

变瘦变美

快乐做自己

康健 著

享瘦美颜

给你完全
不一样的自己

简易瘦脸运动

如何去除脸颊赘肉

消脂减重，再造曲线

20个变漂亮的简易美颜操

让你的眼睛看起来水汪汪



天津科技翻译出版公司

变瘦变美

快乐做自己

康健 著



天津科技翻译
出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2002-179

图书在版编目 (CIP) 数据

变瘦变美快乐做自己 / 康健著. —天津: 天津科技翻译出版公司,
2003.6

(美容保健系列丛书)

ISBN 7-5433-1644-7

I. 变… II. 康… III. ①减肥 - 方法 ②美容 - 方法 IV. ①R161 ②
TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 014314 号

授权单位: 上鼎文化事业有限公司

出 版: 天津科技翻译出版公司

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-24314802

传 真: 022-24310345

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32 开本 3.75 印张 49 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1 - 8000 册

定价: 8.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)



前言

享瘦美颜,永远不嫌晚

对于自己,或许你时常内心忖度:如果能够再瘦一点,身材好一点……脸庞有点儿不太理想,最好皮肤能够更光洁,五官更动人……想改变自己,更完美,更自信,何不从现在开始。

何以有人总是愈减愈胖?或是好不容易瘦下来,身材一下子又如吹气球般变胖?本书 Part 1 “为什么减肥容易失败”内文中有详实内容。

消脂享瘦,再造玲珑曲线是每个女人的梦想。想瘦身不一定要花费昂贵的金钱上健身中心。本书 Part 2 教你如何做抑制食欲、促进血液循环的瘦身操,以及简易的去除腹部赘肉运动,让你每天在家即可随时随地轻松进行。

当然,如果你希望自己看起来更完美,也不可忽略每天做一做能够消除疲劳、美容养颜的瘦身操。



除了拥有好身材,一张洋溢着青春活力的脸,也是最好的“友谊护照”。Part 3 的“20 个变漂亮的美颜操”每天只要花上 10 分钟,做一个简易的脸部肌肉运动,让你有效改善脸部细纹,拥有一张柔嫩细致的脸庞。

最重要的是,一旦熟习这套简易的美颜操,你可以不限时空,达到随时随地、轻松做脸的目的。

“瘦身美颜”无疑是女人终生学习的功课,如果你愿意努力让自己变得更完美,加强内在及外在的美,那么你当然也会比别人多一份自信,多一份自得其乐的快乐。

目录

· CONTENTS · CONTENTS · CONTE

Part 1 向赘肉说再见 1

为什么减肥容易失败?	2
享瘦私房小秘方	14
如何才能吃多又不发胖	15
你是水肿型肥胖或是脂肪型肥胖	20
哪些食物有益瘦身?	23
燃烧脂肪最好多喝水	25

Part 2 消脂享瘦、再造曲线瘦身操 28

抑制食欲、促进血液循环瘦身操	32
促进身心平衡的瘦身操	37
消除疲劳、美容养颜瘦身操	42
去除腹部赘肉瘦身操	45
促进身材比例匀称瘦身操	49

Part 3 20 个变漂亮的简易美颜操 58

- 简易瘦脸运动 1 60
- 促进脸部线条柔和美颜操 2 51
- 改善粗糙、促进肌肤柔嫩美颜操 3 62
- 促进脸部肌肤新陈代谢运动 4 63
- 增强脸部立体感 5 64

Part 4 让你的眼睛看起来水汪汪 66

- 有效改善黑眼圈 6 68
- 舒缓眼睛紧张运动 7 69
- 拥有一双会说话的眼睛 8 70
- 改善上眼皮下垂 9 71
- 有效改善干眼症 10 72

目录

· CONTENTS · CONTENTS · CONTE

Part 5 如何去除脸颊赘肉 74

- 有效促进脸颊弹性光滑 11 76
- 预防脸颊肌肉松弛 12 77
- 有效预防前额横纹 13 79
- 有效改善眉间皱纹 14 80

Part 6 唇周围抗细纹运动 82

- 唇周围抗老化简易操 15 84
- 避免嘴角下垂 16 85
- 紧缩唇部肌肉 17 87
- 改善口角高低不对称 18 88

Part 7 促进颈部 / 下巴弹性光滑战略 90

颈部彻底除皱法 19	92
改善双下巴运动 20	93

Part 8 回眸一“笑”百媚生 94

拥有美丽笑脸的有效方法	96
去除脸上的多余脂肪/浮肿	100
配合脸型的发型与化妆	107

向赘肉

说再见



为什么减肥容易失败？

相信这个世界上，没有不担心“肥胖”问题的女人！很多女性都希望变得苗条，即使是看起来并不肥胖的女性，也在抱怨：“我腹部的赘肉怎么办啊……”其中，或许也包括正在翻看这本书的你。

肥胖的几种类型

1. “天生肥胖”——试过了所有的减肥法，但却不见成效。
2. “暂时性肥胖”——虽然短时间内就可获得明显效果，但却无法持久，反弹概率很大。
3. “局部肥胖”——腹部的赘肉怎么也减不掉。
4. “自称肥胖”——虽是标准体重，但仍想减掉3千克体重的人。

减肥不要走捷径

为了减肥,不少人试过各种不同方式,花费大把钞票,体重却依旧不动如山,结果便干脆放弃这个念头……相信有不少肥胖者,都曾有过如此令人难忘的减肥经验。

主要是因为这些人,他们一开始进行的就只是表面性的减肥,一味注重数字的控制,例如体重是否减了3千克或5千克、腰围是否细了3厘米。如果真想变得漂亮、健美苗条,请不要轻易选择那些简单的减肥法,和大街小巷泛滥成灾的减肥食品,应从饮食开始节制,再配合适当运动,才是彻底去除赘肉的根本之道。

