

时尚100系列

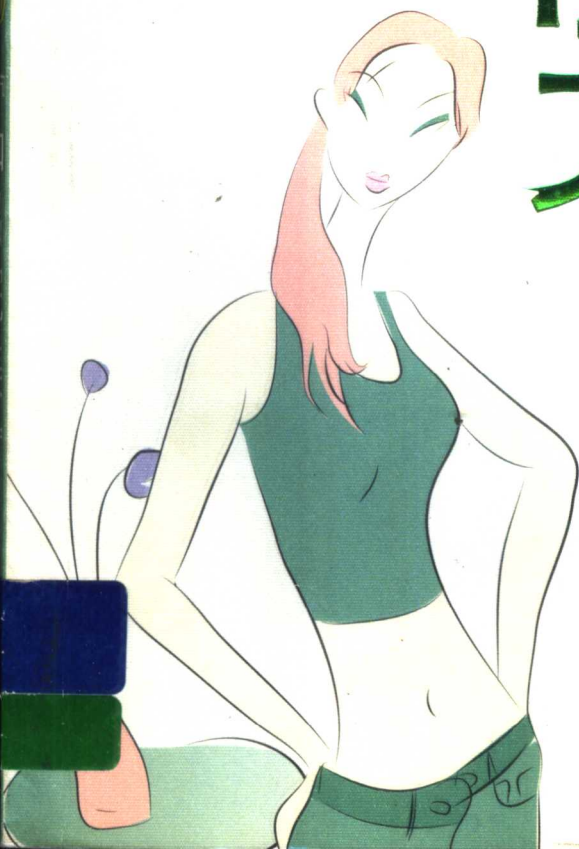
THE MOST SEXY FIGURE

美丽从此开始⑤

不要感叹流光如水
性感的优雅日益臃肿
也不要遗憾风华易逝
因为你已经握住了
美丽，女人一生的资本……

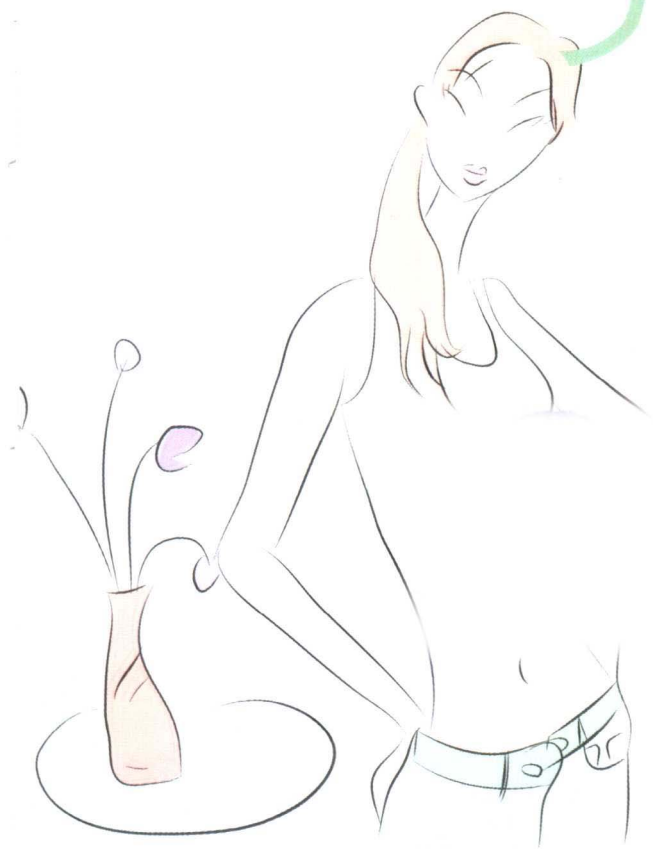
编著→吴志虎

凸出 完美



凸出 完美

编著 → 吴志虎



凸出完美

总策划：周艺文

责任编辑：廖铁 李思远 魏剑 陈欣

编著：钱华旻 王妮娜 邬宏 秦孝成 吴志虎

全案策划：万卷（香港）文化有限公司
湖南艺文出版策划有限公司

视觉设计：VI 望空 WUJUAN CULTURE COMMUNICATION DESIGN

出版发行：湖南人民出版社
(长沙市展览馆路66号 邮编：410005)

