

一生绝不再胖的方法

轻松步行 快乐瘦身

——利用购物、散步、运动、来塑身的最轻松瘦身法

服部利夫 著

Wanmei  
Shoushen  
Jihua

# 完美瘦身计划

10周  
步行  
瘦身法

北京科学技术出版社

服部利夫

# 完美瘦身计划

10周  
步行  
瘦身法

北京科学技术出版社

本书的中文简体版专有出版权由台湾汉湘文化事业股份有限公司授予，未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

著作权合同登记号

图字:01-2004-3064

图书在版编目(CIP)数据

完美瘦身计划:10周步行瘦身法/(日)服部利夫著. —北京:  
北京科学技术出版社,2006.9 重印

ISBN 7-5304-3024-6

I. 完... II. 服... III. 步行-减肥-方法 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第079057号

**完美瘦身计划:10周步行瘦身法**

---

作者:服部利夫(日)

责任编辑:马光宇

责任校对:黄立辉

责任印制:韩美子

封面设计:清水工作室

图文制作:樊润琴

出版人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社址:北京西直门南大街16号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱:postmaster@bjpress.com

网 址:www.bjpress.com

经 销:新华书店

印 刷:三河国新印装有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

字 数:125千

印 张:5.75

版 次:2004年9月第1版

印 次:2006年9月第2次印刷

ISBN 7-5304-3024-6/R·745

---

定 价:19.80元



京科版图书,版权所有,侵权必究。

京科版图书,印装差错,负责退换。

# 前言

---

## Foreword



21世纪可以说是“瘦身世纪”。健康、苗条的身材是每个女性都渴望拥有的。但是，盲目地进行瘦身，不但会使身体的平衡遭到破坏，连肌肤原有的弹性也会丧失殆尽。

因此，笔者欲向诸位推荐简单易行的步行瘦身法。正如大家所知道的，要达到瘦身的目的，必须燃烧掉多余的脂肪。诸如跑步、游泳这类有氧运动，至少需持续进行30分钟才会有效，但要坚持30分钟的运动是不容易的。而步行则不然，随时都可进行，而且，这种方法对女性最在意的大腿、臀部的结实都有极佳的效果。

