

苏瑶 著

365招 Ways in
Slenderizing Your Legs
美腿大全

> 想拥有一双绝美的腿吗？现在就
开始吧！运动、饮食、瑜伽、芭蕾……

美腿365招，招招绝妙！

农村读物出版社

美腿每一时，漂亮一辈子

图书在版编目 (CIP) 数据

365招美腿大全 / 苏瑶著. —北京: 农村读物出版社,
2004.9

ISBN 7-5048-4565-5

I.3... II.苏... III.腿部—健美—基本知识
IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第093459号

365招 *Ways in*
Slenderizing Your Legs
美腿大全

作 者: 苏 瑶
文字润饰: 刘 婧
封面设计: 陈 丽

摄 影: 王 婧 陈 丽
美术总监: 王 婧
内页设计: 汤佳美

出 版 人 傅玉祥
责任编辑 张鸿燕
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 889mm × 1194mm 1/24
印 张 8.5
字 数 170千
版 次 2005年1月第1版 2005年1月北京第1次印刷
印 数 1~10 000册
定 价 36.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

北京市东城区图书馆



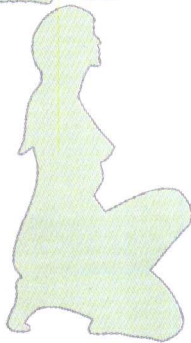
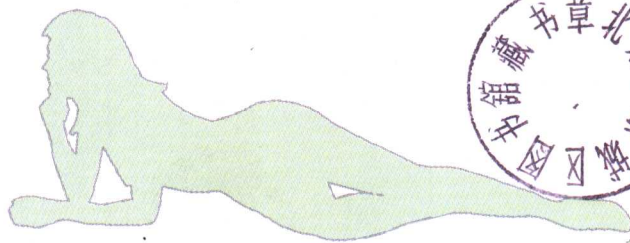
012Z0312366

苏瑶 著

365招 *Ways in* *Slenderizing Your Legs* 美腿大全

> 想拥有一双绝美的腿吗？现在就
开始吧！运动、饮食、瑜伽、芭蕾...
美腿365招，招招绝妙！

农村读物出版社



作者序

修长的双腿，挑逗你的眼。时至今日，越来越多的女性已经不再满足于纤瘦的体型，而是讲求整体曲线的完美。当时尚的短裙包裹一双笔直、匀称的美腿，裙角随着身体的起伏而轻轻飞扬，这份若隐若现的性感和神秘的气息，诱惑着每一个时尚中人。

“我的腿型估计跟超短裙、热裤无缘了……”，看着当夏最为流行的水果色热裤，你是不是只有干瞪眼的份呢？还有些女孩子有着O型腿的烦恼，虽然用过各种减肥方式，而体重勉强地减下来了，但是腿还是那么粗。为了想要改变O型腿，甚至试着在睡觉的时候把腿束起来。都这么做了，为什么一直以来的努力都是以失败告终呢？你的腿打从出生起就是这样子吗？当然不是这样的。聪明的你，不妨好好思考一下，千万不能“病急乱投医”，胡乱地瘦腿，不但会造成反效果，还会影响身体的健康。因此，选择一个既适合你又正确的方法才是当务之急！无论是谁，拥有一双既符合身高、也符合体型的美腿，都应是理所当然的。那么，从何时开始才会拥有理想的美腿呢？

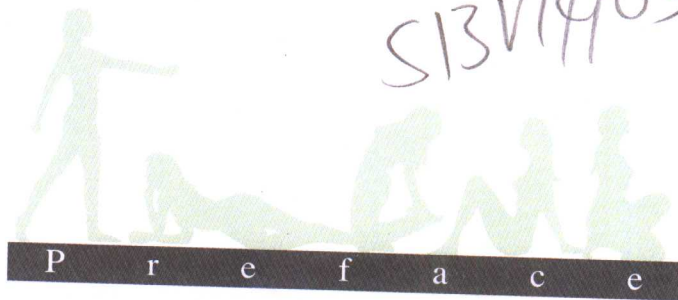


作者序

这个问题的答案就在本书中,《365招美腿大全》分门别类地搜集了365种美腿方法,让你根据自身的需求从容挑选。比如美食美腿法以内养外,让你在享受中秀出美腿;现代科技美腿法让你了解如何通过现代高科技手段快速消除腿部赘肉;而流行美腿法则搜集时下流行的各种美腿方法;还有传统的中医按摩法、韵律健美操、瑜伽、芭蕾等,更有闲来时的DIY体膜护理等方法,也是美腿的好帮手。

如此众多的方法,相信总有一款适合你!要改变过于肥胖的腿或是修正O型腿,绝对不是一件困难的事,只要你照着本书中的方法去做,并持之以恒,一定可以让你拥有一双夺人眼球的修长双腿。在这个新鲜的E时代,渴望标新立异的你如何让自己与众不同,让《365招美腿大全》帮你梦想成真,缔造完美!

