

俏美眉 瘦腿志

◆ (台湾) 黄国晋 编著

瘦下半身完全搞定

如何摆脱“西洋梨”身材？

下半身真的很难瘦吗？

看西医，还是找中医？

吃减肥药&抽脂，安全吗？

如何按摩DIY，消除臀部、大腿、

小腿的赘肉？

怎样预防下半身肥胖？

雕塑下半身的运动怎么做？

最权威的快乐保健工具书

主标

次标

项目说明

内文

详见页码



Q&A

对健康问题的疑惑，提供最平易、正确直接的解答。从中你可以学到不少有用的常识。

Dr.Advice

专业的医师、营养师与专家们，为有下半身肥胖困扰的你，提供实用而贴心的建议。

FACE

下半身肥胖相关的历史、重要统计数据或资讯，辅助你对肥胖更有概念。

DO

值得身体力行的建议，有助于你的下半身顺利瘦下来。

DON'T

提醒你在生活中易犯的错误，必须避免或改正的事项。

story

实际发生的个案，从别人的实际经历，使你可以避免重蹈覆辙。

女性的丰润宽臀在过去被视为“福气多产”的象征，随着时代变迁、生活型态改变，过去天生的体态优势在今日却成为完美身材的缺憾。身材是“西洋梨”型的女性都想尽办法，试图重塑变形的下半身。下半身真的很难瘦吗？看医生有没有效？怎样才能消除赘肉？本书提出有效实用的解决之道，step-by-step详细解说，照着瘦身处方彻底执行也能轻松告别臀部、大腿、小腿的恼人赘肉。

本书特色

- ★台湾瘦身专家权威指导
- ★文字轻松活泼，容易阅读
- ★图文并茂，趣味盎然
- ★全面本土自制，符合读者需求
- ★以实用资讯为主，医学理论为辅
- ★按部就班为读者解答疑惑
- ★每页一个单元，可随翻随读

ISBN 7-5057-1717-0



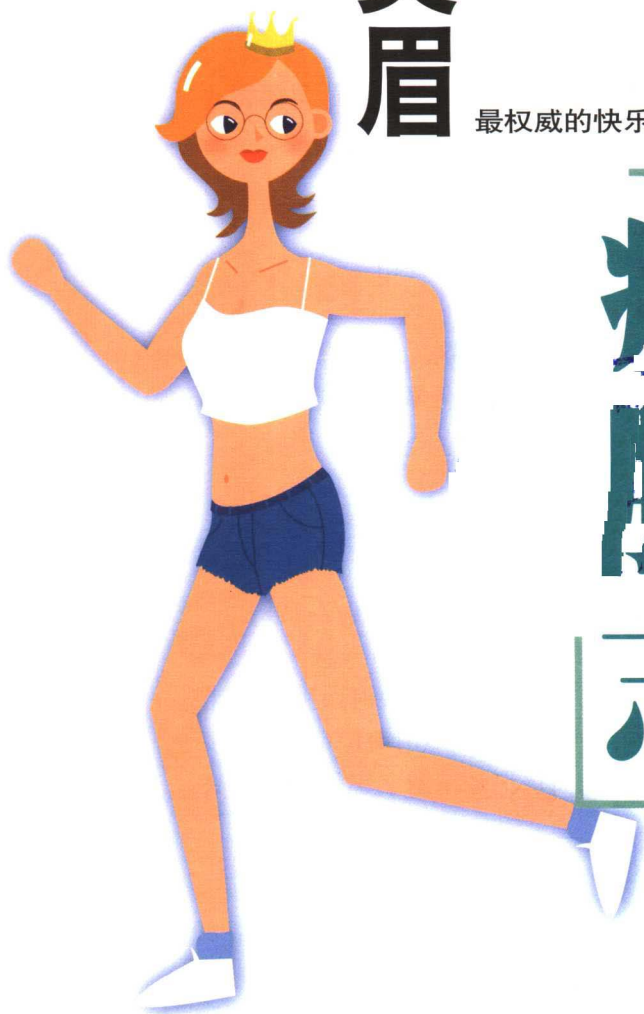
9 787505 717176 >

ISBN 7-5057-1717-0/Z·198

定价：(共三册) 54.00元 (本册18.00元)

俏美眉

最权威的快乐保健工具书



瘦腿志

3 俏美眉·瘦腿志

图书在版编目(CIP)数据

俏美眉 / 原水工作室编著. — 北京: 中国友谊出版公司, 2001.7

ISBN 7-5057-1717-0

I. 俏… II. 原… III. 减肥 — 通俗读物

IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第036314号

中文简体字版由台湾城邦出版集团授权

书名 俏美眉

作者 黄国晋

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 新华书店

印刷 北京经纬印刷厂

规格 850 × 1168 毫米 32 开本

14.25 印张 142000 字

版次 2001 年 7 月第一版

印次 2001 年 7 月北京第一次印刷

印数 1-7000 套

书号 ISBN 7-5057-1717-0/Z·198

定价 54.00 元 (全 3 册)

