

LET'S TRY DIET! LET'S TRY DIET! LET'S TRY DIET!

LET'S TRY DIET! LET'S TRY DIET! LET'S TRY DIET! LET'S TRY DIET! LET'S TRY DIET! LET'S TRY DIET! LET'S TRY DIET! LET'S TRY DIET!

LET'S TRY DIET! LET'S TRY DIET! LET'S TRY DIET! LET'S TRY DIET! LET'S TRY DIET! LET'S TRY DIET! LET'S TRY DIET! LET'S TRY DIET!

# 局部塑身健美法

(日) 萱沼文子 著  
高 进 译



享受健康  
生活每一天

福建科学技术出版社

LET'S TRY DIET! LET'S TRY DIET! LET'S TRY DIET!

# 局部塑身健美法

(日)萱沼文子 著 高进 译



福建科学技术出版社

著作权合同登记号:图字 13-2002-46

TITLE:《部分やせダイエット》

Copyright:《部分やせダイエット》

©Ayako Kayanuma 2000

Original edition published by Nihon Bungeisha

Chinese translation rights arranged with Nihon Bungeisha, Tokyo  
through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书经株式会社日本文艺社正式授权,在中华人民共和国境内出版、发行

### 图书在版编目(CIP)数据

局部塑身健美法/(日)菅沼文子著;高进译.—福州:  
福建科学技术出版社,2003.8

ISBN 7-5335-2172-2

I.局… II.1.菅… (2.高… III.减肥-方法 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 029832 号

- |      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 书 名  | 局部塑身健美法                          |
| 作 者  | (日)菅沼文子                          |
| 译 者  | 高进                               |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号,邮编 350001) |
| 经 销  | 各地新华书店                           |
| 印 刷  | 福建彩色印刷有限公司                       |
| 开 本  | 889 毫米×1194 毫米 1/32              |
| 印 张  | 5.5                              |
| 图 文  | 167 幅                            |
| 版 次  | 2003 年 8 月第 1 版                  |
| 印 次  | 2003 年 8 月第 1 次印刷                |
| 印 数  | 1-5 000                          |
| 书 号  | ISBN 7-5335-2172-2/TS·205        |
| 定 价  | 26.00 元                          |

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

# 前言

**年**轻人热衷于减肥是很自然的。但是，最近很多人的减肥原因，并不都是因为憧憬拥有一副苗条的身材。

**现**代人在美食诱惑下容易过度饮食，信息化社会又使得人们运动量大幅下降，总之，我们现在是置身于容易发胖的环境中，所以，人们对减肥的关心程度大幅提高。

**然**而，加入了减肥行列的人们，会发现自己正不断重复着努力和失败。同时，各种新奇的减肥法也不断登场。人们用尽办法来减肥，但总是不能满意镜子里的自己。

**实**际上，真正的大胖子并不多，大多数人只是希望身体的某部位减肥，希望有一种不伤身体的减肥法。消除“忍耐”、“艰难”、“麻烦”等减肥的负面印象，让你紧绷的心情能放松一些，这就是我写这本书的初衷。

**不**感到困难和痛苦的简单的减肥方法，就是把心情、运动、饮食结合起来的“局部塑身健美法”。我们的口号是——健康减肥。

**推**翻过去在我们头脑中的所谓减肥常识，感受原来如此简单的“局部塑身健美法”。



# 目 录

## Part 1

### 瘦不下来的原因.....6

- ◆减肥失败的一般模式.....8
- ◆体形不美的原因 .....10
- ◆危险的减肥陷阱 .....12
- ◆减肥成功的关键是改善基础代谢 .....14
- ◆肥胖类型 .....16
- ◆随时随地塑身健美 .....20

## Part 2

### 局部减肥法.....22

- ◆局部减肥的成功秘诀——行走与踏步 .....24
  - 注意姿势的步行法 .....25
  - 注意美腿的步行法 .....26
  - 虚拟原地踏竹板法 .....27
  - 原地高抬腿踏步法 .....28
  - 原地放松踏步法 .....29
  - 原地踢小腿法 .....30
  - 原地快速踏步法 .....31
- ◆局部减肥的成功秘诀——伸展运动.....32
  - 颈部伸展法 .....34
  - 肩部伸展法 .....34
  - 胸部伸展法 .....35
  - 背部伸展法 .....35

