

完美女人书系

MEI REN SU SHEN

美人塑身



5堂课 FIVE LESSONS

钟成 姜尚源 © 编著



不要只“瘦身”，更要“塑身”

不要只盯着“体重计”，更要看“体形”

不要干瘪的“直尺形”，要前凸后翘的“s形”

5大塑身必学课堂：带你体验身体慢慢变轻盈的感觉

200个精选专题：众多美女亲身实践的塑身秘籍



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

完美女人书系

美人塑身

5堂课 FIVE LESSONS

钟成 姜尚源◎编著

塑造窈窕身姿
不只是一种对外形美的追求
也是对身体健康的追求
更代表了一种生活态度
那就是
积极营造自我

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

美人塑身5堂课/钟成, 姜尚源编著.-青岛: 青岛出版社, 2010.11

(完美女人书系)

ISBN 978-7-5436-6716-7

I. 美… II. ①钟…②姜… III. 女性-健身运动-基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第205021号

美人塑身5堂课

书 名 美人塑身5堂课

主 编 钟 成 姜尚源

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-80998664 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 王 宁 Email: oucwangning@126.com

装帧设计 本色国际传媒

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

出版日期 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

开 本 20开(889mm × 1194mm)

印 张 7

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5436-6716-7

定 价 24.80元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)





■ 模特：王静黎

序

PREFACE

达·芬奇说：“人体是大自然中最美的东西”。

形体美的最基本要求是身体各部位要符合美学中的审美原则，即各部位的比例要均匀对称。我们塑身的目的就是要极力达到这种原则，塑造我们的形体之美，做一个像奥黛丽·赫本一样精致典雅的女人。

本书用浅显易懂的文字，详细介绍了应该怎样做才会收到良好的塑身效果，提倡均衡饮食、适量运动、注意日常生活中的细节、理性选择医学塑身方式来塑造完美体形。

本书五堂课，近200个精选专题，分别从塑身知识、日常生活、饮食、运动、医学方面讲述塑造完美身形的办法，从局部塑身到整体塑形，运用简单易行的小方法，让你不知不觉中塑造出一个更苗条、更健康、更优秀的自己！

生命不息，塑身不止，让我们一起体验塑身美体的奇妙之旅！



Contents

目录

第1课 塑身知识课



肥胖原因幕前与幕后

- 塑身小测试：你是易胖体质吗？ 11

MM塑身禁忌多

- 忌每天只吃一顿 12
- 忌过分相信代用脂肪 12
- 忌不断称量体重 12
- 忌只想减肥，不想锻炼 12
- 忌饮食单一，营养缺乏 12

好身材并非越瘦越好

- 修长的腿 13
- 丰满的胸部 13
- 细腰圆臀 13
- 半球形的臀部 13
- 修长的脖子 13

塑身小捷径，助你完成大目标

- 有梦想才能成功 14
- 小目标，让我们更早尝到成功的快乐 14
- 简单的往往是最有效的 14
- 慷慨地奖励自己 14
- 记录能让我们多点理性 15
- 给自己找帮手 15

塑身，你做好心理准备了吗

- 不能急于求成 16
- 保持乐观的心态 16
- 成功贵在坚持 16
- 拒绝懒惰 16



■ 模特：苏航

第2课 日常塑身课



每天5个塑身关键时刻

- 早晨醒来.....18
- 午餐前半小时.....18
- 健身后.....19
- 工作间隙.....19
- 感觉饥饿时.....19

好的饮食习惯助您塑身

- 每天喝3次绿茶.....20
- 多食蛋白和纤维素.....20
- 对零食说“NO”.....20
- 喝水助燃脂.....20
- 一天吃5~6餐.....20
- 饭前一个西红柿.....21
- 每天吃几块巧克力.....21
- 不要过分节食.....21
- 不要在光线不好的地方就餐.....21
- 多嚼口香糖.....21

