

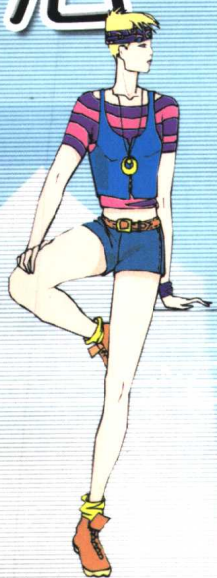
新时尚生活保健丛书

女性腿部

健美法

东京美腿协会\著

吴慧卿\译



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

NÜXING TUBU JIANMEI FA

女性腿部健美法

NÜXING TUIBU JIANMEIFA

东京美腿协会 著

吴慧卿 译



人民军医出版社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

女性腿部健美法/东京美腿协会著;吴慧卿译. —北京:人民军医出版社,2002.4

ISBN 7-80157-453-2

I. 女… II. ①东…②吴… III. 女性-腿部-健美 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 002295 号

人民军医出版社

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码 100042 电话 8222916)

潮河印刷厂印制

春园装订厂装

新华书店总店北京发行所发行

*

开本 850×1168mm 1/32·印张 4 125·字数 77 千字

2002 年 4 月第 1 版(北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:9.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

无论是谁,多少对自己的双腿都有些许的不满或烦恼。即使是模特儿小姐,也有类似的困扰。然而您的双腿天生就应该是这样吗?不是的。本书由专业医师执笔,从腿部减肥、生活习惯等方面教您如何克服种种不良行为,矫正“有毛病的”腿形。只要您持之以恒,并按照本书中的方法去做,一定会使您拥有一双既符合身高、又顺应体形的美腿。

责任编辑 杨化兵

14P 67/06

出版缘起

在现今科学日益发展的时代,衍生而出的有噪声、空气、水质等等的污染,身处于这样的环境,时间久了就容易罹患一些慢性疾病,是值得人们深思的一大课题。

生、老、病、死是人生的自然规律,也是每个人所关心的切身问题,千百年来,人们一直都在探讨养生保健方面的问题,均保持着:“有病治病,无病强身”的态度,多增加一些保健知识,以防不时之需,为本社服务读者的目的。

现今社会的新趋势,证明了人们不会一味的重视治疗方法而是更强调平时保健的重要性,本社有鉴于此,并以出好书为宗旨,期盼读者与本社共同跨出对生活保健的一个新的里程碑,使读者活出自信与美丽的健康。



序

修长的双腿，挑逗你的眼！

“像这样的腿，根本就无法穿那么短的裙子……”，这么想的人应该很多吧！

无论是谁，多多少少都应该对自己的双腿有些许的不满或烦恼。举例来说，即使是模特儿小姐，也有这种困扰，然而你的双腿是打从出生以后就是这样子的吗？不是的，事情应该不是这样的。无论是谁，拥有一双既符合身高、也符合体型的美腿，都应是理所当然的。那么，一般而言，从何时开始会变成这样的呢？

这个问题的答案就在这本书中。要克服过于肥胖的腿或是O形腿这样的毛病，绝对不是一件困难的事，只要你持之以恒，并照着本书中的方法去做，一定可以让你拥有一双吸引别人视线的修长双腿！

目 录

第一章 如何拥有迷人的美腿

1. 双腿减肥有良方 (3)
 - * 审美观各有不同 (4)
 - * 由自卑转变为自信 (6)
 - * 勿让错误的想法阻碍你美梦成真 (8)
 - * 别灰心! 拥有美腿不是梦 (10)

第二章 美腿的模范

1. 你的腿是哪种类型的呢? (15)
2. 慢慢形成的健美腿型(Sporty Leg) (16)
 - * 拥有健康美腿的秘诀 (17)
3. 又细又直、芭比型美腿(Barbie Leg) (19)
 - * 拥有芭比般美腿的秘诀 (20)
4. 最适合紧身裙的职业型美腿(Career Leg) (21)
 - * 拥有职业型美腿的秘诀 (22)
5. 丰腴型的性感美腿(Sexy Leg) (24)
 - * 拥有丰腴性感美腿的秘诀 (25)

第三章 你的美腿目标就在这

1. 你的腿属于哪一种类型? (29)
 - * 自我检视的重点 (29)
 - * 判定结果 (30)
 - * 类型① (31)
 - * 类型② (38)

*类型③..... (43)

*类型④..... (50)

第四章 迅速确实地获得美腿

1. 专业沙龙对迈向美腿之捷径的解说 (57)

