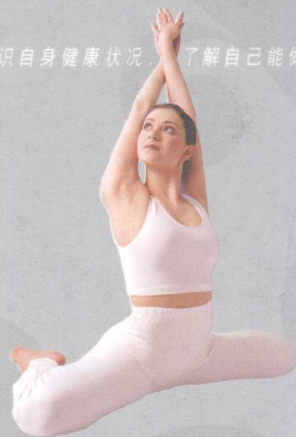


THE NEW

女性身体全书

(英) 尼科拉·莫顿◎著 鲁云水◎译

全面认识自身健康状况，了解自己能做什么



如何使脸、皮肤、脖子、牙齿、眼睛和头发更漂亮

畅销欧美的第一美容健康百科全书

BODY

如何改善背部、胸部、腰部、胳膊和双手的状况

如何有效解决颈部、臀部、腿和脚方面的问题



如何保持激情，掌握自助疗法和速效美容技法

BOOK

四川出版集团
四川辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性身体全书/(英)尼科拉·莫顿著;鲁云水译.——成都:
四川出版集团:四川辞书出版社,2007.9
ISBN 978-7-80682-353-8

I.女... II.①尼... ②鲁... III.女性—人体—基本知识... IV. R32

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第101065号

图进字 21-2007-36 号

Copyright © The IVY Press 2003

This translation of The New Body Book originally published in English in 2003 is published by arrangement with THE IVY PRESS Limited.

《女性身体全书》的英文版最先由常春藤出版公司在 2003 年出版

女性身体全书

NÜXING SHENTI QUANSHU

编 著 (英)尼科拉·莫顿

翻 译 鲁云水

策 划 余晓灵 朱海华

责任编辑 张 林

封面设计 王 主

版式设计 王 主

出版发行 四川出版集团·四川辞书出版社

地 址 成都市三洞桥路12号

邮政编码 610031

印 刷 山东人民印刷厂

开 本 970 mm × 820 mm 1/16

版 次 2007年9月第1版

印 次 2007年9月第1次印刷

印 张 10.75

标准书号 ISBN 978-7-80682-353-8

定 价 35.00元

版权所有,翻印必究

THE NEW BODY BOOK

女性身体全书

(英)尼科拉·莫顿 著

鲁云水 译

四川出版集团 四川辞书出版社





畅销欧美的第一美容健康百科全书

目 录

介绍

身体

- 合适地吃 009
- 最健康的法则 012
- 内外兼顾 017
- 整容：整什么？何时整？怎么整？ 021

头部

- 使皮肤由内而外地健康 027
- 关于面部 029
- 干净和舒坦 034
- 修复和更新 036
- 营养你的皮肤 040
- 有些锻炼你不需要 042
- 娇嫩又柔滑 044
- 皱纹填充术 047
- 嘴部：帮帮你的牙齿 051
- 正确刷牙 054
- 白了还白 056
- 营养好头发 059
- 锻炼出好头发 061
- 随意造型 062
- 用眼卫生 066

上半身

- 背部基本要素 072
- 让背部日趋完美 074
- 缓解疼痛 078
- 健康的胸部 081
- 了解最新信息 083
- 美容还是毁容 085
- 完美曲线 087

安顿好你的肚子	090
使腹部平滑,又不精疲力竭	092
美妙的腰身	095
胳膊总动员	098
细长而秀美	100
呵护你的胳膊	104
与松垂的胳膊说再见	106
尽在手中	108
美丽的双手:抓住问题的实质	110
帮帮你的手	112
手部整形术	115

下半身

臀和腿部的饮食疗法	119
不要“酒窝”	121
治疗脂肪团:什么起作用?	127
终极方法	130
亭亭玉立	132
身轻如燕	137
静脉的期待	140
健康脚先行	143
灵活的伙伴	145
脚底残留物	147
脚优先	150

健康心态

我的动机是什么?	153
一定要简单化	155
重燃热情	157
健康,幸福	159
行动吧	161
身体大扫除	163
感觉良好的因素	165
身体健康,生活幸福	167



介绍

没有什么能阻止你拥有最健美的身体,实现这一切你只需要有稍许的知识、不断的努力和一颗坚持的心。本书提出了饮食习惯、运动、美容以及整容和谐结合的观点,为你拥有优美、结实、健康的身体提供了正确的方法。

