

WEIGHT-LOSS QUEEN

瘦身女王

——最简单的纤腰美体塑形书

特别收录

李孝利、蔡妍、小S、舒淇
张柏芝、李玟、蔡依林
林心如、胡杏儿、麦当娜等
明星“腰精”修炼法

吃、穿、动、造 全方位广角度的解说
你一定可以找到适合你的瘦身方法

你羡慕别人纤细有型的魔鬼腰身吗？
你饿得剩下半条命却总是瘦不下来？
你每天努力运动流了满身汗，体重
“试”过很多瘦身方法都没有效果？
你一定需要这本书，各种瘦身科
效帮助你轻松打造下半身曲线

蔡湘晴 著

中国纺织出版社



WEIGHT-LOSS QUEEN

瘦身女王

—— 全球最权威瘦身专家教你瘦身 ——

特别收录

李冰冰、杨幂、李晨、刘涛、
范冰冰、李宇春、周迅、
陈乔恩、陈妍希、张靓颖、
林志玲、Angelababy

吃、穿、住、行全面瘦身攻略
瘦身专家教你瘦身

1. 瘦身专家教你瘦身
2. 瘦身专家教你瘦身
3. 瘦身专家教你瘦身
4. 瘦身专家教你瘦身
5. 瘦身专家教你瘦身
6. 瘦身专家教你瘦身
7. 瘦身专家教你瘦身
8. 瘦身专家教你瘦身
9. 瘦身专家教你瘦身
10. 瘦身专家教你瘦身

特别收录

中国出版集团



蔡湘晴◎著

瘦身女王

——最简单的**纤腰美体**塑形书



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书从服装、饮食、运动、物理疗法等方面,全方位、多角度地展现纤腰的途径。事实上,纤腰并不轻松。许多试图纤腰的人尝试了很多不同的减肥食谱,然后竭尽全力地保持瘦身后的身材。在我们身边经常有人每天努力控制热量,从没有吃饱过一顿。让人遗憾的是,只要稍稍不控制饮食,腰身又恢复了。同样单纯靠运动纤腰的人尽管也能尽快见到效果,一旦不再坚持,也会很快地反弹。那么,究竟怎样才能真正地纤腰呢?答案不是节食,也不是物理疗法,而是改变我们的行为。

原文书名:我要当腰精

原作者名:蔡湘晴

本书中文简体字版经宇河文化出版有限公司正式授权同意由中国纺织出版社出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式复制、转载。

著作权合同登记号:图字:01-2011-3490

图书在版编目(CIP)数据

瘦身女王:最简单的纤腰美体塑形书/蔡湘晴著. —北京:中国纺织出版社,2012.1

ISBN 978-7-5064-7811-3

I. ①瘦… II. ①蔡… III. ①腰部—减肥 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 169322 号

策划编辑:李沁沁

责任编辑:阚媛媛

责任校对:王花妮

责任设计:何建

责任印制:陈涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:9.25

字数:160千字 定价:35.00元

购买更多纺织服装专业电子书,请登录:<http://www.c-textilep.com.cn/scrp/ebooks.cfm>

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

这是一个大家都熟悉的故事，源自冯梦龙的《古今笑史》。一个平原人，自称医术高明，治疗驼背的疗效是百分之百。有个驼子听到这个消息，给了他很多钱请他医治。平原人让驼子躺在床上，然后自己站上去，试图用脚狠踏驼子突起的背。驼子吓得喊叫起来：“你想踩死我啊！”平原人面不改色地说：“我只管把你的背弄直，其他的我可不管。”

很多人把这个故事当做笑话来看，然而，如果问大家，若你是驼背，你会选择这种治疗方式吗？估计所有人的答案都是否定的。但是，如果问一个粗腰的女人，用一种极端的方式让你的腰立刻变得苗条起来，你愿意吗？估计所有女人都会变得犹豫起来，其中一部分还会义无反顾地做出肯定的选择。

“女为悦己者容”是传统的观念，现代女人首先是为自己容，再为别人容。在这个追求美色的时代，当“花美男”都成为一种时尚，女人们不得不重新思考该如何让自己变得更漂亮了。事实上，羽西曾经说过：“没有丑女人，只有懒女人。”的确，美丽不仅是结果，更是过程。