经 销：新华书店

印 刷：湖南东方速印科技股份有限公司

印 次：2004年2月 第1版2004年2月 第1次印刷

开 本：880×1240 1/32

印 张：25

字 数：600,000

印 数：1-10,000册

书 号：ISBN7-5438-3543-6/TS·7

定 价：全套：125.00元（本册25.00元）

序 凸出完美身材

要苗条但不能太过于骨感，要丰满但不能有多余赘肉。只有拥有窈窕动人的身姿和凹凸有致的曲线，才是真正具有女人味的完美女人！

第一章 做一个凹凸美人

以貌取人固然有失浅薄，但事实谁也无法回避。自信窈窕的身姿，带来的不只是感官上的愉悦，甚至可能会使你在激烈的竞争中脱颖而出。

第二章 美胸魔法集

只要懂得美胸的诀窍——运动、饮食，一副适合自己的乳罩，或是选择一件足以扬长避短的上装，做这一切的同时，一定要记住：骄傲而自信地把胸膛挺起来！

第三章 轻松打造纤腰美腹

腰部曲线是身材的关键，腰身若恰到好处，即使胸不够丰，臀不够翘，视觉上仍会给人曲线玲珑、峰峦起伏的美感。

第四章 臀臀欲动，性感宝贝

臀部是身材的隐形敌人。臀部松松垮垮没有弹性，则腰部以下美感尽失。所以，千万别让臀部的骨牌效应打垮了你曼妙的性感曲线。

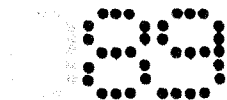
目录

CONTENTS



第五章 窈窕美腿志

美腿的性感源于身材高度达到的修长！身高没有选择的自由，所以，在有限的长度中打造修长的性感线条，显然对女性更具有实用性和挑战性！



第六章 细微之处见精神

“永夜相思独倚栏”，“无言独上西楼”，女人最具韵味的魅力，从来都是超越视角的。在樱花姑娘美背映雪的肌肤，徐志摩写下了“最是那一低头的温柔，像一朵水莲花不胜娇羞”的动人诗篇。



第七章 完美饮食之道

不要轻易尝试节食、偏食的塑身方法，身体营养失衡代谢紊乱，不但会使你的形体肥胖或消瘦，而且会使你的身心受创，疾病丛生。



第八章 与明星一起飞翔

血型不同，肥胖原因不一样，塑身方法当然就不同！这就不难解释，为什么同样的塑身方法，有人成功有人失败。跟着韩国明星一起破解神秘血型塑身法，拥有窈窕的身材不再只是梦想！



第九章 创意美人衣搞掂

没有身材不好的女人，只有不懂得穿衣服的女人！如果你保持积极的心态学习穿衣技巧，你就会发现，原来凭借日常简简单单的穿衣技巧，凸出完美竟然这么轻而易举！

序

凸出完美身材

拥有前凸后翘的完美身段，是每个女人一生的梦想与追求！

但时尚误人，骨感美女大行其道。粉墨登场的减肥药品器械，铺天盖地的煽情广告，疯狂逐利无休无止的炒作，使减肥瘦身成为了女性日常生活的最重要内容。可惜女人们的身体瘦起来并不那么轻而易举，或者该瘦的没有瘦，不该瘦的却瘦了，原本并不丰满的乳房平坦了，还没来得及挺翘的臀部更松弛了。

更为严重的是，盲目节食减肥或滥用药物导致的疾病日益严重。瘦风所至，到处都是神经性厌食、内分泌紊乱、月经失调、闭经、子宫萎缩甚至失去生育能力的羸弱“美女”。

女性形体曲线受脂肪、骨骼、肌肉三者影响，但主要是由脂肪的多少以及分布情况决定。虽然囤积的脂肪形成的肥胖体态会影响女性身体曲线，但从生理上来说，女性全身的脂肪应占体重的20%到25%。

过度追求骨感瘦削，缺少脂肪润泽的体态会过于平坦，瘦小的乳房失去了挺俏的魅力，松弛的臀部下垂拖沓，动人的性感曲线往往与之无缘，即便幸运眷顾天生一副好身材，

没有脂肪润泽的肌肤也容易衰老，风姿绰约的背影前面，大煞风景的菜色憔悴面容也会让你有失体面。

燕瘦环肥，胖是丰腴瘦是苗条，两者一样婀娜多姿。其实性感曲线的体现，更多在于胸、腰、臀之间的对比，丰腴与纤弱之间的对比。所谓的纤秾合度，以及相连而形成的曲线，才是真正的美之所在。

