



瘦身魔法书

浩威工作室 编

做个

曲线

玲珑美人



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

做个曲线玲珑美人 / 浩威工作室编 .

—杭州: 浙江科学技术出版社, 2003.8

(瘦身魔法书)

ISBN 7-5341-2113-2

I. 做... II. 浩... III. 女性—减肥—方法

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 040783 号

本书由上鼎文化事业有限公司授权出版

瘦身魔法书

做个曲线玲珑美人

作 者: 浩威工作室

出 版 社: 浙江科学技术出版社

责任编辑: 林芳

封面设计: 金晖

审核登记号: 图字: 11-2003-65 号

印 刷: 杭州钱江彩色印务有限公司

发 行: 浙江省新华书店

开 本: 880 × 1230 1/64

印 张: 3.125

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

2003 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5341-2113-2 / R·324

定 价: 9.80 元

The top left of the cover features several pink butterflies of various sizes and patterns, along with small pink dots, arranged in a decorative manner.

曲线玲珑

A large, detailed pink butterfly with intricate wing patterns is positioned in the bottom right corner, partially overlapping the '美人' text.

美人

浙江科学技术出版社

前言

多爱自己一点

爱美是男人和女人一生不变的追求，只不过表达方式有所不同而已。

松弛的手臂、长有赘肉的背部，扁小、下垂的胸部，还有大腹便便，臀大腰圆，都令人烦恼。

有的人嫌自己的腿不够修长，有的人则恨不得再瘦一圈……

于是，五花八门的瘦身法纷纷出笼。其中有不少爱美人士为此付出了昂贵的代价，有弄伤了肌体的，也有白花了钱却毫无效果的。

其实，瘦身也可以不花钱优雅地进行。本书所介绍的简易瘦身操，是一套可在公交车上和在沐浴中、卧室里随时随地轻松进行的运动。只要持之以恒，短短 30 天便可以让你重拾美丽与自信，让你变得光彩照人。

何不多爱自己一点呢？那就从现在开始吧！



CONTENTS

PART1

健康享“瘦”