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 侧腹部伸展法.....               | 36 |
| 腰部伸展法.....                | 37 |
| 腿部伸展法.....                | 37 |
| ◆局部减肥的成功秘诀——哑铃操 .....     | 38 |
| 抬小臂.....                  | 39 |
| 举大臂.....                  | 40 |
| 转上体.....                  | 41 |
| 膝伸屈.....                  | 42 |
| 提足跟.....                  | 43 |
| 双臂前上举.....                | 44 |
| 肘伸屈.....                  | 45 |
| ◆局部减肥的成功秘诀——芳香精油淋巴按摩..... | 46 |
| 芳香精油淋巴按摩的基本方法.....        | 48 |
| 操作简单的手浴与足浴.....           | 50 |
| ◆局部减肥的成功秘诀——穴位健康法 .....   | 52 |
| ◆塑造优美的腿部曲线.....           | 54 |
| 健美的“羚羊”腿.....             | 56 |
| 模特般的小腿肚.....              | 60 |
| 紧实的踝部关节.....              | 64 |
| ◆塑造紧收的腹部肌肉.....           | 68 |

> < < > < > < > < > < > <

|                      |    |
|----------------------|----|
| 收腰 .....             | 70 |
| 收腹 .....             | 74 |
| ◆塑造收缩、有弹性的臀部曲线 ..... | 78 |
| ◆塑造迷人脸蛋 .....        | 82 |
| ◆塑造起伏有致的胸部曲线 .....   | 84 |
| ◆塑造柔顺细圆的手臂 .....     | 88 |
| ◆塑造健康、性感的背部 .....    | 92 |

### Part 3

#### 不同肥胖类型的推荐减肥食谱 .....96

|                    |     |
|--------------------|-----|
| ◆认识吃饭的重要性 .....    | 98  |
| ◆健康减肥食物和营养讲座 ..... | 110 |
| ◆不同体质的简单健康食谱 ..... | 140 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 不同体重者热量消耗估算表 .....    | 167 |
| 体重与体脂肪记录表 .....       | 168 |
| 饮食与运动记录表 .....        | 170 |
| 不同肥胖类型瘦身健美法检索图表 ..... | 171 |
| 不同肥胖类型饮食瘦身法检索图表 ..... | 172 |

> < < > < > < > < > < > <

Part 1

# 瘦不下来的原因



“想再瘦 5kg”，“只想让腰围再小 3cm”，“维持现状就挺好，可总是稳不住”，街头巷尾到处都能听到这样的声音……

因为中途失败，不断反弹，所以数不清的减肥法泛滥成灾。

没有不关心减肥的女孩，在此，让我们回到起点，重新认识一下“为什么会胖”。





# 减肥失败的一般模式

## 1 CHECK POINT



## 为什么会失败？

不论是在电视、杂志上，还是在学校，我们都能接触到减肥的话题。拥有漂亮身材，是每个女人的愿望。

但是，减肥的话题能如此受人关注，说明还有许多女孩的愿望没有实现。但比减肥更多话题竟然是“那家店的蛋糕真好吃”这样的餐饮信息。对于女人来说，不幸的是，“想变漂亮”的愿望和“想吃好吃的”的欲望共存于她们心中。

在多数情况下，更接近本能的食欲稍占上风。带着负罪的心情，一次又一次地贪食，结果呢？小肚子出来了，上臂粗了，臀部下垂，腿粗了……某一天，看到镜子

里的自己吓了一跳，这才挽起袖子决心减肥。

一旦下决心减肥，首先就是节食。不看好吃的东西，不听母亲的劝告，不吃早饭，晚饭时关在屋里不出来……这样坚持了一段苦日子，体重终于降了一点，几乎是含着热泪高呼：“减肥成功了！”

然而，与所承受的巨大痛苦相比，体重下降几乎停止（人体的自我调节机制会抑制体重的减少）。于是心情烦躁→好像很容易累→连心情都黯淡下来→我为什么要忍耐？终于被失望包围，举起了白旗……

这就是减肥失败的模式。



## 2 CHECK POINT



# 人体的能量储存机制

人体现在发生了什么变化呢？要回答这个问题，有必要考察一下人体能量储存机制。

漫长的人类历史是一部与饥饿斗争的历史。农耕时代之前，几乎很少有父亲能按母亲的要求打回猎物，一个星期没饭吃是经常的事。人生就是忍耐饥饿。

为了适应那种环境，人体形成了在体内储存能量的机制。在体内储存的能量就是脂肪。脂肪既轻又有高热量，是理

想的高效能源。

可是，这个为了人类生存而形成的构造，却成了现代人的麻烦。虽然食物丰富了，但多少年来形成的人体构造却不会轻易改变。

现代人在决心减肥而将进食量骤减时，人类原始的机制被启动，身体本能地进入紧急储备状态。也就是说，越是节食，脂肪就越不容易被消耗，从而影响了减肥的效果。这被称为减肥困境。

