

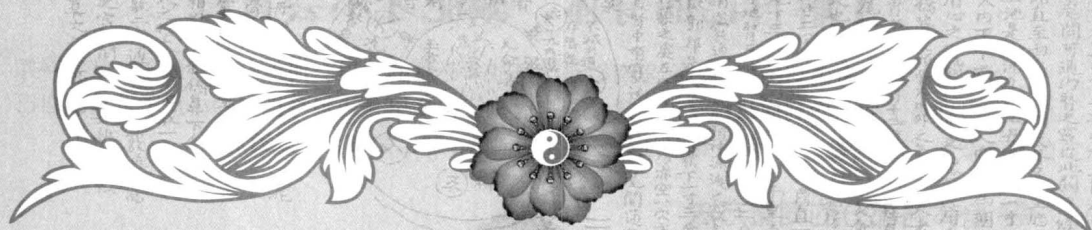
本草綱目和黃帝內經中的瘦身養顏經



女人减肥这样做

吃不胖·人不老·真享瘦





女人减肥这样做

吃不胖·人不老·真享瘦



(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

女人减肥这样做:吃不胖 人不老 真享瘦 / 张小暖著.

—武汉: 武汉出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5430-5689-3

I. ①女… II. ①张… III. ①女性 - 减肥 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 030228 号

书名: 女人减肥这样做:吃不胖 人不老 真享瘦

著 者: 张小暖

责任编辑: 王圆圆

特约编辑: 姜程程

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号

邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com>

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 彩 插: 15

印 张: 15 字 数: 230 千字

版 次: 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

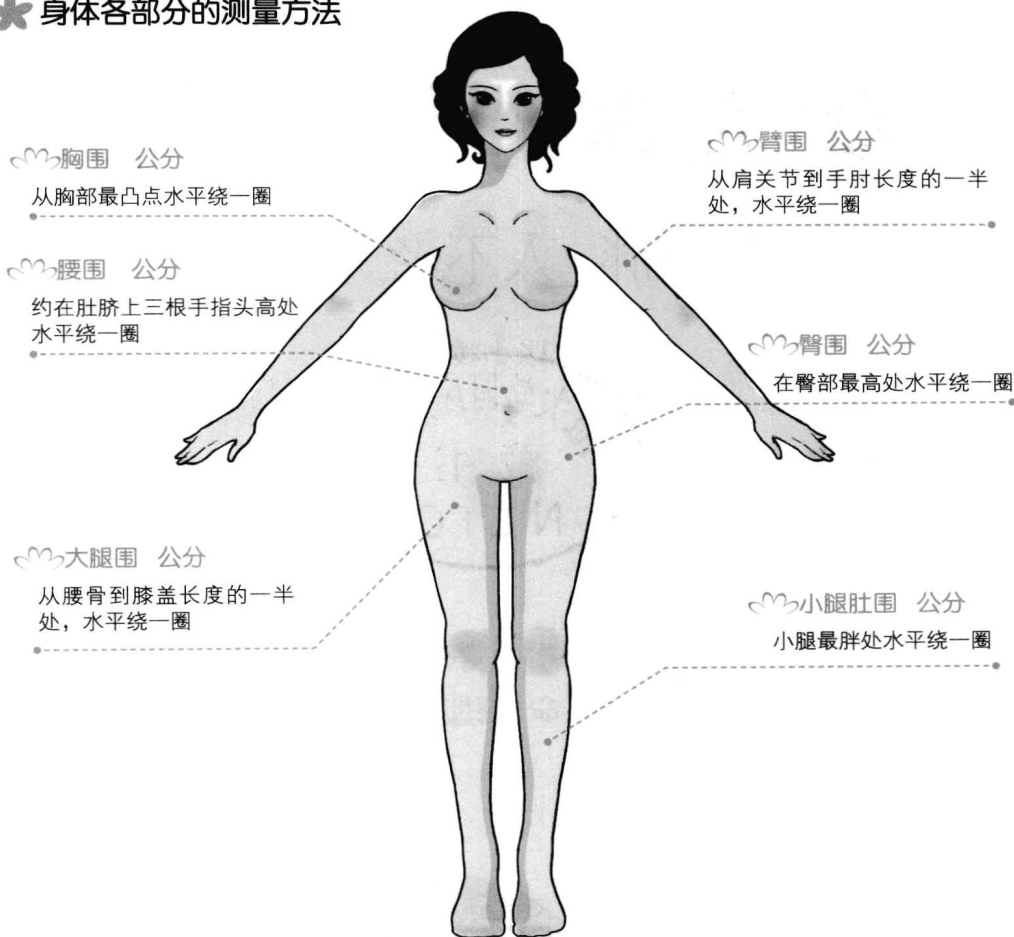
版权所有·侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