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

邮编 100028 电话 (010) 64668676

合同登记号: 图字 01-2001-2313



谁需要这本书

青春少女

青春期是决定成年后身材的关键时期，如何在成长的过程中避开发胖的陷阱、雕塑美好身材？请参阅本书内文。

年轻女性

臀部和腿部是女性特别容易囤积赘肉之处，借由运动、按摩、针灸等方法可有效改善，书中将告诉你如何执行下半身雕塑计划，有效消除赘肉。

产后妇女

妊娠期累积的热量，加上逐年下降的基础代谢率，消耗不完的热量多囤积在下半身。你可以按照本书的步骤，找医生治疗或者跟着书中提供的方法自行瘦身。

懒得运动的人

缺乏运动的结果导致下半身循环代谢差，容易囤积脂肪。不妨从书中的简易运动开始做起，维持固定的运动习惯，才能改善下半身肥胖。

天生西洋梨身材

天生的体态并非完全无药可救，请参阅本书建议，用针灸、按摩或运动等方法来改善，不然，也可以透过外科手术的方式，重新打造曼妙曲线。

出版缘起

易读、能懂、美观、专业——健康书籍的新尝试

即使赚得全世界、但输掉健康，你仍然是人生输家。

健康是现代人最重要的生活前提，人人也都知道要有健康的身体，预防疾病重于治疗，生活态度重于保健。我们持有这样的态度，要为关心自己健康的人，提供一套正确而完整的丛书。

“快乐健身”系列，是一套全新尝试的健康系列丛书。在包装和印刷条件上彻底突破——图文并茂的图解表现形式，再加上全彩的印刷，我们期待让传统的健康知识类型的书籍，完全跟上时代的脚步：图文、彩色、平易近人。

当然，这一系列的书，不仅只有外型与包装上的突破，其他特色还包括：

1. 选题的功能化，以解决读者困难为出发点：读者的困难，就是我们的困难；读者的问题，就是我们的问题。这一系列书的选题不以病症、身体器官等传统健康书的内容形式为主，更强调“每一本书能解决读者的一个困难”。
2. 写作专业与医学专业的整合：过去的健康医疗书籍，往往搔不到读者的痒处，失诸深奥、艰涩，因此“快乐健身系列”，以期在表述形式上达到“易读、能懂、美观、专业”的效果。



编辑室报告

我们陪你“聊”健康

很多人说，这是个讲究健康的时代。真的吗？

看过医生的人都有这种经验：挂号排队等了三小时，进到诊疗室和医生讲话的时间却不过30秒，还来不及询问病情，就被请了出来；就算有时间和医生多聊几句，却发现自己不知从何问起；或者是提出问题之后，对医生的回答一知半解，似懂非懂。

连“讲”都成问题，更别谈“究”了。头痛欲裂，究竟是不是得了脑瘤？生理痛，是否真的无药可救？肚子痛得半死，到底是哪个器官出了问题？动不动就腰酸背痛，算是哪儿的毛病、该挂哪一科？太多的疑惑，需要耐心解答。

本书由一群资深的写作人、医师和顾问组成，这是为无数对医学一窍不通的读者制作的最实用的健康

工具书。

本书共分为六个篇章，读者可以根据自己的需求，翻阅相关内容。使用本工具书时请注意：(一)我们不推荐任何医师、医院或医疗商品，书中采用之相关图片仅供参考；(二)我们不能取代医生，旨在帮助你认识各种症状与疾病，建立正确的医疗和保健观念，一旦身体不适，还是应根据本书所提供的建议和方法，尽快向医师求助。

沈志雄

Contents

conf

contents

目

录



Contents

1

建立正确观念

020 瘦下半身，有必要吗？

022 谁需要瘦下半身？

024 谁容易下半身发胖？

026 下半身真的很难瘦吗？

028 只是减肥，有什么大了？

032 少吃就能减少热量吗？

036 非得运动才能减肥吗？

038 减肥会不会很麻烦？

2

认识下半身肥胖成因

044 透视肥胖成因

048 决定肥胖的基因

050 囤积脂肪的肥胖细胞

052 脂肪细胞如何影响身材？

056 荷尔蒙会增胖？

058 是脂肪，还是水肿？

060 生病吃药也会胖

062 下半身肥胖因素

conf

contents

目

录

3

自我检测下半身肥胖度

066 下半身真的太胖了吗?

068 计算标准体重

072 测量体脂肪率

076 计算腰臀比

078 测量骨架大小

079 测量标准尺寸

4

看医生与买药

082 什么情况该去看医生?

