

时尚

Cosmopolitan

女人

雨丹 编著

Woman

减肥健美手册

苗条美丽是吃出来的

拥有傲人的身材是女人毕生之愿

使体态匀称的健美方法

提高减肥效果的最佳时刻

做一个连女人都注目的女人

中国对外经济贸易出版社

图书在版编目(CIP)数据

减肥健美手册/雨丹编著. -北京:中国对外经济贸易出版社, 1998. 10

(时尚女人)

ISBN 7-80004-674-5

I. 减… II. 雨… III. 肥胖病-治疗-手册 IV. R589.205

中国版本图书馆(CIP)数据核字(98)第24162号

时尚女人·减肥健美手册

雨丹 编著

中国对外经济贸易出版社出版

(100710 北京安定门外大街东后巷28号)

新华书店经销

北京外国语学院印刷厂印刷

1998年10月第1版 1998年10月第1次印刷

开本: 850×1168毫米 1/32 印张: 13

字数: 320千字 印数: 1—20000

定价: 18.80元

目 录

第一部 减 肥 (1)

(一)减肥的基础是智慧和常识

在不知所以然的状态下贸然减肥,会碰到许多陷阱阻碍你的成功,为了实现你亮丽的梦想,请关注下面的文字,其中有很多“为什么”是你应该知道的。

- ◎我们的衷告:不要轻易减肥
- ◎东方女性的体型种类
- ◎女性与肥胖
- ◎怎样知道自己是胖还是瘦
- ◎哪种性情的人易发胖
- ◎怎样的女性需要减肥
- ◎体内脂肪的正常数量
- ◎过于消瘦真的不美
- ◎不要为青春期稍胖忧虑

- ◎ 经期前体重会增加
- ◎ 发胖从肚子开始的原因?
- ◎ 大腿发粗的女性比较健康
- ◎ 下半身胖的人比上半身胖的人安全
- ◎ 体重很轻的人和肥胖的人比较短命
- ◎ 每天摄取的食物能量和消耗的热能平衡
- ◎ 减肥时所必须采用的平衡食谱是什么
- ◎ 算清热量再减肥
- ◎ 人体日常消耗能量的三个渠道
- ◎ 有 6 种因素可预知未来是否肥胖
- ◎ 5 种不适宜减肥的人
- ◎ 减肥中遇到不适要有决心放弃
- ◎ 应该放弃减肥的症状
- ◎ 寻求专家的帮助
- ◎ 肥胖与遗传
- ◎ 多吃肉与发胖
- ◎ 多吃零食与发胖
- ◎ 多饮酒与发胖
- ◎ 运动为什么能防止肥胖
- ◎ 看电视过多会使人发胖
- ◎ 为什么有些女性婚后发胖?
- ◎ “坐月子”谨防大吃特吃
- ◎ 减肥为什么要节制脂肪摄入
- ◎ 练瘦后会再发胖

（二）使减肥成为一种享受

快乐地期待，是减肥必备的情绪基础，当一件事使你感到愉快，成为一种享受时，你是不会放弃它的。

- ◎减肥是属于自己的—项终生事业
- ◎你的星座和减肥绝招
- ◎良好的开端
- ◎你的态度至关重要
- ◎减肥时保持心情愉快
- ◎减肥没有假期
- ◎清除家中的肥胖食品
- ◎找一位“减肥教练”
- ◎“烧”掉卡路里
- ◎不断想着：减肥后，我的美梦也随之实现
- ◎虽然减肥也不要对自己太苛刻
- ◎节食的同时要对吃饭有兴趣
- ◎让朋友帮你的忙
- ◎减肥时感到焦虑的主要原因及解决办法

