



5分钟 美体瘦身法

——女人局部塑身第一书

主编◎王雅兰

每天抓住
悄悄溜走的**5分钟**
玲珑的“S”
曲线
就会与你结缘



中国医药科技出版社

养生之道

5分钟美体瘦身法

——女人局部塑身第一书

主编 王雅兰



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是女性朋友局部塑身第一书，帮你分析肥胖的原因，选择合适的饮食和运动方式，或者跳上一段健美操，或者做几个简单的塑身动作……只要你抓住每天从你身边悄悄溜走的 5 分钟，那苗条玲珑的“S”曲线很快就会与你结缘了。

图书在版编目（CIP）数据

5 分钟美体瘦身法：女人局部塑身第一书 / 王雅兰主编. —北京：中国医药科技出版社，2014.3

（养生大讲坛）

ISBN 978-7-5067-6616-6

I. ① 5… II. ① 王… III. ① 女性 - 减肥 - 通俗读物

IV. ① R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 005933 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 邓 岩

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm¹ / 16

印张 17¹/₂

字数 262 千字

版次 2014 年 3 月第 1 版

印次 2014 年 3 月第 1 次印刷

印刷 北京金信诺印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6616-6

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



编委会

主 编 王雅兰

编 委	安立珍	王学明	于富荣	刘红梅
	商芬霞	于富强	王春霞	于凤莲
	王勇强	曹烈英	于国锋	刘子嫣
	刘 玫	安 雷	覃思正	张 璟
	苏小宁			



前

言

你是否还在为自己臃肿肥胖的身材而烦恼呢？你是否还在苦苦寻找适合自己的减肥方法呢？爱美是女人的天性，窈窕玲珑的“S”曲线，几乎成为每一位女性所追求的梦想。当然，有些女性瘦身并不仅仅是为了对美的追求，更重要的是自身的肥胖已经对健康构成一种威胁。肥胖人群心脏病发病率是正常体重的2.5倍，患高血压、糖尿病的概率甚至是正常体重的3倍和3倍以上。于是乎减肥成为当今女性所追求的热潮，减肥的队伍也随之越来越壮大，各种减肥产品开始漫天飞舞，各种减肥方法如雨后春笋。但是“我怕减肥药有副作用”，“长时间运动我没有时间”，“节食太痛苦了”……这些又成为各位“美眉”新的苦恼。

那么怎样才能既轻松又有效的减肥瘦身呢？就让本书与你握手，它会成为你减肥最好的老师，帮你分析肥胖的原因，选择合适的饮食和运动方式，或者跳上一段健美操，或者做几个简单的瑜伽动作……这些都能够让你在不知不觉中拥有苗条的身材，如果你是局部肥胖，它还会教给你更有效的局部减肥法呢。

也许你会问，它所教的内容是不是又会让我饿得饥肠辘辘？会不会占用我大量的时间运动的大汗淋漓？

当然不会，只要你抓住每天从你身边悄悄溜走的5分钟，或者在办公桌前5分钟的踢腿，或者坐着椅子上不经意的弯腰，或者居家手拿毛巾做家务时的缝隙……只要你能坚持，把5分钟握在手里，那苗条玲珑的“S”曲线很快就会与你结缘了。

还等什么呢？让我们赶快走进本书，去实现减肥瘦身的梦想吧！

最后，我要在此感谢本书的编委们，是在他们的热情催促下，才使本





5

分钟美体瘦身法

——女人局部塑身第一书

书得以尽快完成。另外，本书在写作过程中还参考了大量的书籍和论文，吸收了不少其他人的成果和观点，限于本书的体裁，不能一一注明出处，诚对各位作者的劳动表示感谢与敬意。