本书围绕美丽的一个方面——纤腰，来展开追寻美丽之旅。踏上这个旅途之前，我们首先来了解一下社会对女人纤腰的期待。翻开中外历史，我们会发现，女人们在追求细腰这一点上惊人的相似；有时男人们偶尔也会参与进来，将细腰之风推向极致。而在细腰的标准上，更是出现了“不盈一握”这种变态的审美观，为此，玛丽莲·梦露不惜取掉了自己的两根肋骨。以今天的眼光来看，这种自残的行为的确是变态。充满魅力的

细腰不仅需要尺寸的合度，更需要一种张力。在电影《罗拉快跑》中，女主角穿着最普通的服装，展现健康自然的纤腰，在挽救爱情的道路上与时间赛跑，展现了纯净、健康与活力，美丽至极。

获得细腰的方法很多，本书从服装、饮食、运动、物理疗法等方面，全方位、多角度地展现纤腰的途径。事实上，纤腰的旅途并不轻松。许多试图纤腰的人尝试了很多不同的减肥食谱，然后竭尽全力地保持瘦身后的身材。我曾经见过一个肥胖患者每天只摄取四百卡路里的食物，她坦言三年间没有吃饱过一餐。让人遗憾的是，三年后，她的腰身又恢复了减肥前的尺寸。同样地，单纯靠运动纤腰的人尽管也能很快见到效果，可是一旦不坚持，也会很快地反弹。那么，究竟怎样才能真正瘦腰呢？答案不是节食，不是运动，也不是物理疗法，而是改变我们的行为。从书中选取适合自己的方法，这种适合是从身体和心理两个方面来考虑的，然后坚持，将其变成我们的行为，那么纤细的腰身就会永久保持。在此之前，可以采用着装来进行修饰，达到纤腰的效果。

古人云：“知己知彼，百战不殆。”纤腰也是如此。储存在我们腰间腹部的赘肉就是我们的敌人，本书帮助我们了解敌人，掌握消灭敌人的方法，纤腰大业就会一直向前进行。现在，就让我们展开纤腰之旅吧！

目 录

第一章 每个女人的圣涡梦

最美的女人	10
楚腰纤细掌中轻	12
紧身胸衣塑造的贵族身	15
另类的汤加人	18

第二章 纤腰的黄金法则

纤腰的标准	22
致命的诱惑	24
崇“瘦”是一种法则	27
“腰精”秘籍	30

第三章 “装”出来的小“腰精”

穿出纤细腰身	38
永久经典的黑色	43
魅力“色”女人	46
旗袍的诱惑	50
牛仔裤也能穿出性感	54
套裙纤腰展柔美	58
秋日风衣私语	61
会穿,简单的T恤也性感	64
女人的第二层皮肤 内衣	67
纤腰玉带才是风情	72

第四章 “吃”出来的小“腰精”

“腰精”饮食概论	78
小小水果瘦身大奇效	81
水做的女人,柳做的腰	85
禁忌饮料的甜蜜诱惑	93

“吃肉”的蔬菜	97
豆制品的瘦身秘密	102
食“色”，性也	106
另类进食法	110
吃零食也可以百无禁忌	114
健康早餐小提醒	118
营养“速食”午餐	121
瘦瘦的晚餐瘦瘦的腰	124
不瘦钱包只瘦腰	127

第五章 “动”出来的小“腰精”

瘦腰之路，始于足下	132
站立的学问	138
因材施教“瘦”	141
跳绳，最美形的运动	146
用瑜珈重塑水蛇腰	150
美腰舞曲怎么跳	155
瘦腰专用仰卧起坐	161
腹部清脂大作战	166
做对气功有奇效	171
家务劳动不是随便做的	177
美腰平腹，从呼吸开始	181
错误的运动观念你知道几条	185

第六章 “造”出来的小“腰精”

优美腰线抽出来	190
古老针灸术的美丽应用	194
按按穴位就有小蛮腰	198
“摩”掉小肚子	203
胶带贴一贴，脂肪掉一掉	207
美丽总在刀口上	210
控制食欲	213
西药赶跑小肥腰	216

