

shower
beauty

唐林/著

懒美眉瘦身法
大公开!

唐林出镜亲授
香浴瘦身操
典藏VCD
全收录

唐林
Shower
Beauty
香浴
瘦身操

SHI WEN BOOK 健康
百世文库 康典

全新彩装

中国轻工业出版社

A woman with short dark hair and bangs is smiling and posing. She is wearing a white towel draped over her shoulders and a white lace-trimmed bikini top. Her right hand is resting on her hip, and her left hand is near her waist. The background is a plain, light color.

唐林香 浴瘦身 操

Simplified Chinese translation copyright:
© 2006 by SHIWEN BOOK(H.K.) CO.,LTD.
All rights reserved.



唐林 香浴瘦身操

Shower
Beauty

唐林 / 著

SHIWENBOOK 健康
百世文库 康典

中国轻工业出版社



□中国大陆中文简体字版出版 © 2006 中国轻工业出版社
□中文简体字版权由台湾柏室科技艺术股份有限公司授权
□中文简体字著作权权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

唐林香浴瘦身操 / 唐林著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006. 7
ISBN 7-5019-5461-5

I. 唐… II. 唐… III. ①健美操—基本知识②减肥—方法 IV. ① G831.3 ② R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 063226 号

责任编辑: 李 颖 责任终审: 劳国强
责任监印: 胡 兵 装帧设计: 阿 元
出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)
印 刷: 北京恒信邦和彩印有限公司(北京昌平区小汤山镇工业园区, 邮编: 102211)
经 销: 各地新华书店
版 次: 2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
开 本: 636 × 965 1/16 印 张: 9
字 数: 40 千字
书 号: ISBN 7-5019-5461-5/TS · 3183 定 价: 29.80 元 (含光盘 1 张)
著作权合同登记 图字: 01-2006-3514
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
发行电话: 010-84831086 84833410
60588S2X101HYW
更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>



唐林

台湾艺人，身高 168 厘米，体重 49 公斤，A 型血，双鱼座。

因其傲人双峰、火爆身材成为台湾最大的搜索引擎 openfind 的冠军得主，并拥有“台湾第一性感女神”之称。健康火爆的身材加之姣好的容貌使其在主持、演艺、品牌代言方面全面出击，均取得了骄人的成绩。

shower beauty

序

F O R E W O R D

经常有人问我，“唐林，你的身材是怎么保养的？”

也许大家看我现在的身材维持得还不错，但不说你一定不知道，我也曾经胖到快 60 公斤呢！

拍戏大吃肥三圈

香浴瘦身挽救身材

我从小就学跳舞，因为喜欢跳舞又想赚外快，大学二年级时，同学就介绍我到健身俱乐部担任舞蹈老师，一教就是四年，自己教课时也顺便健身，加上俱乐部里有各种在职课程，这段时间我可是学了很多美容塑身的专业知识，身材也拜运动习惯之赐，一直维持健康的体态。

不过就在我进了演艺圈之后，演出一部连续剧期间，拍戏空档不停地吃点心、宵夜；睡眠时间不足，完全没时间运动，居然一个月内不知不觉胖了 10 公斤！可能因为戏服比较宽松，都没发觉，直到有次要补拍以前的镜头时，才发现我的脸已经胖到不连戏了！以前的裤子也塞不进去，这才逼得我开始瘦身。

刚开始减肥非常痛苦，有时候拍

戏时间在晚上，又累又饿也不敢吃宵夜，除了“少吃”也要“多动”，但是当时每天睡不到 5 小时，根本没时间上健身房，所以我把瘦身的动作，全部集中在洗澡的时间。

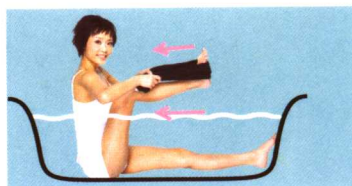
香浴瘦身

三个月减 10 公斤不是梦

我每天都会洗早晚两次澡，早上是简单的边按摩边洗澡，花不到 10 分钟，晚上洗澡时再加入健身操，花费的时间也不长，只要约半小时，就是靠这套洗澡瘦身法，三个月内，我就瘦回原本的 48~50 公斤，连我自己也很惊讶！

