



一天5分钟 轻松纤体变靓  
运动是养颜塑身最好的灵丹妙药  
小动作大变身 愈运动愈美丽  
美丽是靠我们自己一点点经营出来的

# 美颜塑身 小动作

不用节食，  
体验从60KG到48KG的窈窕转变

孙全启 编著



 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

1日5分钟: 美颜塑身小动作 / 孙全启编著. —北京:  
中国轻工业出版社, 2010.1  
ISBN 978-7-5019-7116-9

I. ①1… II. ①孙… III. ①女性—健身运动—基本知识  
②女性—美容—基本知识 ③女性—减肥—基本知识  
IV. ①G831.3 ②TS974.1 ③R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第155304号

责任编辑: 胡玫娟

策划编辑: 张 婷

责任终审: 劳国强

封面设计: 逗号张文化创意

版式设计: 知墨堂

责任校对: 晋 洁

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版 第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 5

字 数: 50千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7116-9 定价: 21.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90272S6X101ZBW



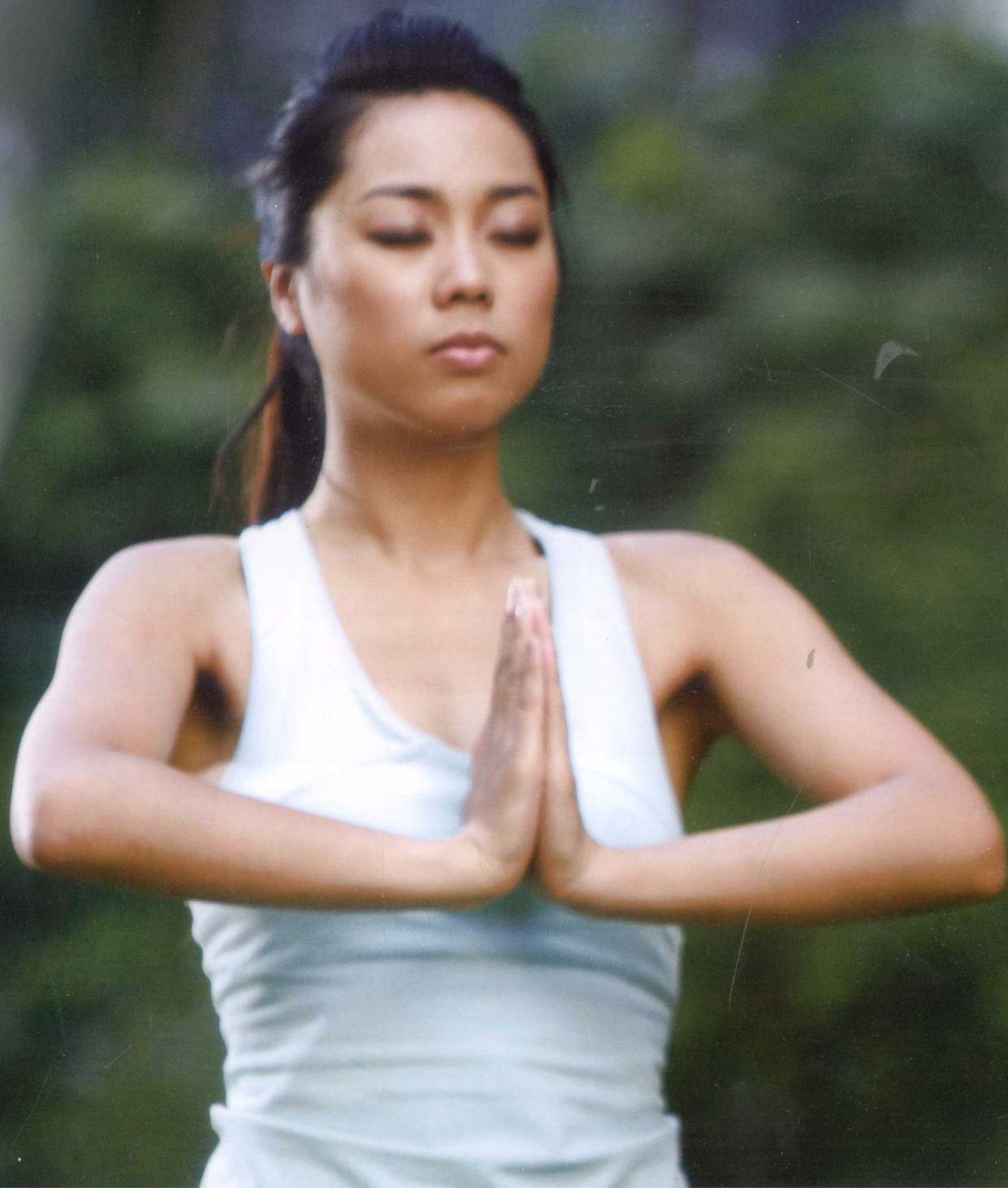
# 美颜塑身 小动作

孙全启 编著



中国轻工业出版社









# 目录

## Part1 头发——就是不做“稻草美人”

- 010 倒V字式——还你乌黑的秀发，做百分百美丽的天使
- 011 瑜伽伸展式——浓密、有光泽的头发才是最靓的
- 012 逆向梳发——拒绝雪花片片，秀出美丽心情
- 013 脊柱伸展——滋养头皮的同时还能防脱发

## Part2 面部——如果没有爱情，我们还有温暖的容颜

- 015 脸部按压——你看你看，大饼脸悄悄地在改变
- 016 鼓吸美容法——林黛玉的病态美不是真的美
- 017 战士前屈——抗皱防暗沉，从运动中找灵感
- 018 卧角式——消除脸部水肿，做一个轻盈美人
- 019 犁式——教你成为战“痘”英雄
- 020 紧肤按摩——女人经不起“孔”慌
- 021 俯仰之间寻美丽——清除我们皮肤上的“死火山”
- 022 除斑按摩——白天鹅还是花斑鸭
- 023 护肤体操——熬夜的女人不美丽