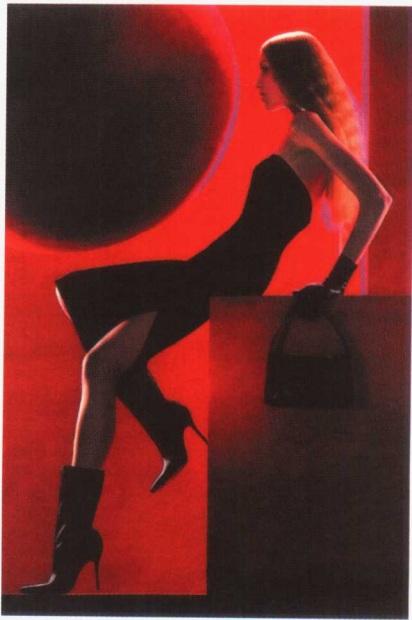
平胸窄臀的骨感美人干瘪、削瘦的身材，早已没有了往昔的无限风光；丰胸翘臀纤腰美腿，匀称形体构筑的窈窕曲线和动人性感，开创了一个划时代的健康时尚新标准！

值得幸运的是，众多女性减肥瘦身的同时，追求的已不再是缺乏美感的瘦削。窈窕多姿的完美曲线，丰胸纤腰翘臀塑造的动人性感和科学塑身的健康理念更多地吸引了她们的目光。

凭借科学合理的运动方法，结合饮食的调理，让该瘦的地方瘦下来，该胖的部位胖起来，才是完美身材的终极正道！小腰微骨也好，弱骨丰肌也罢，要的就是那种骨不外露或微露的丰满之美。

要苗条但不能太过于骨感，要丰满但不能有多余赘肉。放松单一的减肥追求，让你的肢体各就各位，寻找到形体的最佳状态，施展你作为女人的体态美。这样，无论高矮胖瘦，都是富有魅力的！

只有拥有凹凸有致窈窕动人的形体曲线，才是真正具有女人味的完美女人！



第一章

做一个凹凸美人

永远的丰乳肥臀

爱美之心，人皆有之。人类对于美的追求和鉴赏是从人的形体开始的。人的身体是大自然最伟大的杰作，人体美是最自然、最基本的美，人体美也是人类最崇高最热切的追求的目标之一。从古希腊和世界各地史前的裸体雕塑，远古人们的纹身，到现在塑身运动蓬勃开展都充分证明了这一点。罗丹在《艺术论》中感叹：“没有比人体美更能激起感觉器官的柔情了。”

以貌取人固然有失浅薄，但这个事实毕竟谁也无法回避。优美的形体窈窕的身姿带给人的不只是愉悦，还会使人充满青春活力和高傲自信。文雅的气质、自信的性格、优雅的风度和迷人的个性都离不开优美的形体，可以毫不夸张地说，健康美丽的形体会使你在激烈的社会竞争中脱颖而出。

时尚轮回，潮流变迁。人们对形体美的认识在不同的时代有着不同的审美情

趣。物质匮乏年代，丰腴是人们的向往；歌舞升平时期，纤瘦是多数人的追求。历史上中国有燕瘦环肥之说，西方也一度



做

一

个

凹

凸

美

人

3

流行平胸、削肩、窄臀的骨感，但更多的是丰乳翘臀的时代。变态的审美观以巨乳为美，乳房越大越好，以至不少明星因隆胸过大而导致身体无法平衡，最后竟然因地心引力坠裂的悲喜剧。

过犹不及，关键在于适度。随着女性社会地位和社会作用的变化，女性在承载社会生活的压力方面与男性平分秋色，女子体型也不再单单崇尚纤瘦、苗条和弱不禁风。发育良好、线条优美、身材窈窕、凹凸有致的女性体型，既能在社会生活中发挥作用，又不失女性的温柔和妩媚。

国际审美委员会的委员们也不止一次地将“胸围90cm、腰围60cm、臀围90cm”的黄金三围作为体型美的标准。多年以来，无论是“欧洲小姐”还是“亚洲小姐”的选美比赛，胜出的都是那些三围适度，体型匀称，骨骼轻盈的美女。当然，完美的体型不仅仅只集中在三围部