找出最适合你的减肥方法 /9

身材、体力、个性全方位测试 /10

关于身材曲线 /10

脂肪堆积情况 /16

关于海绵组织的分布 /19

对食物的喜好 /23

关于体力 /25

关于体质 /26

关于个性 /31

不同类型不同减肥法 /33

脂肪堆积不易分解型 /33

吃得过多、运动不足型 /34

甲状腺旺盛，运动不足型 /35

新陈代谢不活泼型 /36



PART2

懒人简易健身操

一天10分钟，想瘦哪里就瘦哪里 / 37

增强体质、消除水肿的热身运动 / 38

运动 A 对下半身减肥有效，调整肺经、大肠经 / 38

运动 B 收缩腹部，调整心经、小肠经 / 40

运动 C 美化上半身曲线，调整胃经、脾经 / 42

运动 D 紧缩腰部，调整肾经、膀胱经 / 44

运动 E 紧缩身体外侧曲线，调整心包经、三焦经 / 46

运动 F 锻炼臀部，调整肝经、胆经 / 48

轻松瘦身 完美曲线塑身法 / 50

A 上半身 消除松弛，增加皮肤弹性 / 50

B 腹部 去除脂肪，让腹部变得结实而苗条 / 54

C 腰部 拥有蜂腰，让身材变得更曼妙 / 59

D 臀部 促进臀部肌肉结实且富有弹性 / 63

E 大腿 促进腿部线条优美 / 69

F 小腿 去除浮肿，让你美成美腿姑娘 / 75

G 脚踝 使脚踝紧绷健美 / 79

调节身体平衡性，促进瘦身效果 / 83

运动 A 由小腿的小指开始，通过身体侧面，到达手的小指，使这一路的气脉畅通 /83

运动 B 由脚的大拇指开始，通过身体内侧，到达手的小指，使这一路的气脉畅通 /84

运动 C 使身体内侧到脚底的气脉畅通 /85

运动 D 由脚的无名指开始，通过身体侧面，到达手的无名指，使这一路的气脉畅通 /86

运动 E 让腿和手臂的肌肉得到放松 /87

运动 F 由脚尖开始通过膝盖，到达手掌，使这一路的气脉畅通 /88

PART3

你也可以4周减轻3~5公斤 /89

低热量饮食与减肥运动 /90

针对自己的减肥目标，选择合适的饮食与体操 /90

伸展运动 /91

营养均衡的一日菜单 /96

每日持续做肌肉紧缩操 /97

30天彻底战胜肥胖完全手册 /98

第一周 控制饮食，以收缩大肌肉运动为主 /98

第二周 尽量不吃零食，并锻炼大腿和手臂肌肉 /101

第三周 均衡饮食，强化运动 /106

第四周 肌肉紧缩、结实的收效期 /109



PART4

如何瘦得更漂亮 / 113

瘦脸按摩法 消除面部松弛与浮肿 / 114

按摩前 捏一捏脸颊肌肉，测试脸部的脂肪状况 / 114

按摩时 按肌肉的纹理走向进行 / 114

6个基本动作 给皮肤组织、肌肉、神经系统良好刺激 / 115

瘦脸的7个重点 / 116

不同脸型采用不同瘦脸法 / 118

让嘴巴、眼睛更俏丽动人的运动 / 122

使你曲线优美的入浴方式 / 126

中温反复入浴法 / 126

健康沐浴三大要点 / 127

健康瘦身沐浴7个步骤 / 129

海盐按摩法，减肥兼美肤 / 132

用盐按摩促进新陈代谢 / 132

PART5

改善易胖体质的简易瑜伽 / 139

独家放松法与呼吸法 / 140

搭公交车也可减肥的放松法和呼吸法 / 140

让全身放松的姿势 / 141

去除紧张，由完全的放松开始 / 143

促进血液循环，让身心得到完全放松 / 146

收缩骨盆，改善易胖体质 / 149

减肥呼吸法，使身体定型 / 151

腹部、腰部的收缩体操及呼吸法 / 153

让腰部苗条的体操与呼吸法 / 159

让大腿修长的体操与呼吸法 / 163

穴道疗法，消除身体浮肿 / 167

消除脸部浮肿的穴位 / 163

消除手臂浮肿的穴位 / 169

消除腿部浮肿的穴位 / 171

增加肾脏机能的穴位 / 172

排除多余水分的穴位 / 172

女性的重要穴位 / 173

音乐伸展操，使腿部修长 / 174

运动 1 / 174

运动 2 / 177

运动 3 / 179

PART 6

胖哥肥姐减肥秘方大公开 / 181

一天一小时快步走路，快速减肥 / 182

做哑铃操使手臂、腰部、大腿变瘦 / 183

用杂志减肥 / 184

使大腿肌肉紧缩、增加弹性的运动 / 185



CONTENTS

- 让下半身变瘦的有效方法 / 186
- 泡澡并运动，让你拥有一双美腿 / 187
- 按摩肚脐周围穴位，轻松瘦身 / 188
- 指压加冷水拍脸，使脸变瘦 / 189
- 消除腿部浮肿和疲劳的伸展操 / 190
- 节食加运动，享“瘦”保健康 / 191
- 吃一半就休息，用饮食中断法减肥 / 192
- 不吃零食的减肥法 / 192
- 减肥赚钱，一举两得 / 193

附录

简单易做、健康好吃的

低热量点心 / 194

水果杏仁豆腐 / 195

香蕉奶酪 / 196

高纤维健康饼干 / 197

咖啡牛奶布丁 / 198

果冻奶酪蛋糕 / 199



part

1

健康享“瘦”

找出最适合你的减肥方法

美食当前，你恨不得立刻大快朵颐，却又害怕体重无情上升。但拒绝佳肴的诱惑，并非惟一的享“瘦”之道。彻底了解自己的身体，并找出导致肥胖的原因，是瘦身的首要课题！惟有采用健康而又安全的减肥法，才能使你成为一位窈窕的健康美人。