中药调理现腰肢	218
瘦身药品的家族败类	222

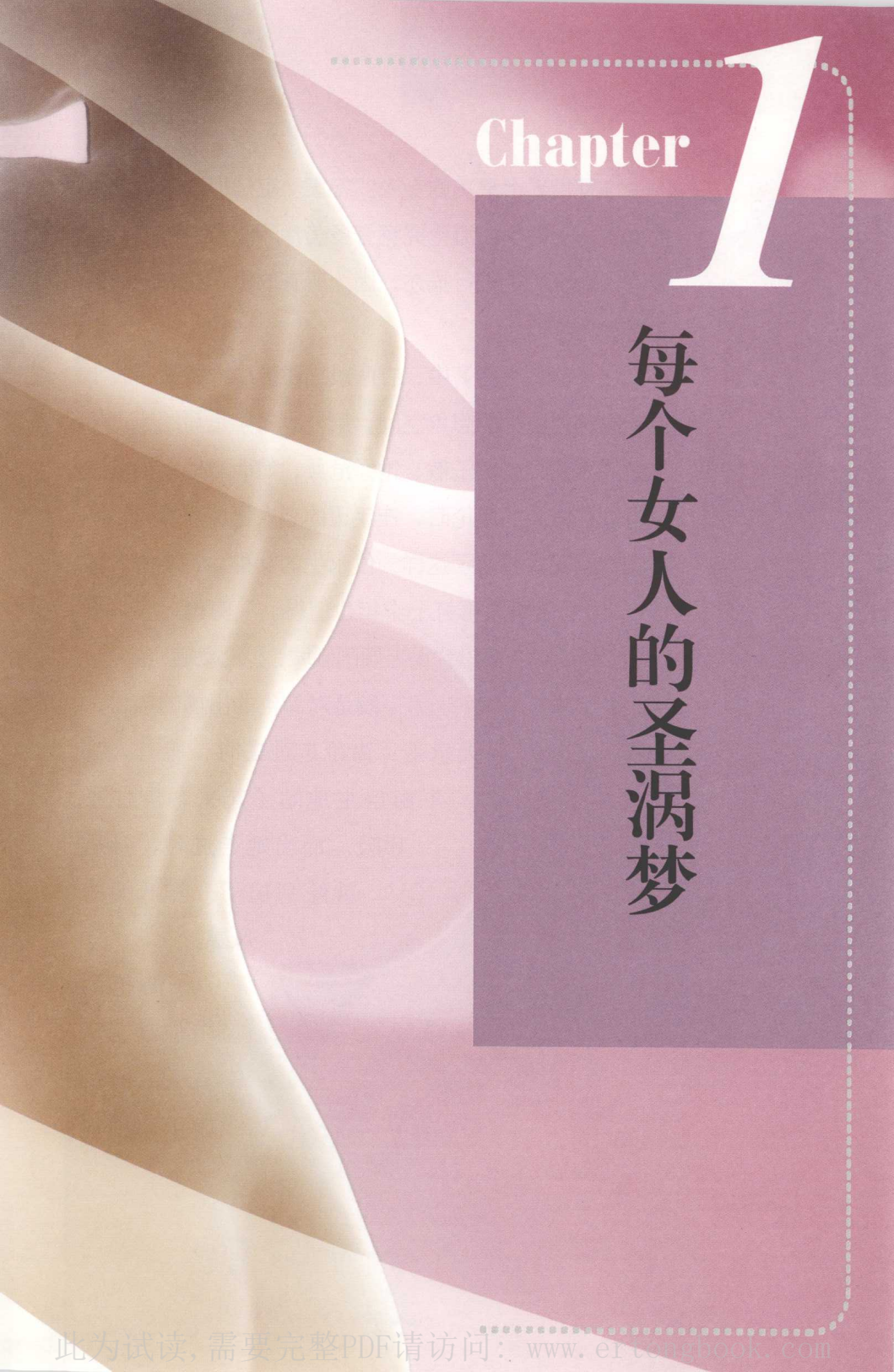
第七章 神奇瘦腰零接触

指甲油、唇膏也能瘦腰	226
蝎尾刷刷出美人腰	229
奇怪的倒行者	232
扰乱饥饿的周期	235
想好了就能瘦	238
气球吹大了，腰部吹瘦了	241
在睡眠中完成的瘦身梦	244
从耳朵上瘦下去	246
奇特的瘦身法	249
木乃伊曲线雕塑法	252
紧身内衣的包身秘法	254

第八章 明星“腰精”修炼法

麦当娜：区域减肥法	258
李玟：独家瘦身汤	261
胡杏儿：魔鬼速度与魔鬼身材	264
李孝利：生食魔腰	267
小S：一分钟瘦身操	270
蔡依林：呼啦圈瘦腰	273
林心如：哑铃瘦身操	276
舒淇：保鲜膜瘦身新法	280
张柏芝：罚站瘦身	283
蔡妍：纽扣瘦腰	285
后记	288