了解自己的身体，减肥才不会盲目

减肥是一场没有硝烟的战争，心里有数是这场战争必胜的前提。何为心里有数呢？就是得知道自己现在身上的肉肉到底超标了没，这就要您时刻记得拿出身边随身携带的小尺子，量量自己的腰围增加了还是减少了，腿变细了还是变粗了……嗯，知己知彼，百战百胜！

★ 身体各部分的测量方法



★ 计算身体是否肥胖

国际肥胖标准计算公式：

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身高 (m)}^2}$$

1. BMI值在18.5—25之间，健康风险值处于最低，身体状况很健康。
2. BMI值在25—30之间，健康问题正随着你体重的增加而增加
3. BMI值在30以上，属于健康高危人群。

“小物件”帮你减赘肉

久坐办公室的美眉们减肥最常抱怨的就是难以坚持，缺少意志力是减肥的最大克星，相信每一个有过减肥宣言的美眉们都惨烈的以失败告终过。可时下日韩却流行一种减肥法，简单又不需要你恒久的意志力，这种方法就是利用身边随手可及的“小物件”来减肥。比如，毛巾、带子或者椅子。帮你在茶余饭后的休闲时光里轻轻松松搞定身上让你受苦良多的小肥肉。

★ 零散时间减肥法之带子



1 刷牙“协奏曲”

刷牙是每天清晨和睡前必做的一件普通小事，可这件小事利用好了，会收到意外惊喜。所以请准备一条带子，并将它放在洗手间显眼的地方，每天刷牙的时间将带子卷在骨盆上。天天如此，可以起到很好的瘦身作用。

TIPS

每天坚持最好，但是如果坚持不了的话，每周2~3次也一样会起到瘦身的效果，通常情况下一个月瘦2~3斤是没有问题的。



2 办公室“下午茶”

坐了一上午，你是不是已经神情倦怠，打不起精神了呢？赶紧请出我们神奇的小带子吧！坐在椅子上，将带子套在脖子上，两边的长度一样，在肚脐等高的地方双手拉住带子两端，手臂向前伸直，肩膀和手臂要在同一高度上，拉伸矫正带，头同时要尽量向后仰，下颌向上拉，坚持此动作10秒。

TIPS

做的时候向后仰或者左右侧弯都可以。以感觉舒服的方式坚持即可。除了站着，坐着进行也可以。

★ 零散时间减肥法之毛巾操

“毛巾操”方便实用，在家或者在办公室可以随时“开展”，只要准备一条长度为60厘米左右的毛巾就可以了。下面是几个简单的入门动作，可以用来打发办公室下午闲暇的时光。顺便也打发掉身上的肥肉。



1 放松肩部

1. 将毛巾握在手中，坐在椅子2/3的位置，背挺直，同时双脚分开与肩同宽。
2. 将双手放到身后，拉着毛巾绕过椅背。
3. 双手用力将毛巾向后上方提拉，然后回到身后的位置。做时肩膀向后展开。

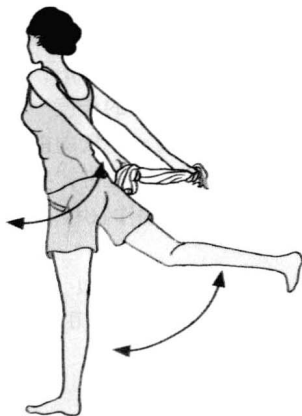
TIPS 每天做4组，每组动作重复12次。对于办公室一族可以缓解背部、肩部的僵硬。