行走是人类生活中的基本动作。掌握了正确的行走方式后，既可减轻疲劳，又可增进健康，使你度过快乐的每一天。难道你不想拥有健康、结实的身体吗？现在就让我们开始练习吧！

服部利夫



Contents

目 录

Part 1 轻轻松松步行瘦身 → 1

1. 健康是美的基础 / 3

良好姿势的条件是什么? / 3

2. 肥胖为何不好? / 6

肥胖程度的判定 / 6

肥胖对身体有害的理由 / 7

脂肪的作用 / 9

易堆积皮下脂肪的部位 / 10

3. 什么是步行? / 12

支配行走的大脑 / 12

什么是步行的一个周期 / 12

什么是优美的步态 / 14

正确的脚步法 / 16

4. 步行的效果 / 18

提高肺部功能 / 19

降低血压 /20

解除压力 /21

去除多余脂肪 /22

## 5. 检查自己的身体 /23

关于体力 /24

体力测验 /26

## 6. 健康状态的检查 /30

饮食方面的检查 /30

运动层面的检查 /32

医学方面的检查 /33

## 7. 必须暂停的情况 /35

身体状态差的时候就休息 /35

身体状态的检查 /36

# Part2 准备开始步行 ▶ 41

## 1. 步行的服装 /43

选择合脚的运动鞋 /43

穿吸汗性良好的袜子 /46

T恤和短裤 /46

## 2. 步行所需物品 /48

肩带式背包很方便 /48

准备好轻便的风、雨衣 /49

冬季的御寒物品 /50

夏季应避免阳光的直射 /51

### 3. 检查你的行走方式 /53

注意这样的行走方式 /53

正确姿势的基础 /55

错误的行走方式是身体发生不适的原因 /57

### 4. 步行的基本形式 /59

手脚的平衡是非常重要的 /59

正确的步行姿势 /61

### 5. 步行前的注意事项 /65

鞋子的选择 /65

要十分注意安全措施 /67

避免引起疲劳的步行方法 /69

### 6. 让步行持续、有效 /70

自行安排恰当的时间 /70

脂肪的消耗 /72

出汗的作用 /73

糖分汗水及脂肪汗水 /74

### 7. 针对欲瘦身部位作步行运动 /76

把目标集中在臀部、大腿部位 /76

匀称的腿部 /77

放松肩关节、摆动手臂 /79

### 8. 使自己接近理想、标准的体型 /81

理想的体型从足(腿部)开始 /81

使大腿苗条 /82

矫正病态弯曲型大腿 /84

使脚踝变细 /85

小腿的苗条 /86

臀部健美法 /87

## 9. 发生意外时的处理法 /88

脑贫血 /88

肌肉痉挛时的处理 /90

腹痛的处理 /91

# Part3 步行瘦身实践篇 ▶ 93

## 1. 步行前后的伸展体操 /95

步行前的热身(准备运动)及步行结束后的缓和运动 /95

## 2. 把握自己的步调 /101

了解自己的步调 /101

轻松愉快地步行 /103

## 3. 测量心率(心跳) /104

心率的概念 /104

心率的测量方法 /105

## 4. 十周步行瘦身计划 /108

第1周 /110

第2周 /111

第3周 /112

第4周 /113

第5周 /114

第6周 /115

第7周 /116

第8周 /117



第9周 /118

第10周 /119

与每天的步行计划有关的一些问题 /120

## 5. 消除浮肿 /122

穴位指压按摩消除浮肿 /123

穴位指压按摩要点 /124

洗澡后的按摩 /125

# Part4 日常健美瘦身 → 127

## 日常生活中的简易瘦身辅助法 /129

各种运动所消耗的能量 /130

利用车站或公司的楼梯锻炼 /132

遛狗散步 /134

经常快步走、大步走 /135

将购物当成步行锻炼 /136

乘火车、公车时请选择站立 /138

利用墙壁、柱子的运动方式 /139

和孩子一起游玩 /140

# Part5 瘦身与健康 管理 → 143

## 1. 调整自己的饮食生活 /145

每餐都要摄取一定量的主食 /146



