

你也可以成为

韩政树◎著

You could have a thin face.

小脸美女

韩博士五行血型美容健身法

韩国模特大赛冠军 10148 的理学博士

十年私家美容秘笈首次奉献

五行、血型美容的秘密

每天5分钟 从女孩到女人受益一生



金城出版社
GOLD WALL PRESS

你也可以成为

韩政树◎著

小脸美女

韩博士五行血型美容健身法

图书在版编目 (CIP) 数据

你也可以成为小脸美女：韩博士的五行血型美容健身法 / 韩政树著. — 北京：金城出版社，2010.10
ISBN 978-7-80251-619-9

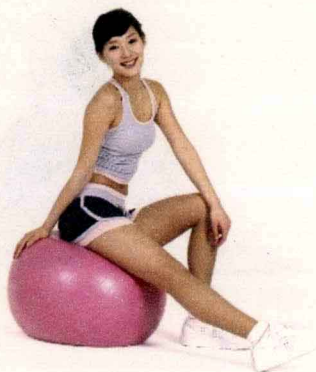
I. ①你… II. ①韩… III. ①女性—减肥—基本知识
②女性—美容—基本知识 IV. ①R161 ②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第183646号

你也可以成为小脸美女：韩博士的五行血型美容健身法

作 者	韩政树
责任编辑	刘小晖
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
印 张	6
字 数	150千字
版 次	2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷
印 刷	中国人民大学印刷厂
书 号	ISBN 978-7-80251-619-9
定 价	29.80元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 64210080
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501