走路塑出曼妙身姿

- 注意走路姿势.....22
- 加大走路幅度.....22
- 后脚跟先着地.....22
- 爬爬楼梯来塑身.....23
- 赤脚行走.....23
- 穿高跟鞋.....23

动动手指脚趾也能减重

- 做一个活跃的人.....24

- 动动手指.....24
- 甩包练手臂.....24
- 敲击脚底.....24
- 脚底按摩.....24
- 揉搓脚趾.....24

逛街修身两不误

- 逛街选对时机.....25
- 逛街选对装扮.....25
- 逛街不要坐着试衣.....25
- 逛街不要饿肚子.....25

OL上班路上轻松瘦

- 上下班路上多运动.....26
- 坐在公共汽车上.....26
- 站在公共汽车上.....26
- 午休出去走一走.....26





享受沐浴，身材棒棒

- 浸泡泡浴.....27
- 高温沐浴.....27
- 浴盐泡澡.....27

居家活动瘦身法

- 每天早起做运动.....28
- 做家务也是一种锻炼.....28
- 灶间也能“跳芭蕾”.....28
- 种植花木.....29
- 准备三餐.....29
- 扫地、拖地.....29
- 洗车也塑身.....29
- 与孩子玩耍.....29

枕头塑身操

- 枕头仰卧起坐.....30
- 触地箭步蹲.....31

窈窕美人睡出来

- 睡眠要充足.....32
- 睡对时间.....32
- 赖床9分钟，塑身小动作.....33

丰胸方法大全，让你的胸部up up

- 沐浴水疗按摩.....34
- 夹书丰胸.....34
- 催眠丰胸.....35

娱乐休闲巧塑身

- 边听音乐边瘦身.....36
- 看电视也要“见缝插针”.....36



■ 模特：李蕾

第3课 饮食塑身课



饮食塑身课前准备

- 节制食欲有妙方38
- 三餐的重要性39
- 饮食好习惯40
- 节日饮食原则41

水果塑身法

- 水果塑身原则42
- 塑身水果大集合43
- 美味果汁塑出窈窕好身材44

蔬菜塑身法

- 塑身蔬菜大集合47
- 好喝又塑身的蔬菜汁48

美味塑身食谱

- 爽口塑身菜
 - 双菇苦瓜丝49
 - 什锦烩鲜蔬50
 - 红烧冬瓜50
 - 山楂海带丝51
 - 凉拌芹菜51
- 健康塑身汤
 - 节瓜鱼片汤52
 - 豆腐鱼片生菜汤52
 - 南瓜汤53
 - 芥菜肉片汤53
 - 紫菜番茄汤54
 - 金针木耳鸡汤54



- 参芪鸡丝冬瓜汤55
- 鲤鱼汤55
- 营养塑身粥
 - 薏米粥56
 - 荷叶薏米陈皮粥56
 - 首乌山楂粥57
 - 大蒜粥57
 - 黄豆芝麻粥58
 - 参苓粥58

喝水轻松塑身法

- 喝水塑身法禁用人群59
- 喝水时间有讲究60

茶疗塑身法

- 茶疗塑身常识61
- 瘦身茶大集合62

特效塑身法

- 醋性大发巧塑身63
- 咖啡塑身法65
- 乳制品塑身法66
- 蜂蜜塑身法68
- 白粥塑身法69
- 谷类脆片塑身法69
- 食肉塑身法69
- 运动食谱吃出窈窕70

第4课 运动塑身课



运动塑身战前准备

- 运动塑身前请先体检..... 72
- 运动基础装备大盘点..... 72
- 运动塑身知多少..... 74
- 正确选择运动塑身兵法..... 76
- 各项运动热量消耗一览表..... 78

局部运动塑身法

- 上身肥胖有妙招..... 79
- 下身肥胖有对策..... 80
- 与腹部肥肉说拜拜，誓做迷人小“腰”精..... 81
- 拥有修长美腿，不再遥遥无期..... 83
- 精致美臀，就要这么“翘”..... 86
- 纤纤玉臂就是如此简单..... 88
- 香肩就要如此完美..... 90
- 平坦小腹9计..... 92
- 找准体形巧塑身..... 94

