



林氏

健康健美专家 林芊伊 著

美步美体法

附DVD光盘

● 走对
平常生活每一步

● 走出
健康优雅每一天





林氏美步美体法

林芊伊 著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

林氏美步美体法/林芊伊著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5439-3806-9

I. 林… II. 林… III. 女性 — 健身运动 — 基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第049699号

责任编辑: 曹文青

封面设计: 许 菲

林氏美步美体法

林芊伊 著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路746号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 上海海红印刷有限公司

开 本: 890×1240 1/32

印 张: 3.25

版 次: 2009年7月第1版 2009年7月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-3806-9

定 价: 25.00元

<http://www.sstlp.com>



林氏美步美体法

由内而外的健康美丽是我一直追求的梦想

Preface

序 I

在东京的一次国际学术会议上，一位美丽优雅的女士为我的发言作翻译，她就是林芊伊小姐。她给我最初的印象是外表姣好，无论是梳妆衣着、行为举止还是自然的微笑，都无可挑剔，给人以亲切感。稍有交谈之后，这位东京大学的才女便显现出她的学识和果敢的气质，颇具要做一番事业的巾帼豪侠之风。

有了这样的印象，当我在北京接到林芊伊小姐希望我为她的处女作写序的长途电话时，一点也不感到意外。

《林氏美步美体法》的运动设计很有特色。林芊伊小姐独具匠心地从改变走路方式入手，将瘦身所需的运动和技巧融入了最普通的日常生活之中，便于掌握，便于实行，也便于坚持。瘦身的方法很多，有些也不难掌握，但持之以恒则很难。从改变走路方式入手去瘦身，提供了自然的长期坚持的可能性。除了病卧在床，有谁能不每天走路呢？书中的21个基础形体动作包括了全身的各个部分的活动，很全面，而且难度都不大，不需要经过特别训练就能掌握，很适于普通民众学习。林芊伊小姐还对这些动作做了精心编排，每天无需练习全部，只需要练习3个形体动作，每个动作只练2分钟。如此经过28天的练习，可收到良好的瘦身效果。值得一提的是，每天的动作均从呼吸开始，先要吐故纳新，然后再开始肌肉骨骼的运动，这是有深意的，各位练习者应注意遵循。





《林氏美步美体法》的学术内容也深刻新颖,显示出林芊伊作为体育健康科学学者的专业功底。她设计的步伐和形体动作融入了中国的武术气功、印度的瑜伽以及南美拉丁舞的元素,自然大方,内外兼修,可谓博采众家之长。书中在介绍怎样做的时候,还交待了为什么要这样做。行文引用相关的科学数据,以及广泛的生理、解剖和医学知识,深入浅出地说明了其步伐和形体动作引导瘦身的科学原理,使练习者不仅知其然,而且知其所以然。书中还介绍了近年来运动生理学界对锻炼腰大肌的新认识,21个形体动作中的“千鹤踱步”,就是专门锻炼腰大肌的。

爱美乃人之常情,女士们尤其。林芊伊小姐是爱美的,她也确实体现和实现了美。这本书将林芊伊小姐的爱美之心奉献给千千万万爱美的人,希望帮助他们实现美的梦想,这是她的事业,她的追求,也是爱美之心的发扬和光大。

世界需要美。希望这本书能够帮助众多的爱美者在实现美的追求上跨出实在的一步,让关于美的梦想在实际的锻炼中变成现实。

祝贺此书出版!

