

## 图书在版编目(CIP)数据

大腿100健美 / 张淳淳著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2005.4

(完全美人丛书)

ISBN 7-5341-2619-3

I. 大... II. 张... III. 女性—腿部—健美  
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第021295号

本丛书由



协助出版

完全美人丛书



作者 ◆ 张淳淳

原出版社 ◆ 尖端出版股份有限公司

丛书策划 ◆ 朱园

责任编辑 ◆ 林芳

审核登记号 ◆ 图字: 11-2004-131号

出版 ◆ 浙江科学技术出版社

印刷 ◆ 杭州好而美彩印有限公司

发行 ◆ 浙江科学技术出版社

浙江省新华书店

开本 ◆ 880mm × 1230mm 1/32

印张 ◆ 彩色2, 双色1.625

版次 ◆ 2005年4月第1版第2次印刷

书号 ◆ ISBN 7-5341-2619-3

定价 ◆ 20.00元

# 《完全美人丛书》书目推荐



## 轻松塑身健美：

### ● 吃就瘦，动就瘦，现代懒人轻松瘦

没时间？懒得动？淳淳老师有高招，绝对能让又忙又想瘦的你，轻松地青春美丽、窈窕动人！



## 窈窕美人瘦身餐：

### ● 脱胎换骨做新人 美丽秘方大公开

被肥胖困扰的你想要来个美丽大变身吗？淳淳老师推出的这本书为你成功进入瘦美眉行列提供方向。赶快加入脱胎换骨的美丽大作战吧，胜利就在眼前！



## 产后100健美：

### ● 恢复好身材 健康俏妈咪就是你

刮刮按摩、纤体药浴SPA馆、吃喝补身无负担饮食铺，让你保养塑身两不误，成为健康窈窕的美丽俏妈咪！



## 一分钟前凸后翘：

### ● 瘦出前凸后翘魔鬼曲线

标准体重不是终点，做个玲珑浮凸的瘦美人才是终极目标。本书中淳淳老师特别拟订出小甜甜布兰妮、赵薇、萧亚轩、林心如等美女巨星的瘦身餐、瘦身茶，消脂塑身轻轻松松！



## 柳腰100健美：

### ● 甩掉“游泳圈” 再造小蛮腰

张淳淳老师全新开辟“杨柳腰”塑身房及小腰SPA刮刮馆，教你做消腹塑腰的运动按摩，再配合饮食与保养，轻轻松松让你除去腰上多余的小肉肉，赢得完美柳腰，魅力无法挡喔！



## DIY美女健美：

### ● 花最少的Money 做Smart的DIY美女

瘦身美容一定要花大钱吗？NO！淳淳老师在本书中要教你如何利用家里现有的材料，以最少的预算、最简便的方式，美味、省钱又塑身！



## 小腿100健健美、大腿100健健美：

### ● 姐妹姐妹站起来 修长美腿非难事

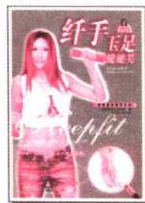
书中有淳淳老师迫不及待地与你分享由“大象腿”脱胎为“健腿”的重要课程，有彻底赶走难看小萝卜的美腿计划，还有连歌坛大姐大苏芮也羡慕不已的瘦身魔法哦！



## 翘臀100健健美：

### ● 抗击地心引力 再造迷人翘臀

挺翘的臀部为女人增添了性感魅力和无限风情，但是不良的臀形和无时无刻来自地心的引力，让你丧失信心。淳淳老师教你如何利用健康的运动将各种不良臀形各个击破，创造圆润挺翘、弹性十足的性感臀部！



## 纤手玉足健健美：

### ● 雕塑细嫩修长的白皙手足

“手是女人的另一张脸”，手足运动势在必行！在本书中，淳淳老师特别配制纤柔手足膜力汤及亮丽手足饮食铺，让你在吃吃喝喝一瞬间拥有柔软白皙的亮丽手足！



## 小脸100健健美：

### ● 众女星小脸绝招大分享

淳淳老师的小脸美颜食谱可藏了不少宝哦！想要“改头换面”？曾经有过被“以貌取人”的困扰？那就快快看过来：S.H.E祛斑嫩肤茶、章子怡消暑解毒茶、刘嘉玲排毒洛神花茶、舒淇青春美容茶、张曼玉芦笋瘦身汁……美女明星们的小脸绝招绝不私藏，与你完全分享！