*首先要知道原因..... (57)

*身体歪斜之影响①..... (57)

*身体歪斜之影响②..... (58)

*身体歪斜之影响③..... (59)

*你的歪斜程度检视①..... (60)

*你的歪斜程度检视②..... (61)

*你的歪斜程度检视③..... (62)

*消除身体歪斜可使腿变得漂亮..... (63)

2. 对美腿的四个疑问 (63)

*问题①..... (64)

*问题②..... (64)

*问题③..... (64)

*问题④..... (65)

3. 专业医师教你成为美腿的方法 (65)

*方法①..... (67)

*方法②..... (68)

*方法③..... (69)

*方法④..... (69)

*方法⑤..... (70)

*方法⑥..... (71)

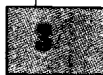
4. 成为美腿皇后 (72)

*获得美腿的四位女性..... (72)

*克服了胖腿与 O 形腿而变成美腿	(72)
*充满了达成理想的快感	(75)
*所有腿部烦恼都获得了解决	(77)
*腿变细之后连带发现 O 形腿	(79)

第五章 变成美腿的生活习惯

1. 平衡的基本姿势	(85)
*站立方式	(85)
*坐的方式	(86)
*步行方式	(88)
2. 走路的时候脚跟贴要出力	(90)
3. 上楼梯时用脚尖	(90)
4. 高跟鞋的高度约 3 至 5 厘米	(91)
5. 背包的选择也很重要	(92)
6. 手上提的东西要左右均等	(93)
7. 即使躺在床上仪态也要正确	(94)
8. 穿着单薄也无法获得美腿	(95)
9. 过紧的紧身裤会导致腿变粗	(95)
10. 要小心摄取过量的盐分	(96)
11. 每日摄取钙质	(97)
12. 摄取能使身体暖和的食物	(97)
13. 特别专访——与专业医师谈论美腿	(98)
*啊! 所谓的 O 形腿是否就是腿的骨头弯曲了呢?	(98)
*只要能掩饰双腿,怎么做都不在意吧!	(99)
*便秘、怕冷、肩膀肌肉僵硬、腰痛及生理痛,全部的毛病都有	(100)



女性腿部健美法

14. 街头访问——在街头捕捉美腿 (101)

第六章 展现美腿的穿着方式

1. 依体型而异的流行穿着技巧 (111)

附录..... (117)

后记..... (121)

第一章

如何拥有迷人的美腿





1. 双腿减肥有良方

“腿瘦不下来!”

“O型腿是一辈子都无法改变的!”



你也是多数抱这种想法的其中之一吗？虽然用过各种减肥方式，而体重也勉强地减下来了，但是腿还是那么粗。为了想要改变 O 型腿，甚至试着在睡觉时把腿束起来，都这么做了，为什么女性在这方面的努力，一直以来都还是失败的呢？

聪明的你，不妨好好地思考一下，千万不要该减的部位没有减，不该减的部位反而瘦下来了。胡乱地减肥，不但会造成反效果，也会影响身体的健康。因此，藉着这个机会，选择一个既适合你又正确的做法吧！

