

DIY 系列

纤纤美体

QIANQIANMEITI

DIY

纤纤美体

◎ 编著 秦爱萍



科学技术文献出版社

纤纤美体 DIY

编著 秦爱萍

漫画 王 彦 郭 楠

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书是一本关于美体健身的指南性用书,内容全面细致,系统实用。分为纤纤美体新概念、丰胸篇、美臀篇、纤腰篇、美臂篇、美腿篇、纤体小常识几大版块,内容涉及运动美体、饮食美体、按摩美体等等内容。适合广大爱美人士参考使用。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合性出版机构,主要出版医药卫生、农业、数学辅导,以及科技政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。

前言

丰胸、翘臀、纤腰、美腿，每个美眉都梦寐以求。可是人无完人，也许是这里，也许是那里，总有那么一个部位，和你的期望不那么一致。怎么办？

如果你不是很心急，不要求在一天之内把这一切通通改变，又不想忍受整形之痛，那就不妨加入我们的 DIY 行列，让自己的身体在轻松愉悦中健健康康地美起来，靓起来。煲一份美食，坚持一项锻炼，只要关注生活中细微的点点滴滴，有一天，你就会得到令人振奋的惊喜。而在这个过程中养成的良好的生活习惯和随之而来的自信，也会让你受用终生。

美丽、健康、自信、活力四射，这样的女人，有谁会不喜欢，又有谁会不羡慕呢？还犹豫什么，赶快加入我们的 DIY 美体行动吧！



目 录

- 第 1 章 纤纤美体新概念
- ✱ 纤体新概念 / 3
 - ✱ 纤体新标准 / 7
- 第 2 章 丰胸篇
- ✱ 胸部的美学标准 / 15
 - ✱ 胸部的健美技巧 / 16
 - ✱ 丰胸知识点滴 / 66
- 第 3 章 美臀篇
- ✱ 臀部的美学标准 / 85
 - ✱ 臀部的健美技巧 / 86
 - ✱ 美臀知识点滴 / 121
- 第 4 章 纤腰篇



✱ 腰腹部的美学标准 / 141

✱ 腰腹部的健美技巧 / 142

✱ 纤腰知识点滴 / 178

第 5 章 美臂篇

✱ 臂部的美学标准 / 191

✱ 运动美臂 / 192

第 6 章 美腿篇

✱ 腿部的美学标准 / 219

✱ 腿部的健美技巧 / 221

✱ 美腿知识点滴 / 260

第 7 章 纤体小常识

✱ 纤体知识点滴 / 273

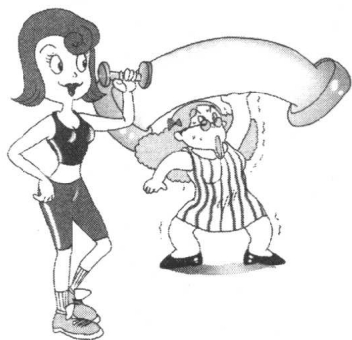
✱ 纤体易步入的误区 / 290

✱ 帮你纤体的生活好习惯 / 302

✱ 美体小技巧 / 327

第 1 章

纤纤美体新概念



纤纤美体新概念

纤体已经成为现代女性的主要话题之一,无论是好莱坞影坛的超级巨星,还是巴黎T型舞台上的顶级模特,不管是事业有成的成熟女性,还是憧憬未来的青春少女,无不渴望拥有一副苗条而性感的身材。体形凹凸有致,甚至于透过肌肤能够显出骨骼之精美,这似乎更加符合现代人的审美时尚。加上吊带装和露脐装的流行,骨感美的风潮席卷半边天。现代女性对纤体孜孜不倦的追求,被嗅觉灵敏的商人们视为巨大的商机,于是乎,各类减肥产品和减肥疗法如洪水般涌入市场。这些减肥产品和减肥疗法,在明星广告效应的作用下,对爱美女性产生了无法抗拒的诱惑力。我们不可否认其中一些产品和疗法确有作用,但是其作用到底有多大?对健康有无副作用?答案不得而知。

