

都市女性生活扮酷实用丛书

TEXTBOOK

练出你的风韵

女性健身美容的秘诀

杨东雄◎编著

科学运用健美法则 方可练出魔鬼身材

Female life

现实生活中，那些拥有健美身材的女人，往往就是幸福使者，也是男人追求的主要目标。有如何才能成为拥有完美的身材呢？这就存在着一个科学方法问题。只要得法，练就完美身材的梦想就能实现。

中国商业出版社

中国妇女健身运动普及工程

中国妇女健身运动普及工程

TEXTBOOK

练出你的风韵

女性健身美容的秘笈



科学出版社

科学出版社出版 北京 中国妇女健身运动普及工程

Female life

本书共分十章，主要介绍女性健身运动的原理、方法、步骤、注意事项、运动处方、运动损伤的预防与处理、运动营养、运动心理、运动的社会功能、运动与女性健康的关系等。

中国妇女健身运动普及工程

都市女性生活扮酷实用丛书

练出你的风韵

——女性健身美容的秘诀

杨东雄 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

练出你的风韵/杨东雄编著. —北京:中国商业出版社,
2006.2

ISBN 7-5044-5555-5

I. 练… II. 杨… III. 女性—健美—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 154938 号

责任编辑:安共乐

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市朝教印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 8.375印张 200千字

2006年2月第1版 2006年2月第1次印刷

定价:18.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

总序

我们可以这样设想，如果现实生活中没有女性，全是清一色的男人，这个世界会是什么样子呢？这当然是一种假设。两性是人类繁衍、生存、发展的前提。在很久很久以前，女性只担当着生育后代的重任，随着社会进步和发展，女性的地位发生了很大变化，已不只是为了生育而存在，而是开始扮演着越来越多的社会角色，成为人类社会中一道亮丽的风景。

我们可以这样设想，如果在现实生活中，女人都顺其自然，不注意自己的容貌，根本不把形象美放在心上，那么她们还对男人有多大的吸引力呢？这当然也是一种设想罢了。其实在生活中，没有一个女人不爱美，这是天性使然。

如今，生活中的女性，都在追求一种属于自己的高质量的幸福生活，人人都想通过人为的手段，将自己打扮得更加漂亮一点、更加迷人一点，让自己的天生丽质发挥到极致，使自己的工作、生活、爱情、家庭更加美好、幸

福，使自己能够给朋友及家人带来温馨，这就是现代女性的生活情趣，也是一种值得赞美的生活方式。

为了帮助女性实现这个目标，笔者特意编著了这套非常实用的都市女性生活扮酷实用丛书。

《化出你的风情》——女性化妆美容的秘诀；

《护出你的魅力》——女性护肤美容的秘诀；

《练出你的风韵》——女性健身美容的秘诀；

《吃出你的丰采》——女性饮食美容的秘诀。

丛书以现代职业女性为主要阅读对象，以提升她们的生活质量为宗旨，每卷一个主题，每个主题分若干章节，既有理论阐述，也有操作技巧。为了避免目前市场上同类生活实用书为追求大而全而显得过于杂乱、烦琐的问题，本丛书主题突出，内容实用，编写结构严谨，语言流畅简洁，着眼于女性爱美的心理，将实用性、科学性、可读性融于一体，是目前市场上不可多见的女性永葆青春美丽的实用书，便于记忆，便于操作，能达到一学就会的效果。但愿那些热爱生活的女性，将这套丛书视为良师益友，在学习实践中实践，从而提升自己的美好形象，成为一个最具有迷人丰采的女性。

作者

2005年6月9日于北京

前言

应该承认，在现实生活中，那些拥有健美身材的女人，往往就是幸福使者，也是男人追求的主要目标。

相信现实中，有许许多多的女性都想拥有完美的身材，特别是那些过于肥胖的女性，她们会花许多功夫来重新打造自己的身材，不是参加这个健美班，就是进入那个减肥中心，真可谓勤学苦练，相当投入。有些人效果明显，有些人却并不理想。这是为什么呢？说通俗点，这与正确掌握要领有关。

如何才能成为一个健美高手呢？这就存在着一个科学方法问题。只要得法，练就完美身材的梦想就能实现。为了帮助女性攻克这个难题，《练出你的风韵》——女性健身美容的秘诀，一书就是你的良生益友。本书以现代职业女性为主要阅读对象，以提升她们的生活质量为宗旨，主题突出，内容全面，编写结构严谨，语言流畅简洁，从不同形体女性的实际出发，系统地讲述了有关健美的知识和技巧，实用性强、便于操作，是目前市场上不可多见的女性健身读物，能达到一学就会的效果。