北京中医药大学教授,博士生导师
刘天君

2009年1月9日于北京



Preface

序 II

我的梦想

——让所有的中国女性由内而外更加健康美丽

现代女性,拥有健康和美丽,笑容就会更加灿烂明媚,人生就会更加充实幸福,也会享有更多的爱和呵护。

生命在于运动,运动延缓衰老,运动使人神采奕奕。

瘦身健体的方法非常多,究竟哪一种可以博众家之长,既面面俱到又简单易学呢?什么样的运动才能让女性由内而外更加健康美丽呢?作为一名体育健康科学的专业人员,瘦身健体是我长年致力于研究的领域;作为一名女性,由内而外的健康美丽是我一直追求的梦想。

瘦身减肥的方法很多,但大多有其局限性。例如:无氧运动能提高新陈代谢、增强肌肉力量,但同时会让女性失去特有的柔美的肌肉线条;有氧健身操能燃烧脂肪,但打造不出完美体型;瑜伽能改善柔韧性、矫正骨骼,但过于拉伸反而容易损伤韧带和关节;依靠节食减肥,则会降低人体的基础代谢,铸就容易发胖反弹的体质。可以说,以上这些运动方法都有其不足之处。

人每天都要走路,试想,如果掌握了一种独特而正确的行走方法,是否就可以在日常生活中、在不知不觉中收获健美的身材和优雅的体态呢?

这个梦想已经成为现实。在长期的研究过程中,我将西洋拉丁、芭蕾、普拉提、有氧运动、印度瑜伽、中国古典少林武术气功及呼吸法的精髓融汇于一体,独

创了林氏美步美体法,这是一套集东方与西方、传统与现代运动文化精华并经过科学论证的最新的健康健美瘦身法。

林氏美步美体法通过改善日常生活中的步行姿势,锻炼深部肌肉群和核心躯干部肌肉群来矫正骨骼关节,铸就不会发胖的体质,打造S形迷人身材;同时还能提高肌肉及心血管的新陈代谢,燃烧脂肪,促进体内细胞再生和生长激素分泌,延缓衰老,使人由内而外健康美丽。

林氏美步美体法能帮助女性朋友练就正确的走路姿势,进而健康挺拔,仪态出众,倍添自信。

林氏美步美体法特为女性度身定制,安全,简单,易学,快速有效。

林氏美步美体法适合在任何地方、任何时间练习,适用于任何年龄的女性。

本书分四个部分,为大家介绍林氏美步美体法的基本要诀:

第一部分: 林氏美步美体法的原理及特点;

第二部分: 林氏美步美体法的行走方式;

第三部分: 林氏美步美体法的21个基础形体动作;

第四部分: 林氏美步美体法的28天瘦身课程。

每天3个动作,短短6分钟,坚持1个月,一定能让你取得意想不到的瘦身效果!

28天的美体计划,包括了深部肌肉群、核心躯干部肌肉群和呼吸肌的组合练习,让你由内而外健康美丽! 让我们马上行动,一起来享受林氏美步美体法的无限乐趣!





Contents

目录

序 I

序 II 我的梦想 ——让所有的中国女性由内而外更加健康美丽

1 Part 1 林氏美步美体法的原理及特点

- 2 一、原理
- 5 二、特点
- 7 三、世界崭新概念——腰大肌

11 Part 2 林氏美步美体法的行走方式

- 12 一、站姿
- 13 二、行走方式

15 Part 3 林氏美步美体法的21个基础形体动作

- 16 01 美颈、自主神经
 - 动作一：雀之精灵
 - 动作二：龟式呼吸
- 24 02 美肩、美肩胛骨
 - 动作三：猿臂回环
 - 动作四：小鸟伸翅
- 28 03 美臂
 - 动作五：蛇手波浪
 - 动作六：雄鹰翱翔
- 32 04 美胸
 - 动作七：千手拉丁

35	05 美背
	动作八：美女望月
36	06 美腰
	动作九：水蛇展腰
	动作十：孔雀回望
40	07 美腹
	动作十一：不倒老翁
	动作十二：美豹翻卧
42	08 美骨盆
	动作十三：仙鹤婀娜
	动作十四：美鲸游弋
46	09 美髋
	动作十五：手舞足蹈
	动作十六：手足深情
50	10 美臀
	动作十七：金鸡独立
	动作十八：马步合掌
54	11 美腿
	动作十九：龙虎功夫
	动作二十：虎爪侧踢
58	12 美腰大肌
	动作二十一：千鹤踱步