S13V14/03



本

章正是考虑到喜欢猎奇、喜欢新鲜的美眉心理，搜集了门门各类的美腿法，每一种都有其相应的特点，适合不同类型的女孩子。从新奇的喷雾丝袜美腿法、好玩的跳床美腿法到另类的SPA疗法、气压美腿法、独特的水中体操、踢

目 录

踏舞，从现代科技的腿部抽脂法、小腿肌肉去薄术、除毛美腿法到结合中医穴位的美腿仪器——美腿靴、美腿雕塑机等林林总总，不胜枚举。饶有趣味的美腿方法，不仅完美你的腿部线条，心情也会变得阳光，赶快行动吧！

流 . 行 . 时 . 尚 . 美 . 腿 . 法

美 腿 霜

浴 后 按 摩 法

美 腿 雕 塑 机

喷 雾 丝 袜 美 腿 法

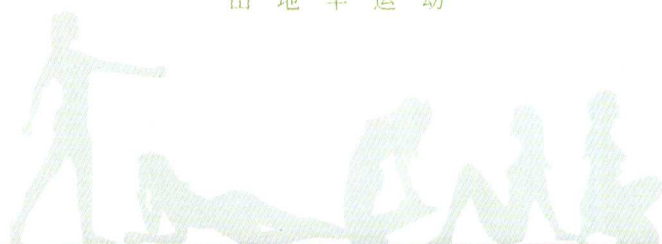
跳 床 美 腿 法

粗 盐 按 摩

水 中 体 操

S P A 疗 法

山 地 车 运 动



如果你有毅力在日常生活中将塑造美腿贯彻始终，那就不妨试试轻松的日常美腿法，与其下决心将美腿作为一项任务来强迫自己完成，倒不如将其融入自己日常的生活和行为当中，成为一种生活的乐趣，帮你不费吹灰之力就能获得

目 录

傲人秀腿！同样，漂亮得体的裙装、裤装可以为人增添几分娇媚，而聪明的女人更善于用裙装、裤装来遮掩自己下半身线条的不足之处。如果你想通过漂亮的衣服来掩饰自己腿部线条的缺陷的话，本章的美腿穿衣法可是万万不能错过的哟。

日 . 常 . 轻 . 松 . 美 . 腿 . 法

勿 趴 着 睡

勿 深 夜 喝 酒 饮 水

经 常 运 动

正 确 的 站 姿

夹 铅 笔

垫 枕 头 睡 觉

上 下 班 走 路

O F F I C E 瘦 腿 法

选 鞋 美 腿 法

其

实我们身边有许多唾手可得的食品，含有大量美腿所需的营养元素，例如磷、铁、维生素D等对去除下半身的赘肉有不可抹杀的功绩；纤维素可帮助排泄体内多余脂肪和盐分，消除下半身的浮肿，让你身轻如燕；钙是强健双腿骨骼的“最佳搭档”，让圆

目 录

润的双腿渐渐变得骨感动人。本章不但要告诉你这些营养素，还要提供16种精挑细选出来的美腿食品：香蕉、苹果、菠菜、番茄、芝麻、红豆、海带等，这些食物不但便宜又随处可见；还有我们为你准备的美腿食谱，没多久，你就跻身美腿小姐的行列啦！

美 . 食 . 享 . 受 . 美 . 腿 . 法

香 蕉

西 瓜

番 茄

花 生

当 归 蒸 鲫 鱼

凉 拌 萝 卜 白 菜 丝

鲜 脆 花 菇

翠 原 百 合

奶 香 番 茄

本

章特别推荐的10种美腿饮品，有助于增
进肠胃的蠕动，促进体内新陈代谢、
消化及排毒，进而达到美腿又美容的效果。美腿
饮品中又以中药茶饮为一大特色，喝茶可说是大
多数人的一种生活习惯，懂得茶道、会喝茶的人
善于以茶养生，如果你的双腿易水肿，不妨让中

目 录

药茶饮来改劳。山楂、乌梅、决明子、陈皮、甘
草、荷叶等，这些中药材大多具有利水消肿的效
果，能快速消除“大象腿”。只要平时抽出一小
时间，随手可得清爽饮品，只要每天在家DIY
就可以了，维持修长美腿及健康的身体，原本是
件轻易的事哦！

