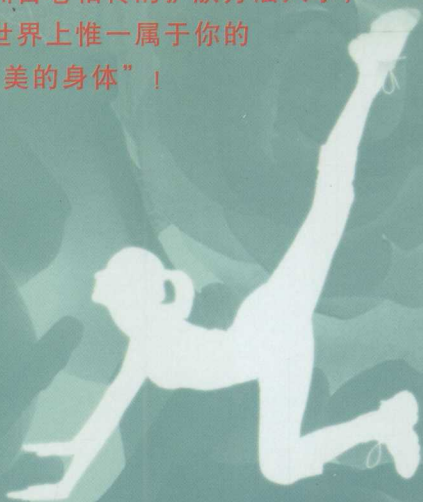


美身求真

- 你是否拥有理性的身形?
- 你满意自己的胸形吗?
- 你的手臂是否纤瘦?

由亚洲古老相传的护肤方法入手，
缔造世界上惟一属于你的
“最完美的身体”！



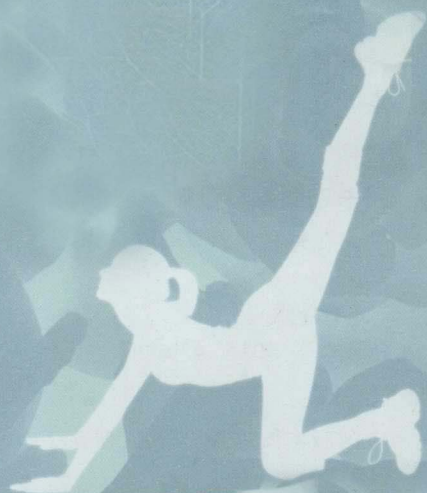
美丽在外之 美身篇

(日) 高木祐子 ◆ 著

1.1

知識出版社

美身求真



美丽在外之 美身篇

(日) 高木祐子 ◆ 著

知識出版社

总编辑：徐惟诚 社长：田胜立

著作权合同登记[京]图字：01-2004-6797

本著作“美身求真系列”是由香港明报出版社有限公司独家
授权中国大百科全书出版社发行中国大陆地区中文简体字版
图书在版编目(CIP)数据

美丽在外之美身篇 / (日) 高木 祐子著. —北京：知识出版社，
2005.6

(美身求真)

ISBN 7-5015-4360-7

I. 美... II. 高... III. 女性—健美—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 047196 号

策划人：赵 焱

责任编辑：许丽君

责任印制：张辰五

装帧设计：弓禾碧工作室

图文制作：百科创新文化咨询中心

美丽在外之美身篇

知识出版社出版

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码：100037 电话：010-88390730)

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

新华书店经销

北京欣舒印务有限公司

开本：889 × 1194 1/32 印张：3.25 字数：30 千字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

印数：00001~10000 册

ISBN 7-5015-4360-7/G · 2315

定价：12.00 元

版权所有，翻印必究

前言

亚洲的美丽方式究竟是什么？

身为女性，想变漂亮几乎是一种理所当然的本能。但是，对美丽的看法会随着年龄增长而有所改变。（我也是如此。）

十来岁时，对美的概念都是以“立即”为目标。由于肌肤仍处于水嫩状态，因此，只要令外观稍为变得漂亮就赢了。20多岁时，肌肤问题开始浮现，但只要稍加护理，配合成熟的化妆技巧，也可以保持漂亮。问题是在30岁以后！此时肌肤不但问题丛生，即使年轻时肌肤常被赞誉的人亦会失去自信。因为相信自己肌肤会永远保持年轻漂亮，故在不经意时，发现肌肤在快速衰老，因而感到愕然。年轻时对自己的肌肤过分自信，常常不卸妆便睡觉，通宵达旦地玩乐，每天不均衡的饮食等等，逐渐形成日后的黑眼圈、肌肤松弛、毛孔粗大、皱纹等问题。到了40岁以后，肌肤漂亮与否更是一目了然，竟发现比跟自己相同年纪的人像相差10岁那样夸张。这些差别是从哪儿来的呢？而这些差别又是由何时开始的呢？

这在于你对你的身体及肌肤有多关心。你每天能彻底卸妆吗？睡眠充足吗？能轻松地面对压力吗？真正给予对身体好及所需的营养吗？每天坚持，日积月累的成果是不容忽视的。女性的美与所花费的工夫是成正比的，保养与自爱就是美的修炼。一边利用化妆品美化自己，一边意识到将来的美，这样可以说是最理想

吧！否则年轻时不加以保养，到10年后无法挽救时才后悔已经太迟了。

变美的方法有两种，分别是“实时的美”以及“长时间保持的美”。

“实时的美”包括从化妆、衣着等入手。这虽然需要依靠潮流触觉及技术，但是交托给专门人士，或是参考时装或女性杂志，也不会相差太远。而要“长时间保持的美”则难得多，如“用一年时间来变瘦吧”，“现在虽然没有皱纹，但亦要为将来也没有皱纹而进行保养吧”，“现在完美的体态也保持10年、20年吧”等等。虽然外观能实时变得漂亮非常重要，但是“能长时间地保持漂亮”的“永久的方法”才是永恒。若只顾眼前，而忽略了身体内在的漂亮，在10年至20年后才惊觉要注意时便真的太迟了。在钻研化妆技术及潮流的同时，也要顾及身心的平衡，才是终极的“亚洲美丽方式”。