正确的美体方法

除非你正好是拥有完美身材的超级模特(而事实上,这样的人全世界不会超过5个),你都需要时时关注自己的身体。无论你是为了某一特殊场合必须保持体形而正想短期突击训练,还是想要一套精心计划的美容养生法以全面呵护你的身体,本书都将给予你希望、动力和启示。

本书将从头到脚给你介绍身体的每一部位,每一部分包含了你必须了解的有关你的饮食、锻炼方法、美容产品与治疗以及整容手术等方面的注意事项。本书的指导原则是:一种方法一般不可能适用于身体的所有部位,那么同样,身体的每一部位对不同的方法会有不同的反应。如今,保健和美容研究已细分到可以根据你最想要改变的身体部位定制你的饮食、锻炼方法和美容产品。关键是你要知道哪些方法适合你——这正是本书要告诉你的。

一旦你找到了现实形体与理想身材之间的切合点,你就可以开始乐观地预测你的未来。比如说你想要改善你的手臂,举重与重复训练会使你显得强壮而有力;像瑜伽这种伸展训练法会使你变得苗条而曲线玲珑。如果你要改善你的腿部,那你就有必要知道你可以使用哪些专门用来减轻腿部疲劳、恢复腿部活力的润肤霜和护肤

液。这些产品是含有薄荷和芦荟等天然成分的护肤品。如果你烦恼你的皮肤,你可能需要从众多的信息中找出适合自己的注射疗法或非手术美容疗法。

你可以熟知身体的各个部位复杂的运作程序,但本书仍需要着重强调的是,虽然每一章节都能使你全面了解最新产品和操作程序以及最现代的理念,但事情往往是这样的:有时候,最新的研究发现却被证明是毫无价值的,而有时候,只是一种试试看的方法却最终证明是最好的。不管怎样,最重要的是你必须清楚你最需要什么,才能选择最适合你的方法。

所有的信息都以清晰、简易明了的形式展示在读者面前,并且还有各个领域的专家给的建议和提示。阅读本书就好像有了一位贴身导购,她知道所有的最新研究成果并能整理出你所需要的信息,这样你就不必在如山的无关信息中费力地寻找了。直接翻到你感兴趣的那一部分,挑出你首先想看的。但是由于身体各部位的相互作用,你会发现每一部分会很自然地联系到其他部分,所以,想要彻底了解它,就得联系起来看。

然而,所有这些知识如果你不懂得如何去很好地利用,那么还是不会有太大的效果。这就是为什么要有整整一个章节来讲健康的心态,这方面的知识对于照看好自己的身体来说非常重要。在本章节中,你会找到各种建议,包括如何进行有计划的锻炼,如何解决锻炼过程中出现的“瓶颈”问题,还有在你向更高目标迈进时如何提高自信心以及如何保持自我感觉良好。

改善你的健康状况,增加你的外在魅力不应像我们担心的那样成为一项艰苦的工作——只要有正确的方法,就能够像在公园散步一样轻松。读完本书,下决心今天就开始你的公园散步吧!



身体

拥有更柔滑、更健美、更年轻的身体是每个女性所梦寐以求的。即使你不是美容狂热者，也不是健康时尚的追求者，但你了解了什么样的食物会给你补充长效的能量，什么样的伸展运动会改善你的姿态并使你的关节更加灵活之后，你从中得到的好处仍然是不言而喻的。最近，保健美容行业流行的做法是“整体疗法”。因此，为了取得最佳的美体效果，我们必须像对待拼图游戏中每一不同的板块一样对待我们身体的每一部分。本书开篇就是要揭示美容美体奥秘，教你如何用最最新的方法，通过饮食、健身、美容和整容方法达到你想要达到的健美效果。



合适地吃

谈到美容美体,就必须先讲讲饮食问题。如今的食物琳琅满目,丰富多彩,质地优良,口味各异,膳食花样繁多,诱惑难挡。因此,在你大快朵颐之前,先读一读本章,想一想,你的身体每天需要些什么营养。

