



超人气淑女塑造系列

想要拥有完美的“S”曲线，
想要把不完美的身材打造成魔鬼身材，
想甩掉肥胖塑造窈窕曲线……

淑女 瘦身秘笈

于帆 刘莹莹 主编



Shu Nu
shou shen mi ji



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



超人气淑女塑造系列

淑女 瘦身秘笈



Sba Na
shou shen mi ji



于帆 刘莹莹 主编



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

淑女瘦身秘笈 / 于帆, 刘莹莹主编. —北京: 经济管理出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5096-0778-7

I. 淑… II. ①于…②刘… III. 女性 - 减肥 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 186895 号

出版发行: 经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话: (010) 51915602 邮编: 100038

印刷: 徐水宏远印刷有限公司

经销: 新华书店

组稿编辑: 陆雅丽

责任编辑: 陆雅丽

技术编辑: 黄 铄

责任校对: 郭 佳

880mm × 1230mm / 24

9.25 印张 218 千字

2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

定价: 23.00 元

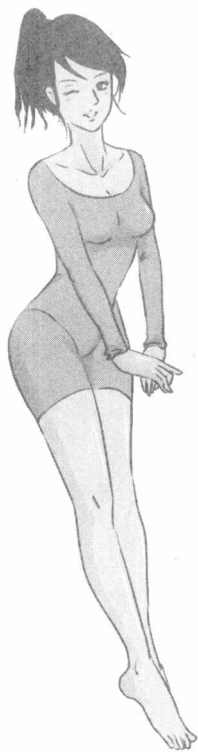
书号: ISBN 978-7-5096-0778-7

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部
负责调换。联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

序言



在我们周围，常能见到这样一群女人，她们身材纤瘦，却从不拒绝美食。也许你羡慕她们窈窕有致的身材，更羡慕她们的好食欲。你是否也想和她们一样，做个不用节食的苗条淑女？这就要通过科学、合理的生活习惯，运动、膳食等各个方面的全力配合，才能得以实现。

拥有精致的小脸、平坦的小腹、纤细的腰肢、漂亮的翘臀、笔直玲珑的双腿是每个时尚淑女的梦想。本书就是针对热衷于健康减肥的广大爱美的女性创作的一本实用、科学的减肥秘笈。书中提供了各种简单易行的瘦身方法：每天只要花上10分钟，就可以有神奇的瘦臂效果，有效消除手臂上的赘肉，修饰手臂线条，告别松弛浮肿；瑜伽瘦腿，既能矫正你的身姿，令你的站姿看上去更加高贵优雅，当然，最重要

的是能帮助你修缮腿型，让你拥有一双迷人靓腿；瑜伽形体练习、改变饮食习惯、中药调理、按摩、锻炼、喝茶等全天然的方法，都能够安全、轻松地减掉“肥臀”上的脂肪，使之更加结实坚挺，翘然而立，实现女性心中“美”的梦想，在众人面前走出仪态万千的风韵；瑜伽瘦腹法、呼吸瘦腹法，还你平坦小腹；利用按摩的方式，以促进腿部血液循环，达到瘦身的目的……

本书将为时尚淑女们制定最切实可行的方法和轻松简易的操作，配以生动的图片，让你在家就可以开始你的“瘦身大作战”。

现在开始你的塑身行动吧，你也可以拥有令人羡慕的S形曲线！

《淑女瘦身秘笈》

编 撰 人 员

主 编：于 帆 刘莹莹

编委会成员：于 帆 刘莹莹 李昊轩 闫翠翠 赵 彦

熊 伟 于凤莲 曹烈英 于国锋 邹 杨

杨云云 章 鼎 于 问 安 雷 范 辉

潘秋鸿

插 图：范 辉

目录

Contents

Part 1 大家说我是胖姑婆 \ 1

- 一、肥胖是怎样“炼”成的 \ 3
- 二、你真的肥胖吗 \ 6
- 三、淑女S形曲线5标准 \ 8
- 四、极端错误减肥法 \ 10

Part 2 饮食瘦身：聪明女人吃不胖 \ 13

- 一、修正饮食习惯，助你成功瘦身 \ 15
- 二、吃对食物，塑造“S”形曲线 \ 19
- 三、吃出精致小脸 \ 24
- 四、吃出纤细臂膀 \ 32
- 五、吃出平坦小腹 \ 41
- 六、吃出美丽翘臀 \ 50
- 七、吃出纤细腿 \ 58