情绪紧张易导致饮食过量

繁忙的工作带来了越来越多的紧张与刺激,这就是现今社会的普遍现象。

环顾四周,焦躁易怒、过度忧虑、陷入失眠者比比皆是。或因三角关系、失恋而痛苦的人,被上司盯上的职员,公婆关系欠佳者等……



人际关系紧张的结果，使得大多数人的呼吸比平常急促，且睡前大脑是处于极度不安状态。由于情绪陷入焦躁不安，往往导致暴饮暴食，短时间内连续出现“过食症”。

例如有些人上健身房或参加节食俱乐部，虽然体重一下子减了3千克左右，但当情绪紧张时又恢复原状，甚至有可能造成比从前更多的进食。

因此，不论是过食症，或是神经紧张而引起的肥胖，只有确实调适自己的心情，从紧张中释放出来，才是根本的解决办法。

以最佳的身心平衡状态开始减肥

若遇到难以排解的郁闷情绪时，该怎么办才好呢？

千万不要一味地否定自己的情绪反应，而是当出现这种反应时要善于应付。

减肥也是先以“意识”作为第一步，先了解自己暴饮暴食的原因，再利用运动将心情从紧张中解脱出来，就有希望解除你肥胖的苦恼。



然后再通过适当的运动来调节身心，因为只有精神和肉体得到真正放松时，才是贯彻减肥计划的根本之道。

因此，为了有效瘦身，每天的运动不可或缺。例如上班族可用午休时间，安排 15 分钟左右来锻炼。如果公司附近有公园，你不妨走到户外练习，哪怕只有 5 分钟、10 分钟都行。它不需使用特别的器具、服装；且在任何时候、地方都能进行。一段时日后，就能轻松愉快地与赘肉、脂肪说“再见”。

没有过量饮食却依旧肥胖

想减肥，还是得先了解为什么会肥胖？其实肥胖的最直接原因就是过量饮食。

当我们吃进食物后，会在体内转化成热能，然后在生活、运动中被消耗掉。一旦摄入的热量和所消耗的热量取得平衡时，就不会肥胖；若摄入的热量大于所消耗的热量时，则身材变胖。

有的女性常感叹“我虽然没有饮食过量，但仍肥胖”。真的没有过量饮食吗？不妨仔细想一想，是否

除了一日三餐外，不小心多尝了小吃、点心、水果？

为减少摄入多余的热量，有人采取极端的节食法，坚持只吃低热量食品。如此体重的确能减下来，但身体所必需的营养素却变得不足，从而引起贫血、晕眩、肌肤干燥、脱发、白发增多等现象，体力也随之下降，变得容易疲劳。

至于绝食更是危险行为，因为只要稍有不慎，就会导致死亡。

适当饮食，有助于提高代谢能力

健康减肥的方法为：均衡饮食、不吃零食，以促进代谢功能的活跃，并增加热量的消耗。

通常减肥不是从控制饮食出发，就是由勤做运动着手。

不过，不少人由于情绪不安而陷入胡乱饮食的恶性循环中。运动虽能提高代谢功能，但过量运动却会造成身体疼痛。因此只有能促进内脏功能活跃的适度运动，才是最佳方法。

因此，我们可以把身体视做一个小宇宙，当阴阳



获得平衡,就表示人体正处于健康状态,置身和谐的自然世界里。

一旦偏向任何一方,身、心都会出现不协调。而肥胖亦可说是阴阳失衡的现象之一。

◆沿承宫廷二十一式呼吸法精髓

由清朝时期(公元 1616~1911 年),就有宫廷健身秘法传下来的健身操,这就是“宫廷二十一式呼吸法”。相传中国历代皇室都曾下令,研究使人长寿不老的秘方,清朝也不例外,人们仍继续着这种研究。

期间创编出来的“宫廷二十一式呼吸法”因效果极佳,所以下令不得外传,只在清皇室内秘密相传着。

当清朝灭亡后,又经历了诸多历史风云变幻,该绝技一直流传到中华人民共和国成立。遗憾的是在文革的巨变中,此一绝技也曾被否定,“宫廷二十一式呼吸法”的继承者在当时只有隐姓埋名躲藏起来。

讲求自然和谐的宫廷健美操

“宫廷二十一式呼吸法”正如其名,是由二十一式运动所组成,模仿动物的动作,一招一式都极为流



畅,富有美感。其中以大约 1600 年前三国时代创编的“五禽戏”为代表。

生存于自然界的动物,其动作无一不透着机敏。要掌握动物那敏捷、俊秀的身姿,运动量必需加大,使体力因而增加。

因此,我们也可以这么说,对动物的模仿就是促进健康的最佳运动。如果你想到“像鹤饮一池水一样的动作”,就会在大脑中浮现出具体影像,从而领悟到动作的含意。

当能体会到变成鹤一样的感觉出现,以无我的境界展开动作,不知不觉间,就能使平常没有运动到的肌肉获得了锻炼。

在中国获得了惊人效果的“健美减肥操”

下一章我们将介绍与“宫廷二十一式呼吸法”具相同功能的健身操。和其他容易导致营养不均衡、肌肉疲劳等问题的减肥法完全不同,它是通过改善气的循环,以调整身体中阴阳平衡,从而达到改善全身状况的功效。