



(日) 吉丸美枝子 / 著
灵思泉 / 译

60岁日本丰胸美体皇后的美丽奇迹！
唤醒体内“幸福激素”的分泌，找回年轻优雅的昨天。
用一年内重版7次的事实鉴证美丽的蜕变！

美丽不再让 年龄做主

M EILI BUZAI RANG
NIANLING ZUOZHU

 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



《女人》系列丛书之一

（第1000册）

《女人》系列丛书之一

《女人》系列丛书之一

美丽不再让 年龄做主

MEI LI BU ZAI RANG
NIAN LING ZUO ZHU

北京联合出版公司

TITLE: [幸せになるフェロモンダイエット]

BY: [吉丸美枝子]

Copyright © Mieko Yoshimaru Printed in Japan 2006

Original Japanese language edition published by Makino Shuppan Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Makino Shuppan Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社Makino出版授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2008第272号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

美丽不再让年龄做主 / (日) 吉丸美枝子著; 灵思泉译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009. 11

ISBN 978-7-5381-6131-1

I. 美… II. ①吉… ②灵… III. 减肥-方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第174787号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 李杨

设计制作: 周军

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 148mm × 210mm

印张: 3.75

字数: 45千字

出版时间: 2009年11月第1版

印刷时间: 2009年11月第1次印刷

责任编辑: 众合

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-6131-1

定价: 19.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6131

(日)吉丸美枝子 著 灵思泉 译

美丽不再让 年龄做主

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

前言

女性无论何时都可以变美丽

我出生于1949年。不过，从来没有人能猜对我的年龄。就连从事美容方面工作的专业人士，在得知我的真实年龄以后也会非常吃惊。

这些人的反应让我觉得很开心。原因之一是自己的外表看起来比实际年龄小。当被别人称赞道“您真年轻啊！”“您好漂亮啊！”时，我当然会感到非常骄傲。

31岁

讨厌自己年轻时的体形，因此没有拍过几张照片。现在留下的只有朋友或亲戚偶尔为我拍摄的照片。



39岁

刚刚开始练习激素瘦身法的整形美容体操时。



但是，真正让我感到开心的是：现在的自己还能够坚持走“美丽”的人生路线，能够得到大家的认可。正是因为这一点，才让我觉得自己是一个“幸福的女人”。

我开始了解自己的身体、发现美丽的秘诀是在36岁的时候。而在那之前，我一直看起来都要比实际年龄大很多，身材简直惨不忍睹。而我却总是自我安慰地说：“那是生完孩子每天的忙碌生活造成的。”

但是有一天，女儿说了一句让我感到很震惊的话，让我不能再对自己的身材视而不见。她说：“妈妈的肚子就像三层救生圈，都是肥肉，真难看！”

正是因为这句话，让我真正地开始有所改变。您也可以从下面的照片中看出这些变化。

51岁

刚创立激素瘦身法时的照片。和以前相比，变得年轻了很多。（笑）



57岁

与20多年前相比，现在看起来身材更好，也更年轻吧？女性在任何年龄都能变得很美丽！



起初，我虽然迫切地想要自己变得漂亮，但是又总觉得不可能做到，一直逃避。现在回想起来，当时我缺少的应该是“变美丽的方法”和“付诸行动的意志力”吧！

激素瘦身法是以改变身材的体操为基础，结合能够增加女性魅力的方法而打造的瘦身方法。正如其名，它利用了可以激发女性特征的激素，让女性的身材变得凹凸有致。

通过激素瘦身法，让包括我在内的很多女性都有了彻头彻尾的巨大改变：

- 身体曲线变得玲珑有致
- 月经不调和生理痛被治愈了
- 更年期综合征消失了
- 肩酸、便秘和腰部疼痛等症状不见了
- 慢性疲劳感消失、精力充沛
- 感觉幸福的事情多了起来，人生变得快乐无比

我认为，女性在任何年龄段都不能放弃对美的追求，而且在任何时候都一定能够变美丽。于是把“任何时间，任何地点，任何人都可以”作为激素瘦身法的信条。这绝对不是困难的瘦身方法，但需要具有“想要改变自己”的意志力。

