

减肥教室

黎巍著



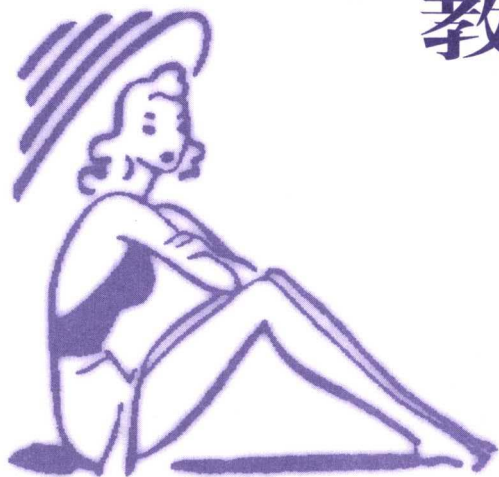
- 瘦身不是目的，
健康才是理想，
- 全套穴位减肥操，
减肥、健身、去顽疾。
- 部位瘦身法
魔鬼身材量身定做
- 减肥成功不是梦
每日只需十分钟



世界图书出版公司

减肥

教室



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

CIP 数据内容:

减肥教室 / 黎巍著. - 北京: 世界图书出版公司北京公司, 1999.8
(创意女性系列)

ISBN 7-5062-4330-X

I. 减… II. 黎… III. 减肥 - 健身运动 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 38936 号

书 名: 减肥教室

出版策划: 王小民 杨 钧

编 著: 黎巍 著

责任编辑: 李鹤梅

装帧设计: 刘兰峰

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(北京朝内大街 137 号 邮编 100010 电话 68250552)

销 售: 各地新华书店和外文书店

排 版: 天启星制作中心 电话: 68250446

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32 **印张:** 5.625

字 数: 130 千字

版 次: 99 年 9 月第 1 版 99 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 0001-10000