位。关于女性体型美的标准，人们已经有了统一的度衡指标。

理性回归的21世纪，健康风营造了科学健康的形体美概念。新时期人们理想的身材标准是，骨骼发育正常，肌肉线条柔和，脂肪肥厚适度，乳房丰满挺俏，腰肢纤细结实，腹部平坦柔软，总之一切符合度。女性至美的形体是胸、腰、臀、腿营造的完美和谐的窈窕曲线。



最in的完美身材

胸围、腰围、臀围（简称三围）的尺寸，是女性曲线美判别重要的标准。专家以世界级美女的三围做分析，研究指出标准的三围比例不仅性感美丽，令人惊奇的是三围与健康更是息息相关。

1. 身高与体型

【体型】身高与体型息息相关，天生的高挑窈窕的身材是体型美的基础。完美的体型身高和头部长度比例为8:1，也即是我们所谓的八头身美人，以肚脐为界，上半身与下半身之比为5:8，近似于黄金分割点。达·芬奇、米开朗基罗等艺术家根据这个标准创造了无数不朽的艺术形象。

2. 身高与体重

【体重】标准体重应符合于年龄和身高，超过标准意味着发胖，浑身肥嘟嘟的脂肪肯定不是美的体型。标准体重的测量可用来自于中国军事医学院卫生所制定的公式：

南方人的标准体重 = $[\text{身高 cm} - 150] \times 0.6 + 48$

北方人的标准体重 = $[\text{身高 cm} - 150] \times 0.6 + 50$

3. 身高与胸围

【胸部】乳房是女性曲线的主要部分，也是女性魅力的焦点。乳房的魅力，据亚洲的统计显示，96%的男性被吸引。理想的乳房应是大小适当、匀称、丰满的半球形，具性感美；松弛下垂、过于肥硕和过于平坦都不佳。

过乳头胸围 $>$ 身高 $\times 0.53$ cm，属于最美的乳房；

过乳头胸围 = 身高 $\times (0.5 \sim 0.53)$ cm，属于正常型；

过乳头胸围 $<$ 身高 $\times 0.50$ cm，属于小乳房；

过乳头胸围 $>$ 身高 $\times 0.60$ cm，属于过大；



做

一

个

凹

凸

美

人

5

4. 身高与腰围

【腰、腹】腰围是构成女性曲线的关键所在。曲线的美感体现在三围的比例中，腰围是三围中最重要的一环。因为对比的关系，腰围最能影响上围与下围的视觉。腹部是脂肪最容易囤积的部位，腹部的美取决于背的姿势，背直腰正，将内脏器官保持在应有的位置上，腹部自然扁平美丽。

腰围 = 身高 $\times$ (0.37~0.39) cm

5. 身高与臀围

【臀部】乳房是上半身的美丽焦点，下半身焦点当属臀部和大腿。圆润丰满有弹性的臀部，极富女性曲线美。臀部的形态美体现在挺翘圆润的外形。丰挺结实的臀部能衬托出纤细的腰肢，并形成完美的腰臀比例。臀部位于身高的 $1/2$ 处，臀围一般比胸围要大 4cm 左右。

臀围 = 身高 $\times$ (0.53~0.54) cm

6. 身高与美腿

【腿部】修长的双腿是完美身材的一部分，决定腿部美观的两大要素，是腿的长短比例与肌肉的弹性光泽程度。身高很大程度取决于腿的长度，体型匀称



的女性腿长等于身高的一半或长 3~8cm，腿长超出身高一半的 8 cm 以上，表明体型修长美丽。

美腿之黄金标准（量最粗部位的围度）

大腿的理想尺寸 = 身高 $\times$ (0.29~0.3) cm

小腿的理想尺寸 = 身高 $\times$ (0.2~0.21) cm

脚踝的理想尺寸 = 身高 $\times$ 0.118 cm



肥胖对健康不利，同样过于苗条消瘦也对健康不利。据WHO（世界卫生组织）报告，体重过轻也是人类“十大健康天敌”之一。科学证明，女性体内的脂肪量，应该占体重的20%左右才算正常。体内脂肪太少，会影响生命活动，导致内分泌混乱。另外，体内脂肪量过少，还会影响营养的吸收，因为一些脂溶性维生素及胡萝卜素等，必须经过脂肪作用以后才会被人体吸收。少女体内的脂肪量应占体重的17%以上，才能保证发育的正常，若低于12%就会引起闭经，甚至影响未来的生育。

