

亚洲徒手塑形第一人  
《最强大脑》挑战嘉宾  
为拯救你的身材  
今天，他来了

张富源 / 著

# 姿势 对了

改变形象  
从现在开始

# 你就美了

*Posture  
for Beauty*



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

# 姿势 对了

改变形象  
从现在开始

## 你就美了

张富源/著



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

姿势对了,你就美了 / 张富源著. —北京:北京大学出版社, 2014.4

ISBN 978-7-301-23844-8

I. ①姿… II. ①张… III. ①形体—健身运动 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第019466号

## 书 名: 姿势对了, 你就美了

著作责任者: 张富源 著

责任编辑: 宋智广 代 卉

标准书号: ISBN 978-7-301-23844-8/C · 0983

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电子信箱: rz82632355@163.com

电 话: 邮购部62752015 发行部62750672 编辑部82632355 出版部62754962

印 刷 者: 北京艺堂印刷有限公司

经 销 者: 新华书店

787毫米×1092毫米 16开本 13印张 149千字

2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

定 价: 39.00元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

# 前言 Preface

## Beauty & Healthy

幼时的我体弱多病，常常吃药打针，但是我发现药物对我的身体并没有多大帮助，而且心中常存着一个疑问——为什么我不能像别的小孩一样身强体壮，而必须经常吃药打针呢？

也许是受了武侠剧的影响吧，那时的我经常涌起想要习武强身的念头。记得上初中的时候，村子里的寺庙请来了几位师父，给村里的孩子传授武术，以组成宋江阵，我当然不会放过这个千载难逢的机会。就这样，经过了武术锻炼，我的身体果然是越来越强健了。在师父的讲解下，我第一次接触到了十二时辰点穴要诀、经脉穴道的运行规则，让我觉得人体充满了奥妙，因此对于不必吃药就能让人恢复健康的方法，产生了非常浓厚的兴趣。

后来，因缘际会下，我进入了医学美容领域，这期间我当然也经历了不少瓶颈，所幸上天安排了许多贵人帮助我，多次给予我机会，让我成就了一番小事业。

之后为了完成一个女孩子的愿望，本着不吃药也能健康的原则，我开始在徒手整形、塑身减肥方面进行研



究。二十几年前，美容界已经开始逐渐引入一些自然疗法，与此同时我也吸收到了各种自然疗法和美容应用结合的成功经验，再加上与日本友人的经验交流及资料分享，我如愿以偿地跨入轮廓和体形矫正的医美领域。

在台湾，我教导过很多爱美的女孩子们自我雕塑身材和轮廓的方法。那么，如何只用两只手就能做出很多必须靠开刀才能达到的效果呢？其实很多问题并不是光靠开刀就可以解决的，例如比较宽的骨盆就只能依靠徒手和调整来缩小骨盘的宽度。相信有很多读者都曾经在不同的电视节目上看过我帮明星整骨的现场表演，电视上实际呈现出的效果常令人惊讶不已。我也因此接到许多爱美心切的观众的咨询电话，许多报刊也经常介绍我的DIY塑身法，让许多爱美的女性认识了这个方法，而想进一步从中受益。

但毕竟我只有一双手而已，无法为每个想要变美的女性雕塑身材，于是我将这些实用的知识融入本书中，期望将我的研究成果和经验分享给更多爱美的女性，这是最令我感到高兴的事情。书中介绍的都是经过我26年来实际验证且有不错效果的方法，想要塑身的朋友可以依照你的自身需要，按照书中示范的方法进行自我雕塑。尤其是有局部肥胖困扰的人，更是需要阅读本书，记得千万不要为了局部的赘肉而使用全身减肥法，结果该瘦的部位没瘦下来，不该瘦的部位却意外地消瘦了许多，那就真的得不偿失了。我还要特别提醒大家，书中的方法都必须亲身体验，才能达到理想的效果，所以别光只看书而已，快点认真地行动起来吧！最后，预祝大家借由本书教导的动作技巧，获得美丽和健康！