## Part3 肌肤——从今天起，做一个“360度无死角”美女

- 025 润燥按摩——都是干燥缺水惹的祸
- 026 抬腿上蹬——让皮肤保持紧致向上的姿态
- 027 双肩倒立——无“毒”的肌肤最美
- 028 指压足三里——不施粉黛也美丽

## Part4 眼睛——打开你的“灵魂之窗”

- 030 椅上敷眼——打造善睐明眸
- 031 乌龙戏珠——缓解眼部疲劳，告别泡泡眼
- 032 挑眉点穴——告别眼袋，不再做青蛙公主
- 033 穴位按摩——“熊猫眼”怎能让你美目盼兮
- 034 “V”字形眼球转动——不要让细纹占据眼尾



## Part5 耳朵——也要美丽大作战

- 036 摩擦耳廓——健康着、美丽着
- 037 鸣天鼓——赶走耳边的“苍蝇”
- 038 耳朵保健操——让耳朵在寒风中傲然挺立

## Part6 鼻子——如埃及艳后般挺立

- 040 鼻根运动——预防横纹，加强脸部立体感
- 041 提上唇肌——保持鼻子的挺拔立体感
- 042 搓鼻功——我的鼻炎不见了
- 043 鼻部保健操——安全走过“危险三角区”最美
- 044 喷气功——浊气宜长呵

## Part7 嘴部——性感的唇也需要呵护

- 046 按关元穴——娇媚红唇“粉嘟嘟”
- 047 指压人中和承浆——让唇部更加丰盈
- 048 叩齿——可不想现在就“老掉牙”

## Part8 颈部——曲颈天鹅的蜕变之歌

- 050 转头运动——让你的脖子“舞动”起来
- 051 伸颈运动——看，你成了美丽的白天鹅
- 052 颈部毛巾操——轻松搞定颈部疲劳
- 053 颈部操——我能在脖子上弹钢琴了
- 054 颈部按摩——别让颈部“年轮”影响你的美

## Part9 肩部——香肩一抹，尽占天下美丽

- 056 体侧拉伸——成就健康肩部
- 057 哑铃推举——小小哑铃让你更窈窕
- 058 垂直按压——肩部不再疼痛
- 059 俯卧撑——让香肩越裸越美丽

## Part10 胸部——瞧，你也变成了宋慧乔

- 061 毛巾操——女人真的“挺”好

- 062 扩胸展肋——预防乳房下垂从现在开始
- 063 合掌推胸——我能抗拒地心引力啦
- 064 橡皮带丰胸——产后如何丰胸最好

#### Part11 腹部——让脂肪都成绕指柔情

- 066 收腿压腹——去除腹部的小肚肚，你不想吗？
- 067 腰腹弯曲——扔掉你的“游泳圈”
- 068 仰卧举腿——告别“小腹婆”的新生活
- 069 摇摇小运动——轻松成就腹部美丽
- 070 骨盆健美练习——白领女性拥有平坦小腹的关键

#### Part12 手臂及时——美丽和春天一起苏醒

- 072 平身旋转——塑造完美肩部线条
- 073 二头肌训练——你会为拥有美好的手臂线条而欢呼
- 074 握瓶曲臂——不能公开的健身小秘密
- 075 上臂哑铃操——甩掉“蝴蝶袖”
- 076 手臂画圆——告别“拜拜肉”