引起消瘦的原因多种多样。食物热量摄入不足，低于肌体每日消耗量，会使贮存于皮下的脂肪甚至体内的蛋白质（如肌蛋白、血红蛋白等）分解产热。久而久之，肌体便逐渐消瘦，并出现一系列营养不良的表现，如皮下脂肪减少，肌肉萎缩、疲乏无力，贫血等。某些疾病引起营养素的消化吸收不良，体内利用障碍，或肌体消耗增加，也会导致体重下降肌体消瘦。少部分人营养很好，但就是长不

胖，多半由于基因或遗传所致。

良好的体型离不开脂肪的润泽与肌肉的支撑，尤其是体现女性曲线美的胸、臀部位。缺少脂肪的润泽与肌肉的支撑，女性的乳房容易萎缩松弛下垂，失去挺俏的双峰形态；挺翘的臀部也会失去圆润饱满的外形，松弛下垂的臀部还会使女性年轻的背影显得老态龙钟。过于苗条消瘦的惟一好处就是不必担心腰部会长出一圈赘肉，但那绝不是现代健康女性美的形态。

完美的身材是该凸的地方要凸起来，该瘦的部分要坚决瘦下去。适当增肥是过瘦体型迈向完美身材的第一步。科学增重的原则是根据体重下降的原因对症下药。对于疾病引起的消瘦，求医问药，请专科医生诊治、彻底治疗是惟一正确的方法；缺乏营养的体质应以合理膳食增加营养为主，饮食中摄取的热量要高于消耗量，同时要逐步增加蛋白质摄取的比例，还要保证维生素、矿物质等营养素的供应，体育锻炼能促进各种营养素的吸收利用和促进体内蛋白质合成，

有针对性的训练还可使形体变得更加凹凸有致、曲线玲珑。

短时间消瘦的人祛除原因后很容易增重，要注意在增加体重的同时防止身体囤积过多的脂肪。一般而言，大约平均多摄入29302焦(7000卡)热量可增加1千克肌肉，如为了增加体重，每天摄入的能量要比身体消耗的能量多4186~6279焦(1000~1500卡)热量。多做体育运动有利于将能量转化为肌肉。体质属于基因型消瘦的女性，增加摄入的能量往往难以储存，惟有体育锻炼才可增加体重。





脂肪是营造完美身材必不可少的元素。圆润丰满的双峰，挺翘而富于弹性的美臀，都离不开脂肪的润泽。但同样脂肪也是完美身材最大的杀手。一不小心，囤积在你体内的脂肪就会使你的苦心保持的形体变样。

完美身材与体型肥胖水火不相容。如果是稍嫌丰腴，再加上优美的曲线，还可博得个“肥环”的美誉，倘若浑身上下赘肉成团，到处肥嘟嘟，那肯定惨不忍睹。完美的体型关键在于胸、腰、臀之间的比例以及营造出来的纤秾合度的曲线。

引起脂肪在体内囤积的原因多种多样，除与遗传因素有关外，最主要的原因是膳食不合理以及运动不足。但不论何种原因，归根到底都是体内摄入热量绝对或相对过剩所致。当摄入的热量多于消耗时，多余的能量就会以脂肪的形式储存在体内。

脂肪在体内囤积非常容易，但减脂过程却异常艰苦，这与脂肪燃烧的特性有关。人体内的新陈代谢，首先消耗的是其他营养成分燃烧提供的热量，只有在

其他营养成分燃烧提供的能量不足以满足新陈代谢需要时，作为能量储存在人体内的脂肪才会被慢慢消耗。

传统的节食、偏食、水果餐等，也许的确能在短期内减轻你的体重，但减掉的只是体内的水分，对体内脂肪消耗却几乎丝毫没有帮助。长期的节食会使你的基础代谢率降低，脂肪会变得更难消耗，长期的饥饿还会使你的身体产生强烈的危机感，促使身体拼命储存能量，以应付需要，这样会使脂肪更容易在体内囤积。而且过度节食还会导致疲劳、贫血、骨质疏松等多种疾病。同时，节食减脂是极易反弹的方法，你要有良好的心态应付迅速反弹的事实和接受节食带来的巨大痛苦。