在此，衷心祝愿那些热爱生活的女性，从本书中受益，

练出你的风韵

L IANCHU
NIDEFENGYUN

在学习中实践，将自己塑造成一个具有魔鬼身材的迷人女性。

作者

2005年7月2日于北京



目 录

1	女性迷人的形体 / 1
	关于五官之美 / 3
	形体美是女人的资本 / 5
	姿态之美最迷人 / 8
	各部位的黄金时期 / 10
	形体美的评估参数 / 12
	健身训练要讲科学 / 14
	练健美讲究循序渐进 / 17
	有氧与无氧运动 / 19
	女性的自然之美 / 21
	走出健美运动的误区 / 23
	模特的健身秘诀 / 26
	让身材匀称的秘诀 / 28
	分娩后如何保持体型 / 31

中年女性如何保持形体美 / 33

健美体型自我评估法 / 35

2 让每个部位都健美起来 / 39

人体五官的美学标准 / 41

让颈部更加迷人 / 47

有了双下巴怎么办 / 49

让背挺身起来 / 52

让肩部更有力 / 54

美臂的小秘诀 / 58

腰部健美很重要 / 61

腹部之美 / 64

臀部更健美 / 67

美丽双腿塑形法 / 69

美丽的大脚 / 71

最有效的美腿法则 / 73

3 减肥有学问 / 75

正确认识肥胖问题 / 77

肥胖的医学分类 / 80

- 哪些女性容易肥胖 / 83
- 您是胖人吗 / 85
- 哪些女性应该减肥 / 87
- 减肥能速成吗 / 89
- 营养平衡问题 / 92
- 如何检测自己的脂肪 / 95
- 减肥的误区 / 97
- 减肥心理疗法 / 99
- 走出节食误区 / 101
- 每天跑步好不好 / 103
- 不同体形的健美法则 / 105
- 什么是咖啡减肥法 / 107
- 如何利用洗澡减肥 / 109
- 利于瘦身的饮食 / 111
- 手术减肥法与饮食控制 / 113
- 耳针减肥 / 116
- 花粉减肥法 / 119
- 防止产后肥胖 / 120
- 对减肥药物的认识 / 123
- 常见的减肥药物 / 125

4 当女人挺好 / 131

什么样的乳房最美 / 133

当女人一定要挺好 / 135

健美的胸脯自己去塑造 / 138

胸部肌肉锻炼法 / 140

婚后如何让乳房美丽起来 / 143

缩乳术 / 146

乳头内陷的矫正方法 / 149

乳房畸形的矫正 / 152

多大的乳房才算完美 / 156

了解你的乳房最重要 / 158

乳房X线摄影术 / 161

自然丰胸法 / 164

请用心呵护你的乳房 / 166

美乳化妆品 / 170

5 做一个健身女将 / 173

运动是减肥的最好途径 / 175

运动项目选择 / 180

交叉运动 / 183

练出你的形体美 / 185

跳绳是一种最好的减肥方法 / 188

多爬楼梯好处多 / 192

在水中慢跑的好处 / 194

选择健身器的学问 / 196

室内健身车 / 199

划船器的功效 / 203

选一款适合自己的运动内衣 / 207

胸罩能体现出意境 / 209

胸罩的色彩问题 / 213

内衣体现一种品位 / 216

6 明星饮食健身秘诀 / 221

明星瘦身饮食的三大技巧 / 223

健美明星如是说 / 226

明星饮食美容秘诀 / 230

麦当娜瘦身秘诀 / 233

黛米·摩尔的三天美体食谱 / 235

饿出来的好莱坞影星 / 237

日本女星魔鬼瘦身法则 / 239

克劳蒂娅的瘦身法则 / 241

法国女性的瘦身秘诀 / 244

香港影星的减肥餐 / 247

林青霞快乐减肥法 / 249

舒淇的减肥怪招 / 251

王菲的中药瘦身秘方 / 253

1

女性迷人的
形体



关于五官之美

什么样的女人才是标准的美人？虽说这个问题没有准确答案，但还是有一个标准的，下面介绍的就是西方美学家索恩提出的有关人类五官美的具体标准。

眼睛美：双眼对称，眼窝深浅适中。眼球晶莹透明，虹膜、巩膜无异质。眼裂宽，眼睑外形分明，上睑遮住虹膜不能超过二分之一。双眼皮。内眼角圆钝。睫毛长，微微上翘。

鼻子美：鼻根与双眼皮位置等高。鼻背近乎挺直。鼻尖微突，鼻小柱居中，两鼻孔大小相等、对称。鼻尖到鼻小柱基底的连线稍弯曲。鼻小柱与上唇的夹角约为 90° 。

耳廓美：两耳对称，大小、形态相同。耳廓与颅侧壁约成 30° 夹角。耳甲与颅侧壁、耳舟互成直角。耳轮、对耳轮为相应的弧形隆起。

嘴唇美：上唇下三分之一向前微翘。红唇线明显，唇