户外运动塑身法

- 动感单车让身材更有型..... 96
- 散步散出健康好身材..... 96
- 长跑进行时，与肉肉说“Bye bye”..... 97
- 慢跑健身好处多..... 98
- 3周步行法，美丽好方法..... 99
- 球类运动，娱乐塑身两不误..... 100

室内运动塑身法

- 前压腿打造迷人曲线..... 102
- 瑜伽，凸显魔鬼曲线..... 103
- 健身靠哑铃，曼妙好身形..... 110
- 4种塑身操，瘦身顶呱呱..... 114
- 呼啦圈摇一摇，让您越“圈”越瘦..... 117

第5课 医学塑身课



中医塑身法

- 按摩让肉肉无处可躲..... 122
- 中药塑身显奇功..... 128
- 中药消脂茶..... 130
- 针灸一下，轻松变瘦..... 131

手术塑身法

- 吸脂手术前仔细询问..... 135
- 吸脂手术的安全性..... 136
- 吸脂手术的适合人群..... 137
- 术后可能的并发症..... 138

附录：美人体重围度表





塑身知识课

SUSHEN ZHISHI KE

第1课

减肥不是件难事儿，但如果没有足够了解自身的肥胖原因，空手套白狼的结果往往是“梦一场”……

了解自身，了解肥胖，找到自身肥胖的原因，塑身方能事半功倍！



肥胖原因幕前与幕后

自身肥胖的原因，你了解多少？生活中是否忽略了很多你不曾在意的因素呢？

01 遗传因素

人类单纯性肥胖有一定的遗传背景。研究表明，双亲中若有一方肥胖，子女的肥胖率约为50%；双亲若均为肥胖，其子女肥胖率即升至70%~80%。

02 饮食因素

经常吃高热量、高油、高糖、高蛋白、低纤维食品，常喝碳酸饮料都会导致肥胖。



03 运动不足

运动不足会造成热量消耗减少，胰岛素分泌减少，从而直接导致糖的分解量降低，导致肥胖的发生。

04 情绪饮食

很多人常因情绪高兴或伤心，不由自主地进食或暴饮暴食，从而导致摄入热量过多，在体内积存变成脂肪，就慢慢导致肥胖。

05 宵夜



因为晚上代谢差、吸收好，所以长期很晚吃东西或睡前吃东西的人，最容易发胖。

06 摄食中枢 神经障碍

摄食中枢神经障碍表现为患者一直进食却无法终止进食，摄入过多的热量，也就呈现肥胖体态。

07 荷尔蒙异常

女性荷尔蒙异常会导致内分泌紊乱，也很容易发胖。

08 药物的使用

长期使用药物，如肾上腺素、甲状腺素、胰岛素等激素，或使用类固醇药物都可能导致肥胖。



塑身小测试 你是易胖体质吗？

很多肥胖者最烦恼的就是好不容易才减肥成功，不久又胖回去了！您可知道，“复胖”不只是恢复原体重而已，忽胖忽瘦很容易使体内的脂肪比例增加，从而变成易胖难瘦的体质，这可是十分可怕的事情哦！

由平常的生活习惯，可以检测出您是否属于体重易回升的体质。请在下列问题中回答“是”或“否”。

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 一日三餐不正常 | ☐ 外出时常以车代步 |
| ☐ 大多在外用餐 | ☐ 肩膀常酸痛 |
| ☐ 常吃点心、宵夜 | ☐ 容易便秘 |
| ☐ 很挑食 | ☐ 抽烟 |
| ☐ 一边吃东西，一边工作或看电视 | ☐ 家中有比较胖的人 |
| ☐ 常喝甜果汁 | ☐ 有点神经质 |
| ☐ 喝咖啡或红茶时一定加糖 | ☐ 没有特别的嗜好 |
| ☐ 喜欢喝酒且经常喝 | ☐ 人际关系不好 |
| ☐ 常吃零食来减低焦虑 | |
| ☐ 吃东西的速度很快 | |
| ☐ 常和朋友在一起吃吃喝喝 | |
| ☐ 经常睡眠不足 | |
| ☐ 不经常运动 | |
| ☐ 不喜欢走路 | |
| ☐ 在家时总是闲着不动 | |