2 塑造纤腰

1. 首先将双腿分开，向左面提臀。
2. 用双手举起毛巾绕到背后。
3. 用左手将毛巾往下拉。
4. 做完换另一侧，亦同。

TIPS 每天做4组，每个动作重复24次。可以锻炼腰部，可以收紧腰腹部的赘肉。



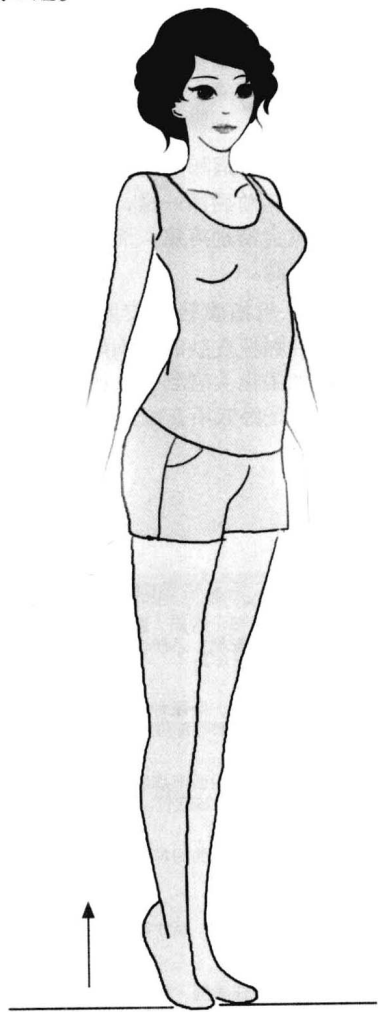
3 提臀纤腿

1. 双腿分开与肩同宽，双手放在背后，握紧毛巾。
2. 一条腿用力向后踢，同时双手用力将毛巾的两端向上提。做的时候保持肩挺直、腰不要弯。

TIPS 每天做4组，每组动作重复12次，对于想要纤腿翘臀的美眉来说不容错过。

★ 零散时间减肥法之椅子操

1 做的时候用脚尖站立10秒钟，然后放下，休息5秒钟，再用脚尖站着，之后再休息10秒钟。持续做10遍为一组。重复做三遍或五遍。



2 摆好椅子，用手抓住椅背，微屈双膝，将脚后跟抬起。之后半转动身体，左右交替进行。两边各转一次为一遍，重复做三到五遍。

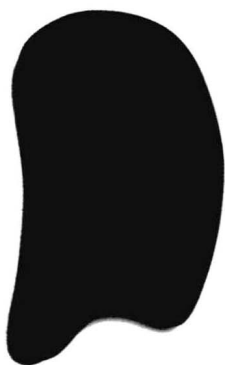


刮出曼妙好身材

美眉们想减肥，总会心绪大乱，360路的减肥招，不知道哪路能安全有效地通往幸福的苗条。能让身材前凸后翘变给力的神奇魔法招就出境了，拥有很深国医功底的刮痧减肥方法是你很好的选择，赶紧拿出工具刮痧减肥吧。包你为结果而尖叫。

首先，我们得了解几个刮痧的小常识，方便我们正确的操作。

★ 刮痧工具：刮痧板



★ 徒手找穴位：

●触摸法：以大拇指指腹或其他四指手掌触摸皮肤，如果感觉到皮肤有粗糙感，或只有尖刺般的疼痛，或是有硬结，那可能就是穴位所在。

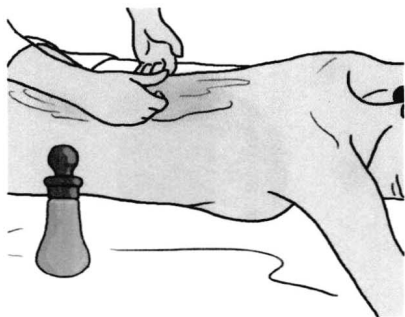
●抓捏法：以食指和大拇指轻捏感觉异样的皮肤部位，前后揉一揉，当揉到经穴部位时，感觉会特别疼痛，而且身体会自然地抽动想逃避。

●按压法：用指腹轻压皮肤，画小圈轻揉。对于在抓捏皮肤时感到疼痛再以按压法确认。如果指头碰到有点状、条状的硬结就可确定是经穴所在位置。

★ 刮痧常用体位

类别	体位	具体姿势	动作要领	适应范围	原则
卧位	仰卧位	面部朝上平卧，暴露腹部及上肢内侧部	全身放松，双目微闭，呼吸均匀	刮拭头部、胸部、腹部和上肢内侧及前侧，下肢前侧及外侧等部位及穴位	医者可以正确取穴，施术方便，患者感到舒畅自然，并能耐久配合
	俯卧位	面部朝下平卧	面前臂持平，胸腹部放松贴床面	刮拭背部、腰骶骨和下肢后面以及足底部等部位或穴位	
	侧卧位	患者面部朝向一侧，双膝微微屈曲，身体侧卧	两前臂置于胸前，两腿重叠微屈膝	刮拭一侧的面部肩胛骨、四肢外侧等部位或穴位。	
坐位	正坐位	坐于凳子上，上身端正，肩膀自然放平	呼吸放均匀，保持放松	刮拭胸部、肋间前面、腹部外侧或穴位	
	仰靠坐位	仰靠在椅子上，暴露下颌缘以下的喉骨	头向后倾，拱腰收腹	刮拭头面部、颈前等部位或穴位	
	俯伏坐位	伏坐于凳上，暴露后背及项部	低头挺胸，腹部放松	刮拭脊柱两侧、头颈后面、肩胛骨、背部、腰骶部及臀部等部位或穴位	
立位	站立位	自然站立，扶住椅背，露出背部	拱腰，臀部向后，两腿用力，脚前部蹬地	刮拭背部、后腰部等部位或穴位	

