



女孩一定要知道的——

抢救 双腿曲线



还在为了粗壮的双腿烦恼吗

一次性改善脂肪堆积、水肿、
肌肉松弛、循环差等问题



**打造弹性纤嫩玉足，
秀出美足展现你的自信**

脚部角质测验，
来测试你的脚丫是属于哪种类型吧



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

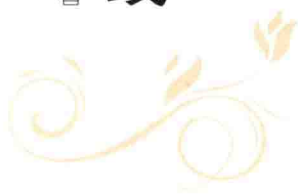
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

**i
m
READ**

女孩一定要知道的——

抢救双腿曲线

I'm READ 编辑部 编著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：图字 13-2012-108 本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理，由汉湘文化事业股份有限公司授权出版中文简体字版

图书在版编目 (CIP) 数据

女孩一定要知道的. 抢救双腿曲线 / I'm

READ 编辑部编著. —福州：福建科学技术出版社，
2012. 12

ISBN 978-7-5335-4135-4

I. ①女… II. ①I… III. ①腿部—减肥 IV.
①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 231370 号

书 名 女孩一定要知道的——抢救双腿曲线

编 著 I'm READ 编辑部

出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社

社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 各地新华书店

印 刷 福建新华印刷有限责任公司

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张 4.5

图 文 144 码

版 次 2012 年 12 月第 1 版

印 次 2012 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-4135-4

定 价 25.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

① 检查双腿 07

拥有迷人的腿部曲线
检查你的大腿、小腿、脚部



② 大腿曲线 15

症状 1 脂肪堆积内外侧 16

解决方案 1 按摩推拿 指腹推压按摩

解决方案 2 伸展操 消除赘肉伸展操

魅力小点子 1 巧保养 完美曲线，让腿部更有魅力

魅力小点子 2 巧装扮 各式铅笔裤，让下半身更加显瘦



症状 2 水肿、循环差 22

解决方案 1 按摩推拿 淋巴按摩

解决方案 2 伸展操 改善循环伸展操

魅力小点子 1 巧保养 睡觉时间也不放过，利用功能袜改善循环

魅力小点子 2 巧装扮 宽松有型的裤款，修饰腿部曲线缺点



症状 3 肌肉紧绷、疲劳 28

解决方案 1 按摩推拿 双手左右旋转按摩

解决方案 2 伸展操 放松肌肉伸展操

魅力小点子 1 巧保养 滋润型乳霜，有效改善干、痒问题

魅力小点子 2 巧装扮 穿上舒适便鞋，即使走上一天也不累





症状 4 肌肉下垂、松弛 34

解决方案 1 按摩推拿 肌肉收缩按摩

解决方案 2 伸展操 紧实肌肉伸展操