请统计“是”的数目：

- ≤ 3 个：目前的生活方式基本没有问题；
- 4~8 个：必须改善一下生活方式，否则体重容易回升；
- 9~15 个：属于体重容易回升者，要引起注意；
- ≥ 16 个：如果现在的生活方式不改变，非常容易变成易胖难瘦的体质，且容易罹患心血管疾病。

MM塑身禁忌多

1 忌每天只吃一顿

许多MM认为，每天早上不吃早餐，中午只吃一点，晚上好好吃一顿，一天等于只吃一顿饭，这样会使进食的热量比过去少很多，就可以实现减肥的梦想。其实不然，终日不进食，反而会增加食欲，有形成猛食的可能性。

调查发现，只吃一顿饭的MM体重增长得更快。因此，MM减肥也要平衡饮食，尤其是早餐，一定要吃。

2 忌过分相信代用脂肪

不含脂肪的饭后甜点往往含有大量糖分，以弥补没有脂肪而造成的味道不美的缺陷，而这些糖分能转化为大量无用的热量。

专家指出，代用脂肪的食品往往会使用较多的添加剂，如树脂与凝脂等。为了改进食品的粘度和味道，还会使用较多的食盐。所以，打算减轻体重的MM还是食用新鲜的食物为好。

3 忌不断称量体重

许多MM把过多的精力用在每天称体重上，实则没有必要。应该把体重计扔到一边，放松自己的心情，不要过分追求减重的数字，那样只会增加心理压力。

您需要做的是生活规律，饮食适度，情绪乐观，要对自己的身体充满信心。如果实在想要了解自己的减肥成绩，每周称一次即可。



4 忌只想减肥，不想锻炼

这种习惯会让减肥效果大打折扣。坚持参加体育锻炼是最有效的减肥方法。专家指出，节食的同时重视锻炼，强健肌肉和减少脂肪就会同时进行。锻炼让肌肉更加匀称健美，也自然地提高了身体的热量消耗能力。

5 忌饮食单一，营养缺乏

饮食单一易导致营养缺乏，严重危害健康。因此，不要为了减肥只吃简单食物，要以改变饮食习惯来控制体重。如利用低脂肪烹调法来做菜，选择提供健康食品的餐馆，多参与与吃无关的活动等。总之要保证营养均衡，荤素搭配适度，不能因营养缺乏而造成新的麻烦。



好身材并非越瘦越好

好身材并不是越瘦越好，匀称健美才是最完美的身材。

1 修长的腿

研究表明，最具魅力的腿的特点是：双腿并拢时，双腿间只有四点接触，即大腿中部、膝关节、小腿肚和脚跟。一般来说，膝盖是足底至肚脐间的黄金分割点，肚脐是头顶至脚踝间的黄金分割点。只要合乎这个比例，双腿就可以被认为是修长匀称的。

2 丰满的胸部

形态优美的乳房应该是丰满挺拔而又有弹性的，大小适中，形状以半球状为最佳，两乳间的距离适中，乳头状如桑葚，乳晕大小适中，其颜色与乳头颜色一致；乳房的皮肤润泽有弹性，颜色与全身肤色一致。

一个中等身材的女生，乳房基底直径为10~12厘米，乳房高度为5~6厘米，是最美丽的乳房。

3 细腰圆臀

研究表明，腰围和臀围的比例为7:10是最完美的，即腰围是臀围的67%~80%的葫芦沙漏型身材。

4 半球形的臀部

腰肢纤细，臀部形成一对弧形半球状，半圆、稍上翘、富有弹性，这被认为是最美和最富有吸引力的臀部。

5 修长的脖子

男人的脖子比女人的短粗而有力，这就使得女人细长、锥形的脖子成为两性差异的明显特征。中国女性的颈部美学标准为：就线条而言，颈部前凸适宜，前弯矩在3~5厘米之间，颈的粗细与头部大小和肩宽相和谐，头和颈的长度约等于身高的1/6。