Chapter

1

每个女人的圣溺梦

最美
的女人

谁是世界上最美的女人？答案一定是那个颠倒众生的女人——海伦。海伦究竟有多美？即使亲眼所见，也没有人能准确地进行描述，因为所有的语言在海伦面前都黯然失色了。

在《荷马史诗》中，有两段描述给后人留下了关于海伦之美的巨大的想象空间。第一段文字是写经历十年战争的人们，妻离子散、饱经沧桑，然而当他们抬头看见站立在城头的海伦时，连年迈的老人也惊为天人，不自觉地感叹：“为了这样一位永生的女神，特洛伊人和希腊人再打上十年也值得。”海伦之美，真可以称得上倾国倾城、惊心动魄。

另一段是对海伦的出场的描述，大意是：海伦走进时，所有人都不由自主地站了起来，屏住了呼吸。而当她走过时，身后就像刮起了一阵低缓的风暴。

海伦的美惊动了所有人，他们不由自主地



屏住了呼吸，这我们可以理解。但为什么海伦走过的时候，身后就像刮起了一阵低缓的风暴呢？难道海伦的后背有什么魔力吗？

德国医生古斯塔夫·麦凯斯替我们揭开了谜底。麦凯斯医生花了大量的时间来研究臀部，发现臀部中间的裂缝上方有块菱形空间，这是因为脊柱上的肌肉比其他部位要薄。在菱形空间两侧各有一个窝，俗称“腰窝”，在美术界又称“圣涡”，是理想的人体模特的标志之一。

正是海伦如同水波一样的圣涡，深深地迷住了身后的人。美在不同的历史时期总有不同的含义，如在中国某些朝代，一个女人如果拥有三寸长的小脚，便是美了，但这种狭隘的美，在海伦面前变得不值一提。海伦的美是真正意义上的美。这种美，用一句最俗也最贴切的话语来形容，即“天使的脸孔，魔鬼的身材”。这种穿越时空、跨越国界的美，是所有女人的梦想。

楚腰纤细掌中轻

中国古典标准美女，首先是脸部的“三庭五眼”：发际到眉际为上庭，眉际至鼻的下端为中庭，鼻的下端至地角下颌为下庭，三庭要基本相等；脸的宽度等于五个眼睛的宽度，两眼之间宽度等于一眼宽度，两眼左右各有一个眼宽。美好的身材则有“站七”的标准：站立时身体高度相当于七个头的长度。除此之外，不盈一握的细腰也是美女的一个重要指标。

一提“细腰”，仿佛是女性的专利。然而，在中国历史上，第一次明确将“细腰”作为审美标准并将其推广开的，却是一位男性——楚灵王。“楚王好细腰”的典故，说的就是这位楚灵王。

《墨子》中描述：“昔者楚灵王好士细腰，故灵王之臣皆以一饭为节，胁息然后带，扶墙然后起。比期年，朝有鰥黑之色。”意思是：楚灵王喜欢自己的臣民有纤细的腰身，所以他的臣子一天只吃一顿饭，屏住呼吸然后系上带子，要扶住墙壁才能站起来。过了一年，朝廷上的官员个个面黄肌瘦，腰身自然也不盈一握。在今天看来，当官的为了得到君主的赏识，勒紧裤腰带过日子，的确是一件非常滑稽的事情。然而，细究这位有特殊品位的楚灵王，其实不难发现，他其实是一位具有强烈艺术气息的君主，换句话讲，他的特殊嗜好源于对美的无止境的追求。

楚灵王是一位喜欢跳舞的人，他经常亲自身披羽

毛，在宫殿里挥动羽翅盘旋飞扬。而纤细的腰身最能体现舞者婀娜的舞姿。由于楚灵王的偏爱，郢都城里刮起了细腰风，各种减肥方法应运而生。现有的资料查证：有吃辣椒减肥法、脱水减肥法、三温暖减肥法、点穴减肥法。据说还有人用草药制成了“脂肪燃烧弹”，每天吃三颗，就能烧掉体内23%的脂肪。可惜“脂肪燃烧弹”的制作工艺已经失传了，否则一定会受到爱美人士的追捧。

楚灵王之后，楚地仍保留着以细腰为美的标准，上至君主大臣，下至黎民百姓，无论男女，无不以细腰为美。宋玉在《登徒子好色赋》中写道：“东家之子，增之一分则太长，减之一分则太短；着粉则太白，施朱则太赤。眉如翠羽，肌如白雪，腰如束素，齿如含贝。嫣然一笑，惑阳城，迷下蔡……”作为美人的标准之一，腰要像一束丝绢那么细。中国古代可没有现代化的机织方法，一束丝绢充其量不过碗口（还是小碗）大小，想起来就觉得恐怖。