* 审美观各有不同

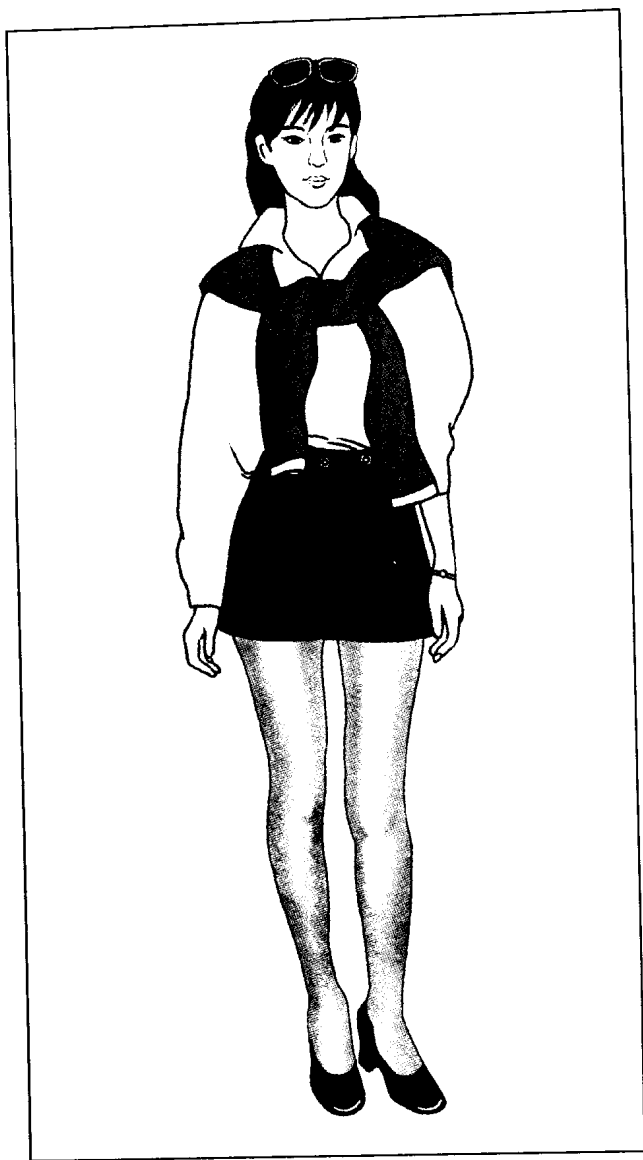
你理想中的美腿是怎样的呢？第 17 页至第 23 页的照片，是在一份针对一千位女性所做的民意调查中，排行前五名的。那么请比较看看，照片中腿的胖瘦程度或腿型都一样吗？其实这几个人都有不同的美腿，胖瘦程度或是腿型也有些许不同！

既然如此，那些被称为美腿的定义是什么呢？所谓的美腿有很多种类型，可以说因人而异，不同的人，美腿的腿型也不同，因此，“像我这样的腿，离美腿还远得很……”

“绝对没有办法变成那样子！”

像这样，打从一开始就灰心、气馁，不是很可惜吗？





即使天生丽质，但腿的线条并非与生俱来，仍需要多方学习。

✳ 由自卑转变为自信

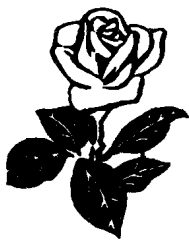
“腿是绝对没有办法变细的！”这么想的女性好像很多，而男性的意见就有些不同了。当然，也是要依据个人的喜好，但是多数的男性都说：

“女性所要求的‘美腿’太细了！”

“太细的腿并不性感。”

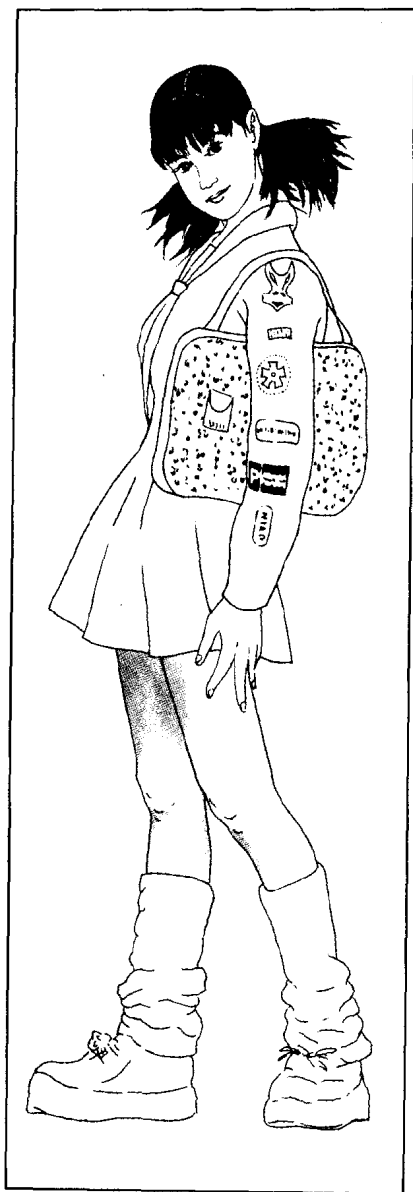
或许你认为胖胖的腿正是男性所认为具有魅力的腿。但是，如果单方面只在乎腿的胖瘦，也还是会有问题的。例如：无论腿多么细，但若是对有 O 形腿的人来说，该怎么办呢？就 O 形腿的人来看，对于那些腿稍胖但却很直的人，不知有多么地羡慕。

所以，只在乎腿的胖瘦而忽略了腿形，以致存在着错误的自卑感，这或许正是让你远离美腿的主要原因。





左图：苗条紧绷的线条，可令人觉得修长。



右图：这样苗条的程度好像会折断似的。