目录

contents

开篇

我们为什么需要减肥 …1

- 1 身材好的女性性格也好 …2
- 2 相同体重，为什么我看起来更胖 …3
- 3 这样减肥肯定失败 …3
- 4 毁身体的减肥法 …5

» 韩博士减肥小测试 …8

- 1 日常生活中的减肥小常识 …8
- 2 现在的减肥方法是否正确 …9
- 3 测测你的饮食习惯 …11
- 4 测测你是否受到肥胖压力 …12



第一篇

打造属于自己的减肥秘籍：

减肥呼吸法和五行血型法 ...15

» 一、减肥呼吸法 ...17

1 冥想呼吸法 ...17

2 抱肩呼吸法 ...19

3 腹部呼吸法 ...19

» 二、阴阳五行减肥 ...20

1 什么是阴阳 ...20

2 阴阳的应用 ...21

3 什么是五行 ...21

4 五行的相生相克 ...22

» 三、五行的体质的分类 ...23

1 木型体质 ...24

2 火型体质 ...25

3 土型体质 ...26

4 金型体质 ...27

5 水型体质 ...28

» 四、血型 and 五行体质的1:1减肥 ...30

1 A型和木、火、土、金、水 ...30

2 B型和木、火、土、金、水 ...38

3 O型和木、火、土、金、水 ...44

4 AB型和木、火、土、金、水 ...51



第二篇

做皮肤好的小脸美女：

减肥最终目的是漂亮的脸和身材 …59

» 一、清洁是美容的基本 …61

1 美容清洁的步骤 …61

2 洗脸 …62

3 泡沫清洁 …63

4 全方位的保湿 …64

» 二、送自己一张好看的脸庞 …65

1 什么样的脸庞才算漂亮 …65

2 五分钟打造小脸美女 …66

3 每天十分钟，巧变瓜子脸 …69

4 对痘痘的错误常识 …73

» 三、皮肤好才是真美人儿 …76

1 皮肤的结构 …76

2 减肥时管理皮肤的方法 …77

3 测试你的皮肤年龄 …79

4 保养皮肤的十个方法 …82

5 三招帮你预防皱纹 …84

6 消除皱纹的七大肌肉运动 …85

7 有益皮肤的32个方法 …90





第三篇

韩博士减肥小百科：我们会成功地减肥 ...99

» 一、分年龄段减肥 ...100

- 1 大学生减肥 ...100
- 2 结婚前减肥 ...102
- 3 更年期减肥 ...103



» 二、不同季节减肥方法 ...105

- 1 春季减肥 ...105
- 2 夏季减肥 ...106
- 3 秋天减肥 ...108
- 4 冬季减肥 ...110

» 三、有助于减肥的饮食疗法 ...111

- 1 进餐时的注意要点 ...111
- 2 抑制食欲的小妙招 ...116

» 四、有助于减肥的认知 ...117

- 1 实践就能成功的十大减肥细节 ...117
- 2 远离暴食和压力 ...118

» 五、帮助减肥的运动疗法 ...120

- 1 解答减肥运动的五点疑问 ...120
- 2 为什么需要运动 ...122
- 3 怎样开始做运动 ...123

- 4 运动时一定要遵守的原则 ...125
- 5 调整体重的运动量是多少 ...126
- 6 如何预防运动中受伤 ...126
- 7 走路也能减肥 ...126
- 8 利用上下班时间减肥 ...128
- 9 能维持长久减肥的行为准则 ...128
- 10 开始减肥的时候是否无须运动 ...130

» 六、女性生理周期与减肥 ...131

- 1 一周前 ...131
- 2 月经期 ...131
- 3 经期结束 ...132
- 4 排卵期结束 ...132

» 七、怀孕和减肥 ...133

- 1 有怀孕计划，必须减肥 ...133
- 2 怀孕期“王妃行为”肥胖之路 ...134
- 3 怀孕期间的分期管理 ...136
- 4 孕妇八戒健康守则 ...137

» 八、产后肥胖和减肥 ...138

- 1 产后体重会减多少呢 ...138
- 2 产后不容易减肥的原因 ...139
- 3 产后热量摄取标准 ...140
- 4 产后日常生活也是运动 ...141
- 5 产后减肥十大注意事项 ...143



» 九、减肥误区的常识 ...145

- 1 感冒时会发胖吗 ...145
- 2 瘦削肥胖是指什么 ...146
- 3 我是饭量少的人，为什么还是发胖 ...147
- 4 对低卡路里食品的误解 ...147
- 5 对卡路里高的食品的误解 ...148
- 6 吃了变美的食品 ...150
- 7 喝水是减肥的捷径 ...152
- 8 你是喝水也发胖的体质吗 ...153
- 9 肥胖是遗传吗 ...155
- 10 咖啡伴侣（奶精）的重大秘密 ...157
- 11 万病通治的洋葱对减肥的好处 ...157
- 12 减肥要喝绿茶 ...159
- 13 抽烟可以减肥 ...161
- 14 日常生活中消耗的惊人的卡路里量 ...162
- 15 喝酒肚子真的出来吗 ...163
- 16 想要减肥就开始恋爱吧 ...165
- 17 无反弹减肥方法 ...167
- 18 模特减肥七大法宝 ...170
- 19 减肥时常出现的问题和解决方法 ...172
- 20 减肥小常识22问 ...173



我们为什么需要减肥？

开篇

Why do we need to lose weight?

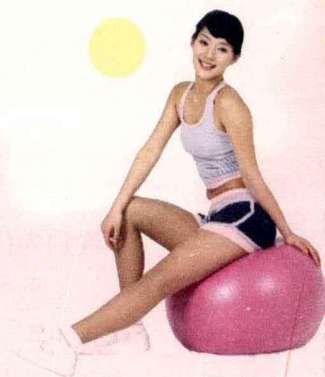




1. 身材好的女性性格也好

有句话：敏感和神经质的人不易长胖，性格好的人却易长胖。这是过去的玩笑话。但在身材和容貌已成为竞争工具的当今社会，肥胖的人可能会听到懒惰、自我管理不好等等的评价。富裕的、人口多的地区，肥胖率比不富裕地区低，现在体重不光是健康问题，也是威胁自己竞争力的杀手。在韩国，以成人女性为研究对象的调查表明：89%的女性认为体重（身材）影响性格或自信心；90%的女性认为身材好的女性比肥胖的女性在社会生活中更有利。

