

★美★丽★是★女★人★一★生★的★事★业★

魔鬼身材

MOGUISHENCAISHI

ZHEYANGLIANCHENGDE

是这样炼成的

孙 铨 编著



谁是最魔鬼的人

魔鬼身材运动篇

魔鬼身材塑形篇

魔鬼身材柔韧篇

魔鬼身材保持篇

魔鬼身材营养篇



内蒙古人民出版社

★ 美丽是女人一生的事业 ★

魔鬼身材是这样炼成的

孙 铨 编著

内蒙古人民出版社

魔鬼身材是这样炼成的

孙铨 编著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新华大街祥泰大厦)

内蒙古军区印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:7.75 字数:167千字

2006年6月第一版 2006年6月第一次印刷

印数:1—5000册

ISBN 7-204-08235-4/Z·462 定价:14.00元

电话:(0471)4971659(总编室) 4972052(发行部)

邮编:010010 电子邮件:dzbjs@163.com

如发现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

内蒙古人民出版社图书,版权所有,盗版必究!

前言

摆脱物质条件的限制,挣开男权意识的束缚,女性不仅仅为了基本的生存,还要在生存中更纯粹地享受人性的愉悦,更大限度地实现自我价值,这是女性的本来权利和自由,也是社会文明和时代进步的标志。

女性面对社会越来越细化的激烈竞争,面对来自于生活中正常和非正常的各种压力,除了诸如学识水平、品德修养、技能素质、气质性格等软性因素,外在形象无疑也是一个不容忽视的硬性条件和制约因素。特别是在如今这样一个开放自由的社会里,不论是工作生活,还是爱情婚姻,都对女性的外在美丽度提出了更高的要求。

爱美是人的天性,在时代精神的催化下,美丽更成了女性一生的事业和追求。现代女性之所以执著地追求美丽,悦己是其一;为悦己者容是其二;除此而外,恐怕还有个很重要的原因,就是为了在越来越激烈的社会竞争中,更广泛地发掘、整合和塑造自己的优势元素,更加自信地参与社会生活中的各类竞争。尤其是通过保持、塑造和改变外在形象,辅助提升在职场中的有效竞争力。

身材是女性外在形象的重要组成部分,能够拥有一个魔鬼般的身材,恐怕是所有女人的梦想。那么,怎样才能拥有健美的好身材?如何科学地打造骄人的身段?如何让自己散发出浓郁的女人味和独特的魅力?如何使健康与美丽并行同在?如何在随心所欲地享受美食的同时保持苗条的身姿?怎样才能留住青春,让美妙身材不受年龄的影响?

本书是专门为女性的美丽事业量身打造的一本通俗性读物,上述问题都能从书中找到极具操作性的解决方案。只要按图索骥,持之以恒,魔鬼身材就一定能够炼成!

目 录

第1章 谁是最魔鬼的人

● 魔鬼身材三重性	3
● 魔鬼身材四要素	4
● 衡量体形的公式	7
● 女人的三围情结	8
● 魔鬼身材的灵魂	9
● 魔鬼身材十四条	11
● 健美身材的内涵	12
● 走形身材自我诊断	13

第2章 魔鬼身材运动篇

● 健美运动三大原则	18
● 健美运动六个技巧	19
● 运动型的四好女人	21
● 坚持运动好处多多	24
● 实用的“心跳公式”	26
● 有氧运动健美法则	26
● 制定健美运动计划	28
● 常见的健美运动项目	30
● 有效的减肥运动项目	37
● 春季的健美运动	39
● 夏季的健美运动	41
● 秋季的健美运动	46
● 冬季的健美运动	47
● 平静时的健美运动	49
● 兴奋时的健美运动	52
● 青春少女如何进行健美运动	53
● 白领女性简易健美运动	55
● 少妇产后期的健美运动	57
● 塑身三大成功秘诀	58
● 健美运动四点禁忌	60
● 健美运动注意事项	61
● 健身运动七个误区	63

第3章 魔鬼身材塑形篇

● 局部肥胖原因分析	69
● 塑形最便捷的途径	70
● 力量训练塑造体形	71
● 气息肢体简易练习	71
● 减肥塑身四要点	74
● 瘦身的饮食规则	75
● 不用药物如何瘦身	76
● 美女睡前的塑形操	78
● 产后女性如何塑形	81
● 各星座健美瘦身法	84
● 秀美优雅的颈部塑形	91
● 娇俏楚楚的双肩塑形	94
● 性感动人的胸部塑形	95
● 摇曳生姿的腰腹塑形	99
● 挺翘圆润的臀部塑形	107
● 匀称修长的腿部塑形	113
● 高贵洒脱的背部塑形	123
● 纤细可人的手臂塑形	128
● 挺拔健美的骨骼塑形	130
● 梨形美女的塑形法	133
● 铅笔形美女塑形法	134
● 苹果形美女塑形法	134

