

打造完美女人

不可不知

季慧◎编著

S曲线雕塑法

局部塑形，环环相扣，成就你的“S曲线”梦想

25 个小妙招，让你从此“挺”胸做人

18 个小方法，助你轻松拥有性感翘臀

25 个小窍门，使杨柳“小蛮腰”不再是梦想

23 个小绝招，帮你消灭腹部脂肪

25 个小招数，助你拥有明星般的纤细美腿

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

打造完美女人

不可不知的S曲线雕塑法

季慧◎编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

不可不知的S曲线雕塑法/季慧编著. —北京: 中国铁道出版社, 2010. 1
(打造完美女人)
ISBN 978-7-113-10700-0

I. 不… II. 季… III. 女性—健身运动—基本知识
IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第200220号

书 名: 不可不知S曲线雕塑法
作 者: 季 慧 编著

责任编辑: 石建英 电话: 010-83545974 电子信箱: tiedaoly@163.com
编辑助理: 田 军
版式设计: 一方设计
责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市宣武区右安门西街8号)
网 址: <http://www.tdpress.com>
印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司
版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 13 字数: 320千
印 数: 1~6000册
书 号: ISBN 978-7-113-10700-0/Z • 639
定 价: 29.80元

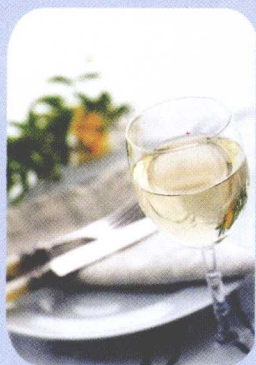
版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

电 话: 市电 (010) 51873170, 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 63549504, 路电 (021) 73187

