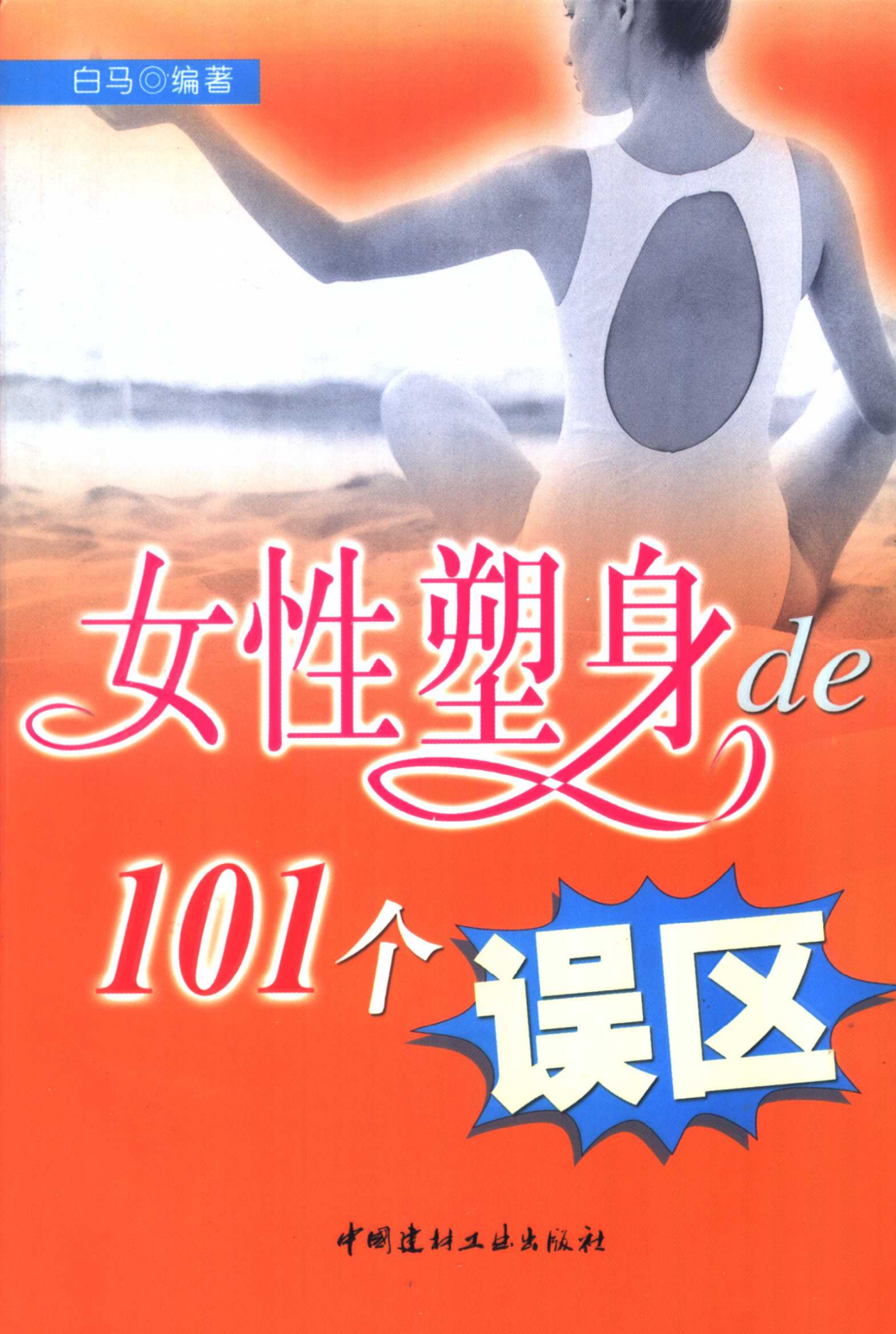


白马◎编著



# 女性塑身<sup>de</sup>

# 101个误区

中国建材工业出版社

# 女性塑身的 101 个误区

白 马 编著

中国建材工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

女性塑身的 101 个误区/白马编著. —北京:中国建材工业出版社, 2003. 3

ISBN 7-80159-419-3

I. 女… II. 白… III. 女性—减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 018356 号

## 女性塑身的 101 个误区

白马 编著

\*

中国建材工业出版社出版

(北京海淀区三里河路 11 号 邮编:100831)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京鑫正大印刷有限公司印刷