Part 3 瑜伽瘦身：懒美人的窈窕之道 \ 69

- 一、瑜伽瘦身原理 \ 71
- 二、瑜伽塑造精致小脸 \ 72
- 三、瑜伽塑造纤细臂膀 \ 75

- 四、瑜伽塑造平坦小腹 \ 83
- 五、瑜伽塑造美丽翘臀 \ 96
- 六、瑜伽塑造纤细腿 \ 105

Part 4 健身操瘦身：练出苗条好身姿 \ 117

- 一、健身操瘦身原理 \ 119
- 二、减肥操打造精致小脸 \ 120
- 三、健身操打造纤细臂膀 \ 125
- 四、健身操打造平坦小腹 \ 136
- 五、健身操打造美丽翘臀 \ 143
- 六、健身操打造纤细腿 \ 158

Part 5 另类瘦身：塑造苗条好身姿 \ 165

- 一、另类瘦脸法 \ 167
- 二、另类细臂法 \ 169
- 三、另类瘦腹法 \ 173
- 四、另类塑臀法 \ 177
- 五、另类细腿法 \ 181

Part 6 按摩瘦身：动人身材“按”出来 \ 185

- 一、按摩瘦身的原理 \ 187
- 二、按摩的注意事项 \ 188
- 三、按摩瘦脸 \ 189





Contents

四、按摩瘦臂 \ 193

五、按摩瘦腹 \ 198

六、按摩塑臀 \ 202

七、按摩瘦腿 \ 207

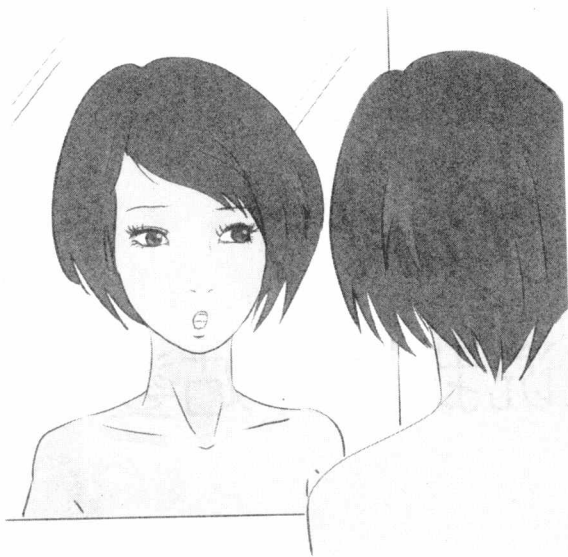
参考文献 \ 211



Part 1

大家说我是胖姑婆





自古以来，在国人的审美观念中就一直把“身材婀娜多姿、亭亭玉立”等作为评判女性靓丽与否的标准之一。时至今日，人们更是把“以瘦为美”的观念推向了巅峰。“肥婆”、“肥妹”、“胖妞”等称呼是淑女们最不愿意听到的。无论你的五官生得多么精致，如果体态臃肿、赘肉成堆，一样会被人嘲笑，大家会叫你“胖姑婆”，所以赶快找到肥胖的原因，“对症下药”，重塑曼妙身材吧！



一、肥胖是怎样“炼”成的

脂肪对于人体机能的作用是非常巨大的，可以说人体所需能量的大部分都来自于脂肪。由此，人体便形成了自发性的积蓄脂肪的功能，以储备人体日常所需要的能量。人体能量消耗的速度弱于脂肪增多的速度，所以如果在日常饮食中所摄入的食物不当，就会使体内正常的脂肪代谢受到破坏，使脂肪在体内堆积起来。