我们知道,纤体是一项复杂的人体系统工程。除了遗传因素之外,还受到日常活动、饮食习惯和生活规律等多方面因素的影响,绝对不是几盒减肥药或几次减肥疗法就可以彻底解决的问题,所以要想成功地减肥并长期保持理想的体形,就必须首先了解减肥机制,接受纤体新概念,从而

能够科学有效地进行减肥。

纤体新概念：

健身运动 + 平衡饮食 + 健康习惯 = 健美体形

◆ 健身运动

健身运动是健康减肥和保持窈窕身材最主要和最有效的手段。虽然目前各式各样的减肥方法有很多，但是

体育健身方法是不可替代的，因为它具有以下几方面的优越性。

- 不仅能够燃烧掉身体多余的脂肪而达到减肥的目的，同时还能使原本块状的肌肉显现出纵向的线条，从而让四肢显得更加修长和挺拔，同时可延缓肌肉的松弛和衰老。

- 可以改善心肺功能，提高有氧代谢能力，降低血液



黏滞度,降低血脂和胆固醇,对动脉硬化、冠心病、高血压以及中风等现代文明疾病具有良好的防治作用。

● 在运动健身的过程中身体里一类被称为内啡肽的物质会大量释放,这种物质能够使人产生愉悦感和兴奋感,有助于消除工作和生活压力所带来的疲劳、紧张、焦虑等不良心理状态,促进身心健康。

● 健身运动的优越性使很多减肥产品和减肥疗法都不得不在其产品说明中特别强调,与健身运动结合起来使用才能收到更好的效果。

◆ 平衡饮食

平衡饮食是能否成功减肥和长期保持苗条体形的重要因素。平衡饮食是指在维持人体对各种营养基本需求的前提下适当控制饮食。人类根据自身的需要,适量均衡地摄取碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素和矿物质等人体所需的各种营养物质,不但有助于减肥和保持体形,而且还能够保证身体的健康以及皮肤和毛发等人体外表组织的自然美。平衡饮食绝非随意节食。盲目节食虽然可以在一段时间内使体重迅速下降,但必然以牺牲身体健康为代价,而且无法保证体重不反弹,甚至还有可能引起厌食症等生理和

心理方面的疾病,严重的会危及生命安全。幻想通过节食来减肥的女性,千万不可盲目行事。

◆ 健康习惯

健康习惯可对保持窈窕的身材起到事半功倍的效果。有些肥胖是由于不良的生活习惯所致,如出门坐车、上班伏案、下班泡吧、回家睡觉的上班族,好吃懒做、娇生惯养的富贵族,偏食、挑食、熬夜、三餐无规律的自由族,精神压力大、不擅交际、缺乏自信的郁闷族等。所以养成有益健康的生活习惯同样重要,它应体现在日常生活、工作和休闲娱乐等各个方面。

如果没有科学地从运动、饮食、生活习惯等各个方面,有计划地主动实施纤体工程,而是靠盲目节食、吃减肥药等被动减肥,可能导致以下结果:

- 越减越肥,体重直线上升。

坚持!



- 减轻了体重,却减错了部位。
- 身材苗条了,身体也垮了。

纤体新标准

(一) 高度与围度

人体形态的完美和谐,主要取决于两个因素:一是高度,二是围度。高度是指人体的身高,围度是指人体特定部位的周长。人的身高与先天遗传有很大关系,而围度的后天可塑性却非常大。女性瘦身美体正是通过改变身体各部分的围度,使之与自身身高更趋协调、匀称,从而获得完美的体形。对于东方女性而言,身高与身体主要部位的围度要达到什么样的比例才算符合体形美的标准呢?让我们对照以下标准:

● **上、下身比例:**以肚脐为界,上下身比例应为 5 : 8,符合“黄金分割”定律。

● **胸围:**由腋下起沿胸部的上方最丰满处测量胸围,应为身高的一半。

● **腰围:**在正常情况下,测量腰的最细部位。腰围较胸围小 20 厘米。

● **髌围**:在体前耻骨平行于臀部的最大部位。髌围较胸围大 4 厘米。

● **大腿围**:在大腿的最上部,臀折线下。大腿围较腰围小 10 厘米。

● **小腿围**:在小腿最丰满处。小腿围较大腿围小 20 厘米。

● **足颈围**:在足颈的最细部位。足颈围较小腿围小 10 厘米。

● **上臂围**:在肩关节与肘关节之间的中部。上臂围等于大腿围的一半。



● **颈围**:在颈的中部最细处。颈围与小腿围相等。

● **肩宽**:两肩峰之间的距离。肩宽等于胸围的一半减 4 厘米。

骨骼美在于匀称、适度,肩稍宽,头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的连接适度。

肌肉美在于富有弹性和协调。过胖过瘦或肩、臀、胸

部的肌肉细小无力,以及由于某种原因造成的身体某部分肌肉过于瘦弱或过于发达,都不能称为肌肉美。

肤色美在于细腻、光泽、柔韧,摸起来有天鹅绒之感,看上去为浅玫瑰色最佳。

当然,女性美体不仅要求身高与围度比例的和谐,而且还需要显现出骨骼和肌肉线条的美,这就要求身体脂肪的含量恰当。

(二) 体重与体脂比

现在几乎所有的女性都特别在意自己的体重变化,其中相当一部分人也许每天都要过秤,看看体重有没有减轻。其实,减体重与减脂肪是两回事,减肥所要减的应该是体内的脂肪,而不是人体的其他组织或是体内的水分,所以减体重并不等于减脂肪,即使体重减轻了,也无法知道体内的脂肪减少了没有。

为了解决这个难题,我们需要在这里介绍一下“体脂比”的概念。体脂比是指人体的脂肪含量在体重中所占的比例,体脂比越大表明脂肪在体重中所占比例越多,反之,则所占比例越少。体脂比是一个非常重要和非常有用的减肥指标,在瘦身美体的过程中,我们既要了解体重的增减,

更要掌握体脂变化的信息。

◆ 标准体重

标准体重是相对身高而言的,且因种族的差异会有所不同。根据东方女性的体形特点,并结合现代审美时尚,东方女性的标准体重可以用下面的公式得出:

$$\text{标准体重(公斤)} = \text{身高(厘米)} - 110$$

在标准体重 $\pm 5\%$ 以内为理想体重,在标准体重 $\pm 10\%$ 以内为正常体重。

◆ 理想体脂比

理想体脂比是相对体重而言的,即身体脂肪所占比例应保持在一个适宜的范围内。理想体脂比不仅有利于身体健康,而且还能在突出女性身体曲线特征的同时,充分显现女性体形的骨骼造型和肌肉线条之美,从而将柔中带刚的女性特征表现得淋漓尽致。身体脂肪过少,无法突出女性的曲线特



征,而显得过于平淡;过多又会显得臃肿甚至肥胖。国内外大量研究表明,东方女性的理想体脂比为25%,在 $\pm 3\%$ 的范围内均属正常。低于22%偏瘦,高于28%则偏胖。所以仅有标准的体重指标是远远不够的,还必须具备理想的体脂比。

由于遗传因素的影响和个体差异的原因,绝大多数女性都不可能完全达到上述标准。每一位女性都有自身的体形特征,既有亮丽的部分,也会有遗憾之处,所以在现实生活中,爱美的女性朋友不必刻意追求完美的标准体形,而应该将这些标准作为努力的方向,根据自身条件和特点,通过科学的方法,在不断改变自身遗憾的过程中,逐步形成有个性的美体,这种美才更具个性魅力。