编者

2013年12月

目

录

第一章 女人瘦身漫谈..... 1

“胖胖”很多种，你是哪一种2

测一测，瘦身重点在哪里3

瘦身美人的理想尺寸和比例4

想一想为什么你瘦不下来5

怎样才能科学有效地瘦身8

瘦身后如何才能不反弹 13

食物营养素，瘦身排毒好帮手 14

第二章 打造水做的“翅膀”：5分钟纤细手臂 22

 臂膀撑椅法 / 24

 弹力绳瘦臂法 / 41

 伸臂毛巾法 / 29

 美臂瑜伽法 / 45

 手臂俯卧撑 / 34

 拉扯手臂法 / 52

 健臂哑铃法 / 37

 快走摆臂法 / 55



🍷 居家瘦臂法 / 58

🍷 身体平衡瘦臂法 / 69

🍷 办公室瘦臂法 / 61

🍷 手臂按摩法 / 72

🍷 五式瘦手臂法 / 64

第三章 就算负重也要节奏轻盈：5分钟修长双腿………… 77

🏋️ 双人瘦腿法 / 79

🏋️ 普拉提瘦腿法 / 108

🏋️ 小腿紧实法 / 82

🏋️ 运动瘦腿法 / 116

🏋️ 大腿塑形法 / 87

🏋️ 哑铃瘦腿法 / 119

🏋️ 美腿瑜伽法 / 93

🏋️ 脚踝活动法 / 123

🏋️ 椅式瘦腿法 / 102

🏋️ 妙招瘦腿法 / 128

第四章 “小腹婆”不是谁都可以当5分钟收缩小腹 …… 131

🏋️ 脏器提升法 / 133

🏋️ 瑜伽缩腹法 / 149

🏋️ 椅子瘦腹法 / 135

🏋️ 毛巾瘦腹法 / 153

🏋️ 沙发瘦腹法 / 141

🏋️ 普拉提瘦腹法 / 159

🏋️ 起床瘦腹法 / 144

🏋️ 体操瘦腹法 / 165

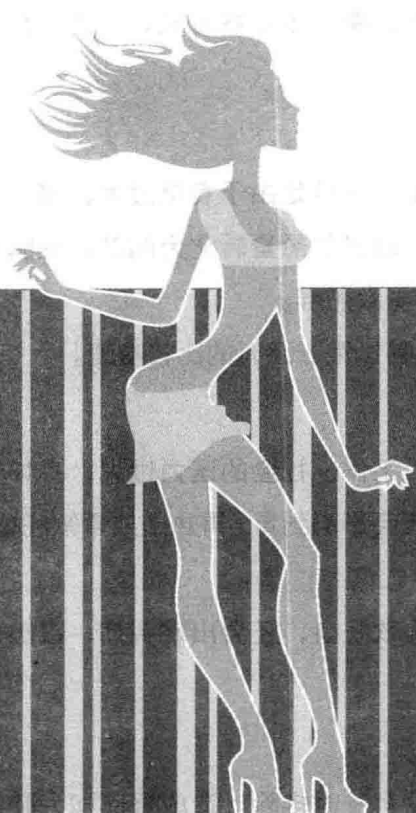
🏋️ 呼吸瘦腹法 / 148

第五章 想不想杨柳小蛮腰：5分钟美化腰背 172

- Q 韵律美背法 / 174
- Q 橡皮筋美背法 / 198
- Q 呼拉圈瘦腰法 / 180
- Q 撑垫美背法 / 203
- Q 仰卧起坐瘦腰法 / 183
- Q 腰背瑜伽法 / 207
- Q 哑铃美背法 / 186
- Q 椅式腰背法 / 215
- Q 普拉提瘦腰法 / 193

第六章 性感翘臀不分男和女：5分钟提升臀部 221

- ▶ 美臀瑜伽 / 223
- ▶ 哑铃美臀操 / 250
- ▶ 办公室美臀法 / 227
- ▶ 美臀舞跳起来 / 255
- ▶ 健身球提臀法 / 233
- ▶ 转腿扭腿美臀法 / 238
- ▶ 家居美臀操 / 242