61 Part 4 林氏美步美体法的28天瘦身课程

第一周：唤醒沉睡、僵硬、疲劳的身体

第二周：消除或改善身体的浮肿，收紧腰腹部

第三周：燃烧脂肪，由内而外改善身体状况

第四周：彻底改变体形，打造骨骼美人，塑造S形迷人身材

91 后记 绽放美丽，在任何年龄

附 林氏美步美体法DVD

Part 1

林氏美步美体法的原理及特点



原 理

有关数据表明,全世界高收入国家中有十亿成年人体重超标或患有肥胖症。美国人口中有1/3为肥胖者。中国的肥胖人群也因各种因素在不断增加。肥胖影响健康。肥胖由多种因素造成,包括环境因素、营养因素、心理与社会因素、基因因素及内分泌代谢因素;只有单纯由于热量摄取过多、消耗太少而引起的肥胖称为膳食性肥胖。

身体质量指数 (body mass index, BMI) = 体重 (千克) / 身高² (米)。

从表1可以了解身体质量指数与肥胖的关系。

表1 身体质量指数与肥胖

性别	数值	身体质量
男性	22	不容易得病
女性	21.9	不容易得病
男女	≥ 25	肥胖度1级
男女	≥ 30	肥胖度2级
男女	≥ 35	肥胖度3级
男女	≥ 40	肥胖度4级

肥胖是指身体中含有过多的脂肪组织。从表2可见体内脂肪比率与肥胖的关系。

如果身体质量指数值正常,体内脂肪过高则属于隐藏性肥胖。

肥胖是健康的天敌;但是减肥需要科学的方法,方法不当会减出一身病,得不偿失。

大家知道吗?人从30岁开始,肌肉每年减少1%。随着肌肉的减少,基础代谢降低,脂肪却逐年增多。而基础代谢的大部分是肌肉,20岁的男性肌肉占人体的40%,20岁的女性肌肉仅占35%;从30岁开始肌肉逐年减少1%,到70岁时就只有30岁时的50%了。

表2 女性体内脂肪比率与肥胖

体内脂肪比率 (%)	身体状态
20~25	正常
25~30	偏高
> 30	肥胖

(注:男性减5%)

有氧运动所消耗的能量中,脂肪和糖各占一半,基础代谢所消耗的能量中,也是脂肪和糖各占一半,而无氧运动消耗的则都是糖。由此——

肌肉锻炼可以促进生长激素、肾上腺激素的分泌,这两种激素的作用是延缓衰老和分解脂肪。

肌肉锻炼→分泌生长激素、肾上腺激素→延缓衰老、分解脂肪。

生长激素可以促使运动后脂肪更容易分解!

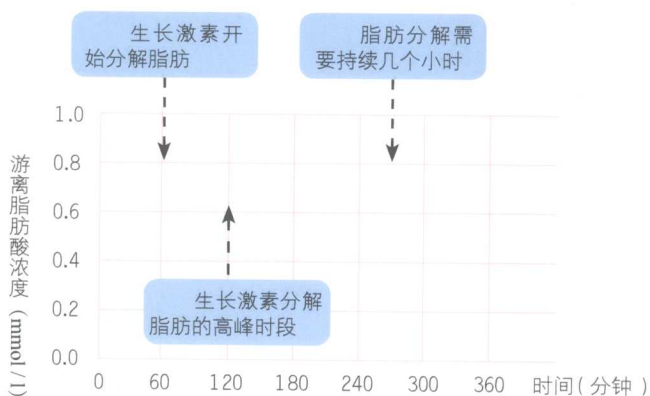


图 生长激素和体脂肪的分解

(根据莫勒(Moller)等人2002年论文及其他资料改编)



