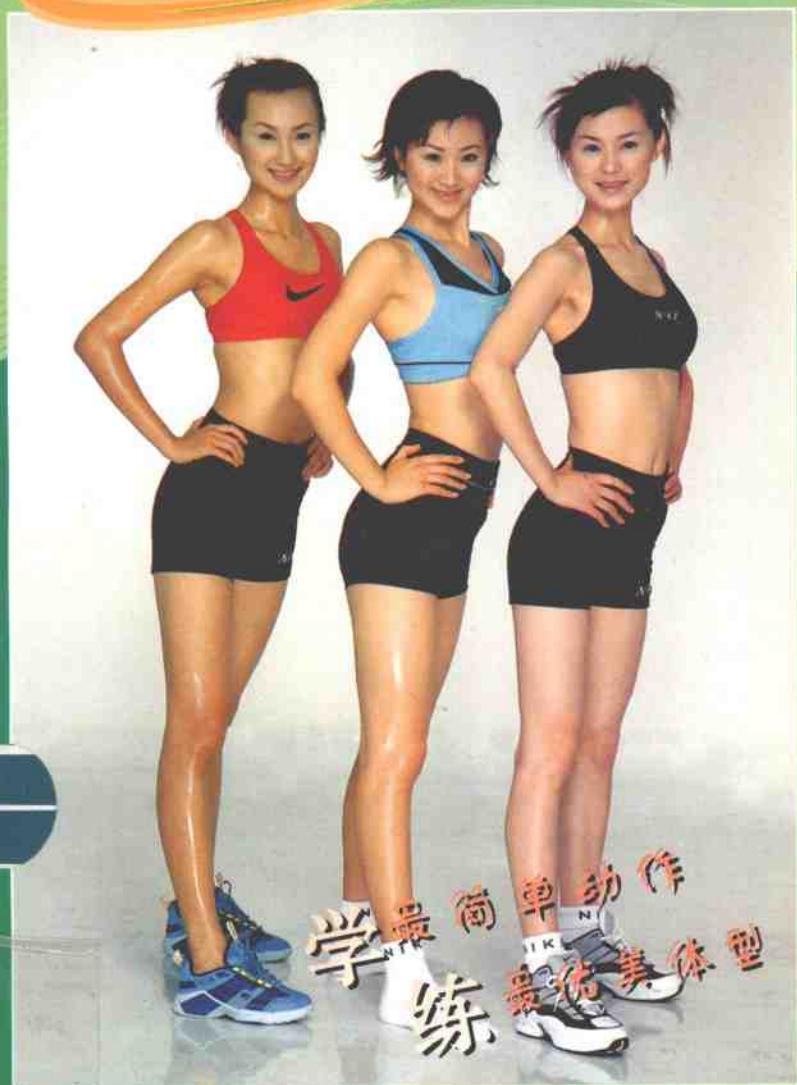


全新

# 瘦身秘笈

杨红仙 著



中国纺织大学出版社

R161/108.

# 塑身秘笈

杨红仙 著



中国纺织大学出版社



杨

红仙，多年从事形体教学工作，现任东华大学（原中国纺织大学）服装与表演专业的形体课教师，数十年的教学工作使她积累了相当的经验，在实践中摸索并形成了一套系统的形体训练方法，尤其在形体塑造方面做了更深的研究。她教授过的历届学生一致认为形体塑身训练对每个爱美的女性来说都是必不可少，它不仅美化了我们的身段，而且也使我们能更自信的面对生活，成为永不生锈的女人！

**给**你最新概念

带你走出误区



**教**你科学方法

帮你实现梦想



最简单动作

练就优美体型

# 做个令人羡慕的塑身女性

不夸张地说,看这本书的人,尽管不一定要减肥,但一定爱美。



从事身体形态教学工作十几年了,有这么一种感觉:女性最普遍的心理状态就是“想方设法”漂亮再漂亮些;美丽再美丽些;完美再完美些

.....