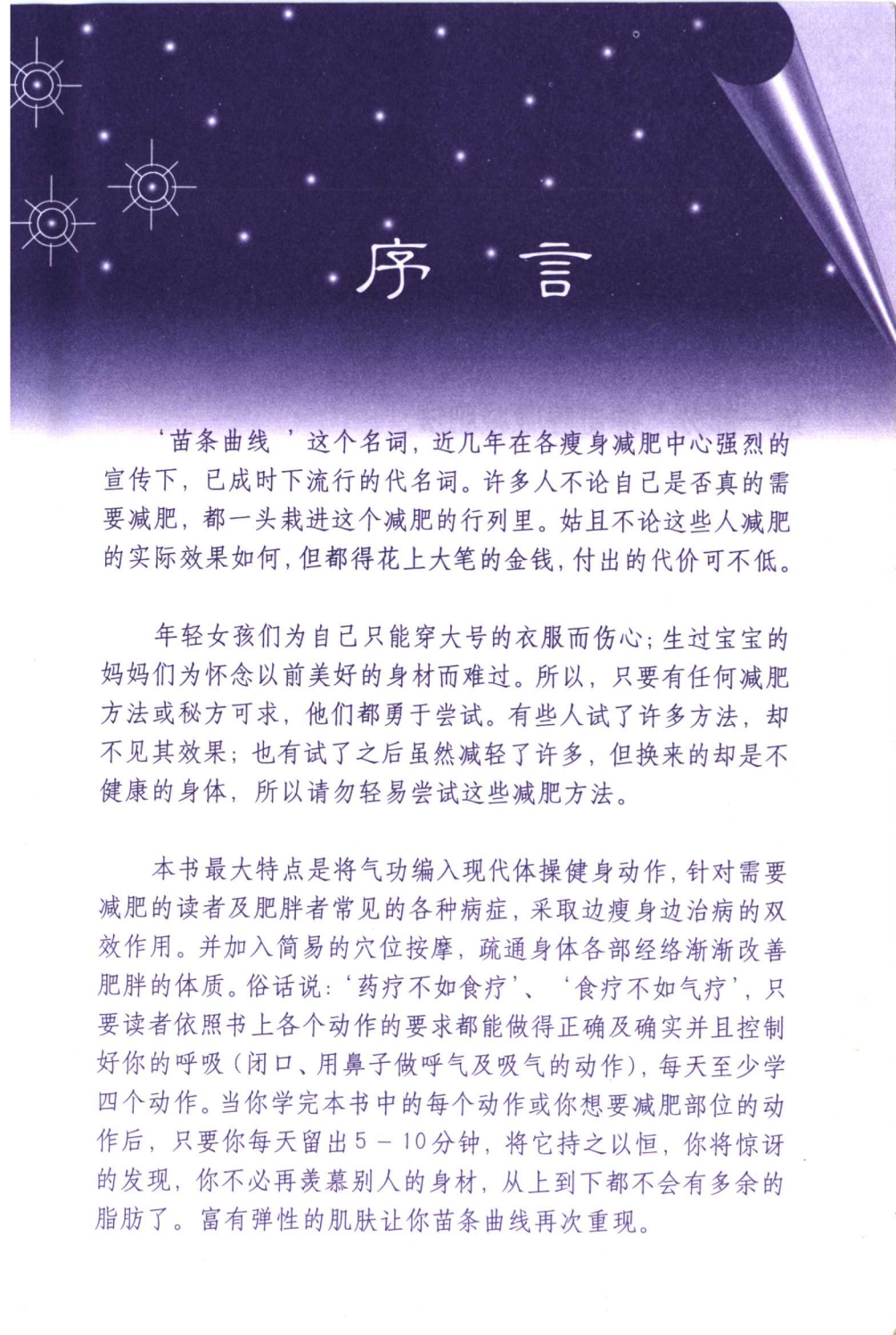
版权登记: 图字 01-1999-2336

ISBN 7-5062-4330-X /Z · 162

定价: 13.80 元

世界图书出版公司北京公司已获得贺禧文化事业有限公司授权在中国境内独家出版。

版权所有 翻印必究

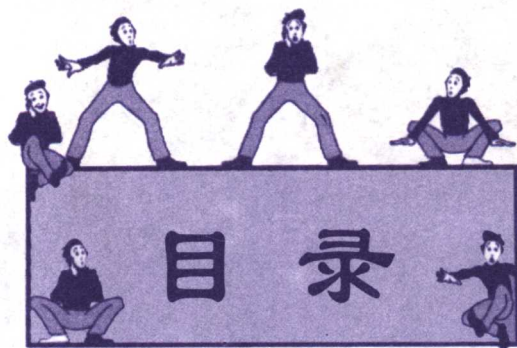


序 言

‘苗条曲线’这个名词，近几年在各瘦身减肥中心强烈的宣传下，已成时下流行的代名词。许多人不论自己是否真的需要减肥，都一头栽进这个减肥的行列里。姑且不论这些人减肥的实际效果如何，但都得花上大笔的金钱，付出的代价可不低。

年轻女孩们为自己只能穿大号的衣服而伤心；生过宝宝的妈妈们为怀念以前美好的身材而难过。所以，只要有任何减肥方法或秘方可求，他们都勇于尝试。有些人试了许多方法，却不见其效果；也有试了之后虽然减轻了许多，但换来的却是不健康的身体，所以请勿轻易尝试这些减肥方法。

本书最大特点是将气功编入现代体操健身动作，针对需要减肥的读者及肥胖者常见的各种病症，采取边瘦身边治病的双效作用。并加入简易的穴位按摩，疏通身体各部经络渐渐改善肥胖的体质。俗话说：‘药疗不如食疗’、‘食疗不如气疗’，只要读者依照书上各个动作的要求都能做得正确及确实并且控制好你的呼吸（闭口、用鼻子做呼气及吸气的动作），每天至少学四个动作。当你学完本书中的每个动作或你想要减肥部位的动作后，只要你每天留出5—10分钟，将它持之以恒，你将惊讶的发现，你不必再羡慕别人的身材，从上到下都不会有多余的脂肪了。富有弹性的肌肤让你苗条曲线再次重现。



第一部分 神奇呼吸减肥法

第一节	逆腹式呼吸减肥法	9
第二节	呼吸配合动作迅速减肥两式	12

第二部分 穴位的按摩改善肥胖体质

第一节	简易穴位定位法	17
第二节	整体减肥中最重要的穴位	19
	(面部 / 后头部位 / 前胸、任脉 / 腰部 / 脚部)	
第三节	随时刺激减肥法(方法一~方法五)	23

第三部分 气功减肥健身操

第一节	预备动作(动作1~动作6)	27
第二节	腰、上腹部	32
	气功疗法(动作1~动作2)	32
	穴位刺激法(方法1~方法2)	34
	消除腰及腹部脂肪的体操(动作1~动作8)	35
第三节	下腹部	42
	气功疗法(动作1~动作2)	42
	穴位刺激法(方法1~方法2)	43
	下腹部脂肪、赘肉消除体操 (动作1~动作7)	45
第四节	臀部	51
	穴位刺激法(方法1~方法4)	51
	赘肉消除体操(动作1~动作9)	52
第五节	大腿	61
	气功疗法(动作1~动作2)	61
	穴位刺激法(殷门/委中)	63
	纤细大腿体操(动作1~动作10)	64