## 丰胸100健健美：

### ● 完美丰胸 “Up Up计划”

丰胸不一定要花大钱动手术，瘦身更不能瘦胸！在书中，淳淳老师为你详细地列出百分百完美丰胸计划40招，DIY丰胸塑身餐，14招挺胸塑身操，30例解除胸部烦恼实例，以及7天丰胸食谱……令天下女性的胸襟更美丽！



## 养生抗老健健美：

### ● 成为前所未有的不老美女

没有人不向往青春永驻，要看你用什么样的知识去面对老化、迎接衰老。淳淳老师教你用抗衰老美胸运动、按摩指压等运动来美化身形，加上开运婆婆传家秘方做保养汤浴，和回春抗老饮食铺的调理，让你充满活力、青春永驻！



# 大腿100

## 健健美



Beauty Keepfit Slim Thigh 100%

明星塑身指导老师

张淳淳 KIKI CHANG • 著

浙江科学技术出版社

Keepfit

Beauty Keepfit Slim Thigh 100%

姊妹们站起来，修长双腿非梦事，  
100% DIY纤腿玉足秘诀大公开！

### ♥ 雕塑腿部运动

貂蝉展翅美腿操、飞燕嬉春美腿操、贵妃醉酒美腿操、昭君弹琴美腿操……轻轻松松，窈窕下半身！

### ♥ 淋巴引流排毒魔法手技教室

剥橘去皮塑腿法、燃脂消疲塑腿法、长腿妹妹塑腿法、消经痛水肿塑腿法、膝春少女塑腿法……简单按摩，雕塑腿形！

### ♥ 美腿饮食铺

长腿妹妹山药血、削萝卜瘦腿面、佛手瓜排毒汁……有机食材，健康养身！



# Keepfit

Beauty Keepfit Slim Thigh 100%

十全十美大明星美丽见证：

♥ To: 淳淳老师  
Thank you very much, stay beautiful & healthy! You are the best!

李玟

♥ To: 淳淳老师  
永远美丽，爱护自己！  
Love yourself.

赵薇

♥ 谢谢美丽的淳淳（宝儿）老师，我很高兴能跟你上课！

王力宏

♥ 一直为了要瘦下来，尝尽挨饿之苦及努力运动的我却始终无法如愿，本来我不太相信什么妙方和奇迹，并没有用对方式来塑身，如今有了淳淳老师的教导，我相信我跟每一个希望更好更美的女生都有了最直接、有效的方法！

林嘉欣

♥ 与淳淳老师合作过的艺人有：

S.H.E、阿雅、萧蔷、言承旭、4 IN LOVE、庾澄庆、吴宗宪、张信哲、KISS美少女、许茹芸、任贤齐、梁朝伟、伊能静、徐若瑄、孟庭苇、黄莺莺、苏芮、辛晓琪、郑中基、齐秦、王馨平、江淑娜、张清芳、郑雪儿等。

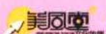
ISBN 7-5341-2619-3



9 787534 126192 >

ISBN 7-5341-2619-3

定价：20.00 元



杭州美风堂文化传播有限公司 协助出版



此为试读，需要完整PDF请访问：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



明星塑身指导老师

张淳淳 KIKI CHANG • 著

浙江科学技术出版社



关心现代流行音乐的人，一定会对苏芮敬仰有加，因为她始终是引领风骚的代表性人物。写这篇序的时候，正好是我帮苏芮姐上完课后的休憩时间，虽然我无法像陪同苏芮姐般，面对面、一对一地陪着你们练习塑腿运动，一起一鼓作气地爬上16层楼高的楼顶，一同汗水淋漓地畅快呼吸，但《大腿100健健美》的确是一本专为雕塑大腿美丽线条而用心著作的书，书中不仅有我迫不及待想要与你们分享由“大象腿”脱胎换骨为“健健腿”的重要课程，也有连苏芮姐都称羡不已的瘦身魔法喔！所以你绝对也能做得到！通过学习、锻炼、坚持，只要你愿意并真正想要实现目标，按照书中所教的运动、按摩与排毒指压法，每天花很少的时间，持之以恒，拥有一双纤足玉腿，绝对是指日可待的！

世界上没有十全十美的人，只有十全十美的“上进心”。十全十美是一个生命对自我能量的挑战，也是一种学习成长的喜悦。因为在全球华人中有那么多读者支持我、鼓励我，让我有机会在美体塑身的领域中发挥所长，这项殊荣也令我在生涯规划的新页中大放光芒。因为这是一个绝佳TIMING，淳淳要分享十全十美的自我期许心情，分送百分百的能量与专业给大家，由此刺激、发掘、激荡我们无限的潜力！