虽然关于肥胖的成因至今尚未完全阐明，但有一点是可以肯定的，肥胖大多是由于进食卡路里过多形成的。目前，经科学揭示形成肥胖的原因大多有以下几种：

1. 遗传

肥胖与遗传因素有关。在现实生活中，肥胖常常来自同一家族。研究显示，父母体重正常，其子女肥胖的几率约为 10%；如果父母中有一位是肥胖者，那么子女有

50% 是肥胖者；如果父母均肥胖，子女肥胖的概率大约在 70% ~ 80%。

2. 性别

肥胖与性别有一定的关系。女性从青春发育期开始至性成熟期，由于女性荷尔蒙的分泌促使体内脂肪比例逐渐增加。

3. 年龄

随着年龄的增长，人体的基础代谢率会降低。如果，此时再保持和以前相同的卡路里摄取，就很容易会造成体内脂肪比率的增加，而导致肥胖。

4. 饮食

有的专家认为：肥胖来自遗传方面的原因，更多的都是由于后天的饮食习惯所引起的。因为一个家庭的每个成员大多每天都是在进食相同的食物，于是言传身教中子女大多也继承了父母导致肥胖的饮食习惯。从这一方面看，肥胖



的遗传素质更多的是在于遗传“吃的习惯和方法”。事实上，也的确如此。很多肥胖的人都习惯于多食、贪食。在饮食习惯中，少餐多吃，嗜酒，喜好甜食、油腻食物及高盐含量的食物，喜欢吃稀汤及细软食物而不愿吃纤维素食物，好吃零食及食后即休息的人发生肥胖的概率是非常高的。

5. 运动过少

随着现代社会交通工具的发达和现代高科技产品的家庭普及化，这些都使原本纷繁芜杂的体力活动大为减少和降低，使人们更加轻松、省力，从而直接导致了人们运动量的减少、热能消耗降低、基础代谢率下降而造成肥胖。

6. 情绪

研究显示，在工作生活中由于情绪的波动而导致的愤怒、悲伤及空虚等情绪极易引起暴饮暴食，甚至贪食。特别是对于那些性格内向的人来讲，在情绪受到较强烈的刺激时有74%的人会首先选择食物作为发泄对象，甚至无法控制。这样，在短时期内随着食欲的激增，脂肪积累也会随之增加，形成肥胖。

7. 内分泌失调

神经系统及内分泌系统的调节机能产生障碍，往往伴有继发性肥胖。如神经系统产生障碍，导致摄食中枢不能保持平衡时，虽然肚子不饿但无法抗拒眼前的食物，看到美味食品就忍不住想吃；内分泌系统产生障碍导致胰岛素供需不平衡，脑下垂体、甲状腺、性腺等分泌异常，使人体的新陈代谢调节功能受到破坏，

这些都会直接或间接地导致肥胖。

8. 反复节食减肥

通过节食的方法进行减肥，由于限制了生活中正常的饮食需求，造成体内瘦肌肉减少、基础代谢率下降，使身体所需能量减少。所以虽然减少了卡路里的摄取，但身体的卡路里消耗也减少了，当两者重新达到一个平衡时，就无法再继续瘦下去。一旦恢复原本的食量，因为基础代谢率已经降低，所以形成卡路里的供需不平衡，这反而又造成了体重上升的情形。

9. 睡眠不足

研究显示，睡眠不足会改变人体正常的代谢水平。当人体睡眠不足时，人体的瘦素水平就会降低，人体就会有强烈的饥饿感，从而极易引发暴饮暴食而导致肥胖。

10. 环境污染

在我们的日常生活中，总不免要接触一些化学品，如清洁剂、香料、调味料、塑料等，这些化学物质或被我们吸食、吞入，或通过皮肤吸收。已经有研究表明，这些化学物质中有些可能是内分泌扰乱



