

现代人健康

时尚瘦身美白

纤腹不用烦恼

[日] 山田阳子 山田光敏 著

陈 颐 译



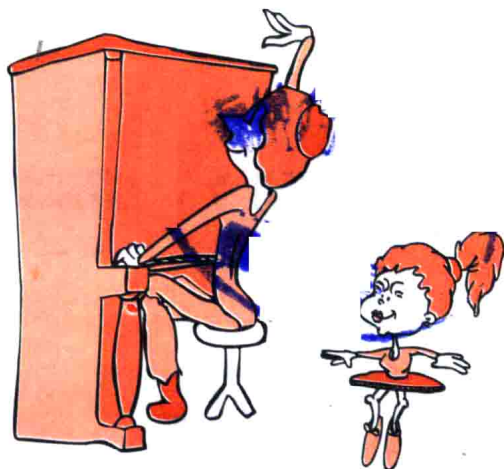
 中国轻工业出版社

现代人健康

时尚瘦身美白

纤腹不用烦恼

〔日〕 山田阳子 山田光敏 著
陈 颐 译



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

纤腹不用烦恼 (日) 山田阳子 山田光敏著 阵颐译 —北京 中国轻工业出版社 2003 1

(时尚瘦身美白)

ISBN 7-5019-3846-6

I 纤 II ①山 ②山 ③阵 III 减肥—基本知识 IV R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第090636号

MIRUMIRU ONAKA GA YASETEKITA

C YUUKO YAMADA & MITSUTOSHI YAMADA 2000

Originally published in Japan in 2000 by SHODENSHA

Chinese translation rights arranged through TOHAN

CORPORATION, TOKYO

责任编辑 李建华
版式设计 王欣

责任终审 滕炎福
责任校对 藏木

封面设计 王欣
责任监印 吴京

出版发行 中国轻工业出版社(北京东长安街6号) 邮编 100740

网 址 <http://www.clip.com.cn>

发行电话 010-65121390

印 刷 河市宏达印刷有限公司

经 销 各地新华书店

版 次 2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

开 本 787×1092 1/32 印张 45

字 数 108千字 印数 1-8000

书 号 ISBN 7-5019-3846-6 I5 2285

定 价 12.00元

著作权合同登记 图字 01-2001-4748

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

中国轻工业出版社读者服务部电话:010-65241695 传真 010-85111730

前言

近来，似乎腹部疾患在不断增多，像子宫内膜异位症和子宫肌瘤等常见诸新闻媒体，据说现在的发病率比10年前高了1倍。为什么这类疾病会逐年增加呢？是由于饮食结构欧美化的缘故呢，还是受环境条件的影响呢？这里不排除来自外界因素的影响，但作为内因，我们认为，由于呼吸方式不当造成内脏下垂是引发疾病的最大原因之一。

人的正常呼吸，原本是利用胸廓活动进行呼吸的，但由于受到紧身衣物的束缚，胸廓难以自如活动、扩展，人们渐渐地习惯了利用下腹来呼吸。采用下腹呼吸时，原本不动的下腹部一天需要起伏运动近2万次，这无疑加重了腹部的负担。这也许就是造成腹部疾病尤其是下腹部疾病大量增加的内在根源吧。

近年来，日本女性的平均体重呈现出逐年下降的趋势，然而，日本女性的体型却并未因此变得优美苗条，“小胸脯、大屁股”的体态特征依然没有出现明显的改观。上半身的瘦弱会引起内脏下垂，导致下腹部凸出。下腹部的臃肿肥胖会使骨盆横向扩张，造成下半身粗大。

不久前，有人投笔报端告诫说：“紧身内衣会导致便秘！”此话一点不错。为了健康和纤美，首先一点，就是要选择适体的内衣和胸廓呼吸方式。本书就山田式瘦身的理念和具体方法做了详尽的阐述，若能为您的健康和健美尽上微薄之力的话，将是我们最大的荣幸。

山田光敏

目 录

第一章 腹部肥胖是万恶之源

- (1)节食减肥法无助于腹部瘦身 (2)
- (2)腹部减肥9厘米，再现苗条腰身 (3)
- (3)“漂亮的衣装穿不上身” (6)
- (4)幼年时代开始的病痛 (7)
- (5)腹部肥胖也是O形腿的体征之一 (8)
- (6)优美身材来自骨骼端正 (8)
- (7)骨骼歪斜导致内脏下垂 (10)
- (8)松本女士的措施 (14)
- (9)内身衣物的不良影响 (15)
- (10)多年的病痛彻底消失了 (16)
- (11)健胸是减肥瘦身的难点 (17)
- (12)减肥必然导致胸部变小吗 (18)
- (13)向“葫芦”体型告别 (19)
- (14)身段比例协调了，体重自然会减轻 (20)
- (15)减肥瘦身的饮食原则 (21)
- (16)山田法令你轻松减肥 (24)