成功瘦回来之后，我还是没有中断沐浴塑身的习惯，也愈来愈享受这种乐趣，市面上各种关于沐浴和塑身的产品，我几乎都尝试过，例如各种品牌的去角质霜、沐浴盐，泡澡用的中药包、温泉粉……洗完澡要





擦的紧实霜、乳液，还有丝瓜络、海绵、按摩器等各式各样的小道具，都是我用来保养身材的法宝，我也喜欢在泡澡时加入香香的精油，可以彻底放松，让心情很快好起来！

靠着沐浴塑身法，成功找回以往的曲线，我也迫不及待想和大家分享，当然这绝对需要自己的坚定不移的毅力，每天做，持续下去，自然能看到塑身成果呢！根据平常累积的经验，我特别整理出几套简单的健康操和按摩方法，分为洗澡前、中、后，以及淋浴、泡澡时适合的动作，希望通过这本书，能让大家利用最健康轻松的方法，向多余的肥肉 say goodbye！



s h o w e r

b e a u t y



Shower Beauty

10 时尚概念——香浴塑身导言

TAKE A SHOWER 1 15 香浴瘦身初体验

- 16 ● 沐浴！掌握瘦身最佳时机
- 17 ● 立刻学会！美容瘦身沐浴术
- 25 ● 自我调查！你想塑哪里？
- 36 ● 人气沐浴塑身品！总点名

TAKE A SHOWER 2 66 雕塑曲线！保证瘦的香浴操

- 68 ● 沐浴前 基础毛巾操
- 

74 ● 沐浴中 泡澡小体操

84 ● 沐浴后 浴后放松操

94 ● 洗完澡来杯茶吧！简易塑身饮品

TAKE A SHOWER 3

103 消除赘肉！必学的香浴按摩

104 ● 沐浴中随手按摩法（淋浴篇、泡澡篇）

113 ● 浴后美体按摩

123 ● 穴道瘦身 自己也能办到

143 附录





Shower Beauty

shower beauty

时尚概念
香 浴 塑 身
导 言

I N T R O D U C T I O N

沐浴瘦身是日本当红的美体概念，还在烦恼找不到时间健身吗？告诉你，“洗澡”就是最好的塑身时机呢！



沐浴时塑身 瘦得很简单

遇到穿短袖的季节，手臂太胖不敢穿背心，腿太粗不敢穿短裙，有没有办法轻松地瘦下来，让自己小露性感、魅力加分？

你是不是也认为，要减去身上多余的肉，保持人人称羡的好身材，势必要花很多时间和精力来健身，总觉得费时又麻烦，平常工作又忙又累，

回到家根本就不想动，更别说是上健身房了。明明知道“没有丑女人，只有懒女人”，但是只要想到“运动”，全身就提不起劲，如果你就是这种又懒又想拥有好身材的美眉，就一起来实行“香浴瘦身法”吧！利用每天洗澡的时候，配合体操和按摩，其实也可以让你瘦得很轻松呢！

洗澡是每个人每天都会做的事情，也是跟自己身体最亲密的时刻，



洗澡前先来个伸展运动，进浴室淋浴或泡澡时，顺便针对想瘦的部位，做些简单的按摩操，不会花你多少时间，却可以达到令人意外的成效呢！

美体小道具 塑身效果UP

想要让塑身效果更加倍，可以准备辅助的小道具和沐浴产品，像基本的海绵或沐浴刷，用来去角质的磨砂膏、沐浴盐等，可以同时达到去角质和塑身的效果；泡澡的时候，在洗澡水中加入喜欢的精油，或是有“瘦身”效果的泡澡包，增加身体的血液循环，也能促进代谢，有助于身型雕塑呢！洗完澡再针对想瘦的地方，以按摩的方式擦上紧实霜，都能让瘦身效果更加倍哟！