刮痧美胸、美体、美颜小妙招

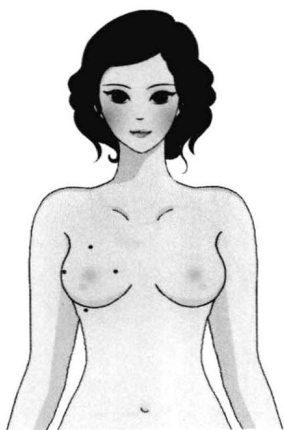


1 刮对穴位，瘦遍全身

刮的顺序：脾俞穴、胃俞穴、肾俞穴、中脘穴、关元穴（这两个穴位用点揉的方法）、梁丘穴、足三里穴、三阴交穴。

TIPS

1. 刮的时候要一个穴位一个穴位地刮，每个穴位刮50次左右。
2. 刮之前一定要涂抹刮痧油、橄榄油、精油等以起到润滑作用。
3. 刮完之后，用纸巾将没吸收的油擦干净。
4. 刮痧时不要着凉，刮完后也不要碰冷水，不要洗澡，最好是洗完澡刮痧之后马上睡觉。



2 刮乳四穴，让你“峰”华正茂

TIPS

1. 刮痧不一定只有刮出痧才有效，坚持刮就可以。
2. 有的美眉抱怨刮完皮肤会变红，没关系，过一会儿，皮肤就会恢复正常。
3. 不能带痧刮，出了痧后要等到痧退才可以再刮。
4. 不用多，每天刮一次即可。



3 刮痧美颜，年轻不请自来

TIPS

因为面部出痧会影响美观，所以进行面部刮痧时，手法一定要轻柔，以不出痧为度，最好使用性质柔和、渗透性能好的面部刮痧油。刮拭时通常用补法，忌用重力进行大面积刮拭。方向应该是由内向外按肌肉走向刮拭。

找对穴位，小罐子帮你轻松减肉肉

美眉们在尝试完刮痧的甜头之后是不是意犹未尽呢？好吧，再告诉您一种我们国医中的减肥经典方法——拔火罐。不必迷失在减肥的路上，临睡前赶紧行动吧。

首先了解一下拔火罐的小常识：

★ 拔火罐工具：



陶罐



竹罐



玻璃罐

★ 拔火罐减肥常识

① 投火法



将质地柔软的纸片点燃后投入罐内，迅速将罐扣在应拔的部位上。

② 消毒法



在进行拔罐之前都要对皮肤和工具进行消毒，一般都选用酒精脱脂棉球。

★ 拔火罐减肥适合人群：

肥胖类型	症状
臃肿	身材并不肥胖，但腰部、臀部过度隆起。
体型欠佳	大腿粗壮，胳膊浑圆。
重塑体型	本身身材匀称，但觉美中不足。
产后肥胖	原来身材苗条，但产后臃肿。
减肥无效或反弹	尝试过各种减肥方法却无法完全解决问题。