（三）吃出美妙的曲线

合理搭配，吃的时候也可以无所禁忌；饮食

目 录

均衡,会令你前所未有的青春焕发、亮丽迷人。

苗条美丽是吃出来的。

- ⊙所有食物都有它的营养
- ⊙有热量的营养素
- ⊙没有热量的营养素
- ⊙营养缺乏导致发胖
- ⊙将减肥食品与个人口味结合
- ⊙不要对吃马马虎乎
- ⊙减肥也可吃肉
- ⊙脂肪也会成为你的朋友
- ⊙减掉肥肉,保留瘦肉
- ⊙糖类也有好坏
- ⊙炖煮与爆炒,肥肉的质量截然不同
- ⊙荤油与素油要按比例搭配
- ⊙动物油与植物油有何区别
- ⊙合理调配,吃也可变得无所禁忌
- ⊙不要吃加餐
- ⊙不要因心情不好而多吃
- ⊙食物纤维有助减肥
- ⊙调味料的热量不可小看
- ⊙尽量少吃含坏糖的食物
- ⊙淀粉使腿变粗
- ⊙糙米饭利于减肥
- ⊙米饭比面包有利于减肥
- ⊙一份针对脂肪的饮食计划
- ⊙减肥食谱也不必忍受饥饿

- ◎ 减肥食物清单
- ◎ 不可缺少的 7 种食物
- ◎ 过瘦的人的饮食方式
- ◎ 以低热量、高蛋白为主
- ◎ 对症下药减肥法
- ◎ 认识减肥食品
- ◎ 减肥茶确有减肥效果
- ◎ 减肥饮茶法
- ◎ 怎样吃米饭减肥效果更好
- ◎ 怎样吃面包减肥效果更好
- ◎ 怎样吃肉减肥效果更好
- ◎ 怎样吃鱼减肥效果更好
- ◎ 怎样吃蛋减肥效果更好
- ◎ 怎样吃薯类减肥效果更好
- ◎ 怎样吃豆类减肥效果更好
- ◎ 怎样吃蔬菜减肥效果更好
- ◎ 怎样吃海藻减肥效果更好
- ◎ 饥饿减肥法,对身体有何影响
- ◎ 冻豆腐熬腌菜减肥法
- ◎ 减肥靓汤

(四) 走出减肥的误区

你道听途说很多减肥的方法,“不吃肉就不长肉”、“只吃水果可迅速减肥”。这些你愿意接受的花招,最终会将你带进减肥的误区,你要识

破它们。

- ◎控制摄食量是减肥的基本原则
- ◎减肥常识的误会
- ◎舒适的生活条件是你的负担
- ◎订一个能够实现的目标
- ◎追求苗条的身段不要过分
- ◎镜中的形体比磅秤更准确
- ◎饥饿不能减肥
- ◎喝酒使你肥胖
- ◎吃冰淇淋或喝可乐使热量超标
- ◎早晨喝蜜糖水会加快脂肪堆积
- ◎水果过量也会发胖
- ◎少吃一餐不是良策
- ◎不吃早餐不可取
- ◎不要禁食面食或谷类食品
- ◎不要只吃精细食品
- ◎零食不可代替正餐
- ◎看清错误观念
- ◎不吃肉不一定不长肉
- ◎食品不分主、副
- ◎减肥不可长期食素
- ◎食物纤维也非多多益善
- ◎减肥也不宜过量摄入高蛋白
- ◎饮食减肥不可过量食用豆制品
- ◎瘦肉也不应过量用
- ◎莫与肥肉“绝交”

- ⊙不要在减肥食品上花钱过多
- ⊙不可滥用利尿剂减肥
- ⊙快速减肥药使你显老
- ⊙你必须了解的减肥品
- ⊙瘦身用品有效吗?
- ⊙没有特效的减肥药
- ⊙药物减肥应当慎重
- ⊙不可滥用减肥偏方、秘方
- ⊙抽脂减肥应小心谨慎

(五)减肥运动法则

永远不可以放弃运动,这是你的原则。运动减肥有诸多讲究,了解它们,你将取得 10 倍于从前的效果。

- ⊙减肥锻炼者诸多讲究
- ⊙运动减肥计划的十个要点
- ⊙提高减肥效果的最佳时刻
- ⊙单纯的运动不可能减肥
- ⊙局部运动不只减少局部脂肪
- ⊙鞠躬可减肥
- ⊙轻松平缓持久的运动最利于减肥
- ⊙慢跑减肥收效甚微
- ⊙饭前 1 小时~2 小时运动有助于减肥
- ⊙节食+运动=毫不勉强的减肥