这一套为追求现代女性十全十美完全美人系列丛书，用“PART WORK”分册百科的创意方式，将美体塑身领

域再抽丝剥茧细分成13本书，每本书精心策划了全新塑身常识、食谱、保养、运动、互动Q&A等单元，图文并茂地用心呈现，让你能够轻松学、简单懂、容易做，并享受身为女人的喜悦。愿你在迈向健康、美丽、青春永驻的路上，十全十美一百分，心想事成！只要有强烈的求知欲并努力追求就能拥有一辈子的幸福喔！我不是一个十全十美的人，但是我相信只要用心什么事都有可能。诚挚地邀请各个年龄层的女性们与淳淳一起为美丽搭上天梯，让我们成为人生梦工场中那位让自己飞向天堂的精灵！

張淳淳

张淳淳

2003年3月11日







Good Memory ~ Thanks To All The Stars. KiKi Chang





Good Memory ~ Thanks To All The Stars. KiKi Chang

# C O N T E N T S

## 4 序

## 6 艺人合照分享区

## 13 互动专区

## 15 人体肌肉组织

## 17 淳淳美足塑腿健身房

姐妹们站起来，修长双腿非梦事

- ◆ 复古迷你裙当道，时尚美人儿接招 18
- ◆ 纤腿玉足秘诀大公开，DIY塑腿运动自己来 19
- 亭亭玉立美腿操 19
- 触地拉筋美腿操 29
- 前仆后继美腿操 20
- 三段抬脚美腿操 31
- 妩媚多姿美腿操 21
- 半蹲拉伸美腿操 32
- 青春动感美腿操 22
- 能屈能伸美腿操 33
- 埃及艳后美腿操 23
- 悠游自得美腿操 34
- 出水芙蓉美腿操 24
- 西施抱心美腿操 35
- 美人鱼潜游美腿操 25
- 貂蝉展翅美腿操 36
- 弯腰提臀美腿操 26
- 飞燕嬉春美腿操 37
- 玲珑有致美腿操 27
- 贵妃醉酒美腿操 38
- 抬腿压膝美腿操 28
- 昭君弹琴美腿操 39



## 40 美足塑腿按摩教室

精油按摩七步骤：揉、捏、抓、按、敲、拍、切



### ◆ 按摩轻松瘦 41

- 螺旋按摩塑腿法 41
- 轻敲腿根消肿法 41
- 消麻祛胀塑腿法 42
- 剥橘去皮塑腿法 42
- 活血软骨塑腿法 43
- 燃脂消疲塑腿法 43
- 四点一线塑腿法 44
- 雪白玉腿塑腿法 44
- 长腿妹妹塑腿法 45
- 抗老防皱塑腿法 45
- 美肌素肤塑腿法 46
- 纤腿玉足塑腿法 46
- 完拳美人塑腿法 47
- 下身排毒美腿法 47
- 去痛消肿塑腿法 48
- 俐落手刀塑腿法 48
- 膝春少女塑腿法 49
- 清秀佳人塑腿法 49
- 铿锵节奏塑腿法 50
- 逆来顺受塑腿法 50

# C O N T E N T S

- ◆ 大腿刮刮教 51
  - 排毒刮痧板，美人儿赘肉通通刮 51
- ◆ 脂肪甩甩乐 57
  - 电动按摩棒，燃脂效果一级棒 57
- ◆ 精油好“享瘦” 59
  - 排毒塑身精油，秀美大腿超人气 59



## 61 美足塑腿饮食小铺

有机食材轻松煮，让你双腿瘦美美

- ◆ 立足腿部，放眼全身 62
  - 美腿得先从精挑细选的有机食材开始 62
  - 排毒回春水——净化体质的第一步 63
- 长腿妹妹山药皿 64      ● 削萝卜瘦腿面 65
- 佛手瓜排毒汁 66      ● 秋葵玉米瘦腿浓汤 67
- 苦瓜百果餐 68      ● 山药苦瓜沙拉 68
- 奇异海藻沙拉 69      ● 银杏山药瘦腿沙拉 69
- 地瓜苹果片餐 70      ● 紫甘蓝雪梨沙拉 70
- 金橘百香美腿凉面 71      ● 纤细菠菜美腿汤 71
- 玉娇龙瘦腿面 72      ● 净化排毒松叶汁 72
- 火龙果细腿汁 73      ● 莲藕排毒养生粥 73
- 清爽一夏凉拌海带 74      ● 纤腿玉足青苹果汁 74
- 纤纤玉腿番茄浓汤 75      ● 高纤杂粮粥 75