第六节	小腿	气功疗法(动作1~动作2)	74
		穴位刺激法(委中/承山/阳陵泉/悬钟)	75
		调整小腿线条美的体操(动作1~动作8)	76
第七节	足部	气功疗法(动作1~动作2)	85
		穴位刺激法(方法1~方法3)	87
		纤细足部体操(动作1~动作7)	88
第八节	胸部	气功疗法(动作1~动作2)	96
		穴位刺激法(方法1~方法3)	98
		消除多余脂肪改善乳房下垂体操 (动作1~动作8)	100
第九节	小臂和手腕	气功疗法(动作1~动作2)	110
		穴位刺激法(方法1~方法3)	112
		纤细小臂、手腕体操 (动作1~动作5)	113
第十节	上臂与肩部	气功疗法(动作1~动作3)	117
		穴位刺激法(方法1~方法3)	120
		纤细上臂与肩部体操 (动作1~动作8)	121
第十一节	背部	气功疗法(动作1~动作2)	129
		穴位刺激法(方法1~方法3)	131
		消除背部脂肪体操 (动作1~动作6)	132
第十二节	头部-面部	气功疗法(动作1~动作2)	139
		穴位刺激法(方法1~方法2)	140
		消除面部脂肪体操 (动作1~动作6)	141
	- 颈部	气功疗法(动作1~动作2)	146
		穴位刺激法(方法1~方法3)	148
		消除颈部脂肪体操 (动作1~动作5)	149



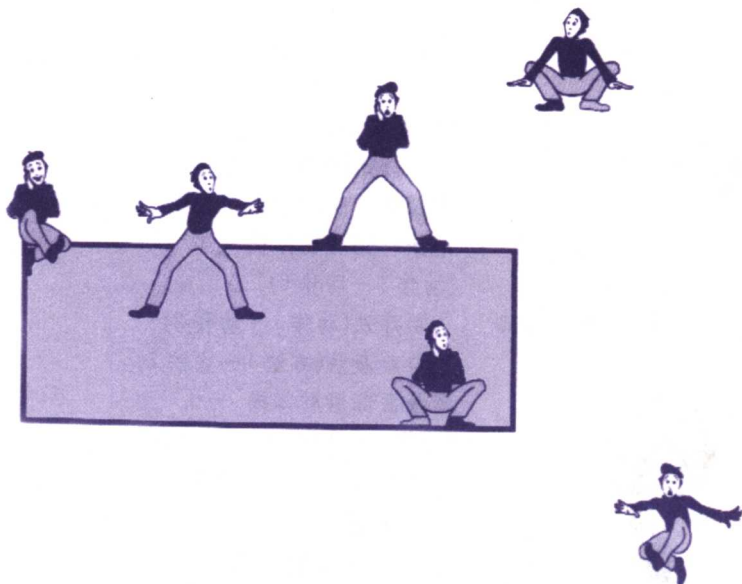


第四部分 每天5分钟的健与美

第一节 一日之计在于晨(起床前的体操)	156
第二节 (入睡前的体操)	161

第五部分 美容护肤小秘方

1. 改善粗糙的皮肤	169
2. 改善手的皮肤	171
3. 改善脖颈的皮肤	171
4. 驻颜美肤法	173
5. 美发小秘方	173
6. 低热量摄入饮食法	175





前言

在谈到气功减肥之前，我们首先来了解一下肥胖类型和一些不适症状。

肥胖者分为实胖（脂肪过多）和虚胖（水分过多）两种，脂肪过多型是因养分摄取过多，又缺少运动而造成；水分过多型是体内水分排泄不出去而造成。而这些类型的人较易出现：

1. 失眠、不易入睡
2. 头痛、偏头痛
3. 情绪不安定、浮躁
4. 盗汗、多汗
5. 关节炎
6. 血压偏高
7. 胸口经常感觉沉闷
8. 呼吸有时困难、气喘
9. 肩酸
10. 肾脏虚弱、腰腿酸痛
11. 泌尿系统不正常
12. 经痛
13. 便秘
14. 气虚
15. 心律不齐
16. 易疲劳…等反应。