目录CONTENTS



第一章

概述：练就 S 型“魔鬼”身材，举手投足皆风情 /1

S 身形，风情无限 /2

练就 S 型迷人身材，从健康减肥做起 /5

特别提醒：“地狱式”节食减肥最伤身 /10

穿对内衣，雕塑好身材 /12

注重服饰对玲珑曲线的修饰效果 /15

健身房中的美丽 S 女人 /18



第二章

瘦脸：雕塑 S 曲线，“面子”为上 /23

小脸美人的全方位攻略 /24

逐一击溃 3 种“胖胖脸” /28

锻炼表情肌，还你清秀面孔 /31

告别“大饼脸”，美丽女人的秘密瘦脸操 /34

神奇的穴位按摩法，消除脸部赘肉 /37

别让下巴出卖了你的年龄 /40

寻回修长、细嫩的玉颈 /43



第三章

丰胸：从此不再是“太平公主” /47

好习惯，让你的乳房更加健康和丰满 /48

5个坏习惯让胸部越来越小 /52

瘦身巧运动，减肥不减胸 /54

按摩，让你做盈乳美人 /56

芳香精油，来自大自然的丰胸之道 /58

睡前丰胸小举措 /60

“熟女”必学的丰胸小体操 /62

丰胸成功的基础条件：补充四大营养素 /65

丰胸食谱让女人“挺”胸做人 /68

当心陷入丰胸“陷阱” /73

第四章

瘦背：留给别人一个意蕴深长的背影 /77

锻炼背部肌肉，塑造完美曲线 /78

简易小动作，瘦背有奇效 /82

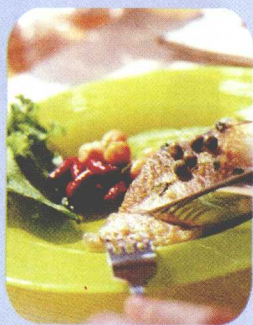
一分钟瘦背操，还你美丽和自信 /84

瑜伽提斯的美背攻略 /87

5个小动作，帮疲惫的OL美背 /89



CONTENTS



第五章

瘦臂：最是迷人美人肩臂 /91

女人，需认真雕塑自己的肩部线条 /92

有效去除腋下赘肉的方法 /94

小体操，塑造优雅美臂 /96

缤纷夏季的瘦手臂运动 /99

居家瑜伽瘦手臂 /101

打造玉臂美人的按摩方法 /103

纤纤美臂吃出来 /106

不可错过的手部健美操 /108



第六章

瘦腰：杨柳小蛮腰，秀出摇曳的美丽 /111

纤腰定律：保持良好的生活习惯 /112

“走路”纤腰法 /115

简单易行的生活瘦腰操 /118

周末2日纤腰瘦身运动 /121

呼啦圈瘦腰需注意 /123

永葆小蛮腰最佳食物和美味食谱 /125



第七章

瘦腹：坚决不做小“腹”婆 /129

瘦腹，先消除便秘 /130

造就平坦小腹，日常生活需注意 /136

最有效的几种瘦腹妙招 /138

6 个小动作，帮你消灭腹部脂肪 /140

办公室减腹运动轻松做 /142

睡前体操，轻松消除大肚腩 /144

食物，帮你赶走小肚腩 /146

第八章

提臀：打造“水蜜桃”小翘臀，让 S 曲线更加迷人 /149

美臀小细节，就在生活中 /150

臀形不同，拯救方案也不同 /152

坐地翘臀运动，给你惊喜 /154

四招小运动，“炫”出你的臀部曲线 /156

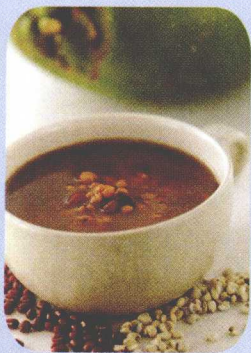
小巧而高效的提臀动作 /158

美体瑜伽，打造理想臀型 /160

这样吃，最有益于拥有美臀 /163



CONTENTS



第九章

瘦腿：纤纤美腿，我形我塑 /167

改掉坏习惯，养成好习惯，拥有修长双腿 /168

瘦腿，改善下肢浮肿很重要 /171

告别萝卜腿、O形腿、X形腿 /173

简单小体操，成就双腿的美丽 /178

芭蕾动作，完美你的双腿 /180

六式瘦腿瑜伽，消除粗壮大腿 /182

拉肌运动，团结小腿的松散赘肉 /185

7步按摩法，有效消除腿部赘肉 /187

办公一族的瘦腿秘籍 /189

揭秘懒人瘦腿法 /192

纤纤美腿吃出来 /195

附：

女子健美形体标准尺度参考表 /200

练就 S 型“魔鬼”身材，举手投足皆风情

S 身形，风情无限

练就 S 型迷人身材，从健康减肥做起

特别提醒：“地狱式”节食减肥最伤身

穿对内衣，雕塑好身材

注重服饰对玲珑曲线的修饰效果

健身房中的美丽 S 女人



S身形，风情无限

拥有“S”曲线的女人是这个世间的一件“极品”。即使你不是貌若天仙、倾国倾城，但是，如果你拥有迷人的“S”曲线照样可以风情无限、迷倒万千。胸部和臀部是女人最美、最诱人的地方。除此之外，玲珑的小脸、纤长的手臂、杨柳小蛮腰、修长的大腿和小腿等都是女人最关注的身体特征，也是展现迷人风情不可缺少的点缀。



美丽有约

瘦脸

如今，“小脸”当道，清纯、玲珑的小小脸颊，让所有的女孩子都趋之若鹜。的确，小脸能够在视觉效果上制造身材比例很好的“假象”，让你看起来更加高挑、窈窕，在穿着上也能

够尽情发挥。为什么很多现代女性都崇尚并追逐“小脸”呢？第一，可能是比较“上相”，而且不用避什么角度，让你怎样拍都是镜头前的小脸美女。第二，甜美的笑容加上一张小巧精致的脸，保证会成为个人的最佳“名片”。因为笑逐颜开的小脸自然会散发出一种亲切感，给人留下良好的第一印象，无意间就会成为捕获人心的秘密“武器”！当然了，一切美丽都应以健康为前提，面部整形手术不可取。皮肤的颜色因



人而异，而且在同一个人身体的不同部位颜色也各不相同。肤色与皮肤内所含黑色素的多少和皮下血流的状况有关。例如，经太阳曝晒后，皮肤内黑色素增多，皮肤就会变黑；环境温度升高或运动、饮酒以后，因毛细血管扩张，血流加快，皮肤就会发红。

丰胸、美臀

如果有人问，“女人身上最吸引人的部分是什么？”也许会得到千种万种的答案。但是，半数以上的人首先想到的是都是“波涛汹涌”的乳房和浑圆凸起的臀部。这也无可厚非，因为S曲线本来就是女人最傲人的资本，而这其中，胸部和臀部构成了曲线的两大支点，想不重视也难！怪不得很多女人都说：“男人的爱好从来都没有改变过，永远是胸部和臀部丰满的女人。”当然了，如果只是一味追求“大”，也会导致美感的缺乏！

