

18.4

LML

怎样使你更苗条



現代女性叢書 18

怎樣使你更苗條

國家出版社印行

現代女性叢書18

■ 怎樣使你更苗條

編著者	現代女性叢書編譯組
主編者	林美玲
校對者	黃心怡
發行人	王麗芬
發行所	國家出版社
郵撥	0018027之7號
總公司	北市北投區大業路382巷1弄28號
電話	(02) 895~1317 (代表線)
用紙	80磅大豐米色模造紙

1988年7月

行政院新聞局局版台業字第0632號

印刷所 嘉信印刷廠

特價120元

(本書若有缺頁、裝訂錯誤請寄回調換)

有著作權・有製版權・翻印必究

前言

很多人向我建議：「你好不容易獨創了健康瘦身法而問世，並且有這樣好的效果和實績，為什麼不把體態美 (Figuring) 的解說編成一本書，好讓大眾來閱讀呢？」我對來自各方的盛意，一直放在心頭，可是由於工作的繁忙未能實現。

直到一九六三年春天，原田美彌子當選了日本小姐，代表日本參加環球小姐競賽，報章雜誌紛紛贊譽我是「創造美女的先生」，我所主持的和田研究所因之一舉成名，於是我心想不能再偷懶下去了，於是開始執筆寫這本書。

深知體態美 (Figuring) 效果的人，稱讚它是一「現代的東洋神仙術」。

說它是神仙術，我實在愧不敢當。因為體態美 (Figuring) 並不像吹起一陣煙霧顯出離奇古怪現象的神仙法術，而是有生理學上根據的一種健康瘦身法，也就是調整容姿的一種方法。或許因為這是世界各國尚未發明的新技術而初次在東洋誕生，遂被視為神秘而不可思議吧！

書中亦曾提及：體態美 (Figuring) 不祇是限於希望容姿美的女性，這裏願再加重申明。

身體肥胖 (尤其是超過標準二歲以上的人) 容易引起不健康的症狀，已是提倡預防成人病的今天的普遍常識，我希望亦能利用體態美 (Figuring) 的方法，合理地來消除這種煩惱。

同時我亦希望運動選手，能夠理解這個調整身體方法的真髓所在，來抑制自己的體重而增進體力。

和田研究所所長

和田靜郎 識

目錄

上篇 現代美女的條件

——怎樣才會更美麗……………一

第一章 審美的標準是什麼……………二

各有所好……………二

維納斯也因時代而改變……………四

現代的維納斯……………五

歷史會重演……………六

均勻是美的基礎……………七

男人看女人的著眼點……………九

肉感的標準……………一〇

活的「電晶體美女」……………一一

麗莎因節食而昏倒……………一三

第二章 製造美女……………一五

和田式體態美 (Figuring)

全身美容法的誕生……………一五

八十公斤的龐大身軀……………一七

發現體態美 (Figuring) 的開端……………一八

被稱為資料迷……………二〇

瘦二十公斤 恢復二十年代的健康·····	二一
被大學教授視爲魔術師·····	二二
跟著電視學習·····	二四
環球小姐代表·····	二五
 第三章 今日的調和美女·····	 二九
美麗健康的女性體格標準表·····	二九
三位均勻美女·····	三〇
妳也可以成爲均勻美女·····	三一
 第四章 吸引男性的三重點·····	 三五
讓男性讚賞的瑞士小姐·····	三五
電腦選出的世界小姐·····	三七

瑞士小姐依麗安喜歡吃米飯……………三八

瑞士小姐迷人的秘密……………四二

重點①——胸膛豐滿高聳……………四三

重點②——苗條的腰部……………四五

重點③——位置高而豐滿的臀部……………四七

塑造美女——均勻美……………四九

身高減去一百的數字是理想體重嗎？……………五一

瘦就是弱嗎？……………五二

第五章 美的第一步……………五四

近代女性健康美……………五四

均勻美測量法……………五六

下篇 和田式體態美 (Figuring)

——使你苗條美麗……………五九

五條件相互配合的循環生活……………六〇

第一章 吃飽也能減肥的吃飯方法……………六五

沒有絕對性的美容食物……………六五

因節食而致死的美國女大學生……………六六

塑造美麗身體所必需的九種食物……………六九

實行體態美(Figuring)期間的禁忌食品……………七三

九種必要食物不是菜肴……………七五

懷孕中正常的營養……………七六

熱量來源成爲皮下脂肪……………七七

半杯啤酒肥胖兩公斤……………七九

喜歡米飯和甜食是營養失調……………八一

農夫飯量大的原因……………八四

愛吃糕點的瑞典小姐中年發福……………八六

小心脂肪攝取量……………八八

健康菜單……………八九

第二章 愉快、不疲乏、不厭倦的工作

——外效性運動……………九二

肚子空而不餓……………九二

懶惰市長發福……………九三

消遣性質的六小時工作……………九五

管理自己……………九八

熱心實行外效性運動成功的人.....	一〇一
大力士減肥.....	一〇三
食物合理化.....	一〇五

第三章 使想瘦的地方變瘦的體操

——內效性運動.....	一〇六
意義不同的體操.....	一〇六
一分鐘八次.....	一〇七
收縮肌肉、促進內部活動.....	一〇八
預備體操一定要做.....	一一一
A、臀部線條美、體重下降體操(Squat).....	一一六
B、消除下腹部脂肪體操.....	一二〇
C、細腰體操.....	一二二

D、側腹減肥體操·····	一二六
E、腰背線條美體操·····	一三〇
F、收縮胃部體操·····	一三二
G、消除背部脂肪體操·····	一三三
H、美化肩頭線條體操·····	一三五
I、美化肩頭及手臂體操·····	一三七
利用肩頭肌肉的體操消除肩頭酸痛·····	一四〇
J、提高臀部位置體操·····	一四一
搖擺屁股非健康技巧·····	一四三
K、美化大腿後面體操·····	一四四
L、消除膝上脂肪體操·····	一四八
M、使腿前部變瘦體操·····	一五〇
N、使腿外側變瘦體操·····	一五二

○、使腿內側變長體操·····	一五三
P、美化小腿肚和脚脖子體操·····	一五五
Q、消除雙層下巴體操·····	一五七
R、增加身高體操（跳躍）·····	一五九
S、美化乳房體操·····	一六一
T、各項體操的綜合應用·····	一六五
纖細美麗的腰圍·····	一六五
臀部的線條美·····	一六六
修長的美腿·····	一六七
矯正O型腿·····	一六七
U、以食物豐胸·····	一六九
「尖」型女性·····	一六九
增胖者的食物要領·····	一七〇

V、欲胖不能的人……………一七一

瘦者兩種典型……………一七一

長胖的體操和食物……………一七二

第四章 不會氣喘的入浴方法……………一七三

並非擊選手的減肥……………一七三

不能心臟亂跳……………一七四

入浴方法和順序……………一七五

為什麼每次泡二十秒？……………一七七

為什麼洗兩次後要按摩？……………一七八

為什麼最後要沖冷水？……………一七九

第五章 調整生活節奏的休息方法……………一八〇

(Figuring) 的休息意義·····	一八〇
休息的條件·····	一八二
檢討自己·····	一八三
神經過敏·····	一八四
第六章 永遠保持美麗·····	一八七

上篇

現代美女的條件

——怎樣才會更美麗