吃出健康的新方法

我们大家都知道最理想的境界就是需要什么吃什么,吃得健康,其次才是吃得享受,关键是要使两者协调。这在一定意义上说是个食欲问题。我们大多数人一般都是到时候了,食物端上来就吃,也不管饿还是不饿。科学家们说,这种吃法应该追溯到我们的祖先。那时他们找到食物的机会不是很多,因此只要找到食物就会先吃个饱。而在当今这个物质丰富的时代,我们必须控制我们的饮食,只有感到饿了才吃。有个好的提示,就是问自己是否想吃了。研究表明,如果你真的饿了,那么你吃苹果就像吃巧克力一样香甜可口,如果你不饿,那苹果吃起来也就不那么有味了。

控制你的体重

把节食与健康的吃相区别也很重要。简单地说,节食是为了减肥,而健康的吃则是为了保持长效的能量(当然,明智的减肥节食并不会使你感到昏昏欲睡)。以上两者都应包含整个食物群的正确含量(见 P010 图表)。很多女士想要减轻

体重(据称,欧美有四分之一的女性正在按计划减肥),但也有一些想保持体重,甚至增加体重(比如,为了怀孕)。研究表明,营养代餐法(使用浓稠的特别调制饮料)作为控制体重的一种策略实际效果比只靠食物本身要好。在为减肥制定的两顿膳食中每天只需替换一餐就行。再说,有一点超重未必就像我们以前所认为的那么有害健康。调查显示,稍微超重(不超过 3.6 千克)的女性要比瘦于她们的人活得长。

随着年龄的增长,减肥会变得越来越困难。35 岁以后的女性平均每年会增重约 700 克。这就是说,成功的减肥计划不应该只注意吃得少,也应该注意锻炼和生活方式做些改变。光注意减少热量的摄入是无法长久持续下去的,也不可能拥有柔美协调的身段。锻炼不光能燃烧热量,还能长肌肉,使你体态优美,促进心血管以及骨骼健康。锻炼至少应该与减少热量的摄入并行,而实际上,要达到最终的减肥目的,锻炼比只注意计算热量要更重要也更有效。

神奇的方法?

许多女性都在使用十分极端的减肥方法,这不奇怪。节食法就很流行,但有潜在的危险。例



如,无论是“全蔬果”还是“无糖”节食法,一开始都会取得惊人的减肥效果,但你减去的主要是水分,所以体重很快就会恢复。然而,无论哪种节食法,如果缺少了主要食物群中的一种(其中碳水化合物是维系整个身体健康最重要的一分子),也就剥夺了促进健康所必需的抗氧化剂以及植物纤维、维生素和矿物质。

食欲抑制类片剂的使用正在增加,但应该谨慎使用这类片剂。这类“兴奋剂”是会上瘾的,而

且对患有高血压、心脏病、糖尿病、甲状腺,或者与肾有关的疾病的人群会有危险。而“轻泻剂”则会损害结肠,同时阻碍食物中多种营养物质的完全吸收,而且还绝对不会减掉脂肪。其他更极端的方法包括:下颌紧箍法,就是限制食物的摄取;束胃法,即缩小胃,目的就是限制食物的贮存量;肠导管法,就是防止食物吸收。这些方法一般是针对特别严重的肥胖症才使用,而且通常应由有从业资格的医生来安排。