\*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:10 字数:150 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:18.00 元

ISBN 7-80159-419-3/TS·047

## 前 言

### *Preface*

现代女性渴望优美身材的愿望越来越强烈,她们为实现这一愿望而采取节食、吃减肥药、加大运动量等各种塑身的方法。她们追求时尚潮流,又会常常受到错误观念的误导,再加上自身对减肥、健身知识的贫乏,导致针对在塑身过程中出现了种种误区。有些人因没有计划而盲目减肥;有些人一味仿效别人的健身方法而不针对自身的特点;有些人则过分依赖健身运动有些人不考虑自身健康情况而盲目服用各类减肥药等等,这些都会造成女性塑身的失败。她们不仅没有实现塑造身材的愿望,反而使自身的健康受到了伤害。其实塑造迷人的身材并不难,你只需在生活中建立良好的饮食观念,进行合理的运动就可达到塑身的目的。

本书就是针对女性塑身过程中出现的错误想法和做法,通过举例分析,引导人们在追求苗条和健美的同时,充分考虑自身的特点,进行科学、正确地塑身,做到美与健康的和谐统一。希望本书为那些迷失了塑身方向的女性带来帮助。

# Mistake In Life

## MISTAKE IN LIFE

### 目 录

1. 简单地认为身材越瘦越美/1
2. 通过熬夜来减肥/4
3. 处在青春期的女性盲目进行减肥/7
4. 认为自己的“豆芽菜”体型无法改变了/10
5. 强迫自己多吃多喝,就可以变得丰满、健康/13
6. 认为孕期的女性就可以不健美了/16
7. 产后体型一旦变胖就不会恢复了/19
8. 要想不长肉就得不吃肉/22
9. 多吃水果就不会发胖/25
10. 减肥者可以随意吃不含脂肪的食品/28
11. 反弹后再次减肥是无用的/31
12. 认为冬季减不了肥/34
13. 节食是减肥的最好途径/37
14. 家庭妇女就不必进行减肥了/40
15. 过分迷信减肥,而盲目减肥/43
16. 认为减肥的速度越快越好/46

## MISTAKE IN LIFE

### 目 录

17. 盲目认为吸烟可以减肥/49
18. 认为职业女性不必健身/52
19. 认为减肥只能做剧烈运动/55
20. 认为丰满就是肥胖/58
21. 认为不吃早餐就可以减肥/61
22. 只要是体重轻了,减肥便成功了/64
23. 不吃主食就可以减肥/67
24. 饭后马上散步可以减肥/70
25. 多饮酒不会使人发胖/73
26. 穿很多衣服健身可以使人变瘦/76
27. 用家务劳动代替健美/79
28. 不论胖的位置在哪,都做全身的减肥/82
29. 认为坐着,不能健美/85
30. 过度迷信跑步减肥/88
31. 遗传肥胖者是减不了肥的/91
32. 认为身体过重就是肥胖/94

## 目 录

- 33. 晚餐吃得早,有助于减肥/97
- 34. 认为酸的食物可以减肥,便过多食用/100
- 35. 认为面部无需健美/103
- 36. 拥有胸部美,隆胸手术是最好的方法/106
- 37. 通过减肥的方法,健美臀部/109
- 38. 认为只要骑自行车锻炼,就可以健美身体/112
- 39. 健美者不必介意自己的步姿/115
- 40. 八字脚是脚部结构的畸形,不能矫正/118
- 41. 多数女性认为脚部不用健美/121
- 42. 由于手的活动量大,所以就不用健美了/124
- 43. 认为“O”型腿是天生的,不能矫正/127
- 44. 认为穿高跟鞋有利于健美/130
- 45. 留长指甲可塑造手的曲线美/133
- 46. 利用短跑来健美腿部/136
- 47. 认为矫正驼背很难,便不去尝试/139
- 48. 认为哺育婴儿会使乳房下垂/142