#### Part13 手部——纤纤玉手是这样炼成的

- 078 腕部拉伸——告别“鼠标手”只需30秒
- 079 手指圆润功——像扭转水龙头开关那样灵活
- 080 手指健美操——随时随地都可以做哦

#### Part14 背部——和背部赘肉说Bye-Bye

- 082 蝶式拉伸——成就完美身姿
- 083 扩胸练习——看E-mail的时间也不能错过
- 084 体侧伸展——非常有趣的“攀登”练习
- 085 背部拉伸——现在，可以与含胸说再见啦
- 086 平行转体——与电脑也能和平共处

#### Part15 腰部——别让废弃的脂肪在腰上“塞车”

- 088 椅上转体——看OL如何打造健康腰身



- 089 抱膝伸缩——增强腰肌力量
- 090 直腿飞燕——让你拥有舞者的身段
- 091 左右压腿——“楚王爱细腰，宫中多饿死”
- 092 曲线运动——让腰部的线条更细更美

### Part16 臀部——打造“S”曲线，你还需要美臀

- 094 侧卧踢腿——让臀部曲线“动”出来
- 095 有氧提臀操——在不知不觉中美化了臀部
- 096 椅后舞蹈——挺翘性感美臀计划
- 097 健美操——拯救下垂松弛的臀部
- 098 走猫步——两脚踩一线，腰臀更妖娆

### Part17 腿及膝——誓将美丽运动进行到底

- 100 双腿半蹲——对！就这样去接电话
- 101 拖鞋美腿操——拖鞋也能派上大用场
- 102 伸展运动——好处多多的小腿伸展练习
- 103 小腿锻炼计划——像草原犬鼠那样张望
- 104 久坐族桌前式——轻松搞定小腿
- 105 下蹲运动——立竿见影的美膝运动

### Part18 足部——轻松获得灰姑娘的水晶鞋

- 107 脚踝运动——睡前别忽视的点睛之美
- 108 双足保健操——呵护出颠倒众生的小脚丫
- 109 足部按摩——天天脚按摩，赛过神仙佛
- 110 踢毽子——可怜的八字脚不再可怜

### 附录

- 111 将“轻食主义”进行到底
- 113 美丽健康食材
- 116 食物热量对照表
- 119 本书使用穴位一览表



双眼自然平视前方

嘴唇自然微张

下颌微伸

绷直肩背

挺胸

髌骨用劲儿

双手自然下垂

大腿绷直

膝盖伸直

双脚并拢

标准站姿





## Part1 头发

### ——就是不做“稻草美人”

头发是女人的旗帜。女人不仅用这面旗帜来表达自己的个性，还用这面旗帜来宣泄内心潜藏的情绪。聪明人总是透过女人的头发来判断女人的品位，揣测女人的心情。一肩乌黑的秀发，能让女人在男人面前显得更加清纯、妩媚、让人心动。一头乌黑靓丽的长发总能勾起男人对女人的种种幻想，煽动他们内心爱的情怀。

头发是女人心灵的说明。一个女人是否有好心情，她的头发都会有显示。当然，女人发型的变化还是社会潮流变化的一种缩影，女人的发型简直就是一种流动的时尚。头发对女人十分重要，当然，好的头发需要细心地呵护和保养。

下面，我们来看看有哪些护养头发的小诀窍吧！

# 倒V 字式

## 还你乌黑的秀发，做百分百美丽的天使

### START

### 美丽功效

1. 对松弛神经紧张，警醒头脑特别有效。
2. 此动作还有助于强健腰背部，减少女性生产时的痛苦。
3. 促进肠道蠕动，改善消化功能。



STEP1

站立，双脚略打开，身体放松，深呼吸。



STEP2

吸气，向上伸开双手，手臂贴住双耳。

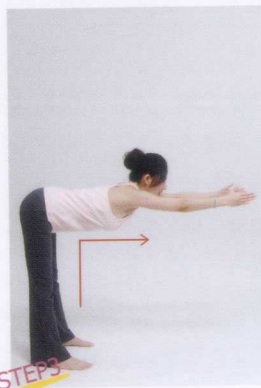
### 美丽提示

做这个动作时，要让脖子尽可能地放松，双手着地的时候会感觉到血液充到头部，如果有头晕的感觉就不要太勉强自己。



### 见缝插针的运动时机

1. 早上醒来可以“趴着”伸懒腰哦。
2. 弯腰拿东西的动作和这个很像，如果方便就让这个动作定格一下吧。
3. 办公室里，抬起双腿，向前伸直，尽可能使腰挺直前倾，怎么样？和倒V动作很像吧。