张富源

2014年2月24日

# 目录 Contents

## 第一章

### Chapter 01 塑造曼妙身材 四大法则

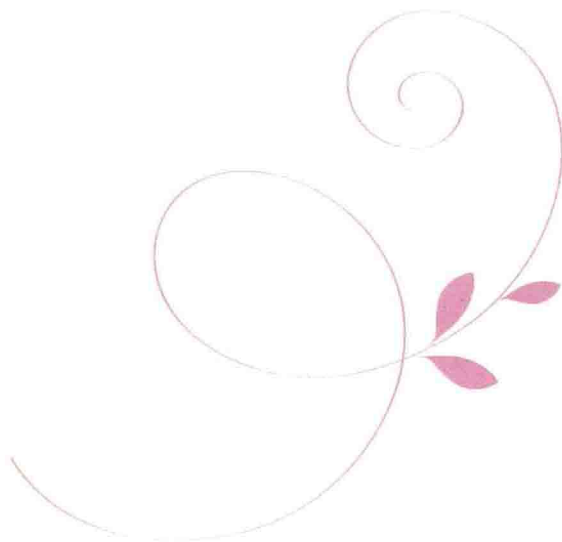
|                    |    |
|--------------------|----|
| 01 ◆ 法则一 好习惯造就好身材  | 3  |
| • 正确的站姿            | 3  |
| • 正确的坐姿            | 4  |
| • 开始肌肉训练           | 7  |
| • 坚持上下楼梯           | 7  |
| • 缩臀和提臀            | 7  |
| • 健康的饮食习惯          | 8  |
| 02 ◆ 法则二 矫正体形从靠墙做起 | 9  |
| • 靠墙举手             | 10 |
| 03 ◆ 法则三 减肥从身体中段开始 | 11 |
| • 拉单杠扭转下半身         | 12 |
| • 毛巾环绕胃围深呼吸        | 13 |
| • 拳头抵压腹部           | 14 |





## 目录 Contents

|                            |    |
|----------------------------|----|
| • 交叉脚扭转上半身                 | 16 |
| • 椅子上膝盖碰肘尖                 | 18 |
| • 腿部伸屈运动                   | 20 |
| <b>04 ◆ 法则四 睡前和起床后双效塑身</b> | 22 |
| • 腹直肌运动                    | 22 |
| • 腹斜肌运动                    | 24 |
| • 扭转脊柱                     | 25 |
| • 直筒腰扭成水蛇腰                 | 26 |
| • “燕飞式”缩小肩宽                | 27 |



## 第二章

## Chapter 02

## 想瘦哪里就瘦哪里

## ——姿势瘦身DIY

## 01 ● 瘦腿圣经，练就修长细腿

提臀缩胯就可以瘦腿

• 侧抬腿

• 后伸腿

• 内外摆动腿

• 摆腿缩胯

• 直腿原地踏步

• 椅子上抬腿提臀

骨盆是地基，必须伸展活动

• 抱膝靠胸伸展髋关节

• 两脚站成一直线改善浮肿

瘦大腿最重要的是运动内侧和根部

• 大腿根部缩进来

• 扭转毛巾瘦大腿

• 消除膝盖内侧鼓出

角度变了小腿才会粗

• 膝窝窝疏通瘦腿法

• 伸展小腿肌肉

• 棒子刮小腿肚

• 扭转毛巾瘦小腿

• 直腿伸展法

## 02 ● 告别“拜拜袖”，雕塑纤美玉臂

• 压肩仰泳式绕臂

• 夹挤肩胛骨





## 目录 Contents

|                            |     |               |     |
|----------------------------|-----|---------------|-----|
| • 招财猫动作瘦手臂                 | 66  | • 眼眶扩张法       | 108 |
| • “燕飞式”矫正虎背瘦手臂             | 68  | • 集中挺高鼻梁，畅通呼吸 | 110 |
| • 腋窝夹挤毛巾                   | 70  | • 疏通眼眶下循环     | 113 |
| • 用毛巾矫正高耸的肩膀肌肉             | 72  | • 消除疲劳，提高眼尾   | 114 |
| • 扭转瘦手臂                    | 74  |               |     |
| • 抓拿胸肌                     | 76  |               |     |
| • 拍打松弛手臂                   | 78  |               |     |
| • 夹挤伸展肩胛骨瘦肩臂               | 80  |               |     |
| • 左右摆动胸腔提高基础代谢率            | 82  |               |     |
| • 扭身促进肠胃蠕动                 | 83  |               |     |
| <b>03 ◆ 美颈养成术，这边“颈”色独好</b> | 85  |               |     |
| • 夹压颈部                     | 86  |               |     |
| • 捏拉颈部肥肉                   | 89  |               |     |
| • 压切侧颈部                    | 90  |               |     |
| • 点头仰头伸展颈部                 | 92  |               |     |
| • 椅背顶压后脑勺                  | 95  |               |     |
| <b>04 ◆ 拯救双下巴，重塑立体小V脸</b>  | 97  |               |     |
| • 前推下颚，清晰轮廓                | 98  |               |     |
| • 抵压消除双下巴                  | 100 |               |     |
| • 拇指刮轮廓                    | 101 |               |     |
| • 刮除眼袋和黑眼圈                 | 102 |               |     |
| • 夹捏脸颊肥肉                   | 104 |               |     |
| • 食指、中指跪指状压咬肌              | 106 |               |     |