有氧运动可以燃烧体脂肪。

有氧运动→燃烧体脂肪。

肌肉锻炼和有氧运动具有不同的美体瘦身效果。

最新的研究结果表明,无氧肌肉运动和有氧运动相结合是最理想的组合运动。运用运动生理学原理,将肌肉锻炼和有氧运动组合,我创设了自己的健美方法——林氏美步美体法。

数年的实践证明,这套美步美体法具有以下功效:

- (1) 矫正骨骼,铸就不会反弹不会发胖的体质,打造S形纤体;
- (2) 促进生长激素的分泌,燃烧脂肪,延缓衰老;
- (3) 优美体态,举手投足间显现优雅气质。



特点

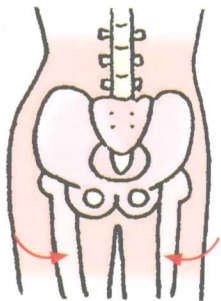
1. 呼吸法精髓速成

林氏美步美体法汲取了中医学理论和中华少林武功中有关呼吸法的精髓,即打开全身气血通道,促进体内细胞再生,由内而外延缓衰老。中医学认为,人体有12条经脉和8条奇经连接脏腑与肢体、运行气血。中华少林历史源远流长,少林武功动中带静,柔中带刚,讲究养气和练气,追求心身统一,性命双修。林氏美步美体法融入中国最古老的龟式呼吸、少林鹤功及虎龙神功,以鼻吸口吐为主,打开全身气血通道,促进血液循环和体内细胞再生,调整自主神经,提高免疫力。林氏美步美体法同时加入古典少林武功特有的鹰爪、虎爪等手指动作,促进大脑活性化,预防大脑衰老。

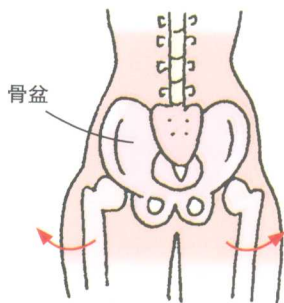
2. 骨骼美人

人的身体由骨骼和肌肉支撑,肌肉可以使骨骼扶正。如果肌肉萎缩,骨骼和骨骼间相互结合的关节就容易变形,即通常所说的骨骼歪了。骨骼变形主要由日常生活中的各种不良姿势所造成,例如站立时弯腰驼背、坐姿不正、翘二郎腿等。

骨盆是女性非常重要的器官,如果骨盆歪了或变形了,就不能支撑内脏的重量,胃和肠就会下垂,胃容量变大,出现“假饿现象”,导致“过度”进食和发胖。骨盆不正还会引起生理周期不顺、内分泌失调、肠子蠕动缓慢及膀胱尿频等症状。在中医学里,带脉含有腰带的意,横行于腰腹之间。《素问·二十九难》记载,如带脉不和,易得妇女病。



正常的骨盆



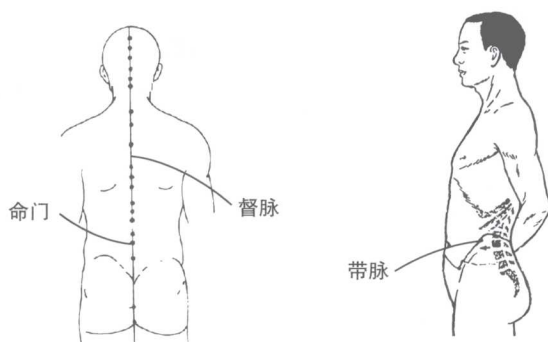
不正常的骨盆



如果脊椎骨变歪,则容易压迫内脏和自主神经,导致交感神经和副交感神经的不平衡,出现腰酸背痛、失眠、便秘、畏寒等病症。

命门位于第2腰椎与第3腰椎棘突之间,经属督脉,为人的生命之本,故名命门。中医记载,督脉循行于背部正中线和背脊里,与脑和脊髓有密切的联系,是人体奇经八脉之一,有调节阳经气血的作用,故称为“阳脉之海”。据《本草纲目》记载:“脑为元神之府。”如果督脉脉气失调,不仅会导致腰脊强痛,还会引发痔疾、遗尿、妇女不育,影响中枢神经、脊髓和内脏的功能。