这本书凝聚了我从36岁到现在20多年间的智慧和经验，所以希望您能充分地利用它，切身感受一下创造美丽的可能性。

“变成比现在更加漂亮的自己”这样的切身经历一定让您感到更幸福。您的幸福也会传递给家人和周围的朋友，让他们也感受到幸福。

吉丸美枝子

目录

前言	2
----	---

第1章

激素瘦身法可以改变你的人生	9
---------------	---

能够改变人生的激素瘦身法	10
--------------	----

● 爱上自己，找回自信	10
● 噩梦般身材的少女时代	12
● 女孩子的甜美梦想	13
● 女儿的嘲笑	14
● 与恩师的邂逅	15
● 镜中的自己正在变瘦	17
● 心情影响效果	19
● 激素瘦身法的诞生	20

激素瘦身法给胸部和身体带来巨大变化	22
-------------------	----

● 完美的胸部让女人更自信	22
● 大胸并不等于美胸	23
● 胸部影响整体身材	24

调整雌性激素分泌，紧致全身，击退身体不适症状	26
------------------------	----

● 大家的体重普遍减轻了5~10kg	26
● 雌性激素的分泌掌控着女性的健康	27

健康体质塑造灿烂笑容	30
------------	----

● 不要说“我要变美丽”，而要说“我很美丽”	30
------------------------	----

● 在开始激素瘦身法之前	33
● 美丽体形从正确的站姿开始	35
● 按压穴位，刺激雌性激素的分泌	36
● 让下垂的胸部恢复坚挺	37
● 轻松塑造完美的锁骨下方	38
● 紧致脂肪最易积聚的腹部	39
● 提升下垂变形的臀部	41
● 矫正腿形，让双腿更美丽	43
● 消除背部不美观的赘肉	44
● 让双臂变得紧致有弹性	46
● 消除颈部皱纹，塑造美丽颈部曲线	47
● 告别双下巴，重获紧致小脸	48

第2章

丰胸、紧致全身线条的激素瘦身法 49

增强肌肉力量，获得丰胸美臀 50

● 用五大要点自由设计理想身材	50
● 肌肉是拥有漂亮胸部线条的基础	51
● 挺直背部获得的丰胸效果	52

通过淋巴按摩，促进新陈代谢 53

● 腋下最易滞留淋巴液	53
-------------	----

通过刺激经络，促进雌性激素分泌 55

● 适度的脂肪可以提升女性的魅力	55
------------------	----

改变呼吸方法，让身体的细胞全部苏醒 57

● 很多人都在使用错误的呼吸方法	57
● “粉色的呼吸”活化身体的细胞	58

成功塑身的秘诀：在脑海中勾勒出理想的身材 59

第3章

通过激素瘦身法变得美丽、健康和幸福的神奇故事..... 67

B罩杯的下垂胸部竟然增大到了F罩杯，月经不调和性冷淡都消失了..... 68

胸围增大3罩杯，拥有不再为便秘烦恼的健康体质 71

调整激素分泌，消除疲劳感，解决下半身的肥胖问题... 74

完全消除了产后的下半身肥胖，腹部的赘肉也神奇地消失了 78

双臂变纤细，完全摆脱倒三角形的身材..... 82

急性腰痛和身体不适全部消除了..... 85

性格变得更加乐观，胸部和臀部都有提升..... 88

激素瘦身法让身体变得美丽，让忧郁的心情变得放松... 92

第4章

从身体内部开始变美丽的食谱..... 95

通过“正确饮食课程”让身体从内部变美丽 96

●您还记得三天前的午餐吃了什么吗..... 96

●充分利用五感饮食..... 97

●认真倾听身体想要吃什么..... 101

简单、美味的食谱让您从身体内部开始变美丽..... 106

监修者的话

无需勉强，按照自己的能力持续进行的理想运动…… 115

作者寄语

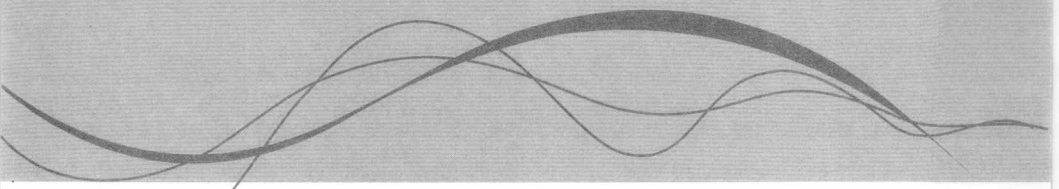
美丽的女性能改变世界…………… 118



第1章

激素瘦身法可以改变你
的人生

能够改变人生的激素瘦身法

A series of overlapping, flowing wavy lines in shades of gray, creating a sense of movement and elegance, positioned below the main title.