魅力小点子 1 巧保养 显瘦裤袜，拉长腿部视觉比例

魅力小点子 2 巧装扮 深色贴腿裤搭配宽松上衣，纤细有型

症状 5 腿部不够纤细均匀 40

解决方案 1 按摩推拿 委中穴按摩

解决方案 2 伸展操 纤细窈窕伸展操

魅力小点子 1 巧保养 白嫩、润泽的双腿，散发迷人的魅力

魅力小点子 2 巧装扮 深色牛仔裤，更能修饰大腿曲线



3 小腿曲线 47

症状 1 膝盖四周脂肪堆积 48

解决方案 1 按摩推拿 指腹揉捏按摩

解决方案 2 伸展操 膝盖保养伸展操

魅力小点子 1 巧保养 嫩白、光滑的膝盖，让腿部更有魅力

魅力小点子 2 巧装扮 双排扣设计，拉长腿部比例



症状 2 走路易疲劳 54

解决方案 1 按摩推拿 拇指画圆圈按摩

解决方案 2 伸展操 前侧拉筋伸展操

魅力小点子 1 巧保养 健康美足养成术，减轻双脚疲劳酸痛感

魅力小点子 2 巧装扮 飘逸雪纺材质衣物，显露女性温柔特质



症状3 循环差导致水肿 60

解决方案1 按摩推拿 刺激循环按摩

解决方案2 伸展操 后侧拉筋伸展操

魅力小点子1 巧保养 美腿保养大计，告别浮肿粗糙大象腿

魅力小点子2 巧装扮 年轻的涂鸦设计，突显俏皮可爱风



症状4 萝卜腿 66

解决方案1 按摩推拿 双手包覆按摩

解决方案2 伸展操 舒缓肌肉伸展操

魅力小点子1 巧保养 美腿保养大计，摆脱恼人萝卜腿

魅力小点子2 巧装扮 蓬蓬的网纱裤裙，打造年轻俏丽风格

症状5 静脉曲张 72

解决方案1 按摩推拿 足三里穴按摩

解决方案2 伸展操 静脉减压伸展操

魅力小点子1 巧保养 腿部肌肤瑕疵急救，利用专用遮瑕产品

魅力小点子2 巧装扮 蕾丝元素，展现甜美、浪漫风



4 脚部曲线 79

症状1 气血不通畅 80

解决方案1 按摩推拿 脚踝按摩

解决方案2 伸展操 消除肿胀伸展操

魅力小点子1 巧保养 美腿养成术，
放松舒畅每日紧绷的双腿

魅力小点子2 巧装扮 裸足美，夹脚
鞋让你又痛又爱



症状2 拇趾外翻 86

解决方案1 按摩推拿 旋转牵拉按摩

解决方案2 伸展操 舒缓疼痛伸展操

解决方案3 小编推荐 拇趾外翻——美足的隐形杀手



症状3 血液凝滞脚底 92

解决方案1 按摩推拿 脚底舒缓按摩

解决方案2 伸展操 刺激循环伸展操

魅力小点子1 巧保养 赶走干燥、粗糙，拥有白嫩弹性肌肤

魅力小点子2 保养品 打造水嫩光泽肌肤，拥有迷人美足

症状4 粗脚踝 98

解决方案1 按摩推拿 拇指画圆按摩

解决方案2 伸展操 结实均匀伸展操

魅力小点子1 巧保养 后天美腿攻略，告别粗脚踝

魅力小点子2 巧保养 纤腿秘诀，放松双腿压力



症状5 粗糙与厚脚皮 104

解决方案1 小编推荐 使用电动磨脚器

解决方案2 小编推荐 帮双脚敷个面膜吧

解决方案3 小编推荐 向干燥龟裂说再见

魅力小点子1 巧保养 转身后的性感秘密，拥有漂亮细致脚跟

魅力小点子2 巧保养 打造弹力纤嫩玉足，秀出美足展现自信

足部角质测验 测验一下你的脚丫是属于哪种类型

5 吃出纤细的美腿 115

纤腿的六大营养素

四大禁忌食物

吃出窈窕曲线的食材



女孩一定要知道的——

抢救双腿曲线

I'm READ 编辑部 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

1

检查双腿 07

拥有迷人的腿部曲线
检查你的大腿、小腿、脚部



2

大腿曲线 15

症状 1 脂肪堆积内外侧 16