02

## 第三章

## Chapter 03

你为什么“变形”了  
——身材和容貌变形的原因及自检方法

## 01 造成身材和容貌变形的不良习惯 119

- 衣着 120
- 鞋子 121
- 饮食 123
- 作息 124

## 02 影响身材和容貌的姿势 125

## 03 哪些特征说明体形已经变差了 133

- 自检体形该观察的地方 133
- 背靠墙壁垂直线测试 134
- 从肚脐判断自己的身体变形 135
- 从肩背胸口的骨架观察 136
- 从膝盖看两脚及全身对称性 139
- 小腿后弯 141
- 扁平足的人容易浮肿 141
- X形脚 142
- O形腿 143
- 小腹婆的腿通常不好看 144
- 大脚趾外翻 145
- 橘皮 146

# 目录 Contents



|                  |     |
|------------------|-----|
| <b>04 脸形自我评估</b> | 147 |
| • 自检脸形该观察的地方     | 147 |
| • 观察脸的中心线与身体中心线  | 149 |
| • 观察颈纹与脖子粗细长短    | 150 |
| • 圆脸双下巴          | 151 |
| • 高低眉            | 152 |
| • 腮帮子大           | 153 |
| • 皱纹             | 154 |
| • 你的黑眼圈是哪一种      | 155 |
| • 低头族的双下巴和颈纹     | 156 |
| • 头大脸当然跟着也大      | 156 |
| • 眼珠子突出          | 157 |

## 附 录

|               |     |
|---------------|-----|
| 01 ◆ 完美塑身法    | 161 |
| • 椅子上的不良坐姿    | 161 |
| • 地板上的不良坐姿    | 163 |
| • 椅子、地板上正确的坐姿 | 165 |
| • 不良的站姿       | 166 |
| • 正确的站姿       | 168 |
| • 不良的睡姿       | 170 |
| • 正确的睡姿       | 171 |
| • 不良的行走姿势     | 172 |
| • 正确的行走姿势     | 173 |
| • 其他的不良姿势     | 173 |
| • 其他的正确姿势     | 174 |
| 02 ◆ 矫正姿势Q&A  | 175 |
| 后记            | 180 |



# 第一章

## 塑造曼妙身材四大法则...

# 01

Chapter



# 01 法则一

## 好习惯造就好身材

每个人或多或少都有些不良习惯，特别是不良站姿、不良坐姿等对身材的影响极大。坐姿、站姿不良会使骨架变形，进而导致循环受阻、脂肪囤积、组织液滞留，引起下半身浮肿，有时候腿上还会出现凸凹不平的橘皮。姿势正确，再加上简单的塑身动作、健康的饮食习惯，就能让你保持一个好身材。

### 正确的 站姿

两脚一前一后站立，前后脚的距离在一个脚掌之内，膝盖不要用力绷紧，绷得太紧脚会往后弯造成变形。身体的重量可以轮流放在前脚或后脚，两脚经常变换位置，这个站立姿势对身体的负担最小，而且优雅。双手自然下垂或掌心朝上交握，感觉有往上提的力量，身体保持正



直，不要用力挺，不然腰椎及背部负担会比较大，而且没有必要用力挺直。

### 正确的 坐姿

坐姿正确可以避免驼背及骨盆外扩。

坐下之前先把臀部往后靠到底贴紧椅背，然后整个背部贴紧座椅的靠背，这样背部有支撑就会减轻腰椎受力，而且不会驼背。如果要操作电脑，就把椅子靠近桌子，这样就不会弯曲上半身往前倾造成驼背。一

般三分之一坐是最容易驼背的，因为背部没有依靠和支撑。掌心朝上手臂会细、朝下手臂会粗，可以把手放在腿上，有桌子时也可以把手放在桌面上。小腿和大腿角度不要小于 $90^{\circ}$ ，小腿往前伸的话膝盖压力小。小腿的淋巴液和静脉血液必须流经膝关节，所以不能经常蹲着或小腿往后勾，如果觉得累可以张开大腿，但不要只单独张开脚掌。