如果包围骨盆和支撑脊椎的核心躯干部肌肉群力量减弱,身体稳定力就会减弱,走起路来松松垮垮、摇摇晃晃,而且容易含胸驼背。

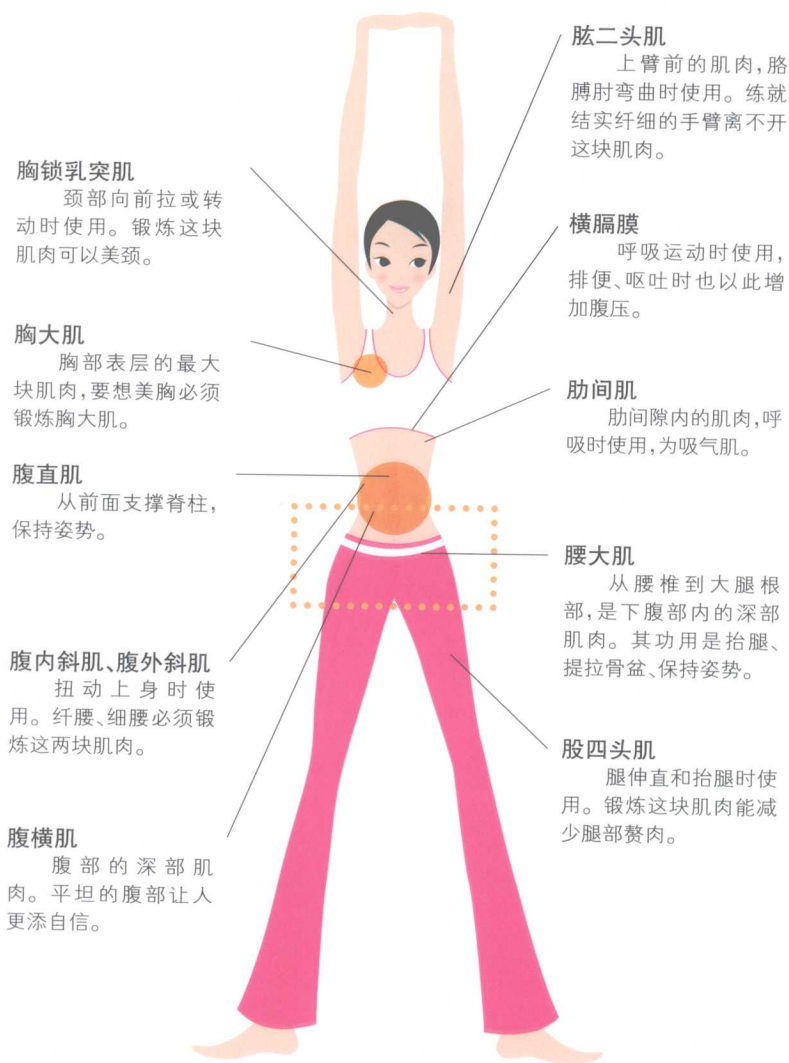


所以,林氏美步美体法的基础形体动作着重锻炼身体深部肌肉群及核心躯干部肌肉群,例如腰大肌、腹直肌、腹横肌及骨盆底肌等,以保持骨盆和脊椎等骨骼的正确位置,改善身姿,增强身体稳定性,练就反弹发胖的S形身材,促进生长激素的分泌,由此打造骨骼美人。

世界崭新概念——腰大肌

1. 肌肉的位置及其作用

锻炼之前先了解肌肉的位置及其作用,会使瘦身美体的效果更佳。



正面肌肉的位置及其作用