第二章 山田瘦身法的基本理念

- 1 人体骨骼是不断变化的 (26)
- (1)优美的体型来自骨骼的端正 (26)

(2)日本女性与欧美人的体型差异	(27)
(3)造成“小胸脯、大屁股”的祸首	(30)
(4)山田矫正法的开发背景	(30)
(5)O形腿的外观查验方法	(31)
(6)身体歪斜的自我早期发现	(34)
(7)每天20分钟的操练,换来一身的美妙	(44)
(8)身心放松是先决条件	(45)
(9)正式开始腹部瘦身体操	(48)
2 不良的行为习惯是造成体型改变的要因	(53)
(1)不良习惯无处不在	(53)
(2)关于胸罩尺寸	(53)
(3)“装饰胸罩”不可取	(54)
(4)胸罩过紧会引发疾病	(55)
(5)各种不良的站立习惯	(55)
(6)正确的站姿	(57)
(7)不良的穿鞋习惯	(57)
(8)合适的鞋子在于使身体感觉轻松	(60)
(9)各种不良的走路姿势	(60)
(10)掌握正确的走路方式	(61)
(11)关于日本人的坐姿	(63)
(12)睡觉的姿势与寝具	(66)
(13)掌握正确的睡觉姿势	(68)

(14)创造轻松的生活环境 (68)

(15)添加新动作，改变原有的行为习惯 (69)

第二章 山田瘦身法的实践

1 变换呼吸方式，再造优美身材 (74)

(1)腹部凸起是怎样造成的 (74)

(2)胸廓呼吸有助于减肥瘦身 (75)

(3)不当的呼吸方式会导致胸部变得瘦小 (76)

(4)危难之中我体会到了呼吸的重要性 (78)

(5)所谓山田式胸廓呼吸法的秘密 (78)

(6)扩展整体胸廓进行充分呼吸 (79)

(7)为胸廓呼吸创造条件 (80)

(8)胸廓呼吸需要自然轻松 (80)

(9)发挥肌肉功能促进胸廓扩展 (81)

2 纤美与健康同得亦同失 (86)

(1)体态不良亦是健康不良 (86)

(2)健康美丽同得的成功范例 (88)

(3)95%的不良症状是可以改善的 (89)

(4)山田式体操和胸廓呼吸法的应用组合 (97)

(5)山田式体操和呼吸法令你更美更健康 (97)

(6)对应人体结构，实现自然减肥瘦身 (133)

第一章

腹部肥胖是万恶之源

腹部瘦身的秘诀

在于缩臀健胸





(1) 节食减肥法无助于腹部瘦身 ·····

“穿上新潮的衣装去逛街那该多爽啊！”爱美是女人的天性。可面对自己日趋“变态”的体型，时尚悄然离身而去，择衣时不得不为如何遮掩体态而煞费心机了。冬天还好过，可一到了夏天，变形的体态着实令人大伤脑筋。女性朋友们，你是否也有这样的烦恼呢？

说到减肥，一般人或许都会这样想：“只要尽心节食，体重就会减轻，身材自然会变得苗条起来。”其实，这是一种认识上的极大错误。事实上，花了大力气进行节食的人，虽然体重减轻了，但身材却几乎都未因此而变得苗条。腹部赘肉依然存在，臀部、大腿及小腿也无明显改观，惟一的变化是胸部变得瘦薄了。其中有的人由于过度节食，甚至使身体健康严重受损。由此可见，采用一般的节食减肥法是无法有效改善身材线条的。

在日本，可以说相当一部分女性多少都带有“小胸脯、大屁股”的体征倾向，并且还都略显O形腿。平时也许大家并未觉得有什么异常，而实际上，在日本女性中，不论年龄长幼，O形腿的人不在少数。

O形腿的形成，除去先天性因素外，最重要的原因就是不良的生活习惯所造成的骨骼歪斜，特别是骨盆的变形最容易导致O形腿。另外，像女性常见的“胸部瘦瘪”“腹部肥胖”“臀部过大”“萝卜腿”等，往往也是由于骨骼出现歪斜所造成的。

节食减肥无法造就苗条，骨骼不正使瘦身的种种努力



失去了实际意义，如要彻底改造自身的体型，一切只有从骨骼矫正开始做起。

本书介绍的新山田式瘦身法经实践证明，是一种安全高效的方法，至今已为4万多人解除了种种烦恼。此方法不需要昂贵的器械和特别的技能，只要用心理解，认真去做，就一定会收到不凡的效果。

