

形体塑身与养生

王慧丽 李 云 刘文娟 编著

脸蛋俊俏美迷魂

婀娜动人身材塑造

雕塑美腿运动操

日常运动耗能法



哈尔滨地图出版社

作者简介

王慧丽：1962年8月出生，北京信息科技大学教授。1976年参加工作，



曾为黑龙江省体工队游泳队运动员，先后担任过高等学校助教、讲师、副教授、教授。从事体育教学、运动训练、健身等多方面的研究工作。培养的多名运动员被输送到黑龙江省游泳队及国家游泳集训队。近年来，在体育类核心期刊及杂志上发表论文30多篇，出版的音像教材和书籍有《青春健美操》《大众艺术体操》《体育舞蹈》《游泳纵横》《游泳健身法》等。担当课题负责人，完成了多项省部级课题；作为课题组主要成员参与完成了多项国家体育

总局课题。

李云：1953年出生，北京体育大学讲师。自幼参加体操、田径专业训练，



长期从事大众健身、青少年田径训练和研究工作。1980年以来，培养的运动员曾多次在全国技巧锦标赛和国际邀请赛中获冠军，也曾多次获全国高校体操比赛团体、全能冠军。出版著作有《奥林匹克万事通》《青少年田径训练大纲》（配田径教学音像光盘12张）《新教材疑难问题研究与解决——小学体育》《新教材疑难问题研究与解决——初中体育与健康》。

刘文娟：1962年出生，北京体育大学图书馆副研究馆员。长期从事健身、



健美方面的研究。1986~1988年曾参加第五和第六届全国“力士杯”健美比赛以及全国“信息杯”健美比赛，获第五名和第六名。1996年以来，在《健与美》杂志发表多篇有关健身、健美、健康等文章。著有《走跑健康法》《孩子防病18法》《孩子减肥18法》《孩子益智18法》《孩子长高18法》等健身、减肥方面的书籍。



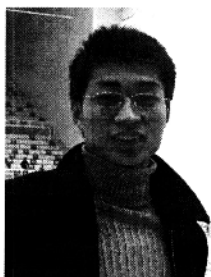
郅彦:

山西省太原人, 就读于太原科技大学外语系, 热爱舞蹈, 多次参加各种演出并获奖, 担任本书示范教练。



王翰霆:

黑龙江省哈尔滨人, 国家二级排球运动员, 就读于太原科技大学外语系, 爱好摄影、体育。担任本书示范教练、摄影、封面设计。



唐湘君:

湖南省邵阳人, 北京体育大学体育教育专业研究生。爱好足球、篮球、游泳等项目, 担任本书电脑制作。

前 言

塑身与养生是人类追求健康而经常谈起的话题。形体美是人体外在美的重要组成部分，它既能表现出一个人形体的比例匀称，又能体现出一个人的活力和魅力。随着时代的进步，人们对生活质量和品质的不断追求，形体塑身、保健、养生日益得到人们的重视。作者经过多年的资料收集和整理以及经验总结写成此书，希望所有阅读过此书的人，能从中受益，塑造出自己完美的体魄。

本书共分五章，详细地介绍了关于塑身、保健按摩、均衡饮食以及日常运动耗能、姿态练习的方法。书中大量实用的形体塑身练习方法、手段，经实践证明是科学有效的。形体塑身练习在全国乃至世界范围内得到了广泛深入的发展，它不仅能强身健体，同时还具有娱乐功能，能缓解精神压力，可使人在锻炼中得到一种精神享受，满足人们的身心需要。如何将形体塑身与养生及身体保健等方法结合在一起，使它们优势互补，发挥各自最大的功效，是本书研究的重点。

由于时间仓促，本书难免会存在一些问题或缺点，敬请广大读者批评、指正。

编著者

2008. 9. 28

目 录

第一章 时尚形体塑身操

第一节	漂亮脸蛋美魂操	1
第二节	天鹅美颈塑形操	12
第三节	肩部俊俏健美操	20
第四节	薄肩秀臂健美操	28
第五节	塑造美胸丰乳操	36
第六节	优雅玉背舒展操	45
第七节	苗条蜂腰减肥操	53
第八节	久坐 OL 腹部运动操	70
第九节	翘臀弹性美体操	85
第十节	燃脂大腿塑形操	103
第十一节	健美小腿塑型操	117
第十二节	益智健美手指	126
第十三节	足部康体保健操	131

第二章 身体各部位的按摩保健

第一节	头部	143
第二节	脸部	151
第三节	颈部	155
第四节	耳部	158
第五节	肩背部	161

第六节	腰部	165
第七节	腹部	170
第八节	臀部	175
第九节	腿部	178

第三章 均衡的饮食与营养

第一节	名人饮食	185
第二节	健康营养食谱	188
第三节	饮食方法常识	194
第四节	婀娜动人身体食物	206
第五节	饮食习惯的调配与塑身	210
第六节	美人补钙与健身	218
第七节	美丽动人点滴指导	223

第四章 日常运动耗能法

第一节	天天收拾房间卫生	226
第二节	电视机前运动	228
第三节	浴中运动	231
第四节	每天上下午各抽 5 分钟强迫运动	234
第五节	每日干浴擦拭	237
第六节	上楼梯运动	243