## MISTAKE IN LIFE

### 目 录

- 49. 颈部的健美是可以被忽略的/145
- 50. 用推迟给孩子断奶的方法减肥/148
- 51. 不配戴胸罩是不会影响形体的/151
- 52. 只要参加健美锻炼,就能体形健美/154
- 53. 认为肌肉有“灼热”和“疼痛”感就达到了健美的效果/157
- 54. 健美锻炼一味追求肌肉发达/160
- 55. 对健美训练过分入迷/163
- 56. 健美训练达到目的后,就不再锻炼了/166
- 57. 认为健美就是美女再造术/169
- 58. 随意延长健美操时间/172
- 59. 多吃木瓜可以丰胸/175
- 60. 健美训练不可过度/178
- 61. 通过减肥的方法健美腰部/181
- 62. 健美动作过猛过快,毫无节奏感/184
- 63. 认为矫正平足只能靠矫正鞋来完成/187



## 目 录

- 64. 把健美锻炼看做是休闲娱乐/190
- 65. 不注意健身运动时的呼吸方法/193
- 66. 认为腹部的赘肉每个女性都有,不必在意/196
- 67. 认为长时间跳舞有利于健身/199
- 68. 睡觉不利于女性健身/202
- 69. 打毛衣不是健身运动/205
- 70. 吸烟无碍于健身/208
- 71. 利用长坐来增大臀部/211
- 72. 胖人练习健美,只会越练越胖/214
- 73. 认为健美运动是万能的/217
- 74. 练习健美运动时不注重先后顺序/220
- 75. 胸部过大是不影响体型的/223
- 76. 产后双腿的魅力无法寻回/226
- 77. 一味追求健美体形,无视体态美/229
- 78. 刻意改变自己的体形,盲目追求潮流/232
- 79. 认为四肢每天都在运动,就是健美了/235

## 目 录

- 80. 减肥者认为吃蜂蜜比吃糖有益/238
- 81. 不注意日常生活中的健身运动/241
- 82. 女性健美不注意养血调经/244
- 83. 女性长期使用丰乳膏/247
- 84. 认为参加器械锻炼会失去阴柔之美/250
- 85. 轻信“抽脂术”，认为想减多少就减多少/253
- 86. 过分恐惧抽脂术，从而拒绝抽脂减肥/256
- 87. 认为任何人都适用抽脂减肥/259
- 88. “喝凉水都会胖”的人是无法减肥的/262
- 89. 通过制订固定食谱来减肥/265
- 90. 盲目进行隆胸手术/268
- 91. 认为单纯的运动可以丰胸/271
- 92. 利用喝汤来减肥/274
- 93. 认为鞋对双足没有伤害/277
- 94. 忽视沐浴对健美的作用/280
- 95. 过分迷信减肥药/283

目录

目录

## 目 录

- 96. 感觉自己瘦了,就以为是减肥成功了/286
- 97. 不注重养成良好的健美习惯/289
- 98. 急于进行游泳减肥/292
- 99. 误把生理期体重增加,看成为减肥不成功/295
- 100. 认为盐可以减肥/298
- 101. 大量摄取纤维素/301

目录



## MISTAKE IN LIFE

### 简单地认为身材越瘦越美

你总算把体重减下了 5 公斤，朋友们都说你漂亮了，你也非常高兴。你想，你还要再接再厉，现在是越瘦越好，“有骨感”才是当今的流行趋势，而以前的那个身高与体重的标准现在早不适用了。于是你又减下了 5 公斤。可是你却发现，你的确是瘦了，而且不但可以用“有骨感”来形容，用“皮包骨”也不过分。镜子里的自己像块“搓衣板”，根本谈不上曲线美。而且后来你发现，要想买到合适的衣服是很困难的。更让你烦恼的是经常头晕、恶心、拿不起重物、没力气，身体素质特别差。



## 错在哪里？

据当今的健美观，大腹便便，体态臃肿固然不美，但平胸削肩、皮包骨头，像“搓衣板”也不符合健美的标准。你一味追求减肥，以瘦为美，结果过于消瘦，不但不被称之为美，而且有弱不禁风、被风吹走的危险。因为一味地追求“骨感”，结果把身体搞垮了，体质下降，“逢流必感”，整日萎靡不振，四肢乏力，精神匮乏，如何能显示年轻和活力，又如何给人以美的感受呢？