## 减肥困境

“为什么吃得少了，体重却减得不多？”我们经常听到这样的疑问。比如，一天进食的热量比以前减了4000kJ。按1g脂肪热量约为38kJ来算，一个月就大约减去了3.2 kg ( $4000\text{kJ} \times 30 \text{日} \div 38\text{kJ/g}$ ) 脂肪。从理论上讲，应该消耗掉这么多脂肪，变得苗条才对。

但是，进食量的骤减，反而促使身体本能地要维持原有能量储存，出现与减肥相反的效果。

在精神方面，节食也易出现爆发性进食欲望和精神压抑症状。因此，那种认为节食见效快，靠节食减肥的方法可不是好办法。

KEY WORD

减

肥

法

到现在为止，虽然有的人尝试了各种减肥法，可是都失败了。





# 体形不美的原因

## 1 CHECK POINT



## 好吃的东西太多了

虽说人体容易储存脂肪，但肥胖最基本的原因还是吃了太多的东西。

在正常情况下，人在空腹时大脑中枢会发出食欲信号，当食欲得到满足时，大脑中枢就会发出“不需要再吃”的指令。但现在，即使胃满足了，各种继续吃的诱惑还是从眼睛、耳朵钻进来。实际上人并不饿，但却“想吃这个”，“想吃那个”。而且，只要想起来，手到之处总有吃的。打开冰箱有成堆的冰淇淋和饮料，客厅的桌上有巧克力和薯片，出家门没走几步，商店里的食品更是琳琅满目，应有尽有。

大街上，不限量自助餐的广告随处可见，结果是使人到处乱吃，造成营养过剩。与此同时，人们又接受减肥、预防生活习惯病的教育宣传。这种现代人的生活方式有时确实让人费解。

另外，饮食内容的西洋化倾向使食物中脂肪所占的比例增加，这也是肥胖者增多的原因之一。

## 2 CHECK POINT



## 生活中缺少运动

现代人易发胖的第二个原因是运动不足。

### ◆少走路

不论在家还是在外，现代人活动的机会越来越少。即便外出，由于交通工具发达，与过去相比，走的路也少多了。步行不到 10 分钟的路程，有的人也要开车去。如果不是有意识地加强运动，有的人一天可能都走不上 3000 步。

### ◆少花力气

用力气的事也越来越少了。想一想，今天你拿的最重的东西是什么？是手机？是皮包？还是……

信息化社会在给我们带来方便的同时，也带来了运动不足和精神压力。

实际上,居然吃下了这么多。

## 纪香小姐一天的食谱

### 个人资料

纪香小姐, 16岁, 身高 155cm, 体重 54kg, 是一个想再苗条一点的普通女高中生。当被问及身体指标时, 她稍稍少报了体重, 多报了身高。

### 饮食状况调查组

调查组让一个高中生写出一天中吃下的全部食物。学生一般都会少写。如果仔细追问下去, 让她再写了一遍时, 结果却是……

### 自报情况

早饭 没吃

午饭 奶油蛋卷 (630kJ)  
月牙面包 (750kJ)  
蔬菜色拉 (170kJ)

零食 饼干 2 块 (420kJ)

晚饭 炸鸡排 (2100kJ)  
米饭一盘 (1200kJ)  
奶油味南瓜浓汤 (670kJ)  
哈密瓜 (250kJ)  
西红柿饮料 (210kJ)

### 合计

6400kJ



### 早饭

加奶咖啡  
(420kJ)

### 午饭

奶油蛋糕+奶酪  
(630kJ+340kJ)  
月牙面包 (750kJ)  
蔬菜色拉+法式调料油  
(170kJ+210kJ)  
橙汁 (500kJ)

### 零食

饼干 2 块 (420kJ)  
生巧克力 1 块 (170kJ)  
加奶红茶、咖啡各一杯 (500kJ)  
奶油蛋黄派 1 个 (750kJ)  
橘子 1 个 (210kJ)  
酸奶 1 杯 (420kJ)

### 晚饭

炸鸡排+炸土豆+炒胡萝卜 (2100kJ+1260kJ+210kJ)  
米饭一盘 (1200kJ) 蒜汁土司 1 片 (420kJ)  
奶油味南瓜浓汤 (670kJ) 哈密瓜 (250kJ)  
冰淇淋 (1260kJ) 西红柿饮料 (210kJ)