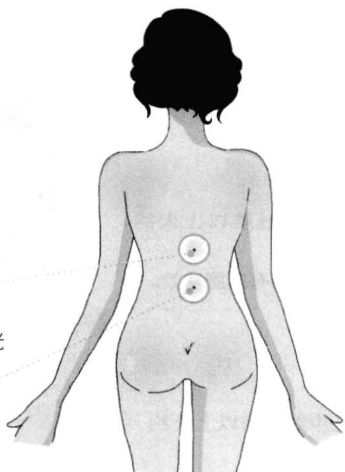
★ 拔火罐瘦身穴位及方法

1 背部穴位减肥

以下穴位，用闪火法在穴位上拔罐，留罐10~15分钟，每周2~3次。

☞ 脾俞穴功效：发散脾胃之热。

☞ 三焦俞穴功效：将全身水湿气通调至膀胱经，再排出体外。



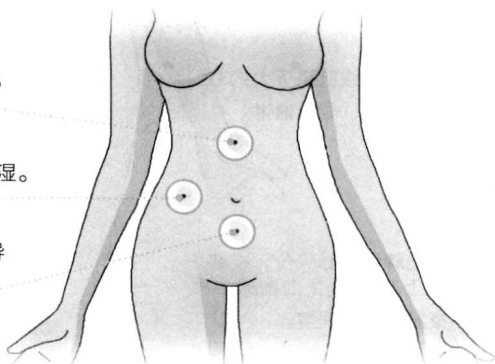
2 腹部穴位减肥

以下穴位，用闪火法，在穴位留罐20分钟，每周2~3次。

☞ 中脘穴功效：聚集及传导水液与脂肪。

☞ 大横穴功效：通腑去脂、调理脾胃水湿。

☞ 关元穴功效：募集小肠经气血、传导任脉水湿的效用。

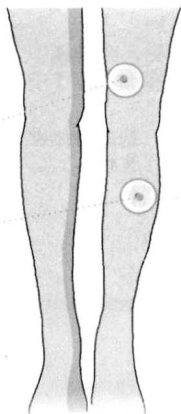


3 下肢穴位减肥

以下穴位选择适宜体位，用闪火法将罐吸拔在穴位上留罐15分钟。每周2~3次。

☞ 血海穴功效：减肥，清血利湿。

☞ 足三里穴功效：通经活络、补中益气。



拔罐、刮痧、按摩减肥穴位参考图

中脘穴

***位置：**腹部正中线上肚脐以上大约4寸处。

***功效：**治疗便秘，具有减肥功效。

水分穴

***位置：**腹部正中线上肚脐以上大约1寸处。

***功效：**有助于排除体内多余水分，避免水肿，帮助肠胃蠕动、锻炼腹肌，避免小腹突出。

关元穴

***位置：**腹部正中线上肚脐下大约3寸。

***功效：**培补元气、导赤通淋。

血海穴

***位置：**属足脾经经穴，在膝盖上2寸内侧之白肉际。

***功效：**减肥，清血利湿。

足三里穴

位置：在小腿的前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

功效：强身健体长寿穴，帮助身体燃烧多余脂肪，治疗腹胀。

大横穴

***位置：**在腹中部，距脐中4寸。

***功效：**治疗泄泻，便秘，腹痛。

天枢穴

***位置：**肚脐左右两侧各向旁大约2寸处，以左天枢为重点。

***功效：**帮助消化，促进废物排泄，消除肚臍。

水道穴