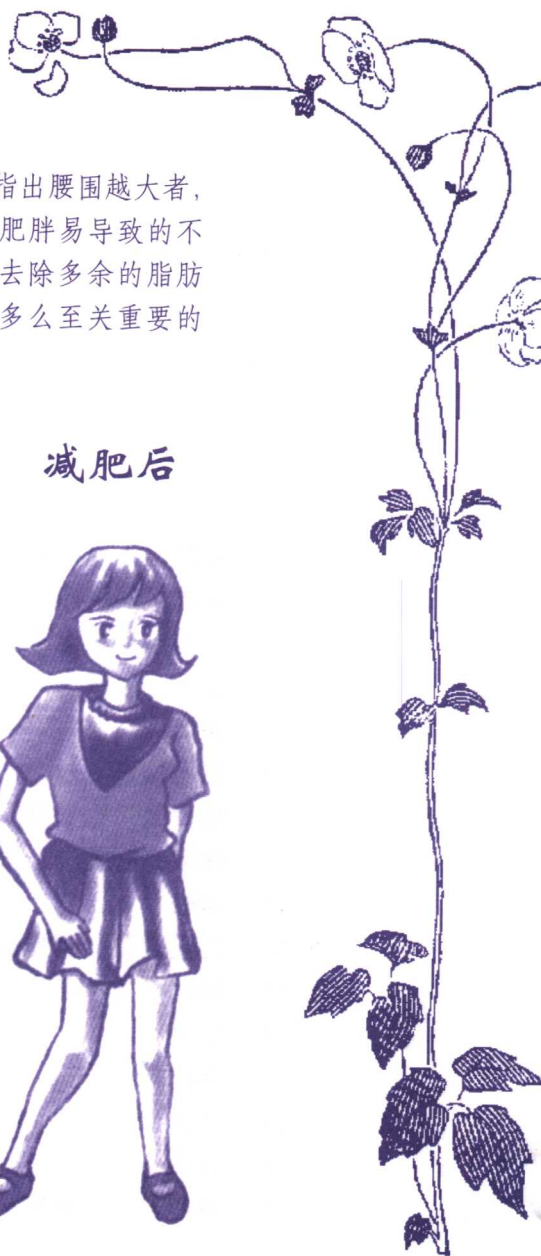


且根据科学调查研究指出腰围越大者，寿命越短。了解以上关于肥胖易导致的不适之后，你就会知道及时去除多余的脂肪和水分对于我们的健康是多么至关重要的一件事。

减肥前



减肥后





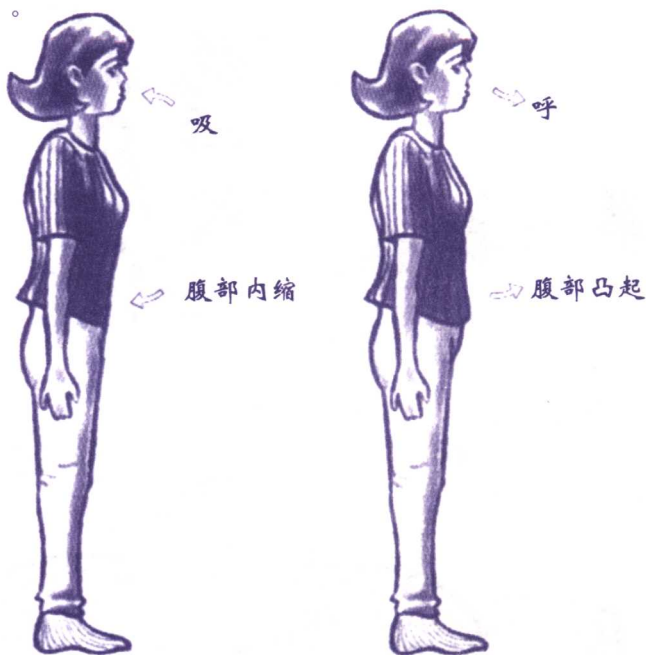
神奇的呼吸 减肥法

第一部分





也许你从来没听说过呼吸能促进减肥的，但是有一种呼吸法的确会让你吃惊于它的快速减肥效果，这种方法叫做‘逆腹式呼吸’。



人一天24小时之间，不断反复吸气、呼气约2万5千次，我们不能停止呼吸达3分钟之久，呼吸越深，更多的氧气便能给细胞更多生命源，所以健康的人会多做深呼吸。

而现代都市生活，空气很糟糕，加上肥胖者生理因素，呼吸就变得浅且快速，这仅能供给体内少数氧气，所以会没有精神，会焦躁不安。

学会正确的气功呼吸方式，便能获得快速瘦身目的和治疗疾病的效果。



第一节 逆腹式呼吸减肥法

呼吸法通常分三类：横膈膜呼吸法、腹式呼吸法和逆腹式呼吸法

横膈膜呼吸法又称胸式呼吸法，运动、体操以及爵士舞等都做这种呼吸。它的特征是不以健康的方法为重点，主要是配合一些快速的动作。

腹式呼吸法是吸气时将腹部胀起，吐气时腹部收缩。这种方法是深呼吸的一种，也属于气功呼吸法，它能平衡调整身心，通常用于气功静坐，对身体很有益。

逆腹式呼吸法是更进一步的腹式呼吸法，它适用于一些特殊的气功动作要求中，对健康最有益。它之所以能帮助减肥，是因为在做动作时便充分活动内在器官，促进血液循环，加速整体器官及皮肤的新陈代谢，将多余的脂肪、水分及皮下废物排泄出体外，所以这种呼吸方法对于减肥瘦身和恢复健康有着很大的作用。但因我们平常习惯于横膈膜的呼吸方式，所以必需学习做好正确的方式，并常加以练习。

方法

最好采取直立的姿势，最重要的是放松，而且专注，心里只有一件事便是‘去除多余的脂肪’、‘要一个健美的身材’，所以我们要专注、要认真，现在我们一起来做吧！



1. 将两手重叠放在你的小腹上两脚分开站立比肩宽，闭上眼将全身放松一下。(图一)



(图一)



(图二)

2. 慢慢地用鼻子均匀地吸气，随着吸气，下腹向里尽量地缩，两手随着小腹去感受内缩动作，感觉整个身体都在紧缩，你的腰也在缩小。想着自己的身体紧崩地像一根竹子那样细小，只剩下骨架一样。吸得越深越好，像是整个小腹贴到后背一样。身体哪里的脂肪多，便全心注意在那里。(图二)