STEP3

呼气，弯腰双手向前伸，使上身与腿呈90度。



STEP4

继续下压身体，双手触地使身体呈倒V字形，保持30秒。呼气，慢慢让身体回到站立姿势，调息。每天重复此动作6~10次。



# 瑜伽 伸展式

浓密、有光泽的头发才是最靓的

START

美丽功效

美丽源于坚持。

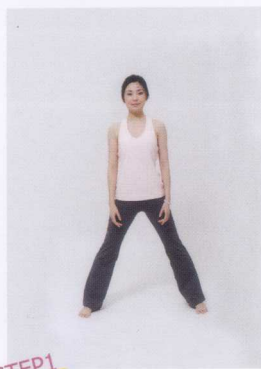
初期：缩短每日睡眠时间。

中期：掉发现象有所好转。

后期：头发有光泽，闪亮动人。

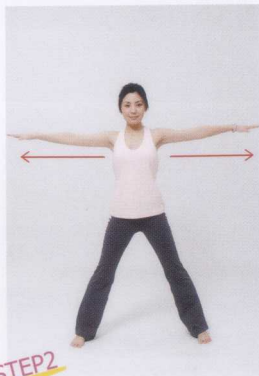
美丽提示

运动的时候要全神贯注，弯腰的时候双手不要动；眼睛看向左手的时候头要自然地后仰，此动作能有效缓解紧张状态并促进头皮新陈代谢。



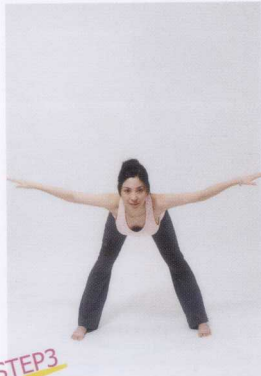
STEP1

双脚分开，站立，深呼吸。



STEP2

吸气，双手侧平举，与地面平行。

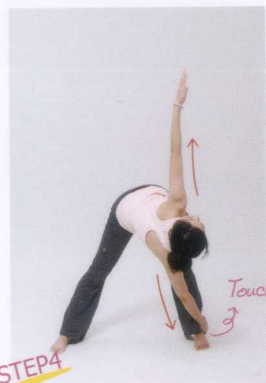


STEP3

呼气，向前弯腰使上身与双腿呈90度。

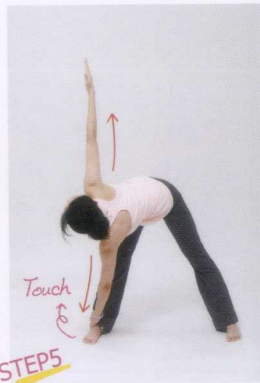
见缝插针的运动时机

1. 晚上睡前坚持做几分钟不仅可以促进头皮新陈代谢，还能安神，提高睡眠质量，更重要的是可以在不知不觉中减去腰部赘肉。
2. 去洗手间的时候不经意地动一下。可以让堆积的赘肉不经意地“飞”走。
3. 穿鞋的时候下意识地让自己的动作再延伸一下。



STEP4

右手抓住左脚踝，左手朝上。吸气，眼睛看向左手指向的方向，深长地呼吸，保持这个姿势30秒钟。



STEP5

慢慢回正身体，调息。换个方向重复刚才的动作。

## 逆向梳发

## 拒绝雪花片片，秀出美丽心情

### START

### 美丽功效

头皮的护理不仅可以使大脑清醒，还可以加速血液循环，面色自然就红润起来。年少时那娇羞的红晕又飞上了面颊，真是越来越美丽。而且还可以减少掉发、头皮屑和延缓白发，还能帮助您进入深层睡眠，是抗衰老很重要的一步。