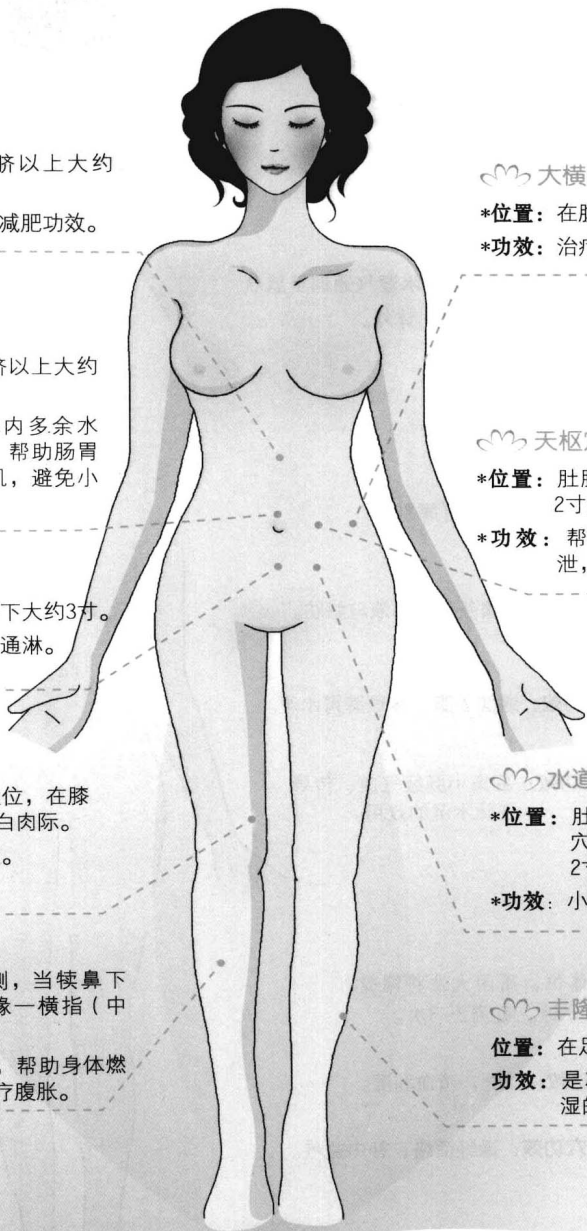
***位置：**肚脐以下大约3寸，关元穴左右两侧各向两旁大约2寸处。

***功效：**小腹胀满，痛经，不孕。

丰隆穴

位置：在足外踝上8寸处。

功效：是减肥的大穴，还有祛痰湿的效果。



肝俞穴

***位置：**第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

***功效：**缓解脊背痛，主治肠胃病、皮肤粗糙等。

胃俞穴

***位置：**背部，当第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。

***功效：**和胃健脾，理中降逆。

脾俞穴

***位置：**位于人体的背部，在第11胸椎棘突下，左右旁开两指宽处。

***功效：**将脾脏湿热之气向外输送入膀胱经。

京门穴

***位置：**在侧腰部，章门后1.8寸，当第十二肋骨游离端的下方。

***功效：**健腰，利水，消胀。

三焦俞穴

***位置：**腰部第1腰椎棘突下旁开1.5寸的地方。

***功效：**将全身水湿气通调至膀胱经，再排出体外。

腰阳关穴

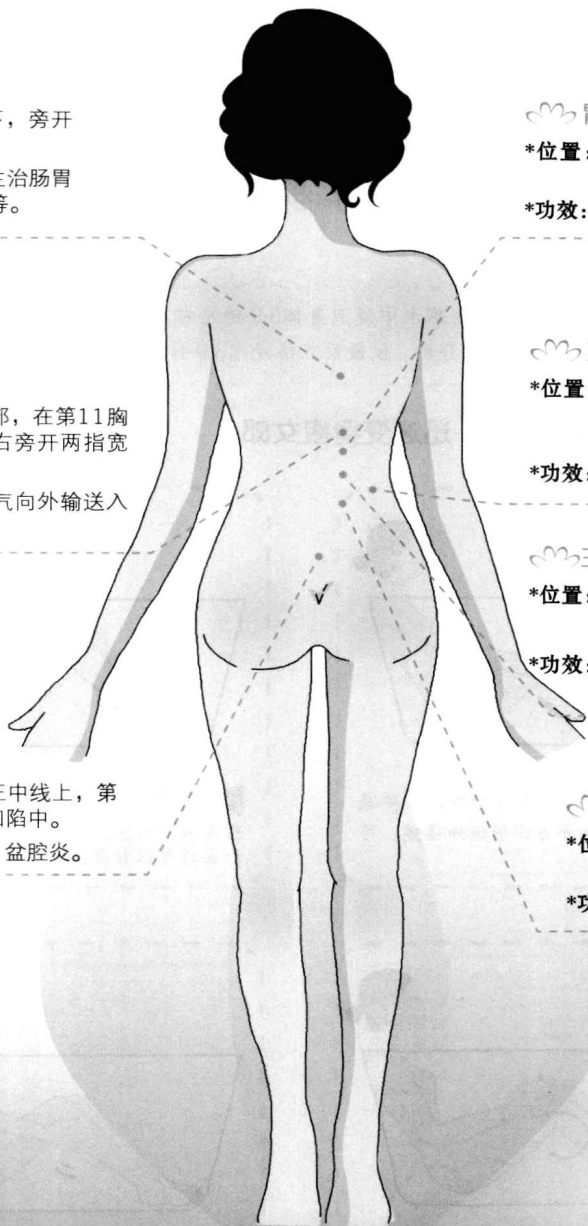
***位置：**腰部，身体后正中线上，第四腰椎棘突下凹陷中。

***功效：**治疗月经不调，盆腔炎。

肾俞穴

***位置：**在第2腰椎棘突旁开1.5寸处。

***功效：**治疗月经不调等。



沐浴减肉肉，化身大美女

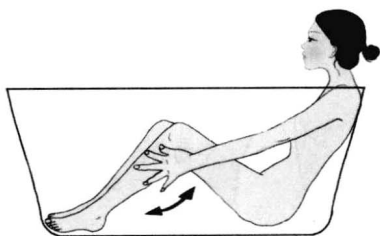
走出博大精深的国医瘦身王国，我们的时尚沐浴方法也会让你美了美了。沐浴是每个美眉每天都会做的事情。我想通常都是以洁净身体为目的的。那你有没有想过只要你稍用点心思，就可以利用沐浴这一简单又不用意志力的愉悦方法轻松地达到减肥的功效呢。我来教你怎样沐浴减肥吧，今晚就行动.....