第七节 找事不闲着·····	245
第八节 坐着也运动·····	249

第五章 姿态练习方法

第一节 站立的挺、直、高姿态·····	253
第二节 社交中常见的站立姿态·····	254
第三节 女子优美坐姿·····	257
第四节 男子庄重坐姿·····	262
第五节 步幅·····	265
第六节 走姿要求·····	266

文献资料 ·····	271
------------	-----

第一章 时尚形体塑身操

第一节 漂亮脸蛋美魂操

“生命在于运动”，而脸部的皮肤和身体其他各个部位一样，也需要靠运动来保持活力。面部按摩是现代美容方法之一，它适合于任何年龄的人，但 25 岁之后进行效果极佳。缺少运动的皮肤就容易衰老、失去弹性。面部皮肤健美操实际上就是对皮肤进行按摩。其原理是通过按摩使皮肤的血液循环得到改善，促进皮肤的新陈代谢，使皮肤润泽、充满活力。以下是脸部的几种锻炼方法，为了漂亮的脸蛋赶快试一试吧。

一、漂亮脸蛋润泽操



1. 在脸颊和眼睛周围涂上面霜。



2. 双眼闭上，双手中指按压双眼外侧的太阳穴，往眼睛内侧的睛明穴方向画圈，做8~10圈，再睁开眼睛松手。

3. 用中指在嘴角旁，匀速往上推向鼻子，重复8~10次。



二、瘦脸弹性肌肤操



1. 在脸上轻轻涂抹按摩霜或润肤霜，以增加皮肤润滑度。再沿肌肤纹理用手指慢慢画圈，在脸上滑动。

2. 用手掌轻拍脸部，要控制拍打节奏。





3. 用手掌轻柔地抚摸脸部，使皮肤升温，再轻轻按压，给予皮肤适当的刺激。

4. 用中指沿眼窝边缘进行按压，如同时涂上眼霜，可帮助眼部对眼霜的吸收。



5. 双手握拳，用指关节处按压下巴至颧骨上方部位。做1~2分钟。

6. 用双手中指和无名指在嘴唇下中央，呈螺旋状向外侧、外上侧匀速按摩。重复8~10次。

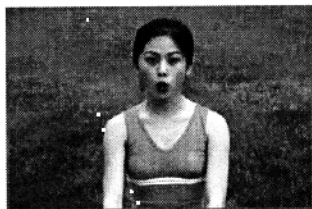


三、脸部表情紧肤操



1. 做“啊”的动作。

2. 做“哦”的动作。



3. 做“喔”的动作。

4. 做“一”的动作。



这些动作可以活动整个脸部的肌肉，促进血液循环。清楚地大声念：“啊哦喔一”。脸部表情越夸张，效果越好。重复念 10~12 次。

四、燃烧面部脂肪操



1. 边喊“啊”边将头后仰。



2. 轻轻按压耳垂后方穴位。



3. 指尖如弹钢琴般轻弹整个脸部。

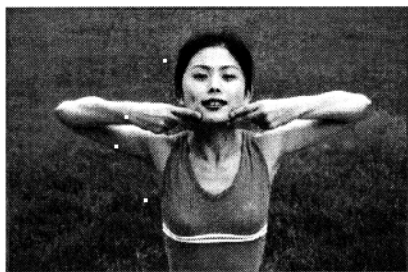
4. 双手手指交叉放在颈后，用颈部反复轻压双手，头后仰。



5. 将下颌轻轻抬高，手背上下轻拍下颌。

五、迷人下巴按摩操

1. 微微抬高下巴，食指和中指呈剪刀状，夹住下巴的肉向外轻拉。重复 5~8 次。



2. 用同样手法夹住下巴的肉，向耳垂处轻拉。重复 5~8 次。

3. 用两手手背从下巴往耳垂轻轻按摩，重复 5~8 次。





4. 用食指轻按下巴。

5. 微抬下巴，两手中指贴在嘴角下方，由内而外画圈，重复12~15次。



6. 手指从下巴轻轻弹敲至耳垂，再回敲到下巴。重复5~8次。

六、消除额头皱纹操

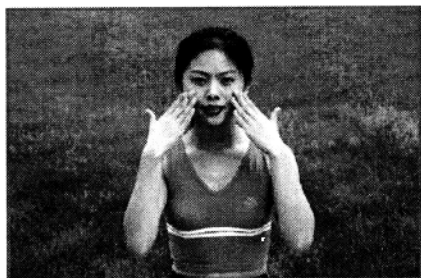


1. 双手四指并拢，从下往上轻柔地按压额头。重复 10~12 次。



2. 再由额头中央，以中指和食指呈螺旋状向外侧按压额头。重复 10~12 次。

七、粉嫩弹性舒面操



1. 用双手四指指腹大范围来回按摩鼻翼与耳际之间的部位。重复 10~12 次。

2. 从左眉或右眉中部起，一手四指并拢顺势向上按摩到另一侧额头，并向下再按摩到太阳穴使额头舒展。左右各重复 5~8 次。



3. 双手中指和无名指以画圈的方式从额头向太阳穴按摩。