爱上自己，找回自信

虽然人们常说“人不能只看外表”，但在实际生活中又是怎样呢？我们是不是经常会首先通过外表来判断一个人呢？人的外表能将很多信息传递出来，比如对流行事物有敏锐的嗅觉，善于捕捉时尚足迹的人当然会注重自己的外表，而对流行漠不关心的人则不会讲究穿着。

当然，内心深处的细节会在外表中有所体现。内心充实的人表情就会非常丰富，而渴望爱情的人则会流露出寂寞的神情。然而了解一个人就是从对其外表的认知开始的。

但是，外表的美丽并不能代表真正的幸福，真正的幸福在于通过对美丽的追求让我们越来越自信，让自己爱上自己，获得真正满足的幸福感。

得到别人的赞扬只是外在的东西，而通过这些赞扬验证了自己努力的价值才是心中真正的幸福感。

正如本书的前言中提到的，我渴望改变自己的外表是从36岁的时候开始的，虽然对于开始进行正规的美容法来说是比较晚了一点，但是现在的我拥有一副令人羡慕的身材，并且拥有自己创立的事业，所以我可以非常快乐地告诉大家：我很幸福。

这些都是令人开心的事情，不过比起这些，更令我感到开心的是我真正地实现了变美丽的愿望，这让我感到无比自豪。

我的瘦身理念是“无论任何年龄都能变美丽”，由于有年龄增加这一因素，所以使整个瘦身的过程变得更加有趣了。我常常会考虑，明年自己的身材会变成什么样子？而每当这个时候，一种由衷的幸福感就会涌上心头。从切身感受到幸福存在开始，我的人生也随之好运不断。与孩子们和周围人的关系越来越融洽，自己的心情也变得开朗起来。这或许是因为我能够

平和、认真地对待任何事情的缘故吧！

这样看来，美丽的外表只不过是表面肤浅的东西，而随着在对美丽追求的过程中，内心深处的某一点便会被触动，让一个人从心底真正地开始改变，这才是真正的幸福。本书中所介绍的激素瘦身法就是这样一种以“全面变美丽”为目标的瘦身方法。

噩梦般身材的少女时代

现在说起来可能有人会觉得我所讲的是天方夜谭，以前的我曾对自己的外表极其缺乏自信，是一个极端自卑和自闭的人。

尽管如此，由于受到追求时髦、喜欢漂亮的母亲的影响，在我的内心中对美丽的追求却很强烈。随着慢慢长大，我也很憧憬美丽的事物和漂亮的人。

我非常崇拜奥黛丽·赫本。从上中学开始，我就将她的照片贴满了整个房间。我曾经非常渴望能够穿上她穿过的每一条裙子。到了高中后，她在电影《天使在人间》中的可爱形象也

曾让我怦然心动。

不过，对奥黛丽·赫本的崇拜或许也是导致我越来越自卑的原因之一吧！我觉得她是我永远不可能企及的另一个世界的人。这样的想法也让我变得更加沮丧。

现实中的我皮肤黝黑，鼻子塌塌的，胸部也很小。憧憬自始至终只是憧憬。我一直都不知道应该如何实现自己的理想，只是一味地受着自卑的困扰。

女孩子的甜美梦想

尽管这样，自卑的我从小时候开始就描绘着女孩子特有的小小梦想。

在银行工作的我因为机缘巧合在23岁就结婚了。很感谢上天，接下来的生活就与我梦想的一样。那就是结婚后，先有了一个女孩，然后又有了一个男孩，和家人住在小山顶上的白色房子内。作为一个女人，被一个男人疼爱，度过平凡而幸福的一生，这就是我曾有的梦想。

但是，我的梦想在不久后就发生了不可预知的变化。我一

直认为会永远幸福下去的婚姻生活开始有了裂痕，虽然我曾经努力修复，但是，经过了5年的时间，我和丈夫最终还是分手了。我们夫妇开始了各自的人生道路。

因为两个孩子都是我在抚养，所以我不得不一人养活一家三口人。我在结婚后基本过着家庭主妇的生活，所以，马上要找到一份能让我们母子三人都吃饱、将来还能送孩子们读书的工作非常不容易。

但为了孩子们，我也不得不努力地生活。同时我也想“一直等待不会有自己期待的工作出现，不如用双手去创造属于自己的工作”。

女儿的嘲笑

“妈妈的大肚腩真难看。”刚好就是在这个时候，上小学6年级的女儿说出了这句让我深受打击的话。记得当时她好像是这么说的：“妈妈的肚子真的好像三层游泳圈。都是肥肉，真难看！”

我当时想说的是“你在说什么啊？像妈妈这样年纪的人都