### 美丽提示

做这个动作的时候要注意，不要揪扯和缠绕头发。



STEP1

坐在椅子的1/3处。背部挺直，双肩放松。



STEP2

抬起双臂，将双手抱住耳后颈部。

### 见缝插针的运动时机

1. 每次洗头之前不妨先按摩一下头皮吧。
2. 闲着没事儿，发呆的时候为什么不按摩一下头皮呢？
3. 看电视吃零食的时间让自己头皮“紧张”一下吧！



STEP3

五指分开，以双手四指指腹，从后脑枕骨开始，用轻而深的力向上螺旋按摩头皮，慢慢往上走，一直按摩到顶部。



STEP4

保持均匀的呼吸，十指微屈，将前额头发梳往脑后，一面梳理头发一面摩擦头皮。每次5分钟左右。



# 脊柱 伸展

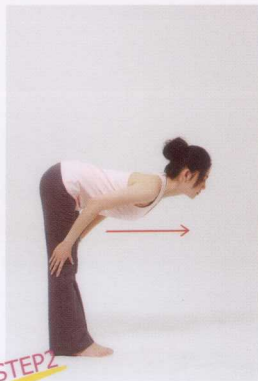
## 滋养头皮的同时还能防脱发

### START



STEP1

双手在胸前合十，并拢双脚，身体挺直，深呼吸，意念感觉整个身体保持向上。



STEP2

呼气，上身向前弯曲。

### 美丽功效

运动30天，身体会有一种舒适、轻盈的感觉。

运动45~60天，睡眠质量有所提高，脱发量减少。

90天后，头清目明，面色红润，头发逐渐变得浓密乌黑。

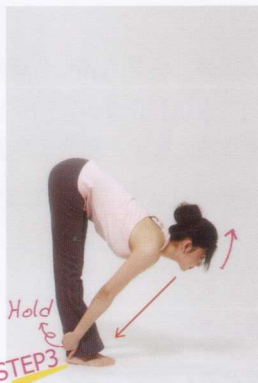
### 美丽提示

将意念放在头部，感觉血液集中流向头顶，想象养分正滋润着头皮毛囊，头发生长得浓密起来了！初学者若感觉头触及腿困难，也可将双膝稍稍弯曲，将下巴放在膝盖上来练习。



### 见缝插针的运动时机

1. 清晨起床，借着朦胧的睡意在床边做，既解乏又省时。
2. 入睡前做两三次可以很好地安心宁神，既能达到美丽目的，又能促进睡眠。
3. 上班时，到过道里动一动，提神健身两相宜。



STEP3

吸气，两手抓住脚踝，尽量把头抬高，伸展脊柱，深呼吸，保持10秒钟。



STEP4

呼气，放低身体让头靠着腿，深长地呼吸，保持这个姿势30~60秒钟。慢慢回正身体，调息。



## Part2 面部——如果没有爱情， 我们还有温暖的容颜

脸是女人的招牌。脸是人体一个奇妙的部位，我们的脸上都有眉毛、眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵，但是，它们的大小和位置少许的不同竟然可以变化出千万张不同的脸，这是多么美妙的一件事情。人与人的交流，很大一部分也是通过这张脸泄露玄机的。

脸部表情是最难让人捕捉的心理变化，中国女性的面孔特色不够，不像西方女性那样有轮廓，有棱角，但是请记住，微笑能让女人原本的姿色最少增长20%。

女性的脸五官要端正，脸上的皮肤要好，男性对女性脸上的疙瘩多是没法忍受的，脸上的皮肤还要白，要有完美如玉的肤色。

女性的脸要精致，要善待自己的脸，它是和人交流沟通过程中看的频率最高的部位。

或许你是一个很普通的女孩，有着平凡的容貌，但是请不要困惑，不要偷懒，你一样是最美的。上帝给你这张脸，注定有最动人的地方。

“一朝春尽红颜老，花落人亡两不知”，要留住青春和美丽，就从呵护你的面部容颜开始吧！



# 脸部 按压

你看你看，大饼脸悄悄地在改变

## START

## 美丽功效

5~10天：脸部皮肤光彩亮泽，面部皮肤紧致。  
10~20天：脸部多余脂肪燃烧阶段。  
20~30天：大饼脸明显小一圈。



STEP 1

双手手指轻轻并拢，以鼻子为中线，放在面部。



STEP 2

先按上半部脸，双手覆盖住眼睛，一边按压一边缓慢移动。



STEP 3

按摩至太阳穴处停顿后上下轻微拉动面部皮肤，保持均匀的呼吸，唤醒面部肌肤。

## 美丽提示

这个动作可以刺激面部微循环，为面部升温，各做五次就好，不必多做。另外注意动作的方向，正确的方向可以达到事半功倍的效果哦。

## 见缝插针的运动时机

1. 早晨起来洗脸完毕上妆前，适当的按摩一下吧！
2. 晚上清洁完毕准备睡觉时，可以对着镜子练习。
3. 等待爽肤水被皮肤吸收，等待精华素渗入皮肤，等着卷好的发卷成型，等着指甲油干透……瘦脸小运动随时可进行。



STEP 4

按压下半部脸，以鼻子为中线，双手覆盖住唇部，一边按压一边向斜上方移动，直至耳部。



STEP 5

停顿，然后上下晃动手指活动面皮，注意食指或者大拇指要覆盖住耳孔。重复此动作5次。