比起经常做管理的女性，肥胖的女性更容易失去自信心，严重时 would 得抑郁症。减肥的压迫感或无数次减肥失败引起的压力，成为妨碍减肥的要素之一，也威胁到精神健康。压力过大，分泌的荷尔蒙把脂肪堆积在体内引发肥胖，或食欲大增引起肥胖。为了解决因压力导致暴食暴饮后发胖，又因肥胖感到有压力的恶循环，要从根本上分析受到压力的原因，系统化地治疗肥胖。



2. 相同体重，为什么我看起来更胖

减肥之前，人们总是先抱着“减5Kg”或“能减10Kg该多好”等希望，但是同样身高和体重的人，有的人看起来瘦长，有的人却看起来肥胖，这是为什么呢？

◎ 肌肉少体脂多的类型

同样重量，脂肪比肌肉面积更大，这是肌肉发达的人实际体重也更重的原因。况且过多的体内脂肪使皮肤弹性下降，曲线凹凸看起来易显年纪大。

◎ 上身脂肪多的类型

脸上和上身脂肪多，不管体重是否正常，看起来总感觉胖乎乎的。这是因为上身脂肪过多和血液循环不好导致脂肪堆积而成。上身丰满型体形，因手腕和脖子、胸围上容易脂肪堆积，所以看起来肥胖。

3. 这样减肥肯定失败

◎ 不吃早饭

少吃一顿饭肯定能减肥吗？假设不吃早饭，那么从昨天晚上开始到今天中午就没有吸收东西。这样因饥饿使早上的活动迟钝，中午为了把早饭也一起补回来，可能会暴食，结果吸收了比吃早饭更多的热量而导致发胖。即使是很少量的早饭，也一定要吃，这可防止吃得过多而长肉的现象。吃早饭不是增加食欲





量而是调节适当的食欲量的方法。

◎ 常吃一样的食品

办公室周边的食堂或饭店种类都差不多一样，下班后，晚饭时间推迟，就吃面包或快餐类东西，这种现象持续下去会吸收不到多种营养，也吸收不到减肥所需的营养素，从而导致减肥失败。

◎ 只吃低卡路里食品

因为吃肉长胖不易减肥，所以就只吃蔬菜或水果。这样会使减肥所需的蛋白质或其他营养成分缺乏，而且光吃蔬菜或水果，到晚上因饥饿促使你吃夜宵，结果反而增肥。

◎ 极大减少饭量

最大限度地减少食品吸收量可以减肥这是事实，但是，这时减少的重量不是脂肪而是肌肉，因为身体里的营养成分不够时，就会优先使用体内储存的营养素。而且，不吃东西的减肥方法使用时间越长，减重的速度越慢，人也支撑不住，这时吃东西就会出现体重反弹或比原来体重更重的情况。

◎ 不喝水，喝饮料

为了吸收水分而喝饮料或碳酸食品的人很多，这是吸收水分的错觉。碳酸饮料到体内后，有利尿作用，又有马上要排除体外的性质，这样反而抢走了我们身体里的水分。并且，碳酸饮料中含有很高的糖分和卡路里，是增肥的决定性因素。



◎ 看到吃的马上就吃

看到办公桌上有巧克力或蛋糕就吃；在吃饭之前不断地吃各种各样的零食，以为吃得很少，觉得无关紧要，但是，这些零食的量加起来就有相当大的卡路里了。超市里可品尝的食品大部分是香肠或油炸食品，桌子上的零食大部分是甜而油腻的东西，持续吃下去比一天三餐吃的卡路里还多。减肥肯定会失败。

4. 毁身体的减肥法

各种媒体和网络上的减肥信息有千百万种，准确的信息究竟有多少呢？盲目地追随正在流行的减肥方法是危险的行为。这种减肥方法最大的问题就是有后遗症。为了追求完美身材盲目减肥，最后去医院时后悔都来不及了。搞垮身体是一瞬间的事情，但是补回来可不容易。所以追随正流行的减肥方法之前有必要三思而后行。