人体每天需要摄取的食物营养及含量

① 碳水化合物 50%~70%

提供能量。1克碳水化合物含4卡路里热量。

单纯碳水化合物 所有甜食——糖果、蛋糕、饼干。

复合碳水化合物 通心粉、全麦面包、豆类、蔬菜和谷物。

② 人体所需的脂肪 20%~30%

提供能量和必需的脂肪酸。1克脂肪含9卡路里热量。将人体所需的饱和脂肪和氢化油脂保持在最低限度。

饱和脂肪 奶油、奶酪、全脂牛奶。

氢化油脂 人造黄油、烘烤食物和快餐食品。

不饱和脂肪 菜油、果仁、植物籽、深海鱼油。

③ 蛋白质 20%~30%

提供生长发育必需的氨基酸。1克蛋白质含4卡路里热量。因身体无法储存,故要每天吃。

高等生物必需的氨基酸含量丰富,如肉、鱼、蛋。

低等生物必需的氨基酸含量不足,如豆类、果仁、植物籽。

事实上我们每天有10%的能量是用来消化我们的食物。



其他的必需物质

我们每天至少应该喝2升水,但是大多数人不明白其中的道理。水能够使我们的消化系统保持正常运转,水在排毒、滋润关节和眼睛、保持肌

肤柔滑以及帮助保护我们的神经系统方面都起着至关重要的作用。另外,在保持体形方面,水也是必需的,它能抑制食欲,帮助肝、肾器官正常发挥功能。

关于水

人感觉到渴了,说明体内已经缺水了,因此,在你感到渴之前就应该喝水。每天2升水指的是白开水,而不是咖啡、茶、软饮料、汤或其他含水食品——这些饮食有的含有盐,而盐会增加对水的需求;有的(如咖啡、茶)含有利尿成分,会促使体液流失。不是所有的水都一样,水源不同,矿物质含量千差万别,因此,矿物质和微量元素的来源主要靠膳食而不是水。水分的保持不光是多喝水的问题,还要控制盐的摄入量。记住,保持每天喝2升水!

补充微量营养素的好处

医学和营养专家主张所需微量营养素的最佳来源是平衡的膳食。如果你担心自己无法从每天的饮食中获得足够的微量营养素,那就一天补充一粒多种维生素矿物质片剂。这种片剂重要的营养成分都有,且比例适当。我们不主张服用单一的微量营养素片剂,更不用说“大剂量”服用了。

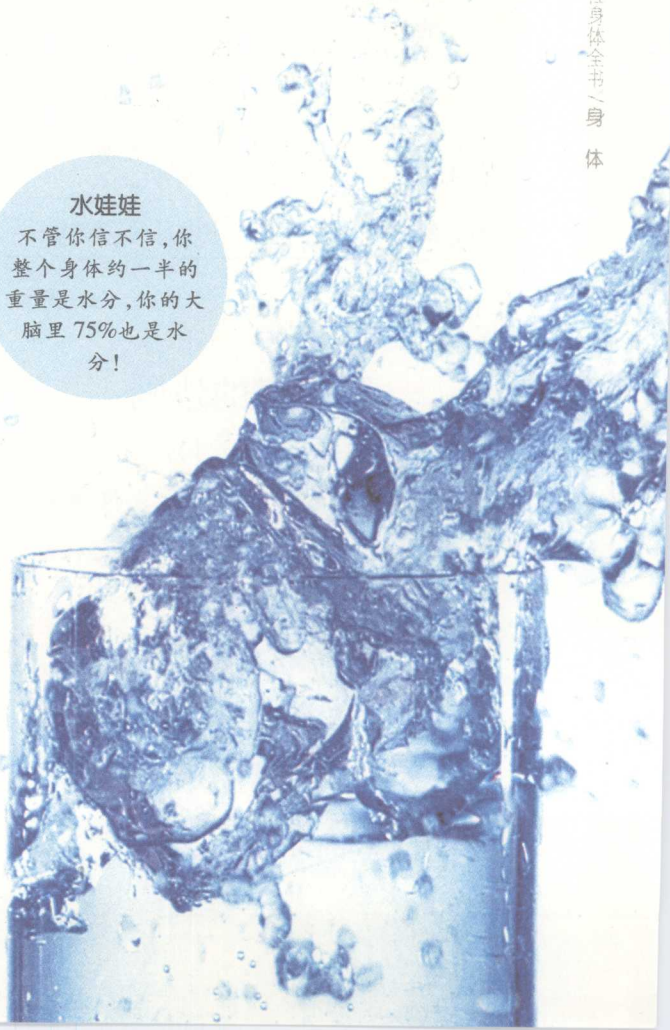
也有例外,老年人以及那些抽烟和大量饮酒的人常常无法从食物中获得他们所需的营养成分,这些人每天进行单一的维生素矿物质补充是有好处的。严格的素食主义者得不到足够的维生素 B₁₂(动物蛋白中才有),因此,他们应该补充维生素 B₁₂。育龄期女性为预防胎儿严重的先天缺陷,在打算怀孕之前就应该补充维生素 B,而且一旦知道怀孕就要补充专为孕妇配制的多种维生素矿物质。更年期妇女应该补钙(一天 1500 毫克),以预防骨质疏松症。身体消化吸收钙需要维生素 D,这就是为什么许多钙的补充剂都含有适