★ 在温水中反复浸泡，瘦身疗效好

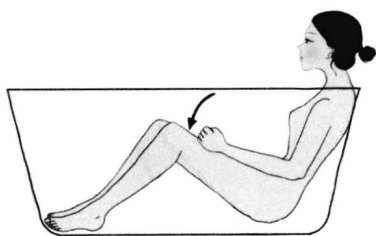
在39℃~40℃的水中浸泡身体数分钟再离开浴水，休息数分钟，这样重复几次，可提高沐浴减肥效果。具体操作可参考：

1. 开始时，在39℃~40℃左右的热水中浸泡身体5分钟左右。2. 出浴休息3分钟。3. 再次入浴浸泡身体8分钟。4. 出浴再休息3分钟。5. 最后入浴浸泡3分钟，浸泡完毕。

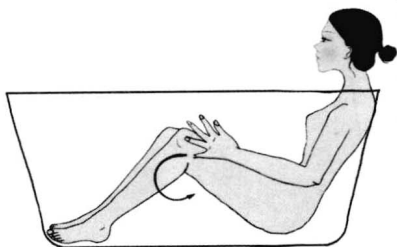
★ 沐浴多做“小动作”，迅速变身瘦女郎



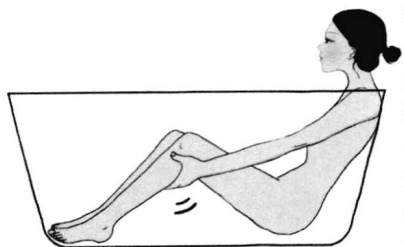
► **轻擦法：**用手掌或指腹，在要减肥的部位上沿水平方向轻轻地揉擦。可燃烧脂肪。



► **按摩法：**用拇指及其余四指同时按摩减肥部位，这样不仅可以按摩皮肤表面还可以触及皮肤内层。



► **强力揉搓：**用拇指、手掌、臂肘，揉搓要减肥的部位。尤其揉搓腰身、腹部、大腿等效果很明显。



► **敲拍法：**双手轻握，“啪啪”地敲拍在要减肥的部位上，关键是，速度要快，这样效果才会明显。

★ 沐浴+精油=瘦瘦瘦

在办公室里辛苦奋战的美眉们，一天下来是不是累到懒得动。泡个美美的热水澡就想睡大觉呢？但请切记在泡澡的时候一定要滴几滴具有瘦身美容功效的精油在热水中，再轻柔地按摩身体，这样放松的同时，可以帮助身体排出毒素，燃烧脂肪，让懒懒的你，变身苗条淑女，邂逅完美的爱情。

★ 瘦身精油黄金组合

- ① 天竺葵：温暖的天竺葵花香有热身及活血的功效。
- ② 葡萄柚：葡萄柚的排水利尿功能，是减肥的最好选择。

魔法配方：

沐浴前将5滴天竺葵和5滴葡萄柚滴入盛满浴缸的温热洗澡水中。用手将精油打散，然后入浴。

★ 常见的美颜美体精油表

名称	功效
玫瑰	抗敏感、保湿、丰胸，消除黑眼圈、皱纹。被称做“精油之后”。
杜松	可排毒净化，帮助代谢废物。
丝柏	具有帮助身体排水的功能。
蓝甘菊	具有紧实肌肤的效果。
小茴香	可抑制食欲。
月见草	促进女性荷尔蒙的自然生长，让发育不良的乳房快速增长，有隆胸效果。
迷迭香	可让大脑更清醒，促使身体机能活跃，加强循环的作用。
天竺葵	温暖的天竺葵花香有热身及活血的功效。
胡萝卜籽	可治松垮，多利用在瘦身后期定型的步骤中。
依兰花油	用于保持乳房的坚挺弹性。
肉桂、冬青	二者都是强效的燃脂精油，最好不要同时使用，以免太过刺激，其中冬青又具有排毒的功能。比月桂更刺激。