第一章 女人瘦身漫谈



“胖胖”很多种，你是哪一种

肥胖有很多种类型，要想瘦身首先要知道自己是哪一类型的肥胖，这样才能对症下药找到合适的瘦身方法。肥胖的分类有很多种方式，中医按成因把肥胖分为五种类型。

● 1. 暴食肥胖型

暴食型肥胖也叫获得性肥胖，这种类型的肥胖是由于食量过大，摄入体内的热量远远大于身体生长和活动的需要，过多的热量转化为脂肪，使脂肪细胞变得肥大，数目增加，脂肪大量堆积而导致肥胖。

这种肥胖的主要症状为：食量过大，容易饥饿，还有的比较嗜睡。

● 2. 压力肥胖型

顾名思义，这种肥胖是由于来自家庭、工作、社会的压力过大，身体长时间处于疲劳状态，导致肝功能下降，有的还会影响到胃，胃热造成食欲旺盛，因此又叫作“肝胃郁热肥胖”。

这种肥胖的主要症状为：心情烦躁时食欲旺盛，还会出现头痛、眼出血的症状。

● 3. 水肿肥胖型

水肿型肥胖是因为身体内多余的水分没有及时排除，造成臀部和大腿浮肿，也就是常说的“下半身胖”，又被称为“痰湿内蕴肥胖”。

这种肥胖的主要症状为：食欲一般，四肢无力、沉重，手脚肿胀，不喜欢运动；排尿不畅，经常拉肚子；晨起眼睛浮肿；喝水多，喜食咸，还有的有长期服用药物的习惯。

● 4. 贫血肥胖型

贫血型肥胖是因为血气不足，或者说是血虚造成的身体基本功能下降，代谢功能异常，内分泌紊乱，从而导致肥胖，因此又叫作“血虚肥胖”。

这种肥胖的主要症状为：食欲正常，四肢瘦，但小腹有很多赘肉，就是我们常说的“上半身胖”，也有的说是“偷着胖”。

● 5. 疲劳型肥胖

疲劳型肥胖是指人体生命力的综合指标下降，从中医角度来说就是元气不足，从而导致消化功能、代谢功能的异常，从而导致的肥胖。

这类肥胖的主要症状为：食欲不振，活动后极易疲劳，怕冷，容易感冒，晨起眼部有浮肿现象，小便较少。

测一测，瘦身重点在哪里

经常听到爱美的女性朋友说，我的大腿太粗，我的腰太粗……可是你有没有科学而准确的测量过呢？不少的女性朋友一提到科学准确的测量方法还是一脸的茫然，现在，就让我们教给你一套科学而准确的测量身材的方法，然后再准确的找出我们的瘦身重点在哪里吧。我们所测量的身体各部位的围度，如果比上文中的最佳尺寸与比例高出 20%，那这个部位就是我们减肥瘦身的重点了。

● 1. 胸围

测量方法：脱掉上衣，身体直立，双臂自然下垂，软尺沿胸部上方最丰满处，水平围绕一周，紧贴皮肤但不能太紧。

● 2. 腰围

测量方法：用软尺测量腰部最细的地方，肚脐以上 3cm 左右，软尺要保持不松不紧，紧贴皮肤。



5 分钟美体瘦身法

——女人局部塑身第一书

● 3. 臀围

测量方法：两腿并拢直立，两臂自然下垂，软尺水平放在臀部最丰满处，前后围绕身体一圈测量。

● 4. 大腿围

测量方法：两腿分开与肩同宽，均匀用力地站立，软尺与地面平行，在大腿根下 3cm 处测量。

● 5. 小腿围

测量方法：两腿用力均匀站立，软尺与地面平行，测量小腿最丰满处。

● 6. 足颈围

测量方法：软尺绕足颈最细处一周。

● 7. 上臂围

测量方法：上肢自然下垂，测量肩关节与肘关节之间最丰满处。

● 8. 颈围

测量方法：自然站立，下颌轻轻抬起，测量颈中部最细处。

● 9. 肩宽

测量方法：两腿分开，与肩同宽，自然站立，测量两肩峰之间的距离。

瘦身美人的理想尺寸和比例

无论是身材较好的女性，还是略胖的女性，只要这些爱美的姐妹们聚到一起，她们所说的最多的共同话题就是两个字“减肥”，那么你到底需不需要瘦身呢？瘦身美人的理想尺寸和比例到底是多少呢？下面我们就来对照一下吧：