解决方案 1 按摩推拿 指腹推压按摩

解决方案 2 伸展操 消除赘肉伸展操

魅力小点子 1 巧保养 完美曲线，让腿部更有魅力

魅力小点子 2 巧装扮 各式铅笔裤，让下半身更加显瘦



症状 2 水肿、循环差 22

解决方案 1 按摩推拿 淋巴按摩

解决方案 2 伸展操 改善循环伸展操

魅力小点子 1 巧保养 睡觉时间也不放过，利用功能袜改善循环

魅力小点子 2 巧装扮 宽松有型的裤款，修饰腿部曲线缺点



症状 3 肌肉紧绷、疲劳 28

解决方案 1 按摩推拿 双手左右旋转按摩

解决方案 2 伸展操 放松肌肉伸展操

魅力小点子 1 巧保养 滋润型乳霜，有效改善干、痒问题

魅力小点子 2 巧装扮 穿上舒适便鞋，即使走上一天也不累





症状 4 肌肉下垂、松弛 34

解决方案 1 按摩推拿 肌肉收缩按摩

解决方案 2 伸展操 紧实肌肉伸展操

魅力小点子 1 巧保养 显瘦裤袜，拉长腿部视觉比例

魅力小点子 2 巧装扮 深色贴腿裤搭配宽松上衣，纤细有型

症状 5 腿部不够纤细均匀 40

解决方案 1 按摩推拿 委中穴按摩

解决方案 2 伸展操 纤细窈窕伸展操

魅力小点子 1 巧保养 白嫩、润泽的双腿，散发迷人的魅力

魅力小点子 2 巧装扮 深色牛仔裤，更能修饰大腿曲线



3 小腿曲线 47

症状 1 膝盖四周脂肪堆积 48

解决方案 1 按摩推拿 指腹揉捏按摩

解决方案 2 伸展操 膝盖保养伸展操

魅力小点子 1 巧保养 嫩白、光滑的膝盖，让腿部更有魅力

魅力小点子 2 巧装扮 双排扣设计，拉长腿部比例



症状 2 走路易疲劳 54

解决方案 1 按摩推拿 拇指画圆圈按摩

解决方案 2 伸展操 前侧拉筋伸展操

魅力小点子 1 巧保养 健康美足养成术，减轻双脚疲劳酸痛感

魅力小点子 2 巧装扮 飘逸雪纺材质衣物，显露女性温柔特质



症状3 循环差导致水肿 60

解决方案1 按摩推拿 刺激循环按摩

解决方案2 伸展操 后侧拉筋伸展操

魅力小点子1 巧保养 美腿保养大计，告别浮肿粗糙大象腿

魅力小点子2 巧装扮 年轻的涂鸦设计，突显俏皮可爱风



症状4 萝卜腿 66

解决方案1 按摩推拿 双手包覆按摩

解决方案2 伸展操 舒缓肌肉伸展操

魅力小点子1 巧保养 美腿保养大计，摆脱恼人萝卜腿

魅力小点子2 巧装扮 蓬蓬的网纱裤裙，打造年轻俏丽风格

症状5 静脉曲张 72

解决方案1 按摩推拿 足三里穴按摩

解决方案2 伸展操 静脉减压伸展操

魅力小点子1 巧保养 腿部肌肤瑕疵急救，利用专用遮瑕产品

魅力小点子2 巧装扮 蕾丝元素，展现甜美、浪漫风



4 脚部曲线 79

症状1 气血不通畅 80

解决方案1 按摩推拿 脚踝按摩

解决方案2 伸展操 消除肿胀伸展操

魅力小点子1 巧保养 美腿养成术，
放松舒畅每日紧绷的双腿

魅力小点子2 巧装扮 裸足美，夹脚
鞋让你又痛又爱



症状2 拇趾外翻 86

解决方案1 按摩推拿 旋转牵拉按摩

解决方案2 伸展操 舒缓疼痛伸展操

解决方案3 小编推荐 拇趾外翻——美足的隐形杀手



症状3 血液凝滞脚底 92

解决方案1 按摩推拿 脚底舒缓按摩

解决方案2 伸展操 刺激循环伸展操

魅力小点子1 巧保养 赶走干燥、粗糙，拥有白嫩弹性肌肤

魅力小点子2 保养品 打造水嫩光泽肌肤，拥有迷人美足

症状4 粗脚踝 98

解决方案1 按摩推拿 拇指画圆按摩

解决方案2 伸展操 结实匀称伸展操

魅力小点子1 巧保养 后天美腿攻略，告别粗脚踝