现代女性承受着与男性一样的社会压力、生活压力、事业压力等等,据一项最新调查结果显示,“在全球范围内,从人们所承受的生活压力来看,女性总是多于男性,尤其是孩子不足13岁的全职妇女,她们的压力更大。”由于承担的心理压力与男性完全一样,似乎让人们感觉到,近年来城市女性似乎脾气越来越大。而她们自己又常常觉得紧张、焦虑、易怒,人似乎容易变胖、变老,容易变得“自己对自己不满意”。

许多人抱怨没有锻炼的时间,也有人抱怨没有锻炼的条件和方法。

编写这本书的本意很简单，就是给这些“抱怨者”提供一个选择的机会，提供一个在属于自己的空间范围里为了健美而努力的方法。

还要给每一个健身者提个醒，良好的心理状态也是女性健美不可缺少的重要因素。锻炼时心情一定要好，要精神饱满，练习时显出一副病态或者懒散情绪，那么“练习的效果”就要大打折扣了。所以要尽力保持健康的心理状态，减少对目前“不良体型”的烦恼、焦虑和忧郁，使自己在精神、精力方面均处于良好状态，这样在锻炼过程中有利于血液循环，不仅能有效地改善形体状况。也会使皮肤光泽润滑、富有弹性。

本书提供了瘦身、塑身的健身方法，但不是女性理想健美的全部，理想健美的状态，不但包括美丽的体型，同样还包括乐观向上的精神。

塑身的女性令人心动、令人羡慕。

作者





## 8 关于减肥、瘦身、塑身

- 9 什么是减肥
- 9 什么是瘦身
- 9 什么是塑身

## 10 减肥的种类

- 11 运动减肥
- 11 饮食减肥
- 11 药物减肥
- 11 手术减肥
- 11 仪器减肥
- 11 针灸、穴位按摩减肥

## 12 认识自己 [算一算，自己的体重正常吗?]

- 13 标准体重计算公式
- 13 女子理想体型、体重对照
- 14 女性全身适当比例计算公式

## 15 走出误区

- 16 只要出汗就一定见效
- 16 运动减肥有全身和局部之分
- 16 只有与“脂肪”绝缘，才能获得苗条体型
- 16 进行力量练习，就会肌肉累累
- 16 一旦停止运动，肌肉就会变成脂肪
- 17 完成运动后，肌肉就会变得“结实”
- 17 空腹运动有损健康
- 17 不吃早餐
- 17 混淆烦躁和饥饿
- 17 节食失去的营养，用保健品来替代
- 18 运动时不能饮水
- 18 运动越剧烈，减肥效果越好
- 18 体重减轻说明减肥成功





## 19 瘦身运动方法介绍

- 20 跳舞
- 20 游泳
- 20 水中慢跑
- 21 跳绳跑
- 21 利用健身器械进行瘦身

## 22 瘦身规则与建议

- 23 多做伸展练习
- 23 因地制宜
- 23 充分利用休息时间
- 23 多留些时间走路
- 23 合理饮水
- 23 不吃油炸食品
- 23 饭前先喝水
- 24 运动后有四忌
- 24 运动服装要有弹性

## 25 局部塑身方法 〔特别推荐〕

- 26 颈部优美法
- 30 使肩部更加圆润的练习
- 36 使胸部结实饱满的方法
- 41 美化背部造型的方法
- 46 腹部平坦锻炼法
- 53 纤腰方法
- 59 使臀部丰满上提的练习
- 64 优美腿部线条

## 69 办公室里的塑身方法

## 79 恢复迷人身段 〔产后妈妈〕

## 89 瘦身计划

- 90 每日瘦身练习

图书在版编目 (CIP) 数据

塑身秘笈 / 杨红仙著.

—上海: 中国纺织大学出版社, 2002.1

ISBN 7-81038-407-4

I. 塑... II. 杨... III. 女性—健美—方法  
IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001)

第 071779 号

选题策划 马文娟

责任编辑 马文娟

装帧设计 阿 淼

摄影 雅 芳

模特 陈 颖

刘 洋

李 舒

### 塑身秘笈

著: 杨红仙

出版: 中国纺织大学出版社

地址: 上海市延安西路 1882 号

邮编: 200051

发行: 新华书店上海发行所

印刷: 江苏省昆山市亭林印刷总厂

开本: 889×1194 1/32

印张: 3

字数: 76.8 千字

版次: 2001 年 12 月第 1 版

印次: 2001 年 12 月第 1 次印刷

印数: 0001—5000

书号: ISBN 7-81038-407-4/TS 90

定价: 15.00 元





# 关于减肥、瘦身、塑身

“关爱生命、关注健康”是提高生命质量、生活质量的主题，但对大多数女性来说，“关爱美丽”也是生活中不可缺少的内容。

爱美的女性每天出门前总爱在镜子前把自己仔仔细细审视一番，是不是又胖了？腰围又大了些吗？小肚子是不是凸出来了？如果不小心有双下巴了，那可怎么办？等等此类问题可不是小事，几乎天天在困扰着所有关爱自己的女性。