■身材、体力、个性全方位测试

关于身材曲线

对着镜子,选择最接近你的答案,每一项以2分计算。

A. 6分 B. 6分 C. 6分 D. 分

检查一下你现在的体形

最匀称的理想体形称之为黄金比例。下一页的空格□是由身高计算出来的黄金比例,请计算出你的黄金比例。

你可参考本书所介绍的方法,从你最不满意的部位开始减肥。

胸部 下面的数值
为胸上围（最高点）。
胸上围与下围的差距
以15厘米为最理想

身高(厘米) $\times 0.53 =$ 厘米

腰部 如果腰部过
于肥胖，易患各种疾
病。请以紧缩腰围为
目标

身高(厘米) $\times 0.37 =$ 厘米

下腹 此部位是皮
下脂肪最容易堆积和
松弛的地方。需要仔
细检查

身高(厘米) $\times 0.457 =$ 厘米

小腿 脚踝与小腿的
周长比例以2:3为最理
想，需留意小腿的形
状。周长28~34厘米最
理想

上臂 此部位的皮
下脂肪往往随着年龄
的增加逐渐堆积。因
此越早锻炼越好

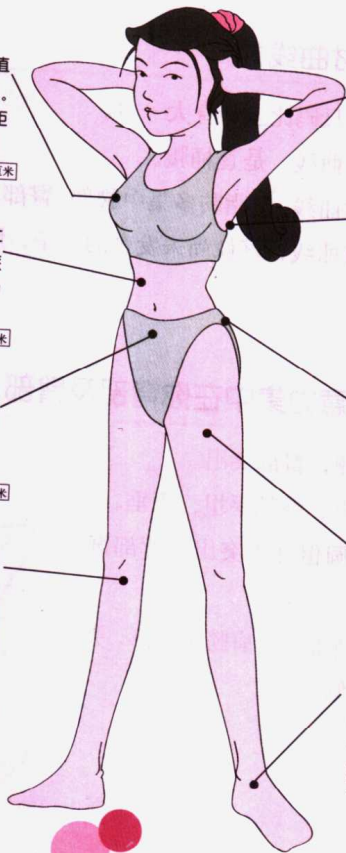
背部 运动不足及
姿势不良容易造成弯
腰驼背，因此要记得
抬头挺胸

臀部 以臀部的最
高点为计算基准

身高(厘米) $\times 0.542 =$ 厘米

大腿 要去掉赘肉
需要不断努力，注意
膝盖上方的皮肤有没有
松弛现象

脚踝 是必须注意
的部位。如果脚踝部
位不紧缩，就会影响
腿部的对称度。周长
18~22厘米最理想



1 你的身材曲线为

- ☐ A. 下半身的尺码比上半身大一号。
- ☐ B. 腰部没有曲线，是直桶腰。
- ☒ C. 虽有身体曲线，但脂肪多集中腰部、臀部及大腿上部。
- ☐ D. 身体没有曲线，好像尚未发育的样子，胸部很小。

2 请把注意力集中在你背部及臀部，发现你的

- ☒ A. 背部后倾，臀部突出。
- ☐ B. 背部很直，臀部平坦、下垂。
- ☐ C. 臀部很圆但并不突出，背部挺直。
- ☐ D. 臀部小而松弛，肩膀呈圆形，头部稍前倾。



3 将头部与脸盘、身体的大小作比较后，发现你的头部

- A. 和身体相比，头显得较小。
- B. 头部呈方形，脸呈圆形或四方形。
- ☒ C. 头与脸盘均为细长形。
- D. 和身体相比，头显得较大。

4 请观察你的手和脚，发现

- A. 大小普通，但是手指与脚指较短。
- B. 手指、脚指短，且手、脚形状为四方形。
- ☒ C. 手指、脚指为细长形。
- D. 手、脚又小又短。

5 请观察你的牙齿，发现牙齿

- A. 大小均衡，呈白色，但排列不整齐。
- B. 牙齿很大，略呈黄色。
- C. 细小洁白，且整齐。
- D. 全部都很大，门牙最大。

6 请注意你的嘴，发现

- A. 唇薄，线条明显。
- B. 唇厚。
- C. 嘴巴大，嘴唇呈张开状。
- D. 嘴像花蕾一样小。



7 你皮肤的状况为

- ☒ A. 皮肤光滑，属于油性肤质。
- ☐ B. 皮肤粗糙，属于油性肤质。
- ☐ C. 皮肤光滑，但不属油性亦非干性。
- ☐ D. 属于干性敏感肤质。

8 你以前体重理想时的状况为

- ☒ A. 虽瘦，但臀部与腰部依然呈圆弧形。
- ☐ B. 有点瘦，没有曲线。
- ☐ C. 骨骼细小，看起来实在太瘦了。
- ☐ D. 瘦，胸部偏小。