因为这个想法，所以我将内容分成5卷，大约是以下的构成次序。（数字是书的系列数目）

· 以美丽为目标

- 1.《美丽在外之美身篇》
- 2.《美丽在外之美肌篇》

· 以健康为目标

- 3.《美丽在内之美身篇》
- 4.《美丽在内之美肌篇》

5.《美丽与健康的DIY方法》

为了获得真正的美，无论是外在的美或内在的健康都要得到，请仔细阅读这5本书，它们将引导你迈向真正的美丽之道。

整个系列的第1本，便是《美丽在外之美身篇》，目标是令身体外部的机能正常活动，以取得平衡的理想体形。再加上如何解决身体的暗哑、干燥肌肤、体毛、体臭等等问题的方法，这些都是女性特别在意的美体烦恼。

要介绍的都是非常简单的东西，何不立即开始?!

2004年1月

香港

高木祐子

目录 CONTENTS

前言

第1章 以理想的体形为目标...1

1. 客观地认识自己的身体...3

恢复理想体形的成功关键，从客观地认识自己开始...3

为何脂肪会囤积在身体内...5

为何会形成松弛...7

潜伏性过胖...10

今天开始做...15

改变成容易减肥的体质...16

2. 自信满满的胸部...18

一起看看理想与现实的胸部吧...18

用力向上推！提升胸部的资质...20

选内衣的三大原则...25

3. 穿起无袖衣服也充满自信的手臂...26

手臂知多少...26

超级简单的瘦臂运动...28

4. 不再说下半身肥胖了...29

下半身变瘦的好处...29

下半身减肥大作战...31

女性荷尔蒙与肥胖的关系...33

女性荷尔蒙变化...34

下半身肥胖的主要原因...35

消除下半身的脂肪...37

CONTENTS

目录

刷牙时可做的简单运动...37

击退膝盖周围脂肪，尽显腿部线条美...38

5. 收紧腹部，告别腹部赘肉...42

腹部的松弛乃是朝着恐怖体形迈出的第1步...42

恐怖体形的开始...42

锻炼腰部肌肉...43

6. 收紧臀部，令臀是臀、腿是腿...47

没有松弛的屁股等于双腿变长了...47

改变易生赘肉的错误姿势...48

紧致臀部的步行法...52

7. 改善骨盆歪斜...54

想臀部变瘦的人请注意...54

与骨盆歪斜战斗的体操...58

8. 轻松穿上迷你裙，展现纤细适中的长腿...59

肥胖共有三大种类...59

脂肪肥胖——腿部没有线条...60

水分肥胖——最多的烦恼...61

肌肉肥胖——表面是肌肉，其实是脂肪...62

什么是橘皮脂肪...63

“高木式足浴法”可以减轻脚部浮肿的状况...66

9. 治疗足部歪斜...68

脚部有没有歪斜？简单自我检查法...68

脚部歪斜来自不良生活习惯...69

目录 CONTENTS

脚部肥胖原因...70

能改善脚部歪斜，变成笔直修长的小 Tips...71

第2章 以没有烦恼的润滑身体为目标...77

1. 集中消除全身的暗哑...79

鼻子下方暗哑...79

唇色暗哑...80

腋下皮肤暗哑...80

比基尼线位肤色暗哑...81

乳晕暗哑...81

膝头、手肘、脚跟暗哑...82

2. 护理干燥肌肤，温柔是铁则...83

由于干燥而引起的身体各部分烦恼...83

战胜干燥的对策...84

3. 除去全身不快的气味吧...88

口臭...88

腋下体臭...89

经期中的气味...90

脚臭令人尴尬无比...91

4. 妥善处理体毛的小秘诀...93

腋下...93

手臂、背部、脚...94

胸部、腹部、比基尼位...95

美丽在外之美身篇

第1章

以理想的体形
为目标

① 客观地认识 自己的身体

◎恢复理想体形的成功关键，从客观地认识自己开始

“我想变得更苗条！”说这是全世界女性的终生目标也不为过。我自己于怀孕期间最高峰时重了24公斤，换言之，我于36岁产子，产后没有了大肚子挺着，便天真地以为自己恢复了昔日苗条身形。但是有一天，我丈夫（当时体重90公斤）竟然对我说：“祐子，你好像胖了！”我很生气，心想：“有没有搞错？！你这胖子还不是一样肥？有什么资格说我？”越想越气，愤然试穿怀孕前买下的衣服，发觉裤子竟然穿不下，披上外套亦显得非常臃肿！这个打击实在太大了，自此以后，我多方面尝试不同的瘦身方法，开始我的“瘦身之道”。在试过很多港、日林林总总的瘦身产品，以及“必胜”的瘦身方法后，我发觉变瘦是有一定的法则的。总括而言，脂肪的构造在身体每个部位都不同，必定要针对重点。我于1999年8月开始将这些经验之谈，传授总计38万名以上的日本女性，指引她们走向瘦身之路。