瘦背

背部线条的优美度，可以直接影响女人的性感分数。背部是

个易囤积脂肪的地方，如果你发现自己的背部脂肪厚到一定程度了，那么就赶快行动起来吧！坚实且具有曲线的背部，才是健康、性感的标志。现如今，许多人常常有低头、含胸、前倾的不良姿态，即驼背现象。这种姿态不仅不美，而且还会引起腰背疼痛。这是因为背部肌肉缺乏锻炼，使背肌萎缩变弱，不能充分支持脊柱造成的。所以，追求美丽的人们应重视并加强背部锻炼，它不仅可以减缓、消除病痛，还可以减少背部多余的脂肪，使背部线条流畅、美丽起来。

瘦臂

手臂也是一个可以体现性感的部位，我们也应该重视手臂的优雅。优雅美臂的标准应该是：圆润、修长、无赘肉、光洁、紧致。现在就让我们一起来





努力，塑造优雅的双臂吧！

瘦腰

现代人常常说“杨柳小蛮腰”，具体是指很瘦、很细的腰。原指白居易的家姬小蛮的腰。唐孟棻《本事诗·事感》记载：“白尚书（居易）姬人樊素善

歌，姬人小蛮善舞，尝为诗曰：樱桃樊素口，杨柳小蛮腰。”

杨柳娉婷、袅娜多姿的感觉，通过“小蛮腰”一词跃然纸上。

一句杨柳小蛮腰，道尽了女性纤柔婉转的曲线美，也难怪“小蛮腰”会成为细腰的代名词了。

瘦腹

腹部是全身最容易堆积脂肪的部位。这里的脂肪因距离心脏较近，又最容易被“动员”出来进入血液循环造成危害，是名副其实的“心腹”之患。因此，当腹围与臂围的比值大于0.85时，腹部的脂肪就不可小视了。况且，大腹便便终归有碍观瞻。

瘦腿

一双纤瘦修长的双腿占据了身体的大部分比例，比起其他部位更能凸显出女性特有的美丽。

“S”

型

修

炼

心

经

女人优秀的品质有很多很多，如真诚、善良、平和、宽容等，它们都会使一个女人美丽的形象更加饱满起来，当然也是非常重要的内在品质。然而，让你看起来非常赏心悦目的最直接的方法仍然是：雕塑自己迷人的S曲线，它将使你看起来更加风情无限。

需要强调的是，我们应追求科学、健康的减肥、塑形方式，从而塑造自己的完美曲线。

练就S型迷人身材，从健康减肥做起

“爱美之心，人皆有之”，美丽的女人是世间最令人赏心悦目的一道风景，而拥有魔鬼般玲珑曲线的女人则更是世间的一件“尤物”，她们迷人、诡异，让人不知不觉地想多看上一眼或者慢慢走近。但是，“身体是革命的本钱”，练就S型迷人身材，须从健康减肥做起，饮食、运动等方法多管齐下。



健康讲堂

在我国，肥胖人群已突破9000万，肥胖检出率已达10%以上，城市成年人超重者已接近40%，城市中小学生肥胖儿比例已超过20%。而且，中国肥胖症患者的增加速度已超过某些发达国家。

面对如此庞大的市场，面对非常诱人的利润，各种减肥产品蜂拥而至，目前来看，减肥市场上的产品大致可以分为五大类，即保健食品类、茶类、药品类、外用类、仪器类。这些产品品质良莠不齐，大小品牌你争我抢，一些企业急功近利、对消费者缺乏责任心的虚假广告宣传，给消费者和减肥市场带来了极大的损害；而且，各种减肥产品功能趋于同质化，产品的研发落后，导致品牌生命力短。

因此，为了健康起见，我们提倡健康减肥。所谓“健康减肥”的意思是：减肥最起码应在不妨碍身体健康状态的



前提下进行。健康减肥有5个指标：①每周减重不得超过1公斤。②在体重下降的同时，身体围度（或者脂肪率）也要下降。③保证摄入的热量能提供每天身体的最低能量需求。④保证饮食营养均衡，满足身体良好运动的营养需求。⑤合适的运动，既不过少（没有效果），也不过多（对身体造成负担）。