健身的方法很多，减肥的方法也很多，有“吃”的方法，有“喝”的方法，有“涂抹”的方法，当然，也有“运动”的方法。然而，要想使自己拥有理想的体态，要想根据自己的形体选择最有效的方法，只有一个目标……义无反顾地去“运动”。拥有理想体态的动感理念有“运动减肥、运动瘦身、运动塑身”。

爱美的女性，看看自己，是需要减肥？瘦身？还是塑身？



## 什么是减肥

减肥一般是指体重的减轻。减肥主要是通过控制饮食、服用减肥药物、通过局部手术以及身体运动等形式来达到减去身体的水分和脂肪，从而达到使身体体重减轻的目的。

## 什么是瘦身

瘦身是指通过运动使松弛的肌肉变得结实而有弹性，进一步消除肌肉间的多余脂肪，使身体显得健美和匀称。

## 什么是塑身

塑身是指通过身体运动使身体更加有形，线条更明显。通过有针对性地局部锻炼，减少肌肉间多余的脂肪，细化肌肉组织，“替换”脂肪的部位，起到“雕塑”的作用，使身体更显匀称、更加突出曲线美。

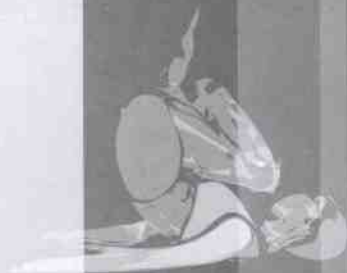
“塑身”是目前国际上流行的健身、健美新概念，是现代健身运动发展到一定阶段的产物，也是许多爱美女性采用的一种积极性的健美方法。



# 减肥的种类

减肥的方法很多，许多已经胖了的和正在发胖的人，以及那些自认为自己有变胖趋势的人，都在采用一些自认为“有效”或不断实践着一些还不知道“效果如何”的减肥方法。

屈指数来，目前常用的减肥种类不外乎有以下几种。



### 三 运动减肥

通过进行各种身体运动使多余的脂肪“燃烧”，以消耗多余的热量来达到减肥的目的。这是一种比较积极的减肥方法。

### 三 饮食减肥

通过节食、偏食、减肥茶以及饥饿等方法使身体消瘦的方法。这种方法被认为是一种被动的减肥方法，最直接的结果是容易造成营养不良、植物性神经紊乱。

### 三 药物减肥

通过服用药物而达到减肥目的。不论服用什么样的药物，它都是一种被动的减肥方法，其副作用对人体危害很大，而且停药后，会产生一种“超量恢复”的效果，体重会迅速上升。

### 三 手术减肥

通过去脂、抽脂的手段达到减肥的目的。这也是一种被动的减肥方法，因为到了一定的时间，脂肪仍旧会反弹生成体内，并可能会造成一些难以预料的后遗症。

### 三 仪器减肥

通过脂肪运动机的作用来达到减肥的效果，这种被动式的减肥方法其效果也不是很好。

### 三 针灸、穴位按摩减肥

通过传统保健医疗中的针灸、点压穴位等方法来抑制脂肪生成达到减肥的目的。



# 认识自己

算一算：自己的体重正常吗？

经常会听到有人说自己“变胖了”、“体重增加了”、“要实施减肥计划了”等等，体重增加了、身体胖了点就是不是一定要减肥，这是“说不清、理还乱”的话题。

如果你觉得自己应该减肥了、应该健美了、应该运动了，或应该为自己的身体健康做些什么，首先你还是应当来了解一下自己的体重是否正常。



## ☆ 标准体重计算公式 (仅供参考)

日本医生平田提出一个平田公式:

标准体重(千克) = 【身高(厘米) - 100】 × 0.9

理想体重(千克) = 标准体重 × 0.9

标准体重(千克) = 【身高(厘米) - 150】 × 0.6 + 48(50)

(注: 公式最后加上的常数: 北方人为50; 南方人为48)

标准体重(千克) = 【身高(厘米) - 100】(身高165厘米以上减105)

## ❖ 女子理想体型、体重对照

究竟有没有理想的标准体型和标准体重? 以下的体型、体重对照表是根据身高、体型的大小而设置的理想体重。要想知道自己的身体是不是超重了, 可以从这个对照表中寻找一个参照指标。