饮·品·清·爽·美·腿·法

葡 萄 柚 柠 檬 蜜 汁

芹 菜 醋 汁

蛋 蜜 汁

番 茄 酸 奶 汁

芝 麻 茶 饮

绿 茶 果 汁

葡 萄 柚 玫 瑰 花 露

宫 廷 秘 制 清 体 茶

生 菜 木 瓜 汁



腿

膜之所以具有良好的美腿功效，主要得益于所用的材料，如芝麻、薏仁、番茄、西瓜等，这些天然产品中含有的天然因子可以促进腿部新陈代谢，分解腿部的多余脂肪，促进热量消耗，消除腿部浮肿，使双腿变得

目 录

纤细；同时，还可有效滋养腿部肌肤，改善松垮的肌肤和橘皮组织。不用再去购买昂贵的美腿产品，依照本章介绍的方法，在家自调出适合自己的美腿护理产品，在体验DIY乐趣的同时，令双腿迅速恢复苗条美丽，何乐而不为？

腿·膜·护·理·美·腿·法

薏 仁 玉 米 须 瘦 腿 敷

海 苔 精 油 瘦 腿 敷

海 藻 泥 瘦 腿 敷

咖 啡 纤 腿 膜

芝 麻 瘦 腿 敷

大 蒜 纤 腿 膜

西 瓜 泥 瘦 腿 膜

芹 菜 瘦 腿 敷

番 茄 美 腿 膜

按

按摩有着神奇的美腿效果，在按摩的过程中，要讲究按摩的方法与方向，本章介绍了磨擦式、提拿式、搓揉式、扭拧式等多种按摩手法，你可以首先在自己希望苗条的部位开始按摩，然后顺着肌肉，由下往上按摩双

目 录

腿，这样可以促进血液循环，改善新陈代谢，双腿自然要多Fit就有多Fit。下面介绍的各种按摩方式可让你的双脚的肌肤光洁细腻，使双腿更加健美有力。从大腿、膝盖、小腿到脚踝、脚丫，本章的按摩舒缓美腿法让你一路美到底！

按·摩·舒·缓·美·腿·法

抓 捏 式

重 叠 指 压

指 腹 按 压 法

擦 压 膝 盖

手 掌 摩 擦 法

按 摩 太 冲

按 摩 脚 背

按 摩 脚 心

指 压 脚 踝



多

数人认为，O型腿是与生俱来的，其实并非如此。几乎所有的O型腿都是由后天因素，即常年的不良生活习惯使得盆骨和关节逐渐歪斜所引发。而脚踝、小腿肚或大腿的某一部分肥胖的人，很多都是因为身体歪斜不正造成的。本章介绍的体操就是平衡身

目 录

体、矫正腿型行之有效的不二法门，消除了身体歪斜不正，双腿就会轻松变瘦，腿部就会变得又细又直，而且身体内部也开始变得健康有活力了。想要使自己的身材百分百完美，就要依靠体操来帮助你。不过，要牢记的是，一定要坚持，否则你还是原来的你噢。

体 · 操 · 矫 · 形 · 美 · 腿 · 法

摇 摆 式

卓 别 林 式 下 蹲

双 膝 夹 书

分 腿 式

平 躺 举 腿 式

小 鹿 后 踢 腿 式

抓 脚 踝 下 蹲

猫 人 爬 行 操

抓 杠 铃

瑜

伽是源自印度的古老健身法，不仅能够矫正腿形，增强腿部的柔韧度、拉长腿部线条，还能够锻炼关节、脚踝、脚趾的灵活性，有助于保持完美苗条的腿形。但是，完美的瑜伽姿势并非一蹴而就，本章选取了一套简单易学的瑜伽操，

目

录

由专业的瑜伽师为我们演示，轻松塑造美腿。除此之外，本章还特别介绍了芭蕾美腿操，模仿鹤群的动作，在安静的氛围中，全身心放松，将精力集中在身体所做的每一个动作上，并用心去感受，轻轻松松就让你实现了健美修长腿部曲线的愿望。