然而，细腰的美学标准并没有因为时间的推移而发生丝毫改变，反而有越演越烈之势。汉朝的赵飞燕据说身材轻盈，能在宫女手托的盘子上翩翩起舞，令汉成帝痴迷不已，因而集万千宠爱于一身。魏晋南北朝时期的《孔雀东南飞》中，对美人刘兰芝有这样的描述：“足下蹑丝履，头上玳瑁光，腰着流纨素，耳垂明月当。指若削葱根，口如含朱丹，纤纤作细步，精妙世无双。”“纤纤作细步”将刘兰芝婀娜的身姿表现得



生动无比，不禁让人联想起中国几千年女人缠小脚的陋习，通过畸形的方法限制女性脚的生长，使得女性走路时只能轻移莲步；为了保持身体的平衡，必须加强腰肢的扭动，如弱柳扶风，婀娜多姿。

唐朝出了个著名的胖美人——杨贵妃。暂不论杨贵妃究竟有多丰满，然而就整个唐朝而言，其实纤腰仍然是众多男性的偏好。唐朝诗人杜牧官场失意之时，沉迷于秦楼楚馆之中，写下诗篇《遣怀》：

“落魄江湖载酒行，楚腰纤细掌中轻。十年一觉扬州梦，赢得青楼薄幸名。”诗中用纤腰指代美丽的女子，其审美观可见一斑。另一唐朝诗人武平也在诗句中写道：“轻罗小扇白兰花，纤腰玉带舞天纱。疑是仙女下凡来，回眸一笑胜星华……绰约多逸态，轻盈不自持。尝矜绝代色，复恃倾城姿。”由此看来，唐玄宗的个人品位并不能代表整个朝代的审美观。宋朝诗人刘克庄在诗作《清平乐·宫腰束素》中写道：“宫腰束素，只怕能轻举。好筑避风台护取，莫遣惊鸿飞去。一团香玉温柔，笑颦俱有风流。贪与萧郎眉语，不知舞错伊州。”束素般的细腰再次成为美女的代名词。

现代作家沈从文在自己的随笔中说，某天，见一个肥胖的妇人从桥上走过，心里感到很难过。沈从文是文人，有着文人的敏感，在他的笔下，湘西的风情如同一个淳朴多情的小姑娘。湘西的桥比不上现代化混凝土浇筑的立交桥，而是几根细长的原木或者木板一铺，就算是桥了，行走上面，颤颤悠悠。沈从文看到一个肥胖的妇人从桥上经过，纤细的美感立刻被战战兢兢的恐惧所代替，当然觉得难过。耿直的文人说不了假话，而也给现代女性敲了一记警钟：不要再自欺欺人了，赶紧甩掉臃肿，展现自己的细腰，免得让人看着难受。

内衣的起源可以追溯到远古的原始社会。在《圣经》里记载着夏娃用树叶遮挡着身体的关键部位，或许正是内衣的雏形。在公元3世纪，古希腊的女性开始了对身体曲线的膜拜，并发明了最原始的“塑身内衣”。奇妙的是，在当时这种内衣采用的已几乎是现代的立体剪裁方法。当时，能够穿着此类服装的都是上流社会的女性。

16世纪中期，法国王妃凯萨琳设计了第一件铁制内衣。据说她是为了得到理想中的细腰，不惜穿上铁制的服装来限制身体的扩张。铁制内衣一般分为两片或者四片，放在身体的两侧和前后，用铰链或插销来固定。一时之间，这种紧身内衣成为上流社会女性的时尚标志，而被内衣束缚的13英寸的细腰，则是判断一个女性是否优雅的标准。英国女王伊丽莎白一世甚至宣称，只有拥有13英寸细腰的女士才能进皇宫。这是细腰第一次拥有了如此高的地位。

铁制内衣打造冰冷的性感，把女性的身体变得如同雕塑般僵硬。到了16世纪，铁制内衣被鲸须制成的内衣取代了。加入鲸须的内衣虽然是用布制成的，却仍保留了金属内衣强力塑形的能力。鲸须制成的紧身内衣一进入上流社会，就受到了上流社会的追捧，流行了四百年之久。

在当时，女人们起床后，最费时的事情就是穿紧身