【表1: 女子理想体型、体重对照表 (仅供参考)】

| 身高(cm) | 小体型(kg) | 中体型(kg) | 大体型(kg) | 身高(cm) | 小体(kg) | 中体型(kg) | 大体型(kg) |
|--------|---------|---------|---------|--------|--------|---------|---------|
| 147.5  | 43      | 46      | 50.5    | 167.5  | 53.5   | 57.5    | 62      |
| 150    | 44      | 47      | 52      | 170    | 55     | 59.5    | 64      |
| 152.5  | 45.5    | 48.5    | 53      | 172.5  | 57     | 61      | 66      |
| 155    | 47      | 50      | 54.5    | 175    | 59     | 63      | 67.5    |
| 157.5  | 48      | 51      | 56      | 177.5  | 61     | 65      | 70      |
| 160    | 49.5    | 52.5    | 57      | 180    | 63     | 67      | 71.5    |
| 162.5  | 51      | 54      | 58.5    | 182.5  | 66     | 68.5    | 74      |
| 165    | 52.5    | 56      | 60      |        |        |         |         |

如果你的体重超过理想体重的10% 至 20%之间,可以认为你的体重过重了。

如果你的体重超过理想体重 20%以上, 可以认为你患了肥胖症。

## 女性全身适当比例计算公式

以下这些计算公式,只是对自己的体重进行测算的一种方法,有兴趣的话不妨试一试。

只要体重不是超出测算指标太多,就没有必要无缘无故的担心,相信你的身材都在合理的范围之内。

不要对自己的身体太苛刻,身体完美的人有多少呢?

【表 2: 女性全身比例计算公式 (仅供参考)】

| 序号  | 部位  | 计算公式                      |
|-----|-----|---------------------------|
| (一) | 胸部  | 身高(厘米) $\times 0.52$ 0.53 |
| (二) | 腰部  | 身高(厘米) $\times 0.37$ 0.39 |
| (三) | 大腿  | 身高(厘米) $\times 0.29$ 0.31 |
| (四) | 脚踝  | 小腿肚(厘米) $\times 0.59$     |
| (五) | 手臂  | 手腕(厘米) $\times 1.7$       |
| (六) | 臀部  | 身高(厘米) $\times 0.53$ 0.54 |
| (七) | 小腿肚 | 身高(厘米) $\times 0.2$ 0.21  |





# 走出误区

健身、健美、减肥、瘦身、塑身的方法多种多样，而由此派生出的误区也多种多样，恰恰是这些误区困扰着那些坚持不懈、顽强健美和减肥的女性。以下列举

一二。

## 只要出汗就一定见效

有些人认为只要在运动中身体一出汗就可以达到一次性运动的效果了，其实不然，只要全身心投入，认真持续运动5-10分钟后，就会有汗液分泌，但要通过脂肪来为运动提供能量则需要持续运动到45分钟以后。因此，通过运动来进行健美和减肥，其运动量还是不小的。

## 运动减肥有全身和局部之分

当脂肪转换为能量供机体运动时，它是受神经和内分泌系统调节控制的，是全身性的行为。躯体消耗的脂肪是从类脂库中获取的，而不是从某个部位得到的。哪里的供血条件好，有利于脂肪消耗，哪里就减得快。因此，减肥是一个全身性的运动，但有一定的针对性，以全身促进局部，以局部带动全身。这样才能达到减肥的目的。

## 只有与“脂肪”绝缘，才能获得苗条体型

通过饮食获得的脂肪不仅不会很快在体内转化为脂肪储存起来，而且脂肪的分解在一定程度上抑制脂肪在体内合成，因此，在饮食上避免与脂肪接触，是一种不理智的做法，更谈不上科学了。

## 进行力量练习，就会肌肉累累

这是一种常见的不必要的担心。只有像竞技健美运动员那样坚持紧张的、高强度的肌肉训练和配给特殊的食品，才会锻炼得肌肉累累，而常规的力量练习由于女性自身的雌性荷尔蒙会抑制肌肉的粗壮。因此，女性健美运动中的力量练习不会变得“粗胳膊粗腿”。

## 一旦停止运动，肌肉就会变成脂肪

肌肉就是肌肉，脂肪就是脂肪，是完全不同的两种物质，所以不可能产生肌肉转变成脂肪的结果。一些人在停止运动后发胖并非肌肉变成脂肪了，而是能量的补充与消耗不平衡导致的。也就是说，能量的吸收大于能量的消耗而导致了身体的变胖。