● V形美女的塑形法	135
● 芳香疗法	135
● 红外疗法	136
● 手术吸脂	136

第4章 魔鬼身材柔韧篇

● 你的身体柔韧吗	141
● 柔韧的三大热点	141
● 柔韧锻炼四项注意	142
● 简易柔韧练习法	143
● 晨起简易柔韧操	145
● 森林之恋四步曲	146
● 草地晨光四步曲	147
● 天水生一柔韧操	148
● 上班族柔韧简易操	148
● 办公室椅子柔韧操	150
● 万能伸展柔韧运动	152
● 瑜伽柔韧练习	153
● 芭蕾柔韧练习	155
● 健身球柔韧术	157
● 跆拳道柔韧术	158
● 手指手腕柔韧性练习	159
● 肩关节的柔韧性练习	160

● 腰部腹部柔韧性练习	161
● 踝和足背柔韧性练习	162
● 胸部柔韧性练习	163
● 下肢柔韧性练习	163

第5章 魔鬼身材保持篇

● 保持完美三围要点	168
● 有益于健美的习惯	168
● 小小习惯受益终生	174
● 长假保持体形计划	176
● 办公室里的小动作	178
● 清洁舌苔保持身材	180
● 生姜保持身材妙招	180
● 避开这些健康误区	181

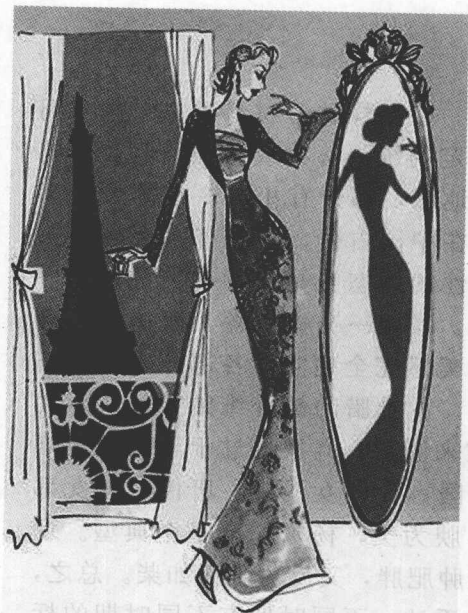
第6章 魔鬼身材营养篇

● 名人保持青春的饮食秘诀	185
● 健康 40+15 原则	186
● 主食的基本原则	191
● 副食的基本原则	192
● 食物的分食原则	197

● 时间质量的原则	197
● 定时定量不偏不暴	201
● 吃饭三阶段原则	202
● 维族一个也不能少	203
● 吃出翘臀的秘密	207
● 如何吃细下半身	207
● 食物给你好面子	208
● 健美食补推荐八法	210
● 饮食健美十法则	212
● 魔鬼食物二十一种	215
● 苹果加牛奶减肥法	220
● 早餐吃冷食有损健康	220
● 土豆的减肥功效	221
● 瑜伽食物观	222
● 钙是女人的保护神	224
● 瘦弱女性的食补	227
● 少女的饮食营养	229
● 吃出来的魔鬼身材	231
● 服避孕药女性的营养食谱	233
● 孕产期的科学饮食	235

谁·是·

最魔鬼的人





什么样的身材最魔鬼？这个问题虽然没有固定的统一答案或标准，但在不同时期，在不同地域，都会有相对一致的看法和观点。比如说在中国古代，楚国有一个叫宋玉的人，认为女性的体态美是一种和谐的美，增之一分则太长，减之一分则太短。而达·芬奇则认为女性的美感完全建立在各部分之间神圣的比例关系上。古希腊的缺臂维纳斯，从现代女性健美标准来衡量，就显得过于丰满甚至略为肥胖了。中国古代仕女图中，唐代的美女都以其体态的丰腴为美，杨贵妃就是个典型。现代人既反对臃肿肥胖，又反对骨瘦如柴。总之，各人有各人的看法，不同时期有不同时期的标准和观点。

魔鬼身材三重性

对于女性形体美的看法或标准，真可谓是仁者见仁、智者见智，没有统一的认识，只能是就具体的时代和具体的地域而言。最关键的是健康，在健康的基础上，根据自己的喜好和社会的看法，积极进行塑形锻炼，这是比较中肯的健美态度和意识。