- ①愉快减肥运动法
- ①健康绳索苗条上肢
- ①改变缺陷的锻炼方法
- ①肥胖型女性的重点锻炼及方法

(六)减肥的绝招百试不爽

如果你是掌握秘码的那个人,你会轻易地
获得百宝箱中的珍宝;如果你是掌握了减肥绝
招的那个人,你必定是美丽、健康的可人儿。

- ①回顾饮食习惯
- ①不要认为减肥是阶段性行为
- ①减肥时应适当服用辅助营养剂
- ①一天吃荤二天吃素
- ①餐桌上的节食法
- ①咀嚼 30 次有助减肥
- ①空气浴可加强皮下脂肪的燃烧
- ①醋使你苗条动人
- ①水是减肥佳饮
- ①即使无热量也勿饮水过量
- ①久坐之后不要进食过多
- ①昨天你吃了什么? ——减肥日记
- ①在意减肥琐事
- ①“早吃饱、午吃好、晚吃少”的道理
- ①对付馋嘴的作法

- ◎学会控制食欲
- ◎为了明天,选择最容易的减肥法
- ◎女性维持节食习惯的 22 招
- ◎苹果牛奶减肥的秘诀
- ◎选择有甜味而无糖份的甜食
- ◎有氧锻炼对减肥最有效
- ◎饭前饭后锻炼最有效

第二部 健 美 (143)

(一)做自己身体线条的主人

美丽健康是女人最大的财富,将财富握在自己手里,你才能自信和成功。所以,你要做身体的主人,不能让岁月消减你的魅力。

- ◎健康自测
- ◎全方位塑造你的完美曲线
- ◎选择适合自己的饮食法
- ◎哪种健身运动适合你
- ◎女性美的黄金时期
- ◎身材健美的标准数值
- ◎保健的最佳时间
- ◎健美锻炼切忌急于求成
- ◎三围的理想尺寸
- ◎美的姿态使人气质高贵

- ⊙健美锻炼的禁忌
- ⊙不利于健美的习惯
- ⊙“人比黄花瘦”的误区
- ⊙现代职业女性自我保健五忌
- ⊙保持最佳状态的生活方式
- ⊙胸部的魅力不以尺寸衡量
- ⊙乳房养护的禁忌
- ⊙防止乳房衰老
- ⊙锻炼身体的适当次数是两天一次
- ⊙早晨伸懒腰——最自然的伸展运动
- ⊙如果没有时间锻炼就多爬楼梯
- ⊙粗糙、松弛的上臂最易暴露年龄
- ⊙不要使自己的腰太舒服
- ⊙一双美腿——持之以恒的运动
- ⊙腿粗的人几乎都是运动不足
- ⊙走路时的风韵取决于脚和臂的摆动
- ⊙腿部曲线和走路的关系
- ⊙穿高跟鞋的足部需要保养
- ⊙健美时的正确呼吸方法
- ⊙健美与饮食 4 忌
- ⊙25 岁后如何保持身材苗条

(二)健康是美丽的基石

美丽没有严格的界定,但美丽的人一定是健康的人,健康是美丽的基础,为了基础牢固,

你应细读以下文字。

- ◎“愈练愈胖”之后才有健美
- ◎锻炼使瘦人健壮
- ◎越练越瘦和越练越健壮
- ◎中年女性健美的禁忌
- ◎健美要诀——由水果开始
- ◎一有空就做拉伸练习是提高身体柔韧性的好方法
- ◎体内节奏指示：人是白昼行动型动物
- ◎慢性疲劳是健康大敌
- ◎让骨头里没有空洞：钙质、运动、日光浴
- ◎远离手脚冰冷的感觉
- ◎钙质不足会短命
- ◎运动可让人抛弃烦恼
- ◎让皮肤中的污垢与汗水一起排出
- ◎小量多次运动最能延年益寿
- ◎舒适的床具可使腰部充分休息
- ◎“二郎腿”可保护腰部
- ◎早晨不宜贪睡不起
- ◎午睡的时间不能过长
- ◎关窗睡觉危害严重
- ◎睡眠时间不可过多
- ◎乳房健美与乳房类型的关系
- ◎生活中的乳房保健
- ◎乳罩对乳房健美的作用
- ◎肥胖者健胸必须连同注意节食
- ◎选择合身胸罩的秘诀