### 实际上……合计

竟然是:

13070kJ

对于身高 155cm、年龄 16 岁的她来说, 一般一天摄取 8000kJ 左右的食物就可以了。说是“没吃什么”, 可实际上竟比自己说的多吃了 6670kJ。你也检查一下自己的食谱吧, 说不定也比自己想像的, 要多吃许多。

### ★ 备注 ★

如果是成人, 可能还会喝酒。350ml 啤酒的热量是 590kJ。一杯红葡萄酒的热量约为 230kJ。虽然酒本身所含的热量不高, 可下酒菜的热量都很高。



# 危险的减肥陷阱

## 1 CHECK POINT



## 节食减肥危险重重

大多数要减肥的人都会节食。当然，“不吃就会瘦”是不争的事实。但是，这种瘦法有问题。就是说，极端的节食减肥伴随着危险。过度节食将会导致营养不足，皮肤、头发失去光泽，失去健美的体态，健康水平下降。

最可怕的是精神平衡被打乱，强迫自己的结果是引发厌食症。不光是生活节奏被打乱，据说因此而丢掉性命的严重事件也并不罕见。另外这种状态很可能引发疾病。

KEY  
WORD

### 夜食综合征

减肥期间，有时会发生“无意识”中把家里能吃的东西都吃光的事情。这特别多发于半夜，早晨起来才发现。



## KEY WORD 基础代谢

在减肥中加入运动,其真正的意义在于提高消耗脂肪的基础代谢率。刺激肌肉能够提高基础代谢率。



## 恐怖的反弹

节食减肥引来的另一大陷阱就是反弹,我想多数减肥女士都有过那种体验吧?

### 减肥失败!

节食了,可体重并没有想像的减那么多。失望地说:“唉,这1个月的努力为什么呀”,或者干脆改变初衷,就半途而废了。

### 新悲剧开始

这口气一松,便觉得什么都好吃。就像对前面节食的补偿一样,开始猛吃起来。

### 体重立刻复原

此时,身体还处于抗饥饿状态,把突然摄入的食物努力变成脂肪储存,因此体重立刻复原。

### 脂肪占的比重增加了!

因为肌肉因减肥而变轻,而反弹的部分全是脂肪,因此,虽然是同样的体重,但脂肪所占的比重上升,肌肉所占的比重下降,脂肪不易消耗,于是就形成了脂肪更不易消耗的体质!

### 再次挑战减肥

再挑战→挫折→反弹……每重复一次,体质就向更容易胖的方向又进了一步。





# 减肥成功的关键是改善基础代谢

## ① CHECK POINT



## 肥胖与基础代谢的密切关系

既然极端节食能使人变成“易胖体质”，那么，怎样才能成为“不易胖体质”呢？

让我们还是先审视一下导致肥胖的原因吧！肥胖是因摄入的能量比消耗的能量多，多余的能量转化成脂肪储存在体内所致。也就是说，若摄入与消耗的能量相等的话，人至少不会胖。

有些人会想“我并不比原来多吃呀，为什么最近却胖了呢？”

人要呼吸，心脏要跳动，体温要保持，为了维持生命，人每时每刻都在不间断地消耗能量。这些维持生命活动所消耗能量的基础代谢，正是解开肥胖与苗条体形之谜的关键所在。

实际上，人体基础代谢率的高峰是 14~15 岁，之后渐渐下降。摄入量不变，而身体却比原来胖的原因是基础代谢率下降。

## ② CHECK POINT



## 减肥不能着急

苗条的孩子们长大后，有的胖有的瘦，会出现个体差异。这与他们体内的肌肉比重有关。肌肉运动能量消耗占基础代谢能量消耗的一半

KEY WORD

体脂  
脂肪  
率

与“胖了”、“瘦了”这种主观判断不同，这是一种医学概念，指脂肪占体重的百分比。脂肪占体重的百分比过高时称为“肥胖”。

用体脂肪率衡量肥胖度的大致指标

25%以下

正常

25%~30%

轻度肥胖

30%以上

中度或重度肥胖

肥胖是：

体重 50kg 的人，若体脂肪率为 30% 的话，就是说体内存有 15kg 的脂肪。

即使长有像模特那样的苗条身材，脂肪的比重高就是“肥胖”。体重超标但脂肪比重低也不叫肥胖。