瑜 伽 · 芭 蕾 美 腿 法

踮脚尖森林式

人鱼式

平衡身体式

树式预备式

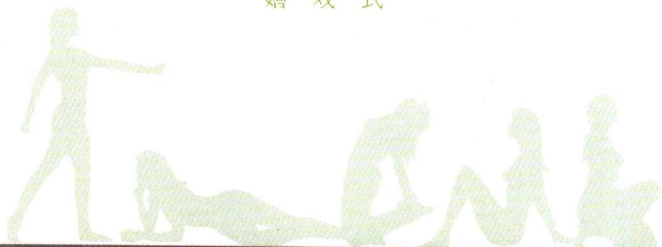
天鹅洒水式

天鹅展翅式

天鹅出水式

微步式

嬉戏式





1

流行时尚美腿法

Pop Methods of Beautifying Legs

你理想中的美腿是什么样子的呢？自己的腿型到底算不算美啊？其实，所谓的美腿是因人而异的，因此，“像我这样的腿，离美腿还远得很……”“绝对没有办法变成那样子！”……像这样，从一开始就灰心、气馁，不是很可惜吗？不管效果如何，勇于尝试就是最IN、最FASHION的美腿理念，这也说明美腿不再只是单纯意义上的腿部减肥，更多的是一种新的生活方式。修长匀称的纤细玉腿，正是积极追求完美的新女性的口号。

为了让自己拥有令人羡慕的修长美腿，美眉们可谓奇招百出，什么流行用什么。本章正是考虑到喜欢猎奇、喜欢新鲜的美眉心理，搜集了各门各类的美腿法，每一种都有其相应的特点，适合不同类型的女孩子。从新奇的喷雾丝袜美腿法、好玩的跳床美腿法到另类的SPA疗法、气压美腿法、独特的水中体操、踢踏舞；从现代科技的腿部抽脂法、小腿肌肉去薄术、除毛美腿法到结合中医穴位的美腿仪器——美腿靴、美腿雕塑机……林林总总，不胜枚举，相信必有一种适合你！你可以多方挑选，让心情去作主，尝试不同的美腿法，让美腿不再成为一种负担、一个任务。饶有趣味的美腿方法，不仅能完美你的腿部线条，也会让你的心情变得阳光，跨出自信与美丽的步伐，你不想赶快行动吗？

美腿霜

美腿霜可是当下最为流行的局部瘦身法。长时间地保持坐姿，又缺乏一定量的运动，很多上班族往往上半身苗条依旧，而下半身特别是大腿处赘肉开始横向发展。美腿霜里的纤体精华可有效到达腿部皮下脂肪层，启动脂肪细胞，并分解消除腿部多余脂肪，从而达到美腿的效果。

可以在沐浴后将美腿霜均匀地涂抹于大腿（特别是大腿内侧）、小腿，再加以一定的按摩以帮助皮肤彻底吸收美腿霜中的纤体成分。



适用者：腿部相对粗肥者

不适用者：临经期女性或有代谢障碍的女性

痛苦指数：★

安全系数：★★★★

维持指数：★★★★

价格指数：★★

腿部抽脂法

采用手术去除腿部多余脂肪，其最大的优点就是可以瘦得快且明显。无须像节食减肥和运动减肥那样要有相当的耐心和毅力，也许只需花上半个小时，你就可以有个大变样。手术抽脂能实实在在地将讨厌的脂肪从自己的身体中赶走，而不用忍受饿肚子的痛苦，也不会有运动后肌肉变硬的烦恼。

可是手术抽脂也有一些相关的注意事项，抽脂前一定要认真考虑美容师的建议，量力而行。

适用者：脂肪堆积较严重者

不适用者：肌肉发达者

痛苦指数：★★★★

安全系数：★★★★

维持指数：★★★★

价格指数：★★★★





浴后按摩法

适用者：腿部脂肪
稍有堆积者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全系数：★★★★★
维持指数：★★★
价格指数：★

如果腿部脂肪堆积问题不是太严重，你可以试试这种安全又舒服的DIY美腿法。每天在睡前洗个泡泡澡，水温可以适当高一点，这样可以令全身的毛孔张开，让身体发热、出汗，然后有规律地对大腿旋转按摩20~30分钟。长时间坚持，你就会惊讶地发现，不知不觉中你已拥有了一双让人妒忌的美腿了！



美腿仪器——美腿靴

适用者：腿部肥胖者
不适用者：无
痛苦指数：0
安全系数：★★★★★
维持指数：★★★★
价格指数：★★★★

美腿靴可是当下最时尚又方便的上班族美身之选了。在家伏案时穿上神奇的“美腿靴”，就可以坐在电脑前轻松自在边工作边美腿了。美腿靴能以电流刺激穴位，并产生空气推压效果，帮助舒缓腿部肌肉的紧张状态，减轻腿部的酸痛不适感，并对腿部肌肉进行有效的按摩，从而达到美腿的目的。