084 看西医

088 西医常用的减肥药

092 台湾地区合法的减肥药

094 外科抽脂术

096 抽脂手术停看听

104 看中医

106 中医常用的减肥药

110 针灸疗法

112 下半身肥胖针灸穴位

Contents

5

饮食、运动与按摩

116 瘦身饮食正确观念

118 瘦身饮食怎么吃?

120 一天1200卡窈窕食谱

126 翘臀瘦腿的运动

136 局部瘦身按摩法

142 前进瘦身中心

6

预防与保健

148 预防下半身肥胖

150 怎么穿, 看起来最瘦?

本书专为下半身肥胖族群制作，考虑读者的不安与需求，针对臀部、大腿、小腿等局部肥胖问题，提供循序渐进的解答。为了让你能够轻松地阅读与查询，本书分为六个篇章，每篇提供快速、简洁的说明，兼具实用与知识性的答案，帮助你轻松搞定下半身肥胖。

篇名

下半身肥胖族群常有的困惑与问题，可依据你个人的需求查阅相关篇章。

大标

该篇章所提出的相关问题，你必须知道的重点及所解答的疑问。

内文

根据大标提示的重点，做深入浅出的说明，让你迅速掌握重点。

页码

具有连结功能，遇到相关问题与疑惑，让你能快速查阅，找到所需资料。

1

谁需要瘦下半身？

判断自己是否需要下半身瘦身，除了体重、体脂肪的科学仪器测量，可以获得全身重量的客观数据，此外，个人主观的喜好也是考虑的条件，并没有一定的标准。

你可以从下列几个条件来判断自己是否需要下半身瘦身：(1) 体重超重10%以上；(2) 捏肤测试时，拉起赘肉5公分以上；(3) 下半身肌肉松垮不结实；(4) 全身整体看来，下半身较肥胖；(5) 下半身有湿疹、关节炎等健康问题。

如果你发觉自己有上述情况，建议你不妨参照后面章节的瘦身法，执行雕塑下半身的计划。

详见第115页

22 | 23

建立正确观念

急需下半身瘦身5大族群

1

超过标准体重10%以上

体重已超重10%，臀部、大腿成为下半身脂肪囤积的大本营，此时便开始瘦身，以免一发不可收拾，脂肪堆积愈来愈多。

建议瘦身法

利用饮食控制、运动等方式先减少多余体重，再针对下半身局部采用肌力运动、按摩等特别锻炼。

2

下半身赘肉多而臃肿

在侧臀、大腿内外侧，都可以捏出5公分以上的赘肉，下半身被脂肪包围，行动上令人感觉臃肿不轻快。

建议瘦身法

运动、按摩双管齐下，必要时也可寻求医师进行针灸治疗。

FACT

根据统计，美国每天至少有1000人死于由肥胖引起的疾病，包括中风、心脏病、糖尿病和癌症等。



Dr. Advice

具丰富专业的医师、营养师与专家们，为有上半身肥胖困扰的你，提供实用而贴心的小建议。



FACT

下半身肥胖相关的历史、重要统计数据或资讯，辅助你对上半身肥胖更有概念。

step by step



3 身材下垂松垮不结实

虽然不算胖,但是缺乏运动使得肌肉无力、脂肪增生,松弛的体态称不上苗条结实。

建议瘦身法

增加平日运动量,有氧运动、肌力运动齐头并进,积极锻炼下半身的肌群,雕塑性感曲线。

4 整体比例下半身特别肥胖

由于遗传、生产等因素造成下半身骨骼较宽大,相对地脂肪容纳空间也增多,下半身看起来特别肥胖。

建议瘦身法

针灸、按摩或运动,特别加强肌力运动或伸展操,渐进改善下半身肥胖。

5 因肥胖造成的湿疹、关节炎

因下半身肥胖形成诸多健康问题,例如,赘肉过多使得皮肤过度摩擦形成的湿疹、体重超重造成的关节炎,甚至是腰酸背痛等毛病,只要减肥,大部分的状况都能改善,无须再承受病痛之苦。

建议瘦身法

先以饮食控制的方式减少热量摄取,让身体瘦下来,经医师诊断可从事其他运动安全无虞时,再开始运动锻炼肌肉、减去体脂肪,积极瘦身。

1 瘦身方法

小标与说明

进一步说明重点内容,帮助你深入了解下半身肥胖。

流程图

介绍重要概念与步骤流程,帮助你建立正确就医、吃药、饮食与运动等观念。

步骤



实用步骤

帮助你了解如何解决下半身肥胖的步骤

重点分类

借由简单的分类让你迅速吸收重要讯息。



值得你个人身体力行的建议,有助于减轻或解除上半身肥胖情形。



对健康的疑惑,提供最平易、正确和直接的解答,从中你可以行到不少有用的常识。



提醒你该不该从事、或易犯的过错,需在生活中避免或改正。



实际发生的个案,参考别人的实际经历,你可以避免重蹈覆辙。