那么，怎样才能做到健康减肥呢？

科学饮食，合理搭配

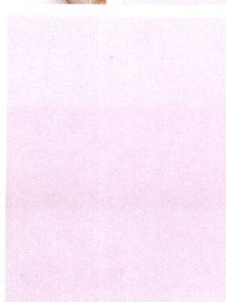
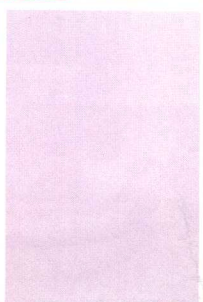
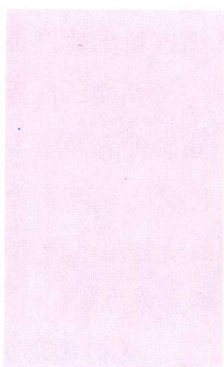
“民以食为天”，说明了饮食对人的重要性。人体所需的营养物质是多方面的，只有全面获得所需营养，才可能维持生命和健

康。由于人们所处的环境和自身身体条件不同，对合理化的饮食要求也有差异，但总的原则应该是科学、合理、均衡，主要可以从以下几个方面做起：①品种多样化，达到互补。②摄入适当，忌暴饮暴食。③烹调适当，防止营养流失。④实行定时定量，少吃零食。⑤食物要无毒、无害、无污染，卫生清洁。

此外，减肥的诀窍不在于你吃得有多少，而在于如何加速新陈代谢，让摄入的热量在最短的时间内燃烧掉。

适当节食，每顿七分饱

中国人说话、做事向来讲究一个“度”字，做事有度，说话



有度，方能成就一个成功的人生。在饮食上当然也不例外。梁代医学家陶弘景在《养生延年录》中指出：“所食愈少，心愈开，年愈寿；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。”《黄帝内经》也记载有：“饮食有节”、“饮食自倍，肠胃乃伤。”现代医学对饱食的危害也做了非常透彻、明了的阐述和分析。这就要求我们每一个人都要及时戒除顿顿饱食的习惯，不要一味地贪图口腹上的享受。这主要是因为，适当地节制饮食可以减缓新陈代谢的速度，减轻胃肠负担，让操劳过度的消化系统和吸收系统得到适当的休息。此外，适当地节制饮食可以促使机体处于“低消耗、高功效、毒害少”的最佳状态，对保持内环境的稳定，协调体内各种调节功能，增强机体免疫力有着积极的作用。最为重要的是，适当节食有助于减肥，这个道理是显而易见的。



保持细嚼慢咽的饮食习惯

细嚼慢咽能增加唾液分泌量，使食物和唾液充分混合，减轻胃肠负担，有助于消化。我们想一下，食物不经过咀嚼便进入胃里，而胃还没做好接纳的充分准备，这样一来，它不得不承担起这一过于繁重的工作，花大力气去消化还未咀嚼彻底的食物，分泌出比正常情况下要多很多的含有盐酸和酶的消化液。长此以往，我们就可能因胃酸分泌过多而患上胃炎、消化不良等疾病。不仅如此，吃饭时细嚼慢咽还可以有效地控制食量，使血液中的葡萄糖含量增加，刺激大脑的饱

腹中枢，在吃过量食物之前就会有吃饱了的感觉。因此，细嚼慢咽有助于减

肥。

少吃、早吃晚餐

与早餐、中餐相比，晚餐一定要少吃。晚间无其他活动，如果晚餐吃得过多，难免会使身体的肥胖问题更为突出。

晚饭除了要吃“少”，还要从以下几个方面做起：晚餐要以含碳水化合物的食物为主，蛋白质、脂肪类食物吃得越少越好；尽量不吃水果、甜点、油炸食物；忌吃生冷食物；尽量不要喝酒。

另外还不宜吃得太晚。现代家庭的晚餐时间普遍较晚，一些家庭甚至要在晚上八九点钟才进晚餐。殊不知，晚餐吃得过晚会大大提高尿路结石的发病率。人体的排钙高峰期常在进餐后的4~5小时，若晚餐过晚，人已上床休息，尿液常常就会停留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中不能及时排出体外，致使尿中的钙不断增加，容易沉积下来形成小晶体，久而久之，逐渐扩大，就会形成结石。所以，每晚6点左右吃晚餐比较合适，不宜太晚。