在与不同的日本女性接触过后，有一个新发现——“健康活泼的少女时期的‘婴儿肥’，与过了青春期以后的肥胖是不同的！”年轻时的肥胖纯粹是脂肪积聚过多引起，当然要成功减肥亦需要努力，但是25岁过后新陈代谢减慢，细胞更新速度减慢，这是“松弛”的先兆。难缠的脂肪再加上松弛现象，减肥便会变得难以入手。再加上年龄增长、新陈代谢紊乱的影响，令身体未能排出多余的水分，成为水肿性肥胖，感觉上更加胖了。

最近我感到地心吸力越来越重。特别是面颊至下颏的面部线条，说“Hello”时随着手臂一同摆动的赘肉，下垂的胸部，不能分辨的臀部与大腿部分（即是全身），都呈现松泡泡的状态。说了这么多，相信尤其30岁以上女性都会暗暗心惊，因为与自己的现状太相似了！

而我将会透过此书，帮助受肥胖又松弛双重困扰的女性（包括自己），剖析肥胖+松弛部位形成的原因，用一年的时间来解决。（在日本，已经有18,251人试过这些方法。）

我们首先来探讨“脂肪的储存与松弛的关系”，再加上瘦身不可欠缺的——正确地认识自己的现状。

◎为何脂肪会囤积在体内

“经常待在冷气地方，会令新陈代谢减慢，没有消耗的皮肤脂肪，会储存在体内。”

新陈代谢其实是身体在消耗能量。新陈代谢可分为“基础代谢”及“生活活动代谢”。人类即使在休息时，身体某些活动也不会停止，例如呼吸及脑部活动等，这种用以维持生命的消耗称为“基础代谢”；而“生活活动代谢”就是维持生命活动以外的运动，例如做家务及打篮球等等。

人体细胞在体温处于 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ 时最为活跃，新陈代谢率亦会提升。而长期处于冷气地方，会令身体表面的细胞温度回落，令新陈代谢率下降，令细胞活动减慢，内侧的皮肤脂肪不被使用，便会积聚起来。

“运动量不足令脂肪细胞的代谢率减慢，渐渐囤积脂肪。”

运动时，脑部的交感神经转趋活跃，会分泌具有燃烧脂肪作用的荷尔蒙，假如运动量不足，自然不会分泌。

内脏周围连接着的脂肪称为“内脏脂肪”，非常容易积聚，但是运动时，却是最先燃烧的。而于皮肤下储藏的皮肤脂肪，是由臀部或大腿开始燃烧的。如果不能轻松地

穿上裙子或裤子，便要注意。暴饮暴食、运动量不足亦是内脏脂肪储存的元凶。

“身体太冷，令守护内脏的脂肪有机可乘。”

女性由于肩负生孩子的重任，与男性相比，子宫所在的下腹部位需要储备一定程度的脂肪。若太过追赶潮流，时常穿轻薄的衣物，反而会令身体为了保护重要的内脏，而加强储备脂肪，特别是子宫附近的下腹部位。要密切注意，若下半身常觉得冷，会令水分及废弃物不能顺利排出，反而形成肥胖。

◎ 为何会形成松弛

要收紧并恢复理想的体形,适度的脂肪及肌肉是必需的。一般来说,若没有特别做运动,过20岁后肌肉便会松弛。若肌肤松弛,连接着的脂肪亦会下垂,会形成三节腹、臀部下垂、手臂松泡泡等状。有松弛现象即表示皮下脂肪太多或是肌肤衰老的征状。

要“瘦身”成功,首先要为自己定下目标,并且要认识现状。

Check 1 客观地掌握瘦身现状。

体重(kg) ÷ [身高(m) × 身高(m)]

数值 20 以下……瘦

数值 20 ~ 24 ……标准 例: $46\text{kg} \div \{1.54 \times 1.54\} = 20$

数值 24 以上……肥胖

※ 国际肥胖研究组织、日本肥胖学会发表的标准体重测量法

以上述公式计算,看起来不需要减肥的人相信很少。若一看上去已知需减肥,其实已经出现松弛现象。你呢?

美丽 在外之美身篇

Check 2 将手置于 90° 的位置，收紧手肘，测量一下是否处于腰位？

不知大家是否知道，其实按照人体最理想的比例来制造的素描专用人体模型，若将手臂直角屈曲，手肘位置所在其实是最理想的腰部位置。但是约 80% 的人的腰线都在此之下，若于 Check1 之中的测试结果不属于肥胖，请再测试这个。Check1 单纯地以体重的数值作为基准，但在此便能将看不见的致胖原因测试出来了。