● 1. 成年女子的标准体重

计算公式：[身高 (cm) - 100] × 0.9 = 标准体重

如果体重超过标准体重的 20%，就可视为肥胖，应该进行减肥。

● 2. 成年女子身体各部位最佳尺寸与比例

上下身比例：以肚脐作为分界点，上下身比例应为 5:8，符合黄金分割定律。

胸围最佳尺寸（cm）与比例：胸围 = 身高 $\times$ 0.51（身高 160cm 的标准胸围 = $160 \times 0.51 = 81.6\text{cm}$ ）

腰围最佳尺寸（cm）与比例：腰围 = 身高 $\times$ 0.34（身高 160cm 的标准腰围 = $160 \times 0.34 = 54.4\text{cm}$ ）

臀围最佳尺寸（cm）与比例：臀围 = 身高 $\times$ 0.542（身高 160cm 的标准臀围 = $160 \times 0.542 = 86.72\text{cm}$ ）

大腿围最佳尺寸（cm）与比例：大腿围 = 身高 $\times$ 0.34-10

小腿围最佳尺寸（cm）与比例：小腿围 = 大腿围 - 20

足颈围最佳尺寸（cm）与比例：足颈围 = 小腿围 - 10

上臂围最佳尺寸（cm）与比例：上臂围 = 大腿围 $\times$ 0.5

颈围最佳尺寸（cm）与比例：颈围 = 小腿围

肩宽最佳尺寸（cm）与比例：肩宽 = 胸围 $\times$ 0.5-4

想一想为什么你瘦不下来

不少女性有这样的苦恼“我尝试过各种减肥方法，但是怎么也瘦不下来”，“我每天都花大量的时间和精力减肥，但是没有效果”，于是，减肥失败的苦恼开始成为你心头的阴影，不知道各位爱美的姐妹有没有科学的分析过瘦不下来的原因呢？下面我们就来看一看瘦不下来的十大原因吧。

● 1. 没有正确的减肥观

正确的减肥观决定你是否能选择正确的减肥方法，如果不了解自己肥胖



的原因而胡乱选择减肥方法的话，减肥是不会成功的。因此我们要了解自己的体质，找到肥胖的原因和部位，树立正确的减肥观，对症下药。

● 2. 锻炼不够

现在快节奏高压力的生活，也许使你早已用电车、摩托、汽车代替了步行和骑自行车，一日三餐也许你会在餐馆吃两顿，大把的时间你可能都坐在办公室里埋头工作，殊不知脂肪就在这个时候悄悄堆积。运动量的不足，给脂肪的存在提供的大量的机会。

● 3. 不能做到持之以恒

也许，你也曾运动过，但是坚持了多久呢？是不是运动了三五天就放弃了呢？是不是每天运动的时间不够呢？要想减轻体重，就需要每星期进行至少5次的有氧运动锻炼，每次至少30分钟。如果你的时间允许还可以加大运动量，如果你的时间太紧，那么可以选择间歇训练，抓住晨起的5分钟，抓住等车的5分钟……因为研究表明，在你的身体锻炼之后，脂肪仍然在燃烧，如果你达不到上述的锻炼要求，肥胖自然就会向你招手了。

● 4. 睡眠不够

不少人认为睡的时间越长越容易发胖，睡的时间越短越有利于减肥，其实不然。有关调查发现：每天睡眠不足6小时的人中肥胖比例为33%；每天睡眠9小时或更多的人中肥胖比例为26%；睡眠时间适中的人中肥胖比例为22%。可见睡的多和睡的少都容易发胖，而且睡的少发胖的概率更高，如果你在瘦身过程中一直没有好的睡眠习惯，这也会导致你减肥不成功。