★ 搭配精油好伴侣，想瘦哪里瘦哪里

减肥部位	精油组合
丰胸	塑造美丽的胸部建议使用，天竺葵2滴+依兰2滴+玫瑰2滴+甜杏仁或荷荷芭油30ml。
瘦手臂	手臂是淋巴结汇聚之处，只要是减肥后期运动量不佳或新陈代谢不佳的人，都容易有赘肉堆积。建议使用，基础油10ml+月桂3滴+冬青3滴+柠檬3滴。
瘦大腿	东方女性多数是梨形身材，下半身特别容易浮肿，建议使用，基础油10ml+蓝甘菊3滴+冬青2滴+丝柏3滴。
瘦小腹	小腹越松垮的美眉，要加强燃脂和塑型。建议使用，基础油10ml+胡萝卜籽3滴+月桂3滴+蓝甘菊3滴，若是子宫或是肠胃不佳的人，这时可以增加玫瑰、生姜以及甜橙等精油。

配合饮用蔬果汁， 瘦身美颜有“汁”有味

无论是沐浴还是精油按摩减肥都是十分有效又不需要考验美眉们意志力的实用有效的方法。但是如果在减肥的过程中配合饮用具有美颜美体功效的蔬果汁，效果更是会事半功倍的。

下面就推荐几款小暖亲身体验过的瘦身美颜蔬果汁。我，受益良多，就看你的了。

★ 苹果白菜柠檬汁

瘦得健康有活力

材料

苹果1个，大白菜100克，柠檬1个，冰块少许。

做法

将苹果洗净，切块。大白菜叶洗干净，卷成卷。柠檬连皮切成三块。将柠檬、大白菜、苹果顺序交错地放入榨汁机榨汁。将果菜汁倒入杯中，加冰块少许即可。

营养成分表

膳食纤维	蛋白质	脂肪	碳水化合物	维生素				叶酸	胡萝卜素
				B ₁	B ₂	E	C		
1.8g	1g	0.5g	17g	0.1mg	0.1mg	2.4mg	37mg	81 μg	600mg

小贴士

可以根据个人喜好进行调味，以咸味为宜。



★ 西红柿牛奶蜜

瘦身美容的最佳选择

材料

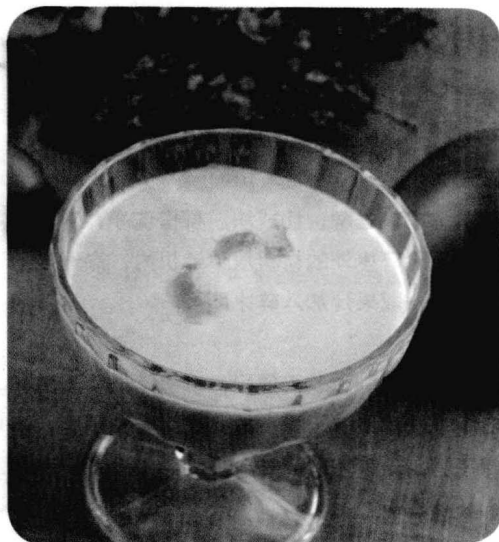
西红柿2个，牛奶90毫升，蜂蜜30毫升，
冷开水100毫升，冰块60克。

做法

西红柿洗净，去蒂后切成块、再将冰块、西红柿及其他材料放入果汁机高速搅打40秒即可。

食疗特长

西红柿富含维生素C和西红柿红素，是美容瘦身的圣品。西红柿还具有抗氧化功能，能防癌，且可对动脉硬化患者产生很好的作用。牛奶性味甘、微寒，具有润肺、润肠、通便的作用。



营养成分表

膳食纤维	蛋白质	脂肪	碳水化合物	维生素				叶酸	胡萝卜素
				B ₁	B ₂	E	C		
0.3g	0.5g	1.5g	1.1g	0.1mg	0.1mg	0.3mg	9mg	-	0.2mg

★ 黄瓜水果汁

苗条身材不怕胖

材料

黄瓜250克，苹果200克，柠檬半个，冰糖少许。

做法

黄瓜洗净，切开，去籽，切成小块。苹果洗净，去皮，去籽，切块。柠檬洗净，切成片。以上各种原材料放入榨汁机，再加入冰糖搅拌均匀即可。

食疗特长

此饮可延缓皮肤衰老，丰富的B族维生素，可防止口角炎、唇炎，还能润滑皮肤，保持苗条身材。



营养成分表

膳食纤维	蛋白质	脂肪	碳水化合物	维生素				叶酸	胡萝卜素
				B ₁	B ₂	E	C		
2.6g	2.5g	1.4g	34g	0.1mg	0.1mg	3.1mg	40.5mg	75.3μg	600mg