比如，一次性吃得过多，吃完后服用利尿剂，或用灌肠阻止食物的吸收等患者，因不能说出这些痛苦而默默地忍受着。这些患者除了身体上的异常外，会因吃完东西后的罪恶感而抑郁，自我虐待甚至到最后自杀。

◎ 单一食品疗法

单一食品疗法看起来能在短时间内减少重量，效果明显，但是吸收不到身体所需各种营养成分，只是暂时水分流失而减轻重量而已。有副作用，容易发生浮肿现象和患胃病等后遗症。

另一方面，以肉食为主的“皇帝食谱”减肥方法，



因减肥中可以随意吃肉类，所以很受肥胖人的欢迎，但是很容易导致身体疲劳、血压低，而且口臭严重，受胆固醇的影响而导致血管疾病，因体内钙的流失得骨质疏松症的危险也高。

最近流行的丹麦式减肥方法，几乎不吸收碳水化合物，只利用鸡蛋和蔬菜的低热量食谱，最大程度排除盐、糖、食用油等食品参杂物。以高碳水化合物为主的东方人可能很难接受，而且水分流失的得多，减肥后再吸收碳水化合物可能出现副作用。

◎ 不合理的饮食疗法

咖啡因有利尿作用，可以除去松肉，促进脂肪的分解，提高基础代谢速度，有消耗卡路里的效果。所以饭前喝咖啡可以抑制吃得过多，这是咖啡减肥方法的核心。不过咖啡因使交感神经活跃，影响晚上睡眠，促进脱水现象发生，所以要注意。如果不能戒掉咖啡，可以喝一杯咖啡后喝两杯水。

还有一种在女性当中流行过的牛奶减肥方法。牛奶中只有孩子所需要的营养成分，不能给成人饱满感。喝三天左右可能会因拉肚子导致营养不均衡。

◎ 其它疗法

不吃东西绝食的方法可以在短时间内看到明显的效果，但是体内水份流失，肌肉被消耗掉，导致身体的能量减少，不能正常工作。而且因空腹脉搏跳动加快，绝食结束后，副作用严重，长肉速度加快，体质也会改变。



有些肥胖的人喜欢以汗蒸的方法来减肥，这可以马上减少重量，但并不是分解脂肪使脂肪量减少，所以没什么意义。况且因水分流失多而喝饮料等，结果饮料中包含的糖分带来相反的效果。即使减少了水份的吸收，但吃饭时体内吸收水份量增加，所以对减肥没有帮助。

此外还有一种用便秘药清洁肠的方法。一时感觉减轻了重量，但是实际上体重没什么变化，习惯性地服用便秘药可能会得便秘，肠功能下降，严重时会导致肠下垂，所以肠不好的人要避免。

减肥没有王法。想要不反弹，持续地减少重量，就得用均衡的饮食疗法和不断的运动。一天30分钟，一周3~5次运动，并持之以恒。



韩博士减肥小测试

1. 日常生活中的减肥小常识

Start (是, 画O; 否, 画X)

- (1) 上下楼梯的运动有修长腿的效果
- (2) 经常擦地, 胳膊会变粗。
- (3) 晚上运动才能减肥。
- (4) 产后护理吸取高卡路里食品也没关系。
- (5) 减肥要经常性地吃很少的东西。
- (6) 黑咖啡有助于减肥, 可以多喝。
- (7) 有氧运动不但可以消耗脂肪也可消耗肌肉。
- (8) 减少饮食量增加运动量肯定能减肥。
- (9) 吃得咸, 浮肿后第二天就会长胖。
- (10) 吃有机食品可以减肥。
- (11) 经常跳绳, 小腿会变粗。
- (12) 谁都可以把土豆当成减肥食品来使用。