### 走出误区:

减肥一定要适当,不可一味追求越瘦越好,或使自己变得“骨感”。女性过于瘦削,脂肪少,肌肉也不发达,甚至还可能萎缩,这并不是健美的。而维持优美的体态是非常重要的,使自己的体重保持在一个适当的“度”上也是很难的。要多做运动,保持营养平衡,尽量减少热量在体内累积,少饮酒,多吃生菜,还要养成细嚼慢咽的习惯,多喝水,少吃巧克力、咖啡、牛油、红薯、炸鸡肉等食物,确保一天要摄入 2300 卡热量。而对于身体过于消瘦的女性,要特别注意加强营养,适当地增加蛋白质和脂肪的摄入量,不能偏食、挑食、厌食。另外,还要积极参加体育锻炼,增强体质,促进食欲,体育锻炼还能增加肌肉中的蛋白质,使女性身体显得丰满和匀称,而不再弱不禁风和孱弱。



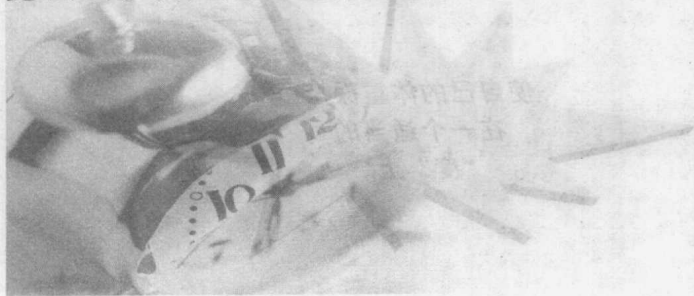
使自己的体重保持  
在一个适当的  
“度”上。

# 2

## MISTAKE IN LIFE

### 通过熬夜来减肥

你认为根据各种活动都能消耗热量的原理,熬夜肯定比睡觉消耗的热量要多得多,通过熬夜自然可以加快减肥进程,尽快实现目标。于是你开始熬夜了。第一天你看了部小说,第二天早上眼睛红红的,满脸困意,你鼓励自己,再坚持一下,不可前功尽弃呀。又坚持了两夜,你头痛欲裂,满脸憔悴,心想一定瘦了几斤,可一称体重,竟丝毫变化也没有。而镜中的自己,面容枯槁,目光迟滞,额头上竟不知何时冒出了好多青春痘。



## 错在哪里？

通过熬夜或许能够达到减肥的效果，但长时间的不休息，强制自己不去睡眠，而使神经始终处在一种紧张和焦虑的状态之中，这紧张和焦虑，也必然会使你头脑混浊而且极易引起头痛。紧张和焦虑必然使你无法集中精力去做任何事情，必然会使你的工作和学习受到影响。而且熬夜打乱了你的正常的生活习惯，极易使你的内分泌系统受到影响，偶尔冒出青春痘也是非常正常的。因为熬夜，牺牲了健康，值得吗？





### 走出误区:

减肥有很多种方法,正确减肥才能更快更有效地实现目标,且不危害你的身体健康。锻炼是消除脂肪的最有效的方法。一个小时的散步就能消耗 2000 卡以上的热量,此外,游泳、骑车、跳舞、演奏乐器等均是消除脂肪的良好途径。科学的节食,也可取得良好的减肥效果。确保营养均衡,保证维生素、微量元素和钙质等人体必需的元素摄入,不过度节食,也不挑食,就可保证健康。另外还需确保尽量减少热量的摄入,少吃巧克力,尽量避免咖啡等含有很高热量的食物在食谱中出现。制订合理的计划和合理的减肥食谱,保证一天热量摄入不少于 1200 卡路里。对于锻炼,开始要慢,如果感到不舒服、头晕、恶心,应马上停止,切忌盲目求快而不顾身体。减肥应提倡健康合理,不可牺牲健康而盲目减肥。



切忌盲目求快而不顾身体。