时尚性

楚庄王因为生性不喜欢肥胖，而偏爱腰身细的女人，以至于不但女人必须狠命地束腰，博取君王的欢心宠幸，就连七尺男人也为了赢得君王的观感愉悦，进而提高职场竞争力，不得不千方百计地把自己的粗腰弄细了，于是乎，中国历史上出现了一道独特的人文景观——细腰宫。我们可以称为女性魅力的或者女性魔鬼身材的“细腰宫原理”，说明的是女性身材具备了时尚的所有特质。

时代性

除了时尚性，还有其时代性的特点。时尚性和时代性是不同的两个概念，时尚性更新潮更易逝，而时代性只是一种事实的印记，坚守的时间更持久。举个例子说，杨玉环时代，以肥为美；赵飞燕时代，以瘦为美——这

便是时代性的“环肥燕瘦原理”，说明的是女性体形美的时代相对性。

地域性

地域因素的观念差异，也很明显。不仅男人的审美观念会随地域的不同而不同，女性的审美观念也因地域的差别而有所不同。东京的年轻女性平均腰围是 60 厘米，她们希望能再瘦些；北京的年轻女性平均身高达到 161.5 厘米，她们希望能够再高点；台北的年轻女性对 V 形身材更是情有独钟；香港的女性渴望拥有苗条的身材，希望胸围能再增大几厘米；曼谷的年轻女性希望臀部能够再浑圆一点；雅加达的年轻女性相对比较自信，除希望臀部能减掉一点尺寸外，并不希望自己的身材有其他方面的任何改变。

从上面的分析中，我们可以看出，所谓的魔鬼身材，只是迎合于某种时尚，相对于某个时代，针对于某组群体，没有绝对意义上的魔鬼身材。其实，身体的健康才是永恒的，才绝对真实。只有描绘在健康底色上的魔鬼色彩，才最有意义和价值。

魔鬼身材四要素

一 女人的体形美不美，只要从构成身材的元素分析即

可追根溯源。决定一个人体形的关键因素只有两个：一是骨骼，是根本，也是基础，有一锤定音的作用和效果；二是附着在骨骼之上的肌肉和脂肪，主要作用是修饰和塑造。考查这两种因素，便得到以下四个方面的体形要素。

匀称美

匀称美指骨架的配置是否协调，身体各部分之间的组合是否对称，主要是就总体观感而言。骨骼是体形和容貌的支架和基础，骨骼要大小适度，比例匀称。匀称美的核心在于协调和对称，比方说，肩稍宽，头、躯干和四肢的大小长短比例适当，头型中正，颈部明显，胸微前挺等。

线条美

线条美建立在骨骼匀称基础之上，与肌肉脂肪的分布区域和量，以及三围尺寸等关系密切。肌肉和脂肪位于骨骼和皮肤之间，决定体形的曲线美，是体形健美必不可少的条件。肌肉使人健康，脂肪则给人以柔软和弹性。肌肉和脂肪的搭配比例适当，就会充满青春活力的丰满感，自然而然流露出特有的女性魅力。比方说，站立的时候，头颈、躯干和脚的纵轴要在同一垂直线上，胸挺拔丰满，腰刚柔相济，四肢灵活舒展，肌肤富有弹性等。线条美在于结构清晰和肌肉富有弹性，过于肥胖或细弱无力等等都属于缺陷。

比例美

比例美指身高与胖瘦的比例、上下身的比例、四肢与躯干的比例、颈的长度粗细的比例等。比方说，身材比较高的人不能太瘦，比较矮的人不能太胖；若以肚脐部位为上下身的分界参考点，上下身的比例应为 5 : 8，这样比较适中；两个肩峰之间的距离等于胸围的一半减 4 厘米比较有美感。

围度美

围度美与女人的胖瘦指标关系密切，是检验肥胖的一个指标。比方说，颈的最细处的颈围与小腿围相当，肩关节与肘关节之间部分的中部等于大腿围度的一半，腋下沿胸部上方最丰满处胸围应为身高的一半，腰的最细部位较胸围小 20 厘米，髋围较胸围大 4 厘米，大腿围度比腰围小 10 厘米，小腿最丰满处的围度比大腿小 20 厘米，足颈最细部位的围度比小腿围度小 10 厘米等等。

除此而外，在骨骼匀称美、肌肉线条美、组合比例美和各部围度美的同时，如果还具备了皮肤色泽美，当然就更是锦上添花，身材就更加魔鬼了。肤色美就是肤色细腻有光泽，如果看上去为浅玫瑰色、摸起来有天鹅绒般的感觉，这样的皮肤为上佳。

如果仅从身材角度评定女人，具备了五美的我们可以叫她五美女人，也称其为百分女人，这种女人比例很小，恐怕难得一见；具备四美的八十分女人也属于体形