首先，介绍一例成功实现腹部减肥且消除多年身体不适的实例。

(2)腹部减肥9厘米，再现苗条腰身 ·····

松本浩子女士，29岁，居住东京，是一名工作勤奋、性格开朗活泼的公司职员。

她身高163厘米，体重约50公斤，单从数值来看，可谓是个苗条女性。不过，将松本女士瘦身前后的照片加以对照的话，就会发现，瘦身前，腹部是隆起的，臀部也大于胸部，体型在结构上缺乏平衡美感，并且在站立时，双膝之间出现空隙，属于O形腿。

说到O形腿，一般都认为是两腿弯曲形成O状的那种形态，其实，相当部分的O形腿给人的印象并不是那么明显。“松本女士也属于O形腿吗？”对此产生疑问的人想必不在少数。然而，不要小视这不起眼的双膝间隙，它很可能就是导致肥胖、有损美容和健康的罪魁祸首。关于这点，松本女士有着亲身经历，具体内容将在后章详述。下面先看一下松本女士的体型变化。



瘦身前

松本浩子女士(29岁、职员)



..... 身高 163.0 厘米

..... 胸围 84.5 厘米

..... 下胸围 72.0 厘米

..... 腰围 72.0 厘米

..... 臀围 91.5 厘米

..... 大腿 51.5 厘米

..... 小腿 32.5 厘米

..... 足踝 19.8 厘米

体重 49.9 公斤



瘦身后

2个月消除了下半身的肥胖
和多年的病痛。

身高 163.6 厘米

胸围 92.3 厘米

下胸围 81.0 厘米

腰围 63.0 厘米

臀围 88.0 厘米

大腿 50.5 厘米

小腿 31.8 厘米

足踝 19.3 厘米

体重 50.0 公斤





松本女士运用山田式瘦身法，经过短短的2个月，腰围锐减了9厘米，腹部瘦身获得了巨大的成功。

体重基本保持不变，腰腹部进行减肥瘦身的同时，其胸部也在积极地进行健美，松本女士以往由于节食而导致的单薄胸部，结果明显地增大了7厘米以上，变得坚挺丰满起来。同时实现腹腰瘦身和胸部健美，可说是山田式瘦身法的独到之处。

我们认为，苗条优美体型的重要条件应该是：“胸围与臀围的尺寸基本一致，最好是胸围再稍大些。”

松本女士经过2个月的瘦身锻炼，重新找回了自身的美。这一可喜的变化应该说首先是来自O形腿的矫正，进而使全身整体骨架得以均衡修正的结果。以往的O形腿，如今变得笔直舒展，其真正的意义对于松本女士来说，是找回失去了多年的自信。

下面是松本女士的亲身感受。

(3) “漂亮的衣裳穿不上身” - - - - -

我在21岁前身体非常瘦，打小学开始，同学们就一直管我叫“排骨”。谁知到了22岁时，自己意想不到地突然发胖了，腰腹部出现了赘肉，臀部也变大了，择衣时不得不开始考虑如何掩饰不断发胖的形体了。

那时，正值爱美赶时髦的青春期，眼看着一件件的新潮时装穿不上身，心中甬提有多沮丧了。为了遮盖O形腿，裙子只能挑长的穿，凡是自己合身得体的，都是些呆

体重	49.9 公斤→50.0 公斤	胸围	72.0 厘米→63.0 厘米
臀围	91.5 厘米→88.0 厘米	胸围	84.5 厘米→92.3 厘米



板落伍的款式。自卑的阴影一直伴随着我到了29岁。“这不是到了中年体胖期了吗！”年龄一天天地增大，更加剧了我的失落感。

其间，也曾多次尝试过减肥瘦身，但真正的苦恼始终难以化解。

(4)幼年时代开始的病痛 - - - - -

大约是在5岁左右，膝部下方开始出现了疼痛，像一种神经痛，有时疼起来浑身直冒冷汗。去医院检查，医生总说这是少儿常见的一种成长痛。拍X片也未发现异常，结果，始终找不出疼痛的病因。上了中学，不想椎间盘突出和坐骨神经痛同时发生了，那个时期甚至连走路都很艰难。“我的命运为什么这么悲惨啊！”当时的心情是极度伤感的。

O形腿是在腿部发生疼痛时才觉察到的。在此之前丝毫没有意识到。站立时，无论自己怎样用力，双膝始终无法合拢，中间总留有空隙。打那开始我陷入了O形腿的苦恼之中。曾经去过医院寻求治疗。“整形外科无法矫正O形腿。”医生的答复使我惟一的希望破灭了。后来，在朋友的推荐下，我鼓起勇气来到了山田瘦身健美中心。