剂，会干扰人体内雌激素等的正常功能。随着生活中人体内聚集的毒物越来越多，雌激素就不能正常行使其功能，这也会导致体重越来越重。

11. 服用避孕药

口服避孕药会使服用者的体内产生过量脂肪和水分。抗抑郁药、 β 受体阻滞药及抗组胺药也能使体重增加。



12. 抑郁

研究显示，抑郁的女性会胖起来。因外界压力无处排解，往往很容易从食物下手，尤其是吃油腻香甜的食物，这些食物能够给人很强烈的安慰和满足感。

13. 患有多囊性卵巢疾病

患有多囊性卵巢综合征的女性卵巢增大，上面往往长了许多小囊泡，有这种病症的女性 40% 体重增加，其他症状包括痤疮、体毛过多、停经和受孕困难。

14. 生理周期

女性在来月经周期会有不同程度的烦躁、嗜吃、嗜睡等现象。在这段时间，放开胃口大吃大喝而缺少运动，同时睡眠也相应增加，这就不知不觉增长了体内的脂肪。

15. 卧室环境太温暖

天冷的时候，我们的身体用卡路里保持温暖。因此，有中央供暖设备和有空调的地方，卡路里消耗较少，体重易于增加。

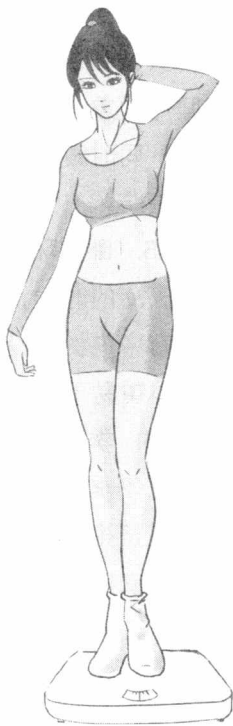
16. 季节

在冬季，由于屋外寒冷很多人一步也不愿跨出家门，整日抱着零食寸步不离电视。此外，冬天宽松、厚实的衣服也让人放松了对脂肪的紧张感和警惕性，所以一天天胖起来了。

由此可见，肥胖不是一天造成的，也不是单一原因造成的。肥胖的成因复杂，有些肥胖并不单是卡路里摄取及消耗的平衡问题，更牵涉到疾病、内分泌等。所以要治疗肥胖或者减肥，也绝不是一蹴而就的事情，科学的态度应该征询医师及营养师的意见，以达到身材窈窕、健康的目的！

二、你真的肥胖吗

女人若水，女人是美的化身，拥有婀娜多姿、纤细玲珑的身段，能给人以赏心悦目的享受。反之，如果赘肉成堆，那么什么美感都没有了。更糟糕的是，肥胖不仅让追求完美的淑女们丧失了形体美，还会让自己变得颓废、不自信，心情消沉。不仅如此，肥胖也是健康的敌人，高血脂、高血压、高血糖会随着体重的增加，而缠上淑女们，导致身体失去往日的光彩。因此，瘦身成为时尚淑女们生活的一部分，于是乎，一个“以瘦为美”的风潮在社会上广泛传播开来。但是在减肥大军中，我们不难发现这样一个非常奇怪的情景，在那些想减肥的人群中，有很多原本就很消瘦，甚至有些羸弱的人也在“拼命”地实施减肥计划。这样盲目减肥的结果是，原本精神焕发、神采奕奕的MM [眉美 (méi měi) 的缩写]，变得面容憔悴、身体虚



弱、身形如纸片一般，毫无美感。

由此看来，想要减肥，首先要弄清楚一个问题，那就是：你真的肥胖吗？判断肥胖程度的标准是什么？你的体重是否符合健康水平呢？这就需要有一个科学权威的指标了。下面就介绍一下计算标准体重指数 (Body Mass Index, BMI) 和体脂肪率的方法，以此作为依据用来评估你肥胖的严重程度。

1. 体重指数 (BMI)

这是最常被医学界认可的指标，即体重和身高对比的数据，此数据最能清楚地测量出你的体重是否超标。

体重指数 (BMI) = 体重 (公斤) ÷ 身高 (米)

例：一名身高 1.62 米、体重 52 公斤的女士

$$\text{BMI} = 52 \div 1.62 = 32.1$$

那么，现在就请计算你的 BMI，



看看你是属于下列哪一种类型：

(1) $BMI < 18.2$ 。过瘦。你不但需要减肥，反而要注重饮食以增加体内的营养，以达到身体的健康。

(2) $BMI = 18.2 \sim 22.9$ 。符合标准。你现在并不需要进行减肥，只要保持目前的饮食和生活习惯及做适量运动即可保持身体健康。但如果你的体重指数已经非常接近于 22.9，此刻你就应该注意了，如果你不加控制，你的体重很有可能会很快超标。