相对而言，为减去多余脂肪我们更推崇科学合理的运动。合理的运动有利于提高人体的基础代谢率。可能单纯的运动对减重的效果并不大，但它却能遏制你的体重继续增长，并能改善体脂成分，减少脂肪增加瘦体重，而这也正是健康减脂的目的，健康的体态才是最美的



通过运动提高人体基础代谢率，加快体内能量代谢速度，同时改变不良的饮食习惯，请注意不是节食，而是通过改善饮食结构，调整各种营养素的摄取比例，避免摄入过量的脂肪和防止因营养失衡形成的疾病导致脂肪在体内囤积。

中低强度的长时间有氧运动，除了消耗可转化成脂肪的糖分外，脂肪相对

消耗也较多，而且还不易引起饥饿感和饮食过量，其减脂效果毋庸置疑。力量训练也有助于减脂，可能有时候效果更佳，但前提必须以长时间有氧运动为主，再结合脂肪堆积的部位力量训练。否则，力量训练虽然消耗了大量糖分，但运动后强烈的饥饿感导致的饮食过量，会使辛苦运动的成果荡然无存。

脂肪是体内储存能量的仓库。脂肪能够提供热量维持体温，协助各种脂溶性营养成分的吸收，除参与机体各方面的代谢活动外，还可以保护内脏防止受到损伤。发育成熟的女性在胸、臀部略微增厚的脂肪，会使她们变得更加丰满迷人。脂肪尽管有多方面的功能和作用，但它在体内的含量是有一定限度的。过多则会影响身体的代谢运动，会让人行动不便，影响体型及产生各种疾病等。所以人们常说：“肥胖是疾病发生的温床！”



影响形体的十个秘密

什么原因影响了你的形体完美？体内脂肪为什么会大量囤积？遗传？体质？还是新陈代谢？医学专家们经过了成千上万的临床试验后，成功破译了肥胖的密码，科学总结了影响形体的10个秘密，为寻找高效的塑身方法提供了科学权威的依据。

对于想塑造完美体型的女性而言，清楚了解自己的身体

及生理的状况，找出脂肪囤积的成因及肥胖类型，才能对症下药，轻松完美你的身材！

◆**脂型肥胖** 特点：以手指捏肥胖部位，可以整块捏起；肤色较白，肌肉松软，形成原因复杂。脂型肥胖的成因大致可分成以下五种。

☆**暴饮暴食型** 过量地摄取各种食物，导致体内营养成分过剩，从而形成脂肪在皮下或内脏部位堆积。

☆**父母遗传型** 身体发肤，受之父母，体型胖瘦受遗传因子影响很大。

☆**青春发育型** 青春是成长的重要阶段，也是许多人发胖的开始。

☆**产后变身型** 过于体验初为人母的喜悦，产后尽享美食佳肴滋补身体，体重增加指数和生产次数成正比。

☆**代谢减缓型** 人的身体能够自动调节新陈代谢的平衡，节食或素食、运动量偏低、



做

一

个

凹

凸

美

人

11

年龄增长或者疾病等原因都会使身体适应较低的新陈代谢水平。

◆**肌型肥胖** 特点：看起来胖，但皮肤却捏不到太多脂肪；肤色较黑，肌肉结实，腿肚上有赘肉；肌型肥胖的成因有两种。

☆**运动不当型** 这类人热爱运动，却常因为吃得太多，导致热量无法完全消耗从而转化成肌肉。

☆**饮食不当型** 过食高蛋白质的食物，也容易导致骨骼肌肉粗大。

◆**水型肥胖** 特点：又称病理型肥胖，轻按皮肤，会暂时凹下，容易瘀青，一般有长期服药习惯。水型肥胖的成因有三种。

☆**脏器病变型** 肾脏、肝脏功能有障碍或其他脏器病变，导致身体排泄不畅，形成水肿病态。

☆**内分泌失调** 中枢神经系统异常、内分泌失调等可能会导致饮食亢进、吸收增强、胰岛素分泌过多、脂肪代谢功能减弱。

☆**药物副作用** 类固醇药物，过敏、风湿病人服用的某些药物副作用，服用避孕药导致荷尔蒙变化等，均可造成肥胖。