量的维生素 D 的原因。

一个新的研究领域,即化学预防,正在研究维生素和矿物质能否帮助预防包括癌症和痴呆症这类疾病。研究工作正在进行,但还没有结论性的成果。如果你想在饮食中添加补充剂以增加微量营养素,要保证不要超过推荐的日摄入量(RDA,见附表 P012),特别是脂溶性维生素(如维生素 A、D、E 和 K)会在体内存留,多了会中毒。有趣的是有些营养成分过多会影响其他一些营养物质的吸收。比如,维生素 E 过剩会影响维生素 K 的吸收,钙过多会影响铁,锌过量会影响铜。因此,你在大剂量服用前应该先咨询医生。

水娃娃

不管你信不信,你整个身体约一半的重量是水分,你的大脑里 75%也是水分!



多种维生素和矿物质

目前普遍的医学观点认为没有什么证据表明普通人补充了维生素有什么好处,但也没什么坏处(只要用量不超过 RDA,即推荐的日摄入量)。当然,多种维生素对有些正在减肥的人来说是有独特的作用。

维生素	推荐的日摄入量	食物	维生素	推荐的日摄入量	食物
维生素 A	600 微克	强化牛奶、蛋、牛肉、鸡肉、胡萝卜、杏	维生素 E	10 毫克	葵花子、谷物、果仁、植物油、鳄梨
维生素 B ₆	1.2 毫克	家禽、鱼、大豆、谷物、果仁、植物籽、香蕉	叶酸 (维生素 B ₉)	400 微克	绿色蔬菜、豌豆、强化谷类制品
维生素 B ₁₂	1.5 微克	肉、鱼、家禽、蛋、奶制品	磷	550 毫克	肉、鱼、谷物、奶酪、果仁
硫胺 (维生素 B ₁)	0.8 毫克	麦芽、大豆、糙米、果仁	钙	700 毫克	牛奶、奶酪、椰菜、强化水果汁、芝麻
核黄素 (维生素 B ₂)	1.1 毫克	牛奶、蛋、强化谷类食品、冰激凌	镁	300 毫克	绿色蔬菜、糙米、果仁、谷物
烟酸 (维生素 B ₃)	13 毫克	瘦肉、鱼、蛋、奶酪、大豆、果仁	铁	14.8 毫克	红肉、鱼、家禽、强化谷类制品
泛酸	6 毫克	发酵粉、动物内脏、糙米、蛋、谷物	锌	9.5 毫克	贝类、肉、家禽、豌豆、果仁
维生素 C	40 毫克	柑橘类、绿色蔬菜、番茄、胡椒粉、土豆	碘	140 微克	海产品、菠萝、葡萄干、奶制品、碘盐
维生素 D	5 微克	奶制品、深海鱼油、蛋	硒	75 微克	麦芽、金枪鱼、洋葱、番茄、椰菜

最健康的法则

参加锻炼不必成为我们生活中令人烦恼的事,也不会给我们带来像健美运动员那样的肌肉。我们只需要记住锻炼有以下的好处:经常性地锻炼可减少患心脏病和癌症的危险,可增强力量、改善体形,带给我们更多的自信。这还有什么疑问吗?

逃避锻炼

一天中抽半小时时间拜访一下朋友或者看看自己喜欢的肥皂剧比起做 30 分钟的运动来要容易得多。目前的指导意见是:我们在每周大部分的天数里(最好是每天)至少要有半个小时的体育活动。可是由于每天紧张忙碌的工作加上还要照顾家庭,感觉每天的时间都不够用。

对于许多女性而言,说起锻炼就想到健身房里那种疯狂的训练,感到锻炼毫无吸引力。可喜的是健身专家只注重“举重练习”和“苦练才有成效”的那个时代早已一去不复返。如今的观



点是只要能保持身体健康的锻炼都可以做,而这些锻炼只要像漫步或悠闲的游泳这样的活动就可以了。当然,如果你打算参加马拉松或长途远足之类的运动,你就需要更多的心血管方面的强化训练。