● 5. 温度过于舒适

如果你坚持锻炼了，如果你的睡眠保持正常，可是你还是没有瘦下来，这就可能与舒适的温度有关系。最新研究表明，冬天室内温度太高也是导致肥胖的因素。因为天冷的时候我们用身体里的热量保持温暖，但是室内温度较高，人体消耗的热量就会减少，造成脂肪堆积，从而导致肥胖。

● 6. 无法拒绝美食

虽然很多人一直想减肥，但是看到可口美味的美食还是经不住诱惑，饮食无法做到均衡的搭配，热量摄入过多，造成了脂肪的增长。尤其是有的人还喜欢吃夜宵、零食，这样更是不可取的。

● 7. 缺钙

钙是人体必需的矿物质，缺钙是瘦不下来的原因之一。美国田纳西大学的迈克尔·泽摩尔博士提出，饮食中的钙参与决定能量是以脂肪的形式储存还是燃烧释放。饮食中的钙能明显抑制脂肪的生成，加快分解脂肪的速度，因此缺钙会使脂肪分解的速度放缓。

● 8. 到了平台期

几乎谁都会在减肥期间碰到平台期。在最初减了几斤之后，效果就越来越差，直到毫无效果。

产生这种情况的原因在于：

(1) 反复做同样的训练。不断挑战人体的承受极限才会有明显的减肥效果，要坚持4~6个礼拜就更换锻炼的一部分内容。

(2) 摄入热量不足。如果你没有摄入足够热量来维持活动量，体重实际上会停止减轻。

(3) 训练过头。如果你锻炼过于频繁，人体也会有减少你燃烧热量的反应。

● 9. 心理因素

除了以上原因心理因素还是瘦不下来的原因之一。研究显示抑郁的女性会变胖。这是因为，心情愉悦的时候，我们感到生活是美好的，从而自身也充满了活力，有运动的激情，能够保持苗条的身材。反之，如果情绪低落，对什么都不感兴趣，以懒洋洋的态度对待生活，脂肪自然容易堆积。

● 10. 经常变换减肥方法

不少女性对减肥的期望值过高，想在短时间内见到理想的减肥效果，对一种减肥方法坚持不了几天就开始更换，致使哪一种减肥方法也得不到长期



有效的坚持，这也是减肥不成功的重要原因。

怎样才能科学有效地瘦身

有 80% 的年轻女性都在减肥或者准备减肥，在减肥的队伍中有 60% 的女性减肥失败或者半途而废，因此要想减肥成功就要选择适合自己的瘦身方式，那么怎样来选择适合自己的瘦身方式呢？



一、摒弃不科学的减肥方法

● 1. 节食减肥法

节食容易导致营养不良、精神萎靡、体力不支等现象，更严重的还会使身体免疫力降低，患上各种疾病。节食减肥的过程非常痛苦，令人很难坚持。并且，只要饮食量稍微增大，便会反弹，变得比以前更胖。

● 2. 药物、手术减肥法

市场上的减肥药很多，手术的方法也有很多，广告词说得冠冕堂皇，可是看到药物和手术减肥使身体受到伤害的一个个实例，真是令人对这些减肥方法敬而远之，那么药物、手术减肥有哪些方法和危害呢？

（1）减肥药的种类及危害

①含轻泻剂或利尿剂：长期服用，会影响肾脏功能，肾是生命之源，一旦肾功能受到影响，代价没法衡量的。

②抑制食欲的药物：吃了这种药会让人没有食欲，像安非他命成分，但是服用后有失眠、神经质、晕眩、口干、恶心、便秘等症状，而且还会上瘾。

③加速代谢的药物：吃了这类药物能加速新陈代谢的速度，如含甲状腺素的药品等，但是长期服用后会有心悸、盗汗、内分泌失调的危险。