“像你腹部凸起、腰腿疼痛的症状都是由O形腿造成的。”先生的这句话使我感到十分惊讶，看来O形腿不单纯是个腿形美观不美观的问题。“通过矫正训练，加上平时的自我注意，O形腿是完全可以修正的。”先生的鼓励



使我下定了决心，开始了山田式矫正法的训练。

(5)腹部肥胖也是O形腿的体征之一 ·····

“腰腿肥胖是运动不足的缘故。”“腰腿疼痛是常见病，没办法。”类似这样的误解主要来自对人体结构缺乏认识。O形腿对体会产生什么样的影响呢？我们不妨做一探讨。

O形腿不管程度轻重，都是从骨盆关节发生歪斜开始的。骨盆稍有歪斜会依次影响到髋关节、膝关节和踝关节，即下半身所有关节。当下半身关节发生歪斜时，会使脊椎、胸廓、颈椎、颌关节即上半身关节随之发生歪斜。如果这些发生歪斜的关节不予以矫正的话，O形腿是不可能完全得以修正的。

松本女士体内的脂肪主要集中于下半身，特别是下腹部，这在O形腿的人中是最为常见的体态。主要原因之一是，骨盆歪斜导致周边血液循环和代谢不畅，从而使腰臀部赘肉不断增多。另外，胸廓受其影响而窄收，致使胸部变得瘦弱单薄。

“胸部瘦弱、腹部凸起、臀部过大”，这是O形腿的人共有的体型特征。因此，当出现这些特征时，首先应确认自己是不是O形腿。

(6)优美身材来自骨骼端正 ·····

一个部位的骨骼发生歪斜，很有可能会形成全身骨骼



歪斜的恶性循环。为使大家能够正确认识和了解人体骨骼，下面一点是需要特别说明的。

长期以来，人们似乎都认为骨骼是一种“不可变化的坚硬物”，而实际上，我们体内的骨骼是柔软而富有弹性的，是完全可以变化的。

山田式O形腿矫正法的创始人——山田阳子，根据多年的骨骼矫正实践，认为“骨盆在生物体中是时开时闭、不断运动和变化的”。以前人们一直信守整形外科的观点——“骨骼是静止不动的”。直到后来，才逐渐认识到骨骼是可变的，从而证实了山田阳子的直觉判断是正确的。

骨骼是运动的，特别是女性的骨盆，在分娩时可以开得很很大。不过，作为以解剖学来解释人体的西医学，对此依然是很难给予合理解释的。

不管怎样，对于我们来说最重要的是警惕骨盆歪斜。当骨盆出现歪斜时，受影响最大的首先是髋关节。骨盆歪斜会导致大腿根至尾骨间的距离(转子间线)增大(参阅第13页图示)，这种距离的增大意味着两腿根出现分离，进而形成O形腿，对已形成O形腿的会起到进一步加重的作用。

骨骼歪斜除了骨骼本身外，凡是支撑骨骼的身体部位都会受到影响。首先是附着骨骼的骨骼肌和韧带出现位移，使应有的骨骼支撑力得不到充分发挥，在医学上这叫做“关节固定力减弱”。当骨盆扩张时，周边的肌肉和韧带发生位移，髋关节固定力减弱，转子间线进一步增大，反过来又进一步加剧了骨盆的歪斜，由此形成恶性循环。有不少女性在



分娩后，出现腰痛、身体虚弱、体态发胖不能复原等，这些症状在很大程度上是与骨盆未得以很好恢复，致使髋关节和膝关节以及全身关节所受到的辐射影响还未彻底消除有着很大关系。

骨盆歪斜会使身体重心发生偏移，为了保持身体平衡，腿部和腰部就要承受更多的负担，这也是极易引发腰膝酸痛的重要原因之一。如果这种状况不及时加以纠正，进一步发展下去，将会使髋关节出现歪斜，最终导致O形腿。

髋关节歪斜会导致膝关节歪斜，当膝关节发生歪斜时，无论自己怎样用力，膝盖也不会自然正对前方，而且还会出现膝痛、膝关节积水以及腰痛等症状。

膝部歪斜还会影响到脚踝，若脚踝关节发生歪斜，很容易造成脚部扭伤或挫伤，给人们的行走和活动带来极大的不便。

人的身体是由多个部分有机组合起来的，无论是下腹肥胖、胸部瘦弱也好，还是臀部粗大、O形腿也好，其实都是相互关联的。像困扰松本女士多年的膝下疼痛，其原因可认为是骨盆微微出现歪斜所致。骨盆犹如整体骨架的基石，基石一旦发生歪斜，必然会使整体结构失去平衡。

(7) 骨骼歪斜导致内脏下垂 ·····

在我们的日常生活中，关于女性节食瘦身的杂志、书