- ⊙按胸脯类型选择胸罩的方法
- ⊙按体型选择束裤的方法
- ⊙保持足部健康的选鞋法
- ⊙消除脚部毛病的办法
- ⊙让魅力直达足尖
- ⊙避免近视的要点是有目标地凝视远方
- ⊙洗澡有那些注意事项？
- ⊙把洗澡的时间延长半个钟头
- ⊙不易洗冷水澡的几种人
- ⊙桑那浴是怎么回事？它有什么作用？
- ⊙洗澡有多种方法
- ⊙轻松的浴后按摩法
- ⊙淋浴时正确使用莲蓬可改善下垂的乳房
- ⊙浴后按摩美化腿部

(三)从头到脚达到美丽的巅峰

体态美多安多采，不强求一致。但有些基本观念，你在了解了以后，可以参照下文中所提供的方法，修正你身体的每一部分。

- ⊙利用洗澡的动作消除双下巴
- ⊙使下巴美丽
- ⊙玉颈婷婷
- ⊙用软刷子拉紧颈部皮肤
- ⊙美丽的颈部

- ◎使后颈部的曲线优美
- ◎柔软、挺拔的肩背
- ◎苗条的手臂
- ◎消除上臂多余的肉
- ◎按摩肘部使之变白
- ◎纤纤素手
- ◎柔软美丽的手指
- ◎梦露般的胸部
- ◎双峰似雪
- ◎深呼吸创造美丽的胸部
- ◎乳房按摩健美法
- ◎乳房沐浴健美法
- ◎器械丰乳
- ◎矫正乳房大小不匀
- ◎乳房畸形的修整术
- ◎持续三个月运动可达到扩胸功效
- ◎丰满有致的臀
- ◎使下垂的臀部上升
- ◎臀部变美术
- ◎增进臀部美感的运动
- ◎使臀部好看的锻炼法
- ◎使腰部曲线玲珑
- ◎细腰款摆
- ◎锻炼腰部、使它匀称
- ◎使腰部纤细
- ◎最省时的腰部操
- ◎两周内腰部减少 3 厘米的奇效

- ◎平滑的腹部
- ◎不喜欢体操的人怎样锻炼腹部
- ◎让懒人消除腹部多余的肉
- ◎有趣的腹部体操
- ◎结实的下腹部
- ◎厨房体操——美化腹部曲线
- ◎漂亮的双腿
- ◎美腿从柔软股关节开始
- ◎美腿运动两月见奇效
- ◎美化小腿的体操也要从按摩做起
- ◎矫正O型腿的体操
- ◎矫正X形腿的体操
- ◎使大腿不互相摩擦
- ◎保持腿部美丽的曲线
- ◎让不喜欢运动的人腿变修长
- ◎举臂运动可使腿显得修长
- ◎为穿上泳装使腿变美
- ◎创造完善的腿
- ◎使小腿肌肉趋近匀称
- ◎最女性化的脚
- ◎去除脚部的疲劳、使脚健美
- ◎细致的脚踝
- ◎预防扭伤、使脚踝变细

(四)多种日常健美方法

日常生活中的每一个细节,都会关联到你的体态美丽与否,应特别引起注意,你的身体才会达到美丽的顶峰。

- ◎使体态匀称的健美方法
- ◎使身体丰满的锻炼法
- ◎5种一分钟锻炼法能使你在任何时候精力充沛
- ◎办公室女士见缝插针锻炼法
- ◎纠正姿势:成年女性可增高
- ◎锻炼出结实的上半身
- ◎胸、腰、臀的匀称曲线
- ◎锻炼腿部至腰部的线条
- ◎从肋部到腰部拥有美丽线条
- ◎使肩、腰拥有美丽的线条
- ◎两个人一起消除疲劳
- ◎早上的基本体操——可以治疗便秘
- ◎早上的基本体操——可以轻松精神
- ◎白天的基本体操——使脚部、手臂苗条
- ◎晚上的基本体操——使腹部、大腿变细
- ◎适合上班族的五分钟轻松健身法
- ◎“上班族”简易健身
- ◎家庭实用健身操
- ◎使你安眠的精神集中法