▼ 修饰

在你的运动和按摩等大法还没有显现功效的时候，你的手臂总是或多或少地存在这样那样的缺陷。而通过一些恰到好处的修饰来美化手臂，就成为快速而有效的好办法。



贴心提示：

瘦臂是一个女人一生的工程。如果你的臂不够瘦，那就要更加努力；如果你的臂已经足够美丽了，那也可以用这些方法来防止反弹呀！

TIPS 美臂对健康有哪些好处

从美臂的方法上来看，不管是运动、按摩，还是饮食，都可以改善手臂的内部结构。但是，在这个过程中，不管起初是抱着怎样的目的，瘦臂同时还会对我们的身体有很大的好处。



●经常运动可以减少关节炎的发病率，同时也可以有效地治疗关节炎；

●按摩可以缓解我们因经常使用电脑而造成的手臂酸痛等症状，同时也可以预防因经常使用鼠标而造成的鼠标肘和鼠标手；

●合理的饮食不仅对我们的手臂有好处，更对整个身体的健康至关重要！



贴心提示：

不管是运动，还是按摩、饮食，都是一个长期的过程，需要你坚持不懈地努力，才能收到好的效果！为了你的健康和美丽，从现在开始瘦臂！

做个健康、美丽的
女孩，从手臂开始吧！