培养沐浴塑身习惯 现在开始

相信有不少人为了减肥，采用饿肚子、吃减肥药等激烈方法，或是把目标订得很高，希望短时间就能变瘦，却往往因为太痛苦而撑不下去，好不容易掉下来的体重又直线上升，就算瘦下来，身体也搞坏了，可是不偿失呢！

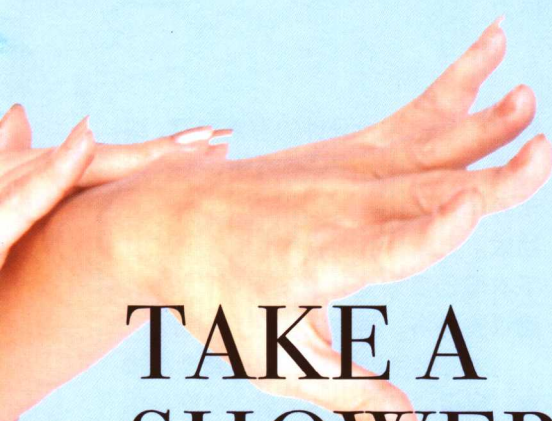
不健康的瘦身方法，很容易半途而废，效果有限，但是拥有好身材，绝对要付出努力和毅力才行！香浴塑身法，将运动融入每天的例行公事——洗澡，听起来似乎很简单，不过这也要靠你自己培养这个生活习惯哇！运用这本书教你的各种体操和按摩方法，持之以恒，一定能雕塑出自己满意的美丽曲线！







wer
ty



TAKE A SHOWER

1

香浴瘦身初体验

- 沐浴！掌握瘦身最佳时机
- 立刻学会！美容瘦身沐浴术
- 自我调查！你想塑哪里？
- 人气沐浴塑身品！总点名

Shower Beauty

沐浴！掌握瘦身最佳时机

利用洗澡时瘦身，是一项轻松的方法，现代人吃得好，运动量又少，肌肉和心肺功能往往因此减弱，多走几步路，或爬个三层楼就气喘吁吁，如果能在洗澡时多花一点点功夫，所消耗的体力，还可以稍稍弥补平时运动的不足呢！



沐浴 瘦身绝佳时机

洗澡是一天之中，和自己身体坦诚相见的时刻，站在镜子前，了解自己该瘦哪里？针对这些地方局部加强，无论是准备洗澡前的伸展运动、洗澡时以及洗澡后的按摩护理，都能得到不错的瘦身成效。

泡个热水澡，能帮助身体筋血活络、增加毛孔出汗，加速排除肌肉的废物和毒素，刺激人体副交感神经，同时提高免疫力、消耗热量。所以只是单单泡完15分钟的热水澡，就会发现体重变轻了，如果能配合做些健身运动，消耗的热量当然更多！

摆脱赘肉

洗澡也会瘦！

洗澡前先适度地运动，让身体出

汗，不管是跳20分钟的有氧舞蹈，或是5~10分钟的简单热身操，都有助于身体排汗，增加洗澡时循环代谢的功效。全身暖和之后，也较能适应脱下衣服的温度变化。如果时间充裕，建议先淋浴、再泡澡，效果最好。

沐浴时可以为自己做一套全身按摩，利用按摩油或沐浴乳，按摩身体局部肥胖的部位。身体布满许多穴道和淋巴，因此适度按压穴道和淋巴腺，可以促进气血通顺以及淋巴液循环，促进脂肪分解！同样的原理，洗澡后抹上乳液和瘦身霜时，都是按摩身体、雕塑曲线的好时机。

以平常活动量不多的人而言，洗澡可说是一天血液循环最旺盛的时刻，把握这个绝佳时机运动，不但能弥补原本所欠缺的运动量，也让瘦身行动事半功倍。