## 2. 一天所需的热量 /148

## 3. 注意饮食结构的平衡 /151

摄取适量的三大营养物质 /151

各类营养物质的功能 /152

## 4. 瘦身的禁忌 /155

养成良好的饮食习惯 /155

控制食欲 /157

## 5. 步行后的饮食 /159

应在步行后稍事休息再补充 /159

维生素、矿物质的补充 /160

## 6. 注意每天的饮食习惯 /162

饮食生活中的注意事项 /163

· 每天早上都应记录自己的体重 /164

## 7. 保持规律的生活 /165

日常生活中所消耗的能量 /165

每天所耗热量的计算方法 /167

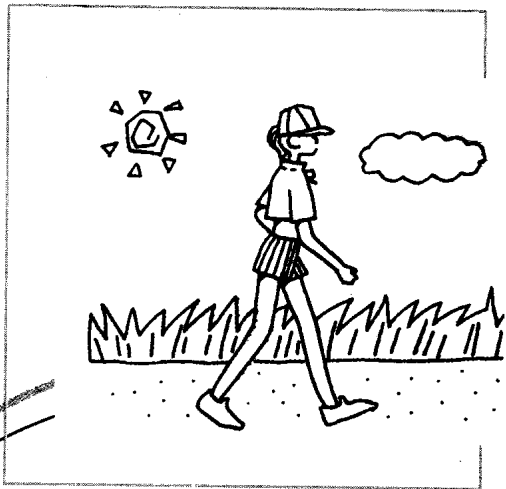
一天中不同时间的步行效果 /168

怎样把步行坚持下去 /169

Part

1

轻轻松松步行瘦身







## 步行前



# 健康是美的基础



## 良好姿势的条件是什么？

所谓健康，是指身心的健全状态。健康的基础就是姿势。但是，要为姿势下定义是一件非常困难的事。

猪饲道夫先生对良好的姿势是这样下定义的。

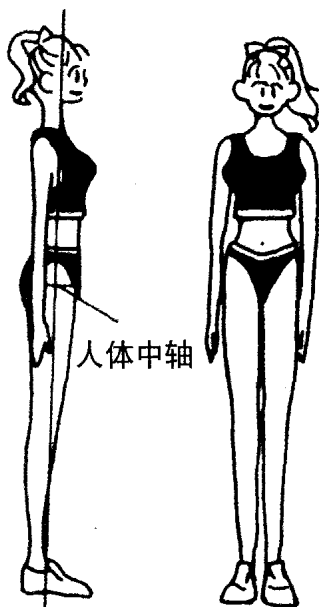
脊柱尽量伸直，能量的消耗较少，从美容的角度来说也是有益的。因此，脊柱弯曲线应尽量接近人体中轴的垂直线。也就是说，应吸气收腹，伸直脊背，身体采取稍向前倾的姿势。标准姿势的条



件应有以下四点：

- ◎ 力学角度的安全
- ◎ 肌肉所承受的负担较小
- ◎ 不妨害内脏器官的功能
- ◎ 具有美感

### ● 正确的姿势 ●



吸气收腹、伸直脊背。  
正确的姿势就是一种  
身体的美感。

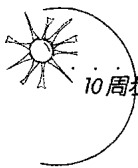
健康必须是心理与身体的健全。在《广辞苑》里也是这样写的：  
健康即健全、身体强健。

古藤高良先生认为：健康的生命应以身体、精神、社会这三个



方面来进行全方位的考量。这个概念如果用一个金字塔三角形来比喻，健康最基本的概念是无病，因此身体的健康就是这金字塔的底部。而坚强地面对周围环境，生气勃勃地工作，有不断迎接挑战的力量(体力)，则是健康的深一层次的概念，属于金字塔的第二层。另外，对人的行动有支配作用的生命能量之一是心的能量。这一力量作为“气”力，是体力的更进一步的概念，是“健康”金字塔的第三层。

健康最高层次的概念是指对美的憧憬和美的创造。广义地说，是“爱”，是人类的“理想”、是“热情”。对“爱”产生厌倦的人也就丧失了健康。而不懈地追求爱的人，无论他多么老，他都是健康的。这也是人的生理性、生物性的必然原则。



## 步行前

# 2. 肥胖为何不好?

### 肥胖程度的判定

一般地讲，体重如果超过标准体重的20%以上，就是肥胖了。要知道标准体重，得先量出自己的身高。

$$\text{标准体重} = (\text{身高} - 100) \times 0.9$$

这样就能计算出基于身高的标准体重了。然后，再来计算肥胖程度的比例。





$$\text{肥胖度}(\%) = \frac{\text{实测体重} - \text{标准体重}}{\text{标准体重}} \times 100$$

怎么样?按照这一公式计算出的肥胖度与你平时对自己的印象是否一致呢?

这一数值若在标准数的上下10%以内,就不能说是太胖或太瘦。在这一范围的人,可以尽管放心。

例如,身高170厘米,体重73千克的人,其标准和肥胖度应为:

$$\text{标准体重} = (170 - 100) \times 0.9 = 63 \text{ 千克}$$

$$\text{肥胖度} = \frac{73 - 63}{63} \times 100 = 15.87\%$$

因其肥胖度为15.87%,这个人应属于偏胖的体型。

下一页的表格,即为常见的一些数值。



## 肥胖对身体有害的理由

从人的健康角度来讲,肥胖是一种不自然的状态。例如:

- ◎ 体重过重会增加心脏的负担
- ◎ 心血管的负担过大易导致动脉硬化、高血压及肝、肾的疾病
- ◎ 体重如果过重,会使关节增加负担,易导致关节疼痛