塑身小捷径，助你完成大目标

1 有梦想才能成功

找到你梦想中的完美身材，放在醒目位置。无论你是喜欢纤瘦型的身材，还是肌肉紧实型的身材，在脑海中一定存在一个你最爱的完美身材。现在要做的，就是从杂志、网络中找到那个形象，放在时时都能见得到的地方，比如电脑桌面、手机屏保、钱夹相片等。每当看到的时候专心凝视，想象自己也会拥有这样的身材。人是视觉动物，也是容易健忘的，这个方法可有助于将目标形象化，持续保持对完美身材的追求热情。

2 小目标，让我们更早尝到成功的快乐

学会将大目标分解成小目标。健康的瘦身速度是每周减掉0.5~1千克，虽然这种小目标不是很有气势，但是如果一直能保持这样的速度，就可能在3个月后，减去多达几千克的体重。

请一定牢记，目标是用来追随，而非作为路障存在的，着眼于每周0.5千克的小目标，不经意间，你会发觉自己早已完成了最初的大目标。

3 简单的往往是最有效的

简化你的运动，并养成习惯。品种繁多的运动会让你感到应接不暇，不妨简单化运动。这样才能更长久地坚持运动的习惯，否则大量的运动很快会耗掉你对塑身的热情。塑身，也需要可持续发展噢！



4 慷慨地奖励自己

将塑身的小目标列成表，并在每项旁边写上适当的奖励——用一份给自己的礼品单取代冷冰冰的目标列表。

这个奖励要注意与总体目标的大小成比例，每减去1千克，可以给自己买件小礼物，比如一次美甲、一双鞋子、一次按摩。当达到总体目标时，就可以用出国度假或其他的奖励来犒赏自己啦！



5 记录能让我们多点理性

理性的人往往更容易达成目标。一个塑身目标是否能达成，除了前期目标的制定、执行外，还需要后期的回顾。

因为回顾能够帮助我们总结经验教训，便于制定及调整后续的方向。买一个喜欢的本本，每晚回顾当日饮食、运动、体重、体脂和围度变化。写下来的过程就是对自己监督和反思的过程，拥有一个贴身的塑身小秘书，相信必能事半功倍！



6 给自己找帮手

完成塑身的任务，我们已经通过以上5条捷径来缩短与总体目标之间的距离，但是光靠自己保持热情还是有些困难的，寻找到与自己目标相仿的人，互相鼓励扶持，有助于彼此提醒、促进，使整个塑身过程更有乐趣，也更容易坚持。

塑身，你做好心理准备了吗



塑身是一场持久战，没有失败，只有放弃。其实塑身不仅需
要找对方法，同时还应该具备足够的心理准备哟！接受挑战吧！

1 不能急于求成

脂肪是在诸因素共同作用下，通过长时间的积累形成的，健康塑身没有捷径可循，不可能速成，在塑身之前一定要做好打持久战的准备。如果太过急于求成，可能会给身体造成不同程度的伤害。所以要想健康塑身，并持久保持不反弹，就必须按照一定的规律循序渐进，才能成功。

2 成功贵在坚持

塑身就像你在与身体内的脂肪进行的一场战争，谁坚持到最后谁就是胜利的，所以坚持下去，不要轻易认输哦！

3 保持乐观的心态

在塑身过程中保持乐观、轻松的精神状态非常重要。良好的心态是获得高质量塑身效果的前提和保证。如果心情压抑，被动地、带情绪地在塑身，就不可能有好的训练效果，也会对塑身运动产生厌倦而不能长时间坚持。

4 拒绝懒惰

从现在开始，从你决定要让自己变得完美的那一刻，让我们拒绝懒惰，拒绝那一大堆的理由，行动起来吧！