## 76 淳心淳语

饮食运动两相宜，纤细双腿自己来

- ◆ 5种检视胖胖腿的指标大公开 77
- ◆ 四点一线的腿部黄金比例线条大公开 78
- ◆ 100种不可不知的食物热量大公开 79
- ◆ 30种不可不注意的饮食内幕大公开 82
- ◆ 15种让下半身窈窕的食物大公开 86
- ◆ 9种不可不知的瘦身常识大公开 88
- 美食主义者不可不知的两样“圣品” 88
- 利用水的阻力雕塑美人鱼曲线 89
- 发现身材走样就要及早减肥 90
- 停止暴饮暴食，小心肥胖过度 91
- 大腿淤青起因于大腿粗肥吗 91
- 走路时，你的大腿会嘎嘎作响吗 92
- 运动类型会影响你的腿形 92
- 腿越纤细越好看吗 93
- 完美的身材曲线从良好的生活习惯开始 93



## 94 美腿Q & A

淳淳亲自来解答，解决美腿五四三



# 互动专区

## 读者来信

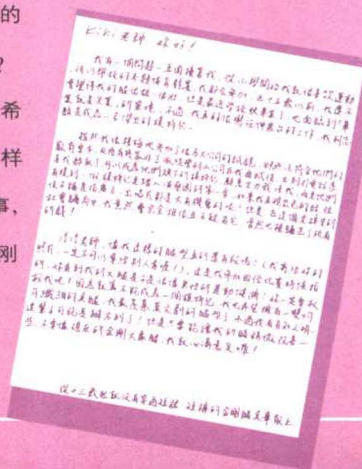
KiKi老师：

你好！长久以来一直有个问题困扰着我。从小学开始我就很喜欢运动，几乎学校里的各项体育竞赛都参加过。15岁以前，我从来都不觉得我的腿很粗、很壮，直到最近我就要从学校毕业，面临着“毕业就是失业”的窘境，于是我积极地找工作，尤其是模特儿方面的工作，因为我从小就立志当一名出色的模特儿。

虽然我参加过很多大公司的试镜，却一直无法符合他们苛刻的要求，倒是有几家非正规经营的公司，在我面试之后便立刻打电话通知我被录取了，可以成为他们旗下的模特儿，并且愿意尽全力栽培我，还告诉我如果我表现出色的话，以后还有机会拍广告、出唱片呢！当时的我竟然相信了他们所说的话，更惨的是，我还被骗光了所有积蓄！

淳淳老师！请告诉我，像我这样的腿还有救吗（我寄给你的照片一定不可以拿给别人看喔）？这是我参加田径比赛时所拍的照片，我的大腿是不是很像男性运动健将的腿啊？请你救救我吧！就算我无法成为一名模特儿，我仍然希望能够拥有一双匀称纤细的美腿，尤其是像莫文蔚那样修长的双腿就好了！不过，我也知道这是不可能的事，但只要能让我的腿稍微改善一些，不要像现在的金刚大象腿，我就心满意足了！

从十三岁起就没有穿过短裙、短裤的金刚腿美华 上





## 老师回信

东方女性普遍都有身材比例上的困扰，除了胸、腰、臀三围之外，下半身的大腿更是关键所在。有的人嫌自己的腿不够修长匀称，还有的人觉得自己的腿型不够完美，往往无法如愿以偿，更遑论金刚腿、大象腿、萝卜腿、O形腿、X形腿及鸟仔细腿了！许多人因此不敢穿短裙、短裤、泳装，双腿永远遮遮掩掩，羞于见人！

其实，女性的双腿美丽与否，不仅是身体健康的一部分，更是反映生活习惯的一项重要讯息。如臃肿的下半身、肥胖的双腿绝对与你的饮食习惯息息相关，不良的腿型来自于不良的姿势与不正确的生活习惯。千万不要以为瘦腿很难，想达到美化腿型的境界，想让自己脱胎换骨，就得先从纠正自己的观念做起。

淳淳老师不也是从不讳言自己曾是“象腿”一族吗？如果你不是天生丽质的长腿妹妹，想要拥有两条修长匀称、完美细致的腿，当然得靠后天加倍努力才行！本书将与你们分享如何瘦腿、美腿的DIY秘诀，利用美腿运动、按摩、排毒来美化、改善腿部线条，再配合天然的饮食调理、美腿SPA汤浴、腿膜保养，都能让你的双腿变得均匀纤细，展现无限的性感魅力，尤其当你的步履渐渐轻盈自在，一双美腿成为众人称羡的焦点时，你会相信这一切都是值得的！

張淳淳