有关锻炼最荒诞的说法之一是:举重训练会使臂膀肌肉发达、腿肚子粗壮。其实不然,举重训练是会使肌肉膨胀,但你必须像健美运动员那样饮食和训练才会达到他们那样的肌肉效果。举重训练使肌肉得到伸缩,因为你用力举重时,肌肉就会收紧,不举时肌肉就会伸展,因此肌肉就得到了锻炼,增强了韧性。而瑜伽的伸展训练得到的效果与其是一样的,只是相反的:做运动时肌肉得到了拉伸,不做运动时肌肉收缩。

不管哪种方式,重要的一点是使肌肉得到了锻炼,变得更强壮,伸缩更自如,身体更灵活。直接的效果是身体更健康、更匀称:肌肉比脂肪消耗更多的热量。说到底,没有一种方法是最好的,关键是只要能使身体匀称就好。你的健身计划如果像你的生活方式那么丰富多彩那就完美了,意味着你需要将举重训练与有氧锻炼以及伸展运动相结合。这种混合健身法还有一大好处:有那么多不同的锻炼方式,你就不会感觉厌倦了。

最新研究表明,你的个性特质可以帮助你选择最适合你的锻炼方法。比如你天生细心有条理,你可能从类似游泳这

样的锻炼中获得极大的满足,因为你可以边游泳边计算长度。如果你天性好胜,选择集体运动项目可以使你在与别人取得的成绩的对比中获得成功的动力。如果你自认是个不喜欢运动的人,你可以尝试那些悄悄地也能使你保持健康的活动,比如在公园里玩飞碟或者参加爵士舞或莎莎舞这样的舞蹈培训班。

另一个能激发锻炼兴致的因素是所有女士都喜欢干的,那就是购物——给自己置办一套新的健身服装。去一次健身房与晚上在电视机前锻炼的感觉是不一样的。像运动鞋和运动内衣不应变换得太勤(宁可只买一件好的,也不买几件差的便宜货)。当然,如果有一大堆时髦的运动上衣或亮丽的运动短裤来炫耀一下以吸引别人的眼球可能正是你想要达到的目的。



强健

经常进行有氧运动能增强身体素质,使肌肉轮廓分明。要多样化地安排训练以避免产生厌倦情绪。

锻炼的类型

	心血管(有氧)锻炼	力量锻炼	伸展锻炼
	心血管锻炼应占你大部分健身的时间。	传统老套的锻炼方法,但没有必要没完没了,徒寻烦恼。	三种锻炼方式中最放松的一种锻炼方法,而且你第二天常常会感觉很有效果。
活动好处	可帮助增强心肺功能、降血压和胆固醇、增长耐力,意味着你不会那么容易气喘了。	肌肉强壮,促进新陈代谢,身体变得坚韧结实。	增加关节的活动度,使关节运动更自由又没有痛苦。减少关节和肌肉受伤的机会。
活动形式	散步、游泳、慢跑、跳跃、爬楼、滑雪、划船、跆拳道健身操、骑自行车、动感单车。	俯卧撑、引体向上、收腹、自由调节式举重和抬腿练习。	瑜伽、普拉提、太极拳。
活动频率	一周五次,每次30分钟。	一周二次,每次20分钟。	尽可能地多做。人们发现越伸展就越想伸展。

有氧锻炼

这么说你已经开始你的健身计划了?那么心血管锻炼应占健身运动的八成。下面这些是你需要了解的常识。

开始阶段

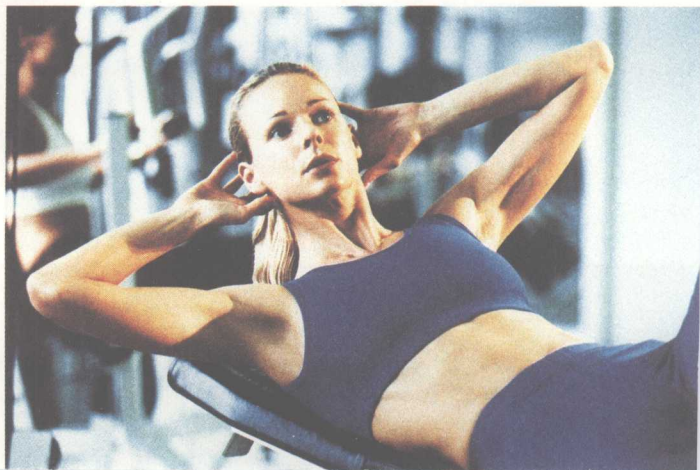
有氧运动是使你的肌肉需要增加供氧从而消耗能量的一种持续的体力活动。就是说它是一种使你心跳加速、呼吸加快的锻炼方式。大部分健身专家建议每次有氧运动至少持续20分钟~30分钟。有氧运动有慢跑、骑车、踏步机到踏板健康舞等等。力量训练(使用可自由调节重量的器材和举重机)是缺氧运动。两种运动都消耗热量,但是有氧运动对心血管系统更有利。