(3) $BMI = 23 \sim 24.9$ 。超重。你需要制定一份详细的减肥计划了，并且反省一下你以前的饮食和生活习惯。只要计划制定科学，执行充分，在这一阶段的大部分超重者都可通过增加运动量和注意饮食来达到减肥的目的。

(4) $BMI = 25 \sim 29.9$ 。一级肥胖。你现在已进入高危体重的范围了，你应该向医师和营养师咨询意见以制定适合自己的科学减肥计划，并予以严格执行。

(5) $BMI \geq 30$ 或以上。二级

肥胖。从严格意义上讲，你现在已经是一个病人了。你现在需要向医生详细了解自己目前的身体状况，并进行一次全面的身体检查，在医生的指导下制定出一个正确的减重计划，在生活中也要严格控制饮食和加大运动强度以增加体内多余脂肪的消耗。

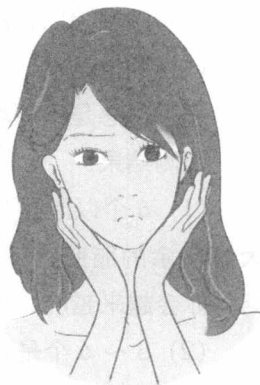
2. 体脂肪率

指“人体脂肪”与“体重”的百分比。

通常，要判断一个人真正的肥胖程度，除了常用 BMI 做参考指标外，还应检测体脂肪率，这样所得出的结果才会比较客观。

一般，正常人体内约有 25% 是体脂肪。如以体重 70 公斤计算，那身上就约有 17.5 公斤的脂肪，或许你会认为这是一件很恐怖的事，但你要知道适量的脂肪对人体脆弱的脏器是具有保护作用的，因此脂肪还是有其存在的必要性的。据统计，一般男性正常体脂率约在 15% ~ 25% 之间，女性约在 20% ~ 30% 之间，体脂率会随着年龄的增大而逐渐增加。如成年男子的体脂率超过 25%，成年女子超过 30%，就达到医学上所谓的“肥胖”标准了。在知道了以上两个标准之后，想减肥的淑女们快来审视一下自己，到底需不需要减肥。

淑女们可以通过下面的测试了解自己的体脂肪率是多少：



- (1) 你现在的体重较 5 年前增加了 5 公斤以上;
- (2) 吃饭速度一般较快;
- (3) 你的体重没有较大幅度的变化;
- (4) 你的包包里总是储存有数量可观的零食, 闲暇时你的嘴巴总是吃个不停;
- (5) 喜欢油炸的食物;
- (6) 腰围除以臀围的数值大于 0.76 ;
- (7) 即使是从一楼到二楼也得搭乘电梯;
- (8) 你总是不断地减肥, 又不断地反弹。

检测结果:

(1) 6 个以上是肯定答案。你的体内已经囤积了大量多余的脂肪, 如果此时你还不采取特殊行动的话, 你会越来越胖。

(2) 3 ~ 6 个是肯定答案。你现在正逐渐发胖, 虽然表面上看起来你并不是很胖, 但你现在就应

该赶快改变以往的饮食方式与生活习惯, 并制定自己的一份运动计划。

(3) 肯定答案在 2 个以下。你目前的身材很标准, 要继续保持好的饮食方式和生活习惯。

通过上面的测试, 我们不难发现过度肥胖和过度消瘦都是不健康的表现。对自己的肥胖指数有一个初步的评价, 做到心中有数后再去减肥瘦身也不迟。在此, 善意提醒那些身材已经很“骨感”甚至有些消瘦的淑女们, 过低体重不但对身体健康不利, 甚至还会导致疾病发生。

三、淑女 S 形曲线 5 标准

窈窕身材是每一个现代女性的追求和梦想, 很多 MM 经常将“窈窕”与“瘦”联系在一起, 其实“窈窕”不单纯指“瘦”, 更重要的是指“S”形曲线。想要拥有完美的“S”形曲线, 也就是要讲究胸、腰、腹、臀及腿等身体局部的形态美, 如果单纯地瘦成

“纸片人”, 没有凹凸的曲线, 是一样没有美感的。

在生活之中, 其实判断自己的身材是否太胖或太瘦, 或者是距离完美身材的标准差距到底有多大,