魅力小点子2 巧保养 纤腿秘诀，放松双腿压力



症状5 粗糙与厚脚皮 104

解决方案1 小编推荐 使用电动磨脚器

解决方案2 小编推荐 帮双脚敷个面膜吧

解决方案3 小编推荐 向干燥龟裂说再见

魅力小点子1 巧保养 转身后的性感秘密，拥有漂亮细致脚跟

魅力小点子2 巧保养 打造弹力纤嫩玉足，秀出美足展现自信

足部角质测验 测验一下你的脚丫是属于哪种类型

5 吃出纤细的美腿 115

纤腿的六大营养素

四大禁忌食物

吃出窈窕曲线的食材







1 检查双腿

打造修长双腿，从找出问题点开始，对症下药才不会徒劳无功。本章教你——检查大腿、小腿与脚部的曲线，快速找出症结，让所有缺点无所遁形。

增加你的魅力与自信

拥有迷人的腿部曲线

一双让人羡慕的美腿，不仅仅只是看起来纤细，还必须通过适当的运动，让腿部肌肉结实有力，加上使用腿部保养品滋润肌肤，才能拥有优美的曲线。



站在镜子前面仔细检查自己的双腿，是不是有什么不满意的地方呢？到底怎样才算是修长匀称的腿呢？并拢脚跟站好时，能在大腿、膝盖、小腿与脚踝四个部位中间出现空隙，才称得上是一双标准的腿。可以根据下面的条件来看看自己的双腿：身材整体的比例；有没有浮肿（血液循环差）；腿部是否直挺（O形腿、萝卜腿）；双腿肌肤是否干燥、粗糙（尤其是膝盖和脚跟）。如果觉得不够完美，这些就需要在细处塑造腿部曲线了。改善腿部曲线只靠节食的话，效果一定不好，针对不同部位，配合练习伸展操，并同时按摩，才能事半功倍。

注意日常生活作息与不良习惯

为了达到理想双腿曲线的目标，借助伸展操或按摩还不够，也要注意日常生活作息与不良习惯。因此，每天的生活状态、用餐以及精神状态等，都在审视的范围内。生活中不好的积习，不但影响身体代谢机能，

无形中也给双腿带来不好的影响。

尤其是我们每天穿的鞋子，是双腿美丽曲线的幕后功臣之一。因此，选鞋时要注意是否合脚。常穿尺寸太小的鞋子，脚部会不断被摩擦，加上脚踝不够稳定，走路就会不平稳，脚背也会增厚。常穿太高或鞋尖太窄的鞋子，则会压迫到脚趾头，造成脚趾变形、拇趾外翻。

腿部曲线、比例才是修长双腿的要件

拥有完美的腿部曲线、比例，视觉上可以拉长身材，看起来就会比实际的身高高。与其一味追求腿部纤细，倒不如在曲线塑造上多下一点工夫，改善腿部比例能让身材看起来更加修长。

坐姿、站姿与走路姿势的重要性

除了借助按摩、伸展操改善腿部曲线，平时坐姿、站姿与走路姿势更不能忽略。错误的姿势会慢慢破坏腿部曲线，而且难以察觉，坐姿不正确容易让脂肪堆积在大腿和腰部；站姿错误不仅会使腿变成O形腿，还会导致上半身的骨骼弯曲；而走路姿势错误容易造成小腿粗壮，脚也比较容易有疲劳感。





正确的坐姿

错误的坐姿不但会让身体曲线失去平衡，更会增加腰部的负担。如果工作性质必须长时间坐在椅子上，最好能适时起来活动一下筋骨，以缓解疲劳感。

肩膀——肩膀维持相同高度，并且与椅背平行，注意不能驼背，要抬头挺胸。

背部、腰部——坐稳在椅子的 2/3 处，从腰部开始将整个背部挺直，背脊不能贴紧椅背。若是坐久感觉到疲劳时，将臀部往椅背移动，让腰附近的部位，而不是背脊靠在椅背上。

腿部——双腿不交叉、不跷二郎腿，将两膝盖并拢，脚尖向前且平行对齐。

正确的站姿

正确的站姿有助于美腿形成，也会让人感觉到精神抖擞，留下好的第一印象。刚开始可以在大镜子前面，一一检查所有动作是否正确。

头部——头部摆正，略收下颚，脖子感觉有力量往上拉，双眼往前平视。

肩膀——双手自然垂放在身体两侧，并注意两边肩膀维持同高度。

胸部、腹部——感觉有力量往上提起，挺直腰