如果你是刚开始锻炼,建议你找个私人教练,他可以为你制定一套安全的锻炼计划,这样可以避免你因练得太猛带来伤痛而坚持不下去。有氧运动包含的运动项目非常广泛,重要的是从中发现你非常喜欢做的,唯一的办法就是去尝试一下。

力量还是耐力?

经过6次~8次的锻炼之后,一般该考虑增加你的运动强度了。你可以在以下两种方法中选其一:一是增加你的力量,你可以登比平时陡一点的山坡,或者把骑车的调速齿轮调高一点;二是增加你的耐力,只要延长锻炼时间就行。在锻炼的最初阶段还是建议采用第二种方法即增加耐力。因为如果你举得过重,致使骨骼系统过度疲劳,就可能伤害到膝盖、髋关节、肩、脖子或背。

不过现在大部分健身教练都采用“间隔训练法”,就是说你在锻炼时可以在高强度与低强度运动之间来回变换,这样既锻炼了力量也增加了





耐力。比如你可以跑3分钟,走1分钟,然后再跑;你也可以快速地游一段距离,然后在水中漂一会儿再游。在健身房里,那些骑车之类的器材往往都有“随机设定”功能,能自动为你调整运动强度;而野外跑步训练,由于地形的变化,常常会天然地起到间隔锻炼的效果。

有氧运动要看到效果,运动的初期很关键。如果你刚刚练了几个星期却突然停练了,比方说停练一个星期,那你就花好几个星期才能恢复

到你原来达到的水平。但如果你已经取得了实质性的效果,那么,即使你缺了几次练习也不会带来很明显的影 响。另外在最初阶段,你的心态也不是很稳定,因为刚开始的时候,你不会马上看到实质性的成果,所以就容易沮丧。在运动时间或运动强度上每周增加10%会对你有帮助,你会感到好像很快会有质的飞跃一样,不久你就真的取得了质的飞跃。

心血管锻炼健康指导

新的有氧运动不需要护腿、紧身连衣裤之类的东西,也不需要迪斯科音乐。新的有氧运动培训节奏快,有趣味、花样多,它的理念就是让你没有时间感受疲劳。

初 练 者	水中运动	把“武术音乐化”,你就能想象出它是什么样的一种运动。这项运动美妙又有趣,它将空手道的踢、击与爵士舞的移步结合在一起。如果你没有时间一项项地锻炼身体各个部位的话,跆拳道健身操对于提高综合身体素质特别有用。这是一项很好的时尚运动,可替代传统的有氧运动。
	动感单车	跆拳道健身操借鉴于武术,而有氧拳击借鉴的是拳击,不过它是没有身体接触的,所以你不用担心会落个鼻青脸肿。它是把拳击的方法和技巧糅合到有氧运动和健身训练之中,是一种既有氧又缺氧的运动,可提高灵活性和平衡性。是专门训练上半身的。
提 高 者	身体充电	
高 段 者	这是为那些不喜欢去体育馆的人设计的既有有氧又有缺氧的剧烈运动。这项运动相当静态但也花样翻新,既有可自由调节重量的器械练习,又有身体活动量练习。每一种练习都要充分地重复,这样每一主要的肌肉群都能得到良好的锻炼,这可能会相当艰苦。	

变得灵活

每个人都能从伸展运动中获益。对于经常锻炼的人来说,这是做有氧运动或举重训练前最好

的预备活动。这项运动本身也能产生神奇效果。对于超重或初练者来说,这是既安全又简单的开练方法。伸展运动对已相当有形的肌肉所产生的