3. 当我们吸得很满时,就开始呼气,仍然用鼻子呼气,不要一下便呼出,要慢慢地、细细地呼,便发出“嗯”的声音,切忌不能用口呼。
4. 呼气的时候,小腹要随着呼气放松并慢慢向外隆出,手也跟着感觉它的动作,心里要想着体内多余的脂肪和水分都随着呼气而呼出体外,同时想着自己‘体重减轻’。

吸气全身紧缩时,不要强求气的细长,以防内气上冲导致头晕和胸闷,需慢慢练习以求循续渐进。并紧记精神的专注,按要求的去想。

如此反复做8次,每天坚持做3次,在做这个呼吸减肥动作之前请用皮尺准确量出你的腰围并记录下来,坚持做3天后请再次量出你的腰围并作一个比较,你将发现前后会出现强烈的对比,至少会减少2公分,你一定会吃惊于它的功效!

▲ (做这个呼吸动作,请选择安静无人打搅的环境,才会专注,才能取得好效果。)

逆腹式速成减肥表 (三天后)

部位	未作动作前腰围尺寸	三天后测量尺寸
腰部	公分	公分

第二节 呼吸配合动作

迅速减肥两式



肥胖的原因，是因脂肪代谢异常和热量摄取过多。如果能提高肝、肾的机能，使营养代谢顺利便可减肥。

太胖时腹部周围会有很多赘肉。腋腹、肋骨下也会生出赘肉，而这些多余脂肪便是让人头痛的问题。特别是有一些妇女，生过小孩子后，腹部的赘肉便很难消下去。坚持做下列两个动作便可帮你消除腹部赘肉并提高你的肝脏和肾脏机能，身体也因此而苗条起来。

动作 (一) 消除中腹部赘肉

- ▲ 两脚前后张开，左脚在前，右脚在后，右脚以脚尖站立，身体重心放在前面左脚上，背部伸直，两手自然下垂。





- ▲2. 右臂向体侧抬起高于肩，手掌心向下。
- ▲3. 深深吸口气，身体轻轻向左扭转。
- ▲4. 深深地呼气，右脚踢到同右手手掌一样高度，这时候两膝盖不要弯曲。



- ▲5. 反复做5次。
- ▲6. 换一个方向，右脚在前，左脚在后，同样做5次。

动作 (二) 加强肝、肾功能

1. 双脚并拢站立，两手自然下垂（图一）。
2. 深深地用鼻子吸气，然后一边慢慢地呼气，一边抬高左膝。



图一



图二

3. 两手抱住膝部，让膝盖触于胸部。这时右脚膝部不要弯曲，要伸直，上半身稍微向前弯也没有关系。（图二）
4. 呼气后，将左脚放下，返回原起势。
5. 深深吸口气。
6. 换成右脚做同样的动作。

左右交换各做10次，中腹部要放松，不要紧张，这一动作用来加强肝、肾功能。