



女孩一定要知道的——

抢救 肩颈臂曲线



揉

教你如何穿出
美人颈的魅力

弹

教你如何穿出
小香肩的魅力

按

教你如何穿出
名媛臂的魅力



修饰+锻炼

12式打造完美无瑕性感曲线

无法隐身的局部“肿”点

全面阻击赘肉、肥肉、松弛



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

READ

女孩一定要知道的——

抢救肩颈臂曲线

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 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. 抢救肩颈臂曲线 / I'm
READ 编辑部编著. —福州: 福建科学技术出版社,
2012. 12
ISBN 978-7-5335-4151-4

I. ①女… II. ①I… III. ①女性 - 减肥 IV.
①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 245112 号

书 名	女孩一定要知道的——抢救肩颈臂曲线
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 978-7-5335-4151-4
定 价	25.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



1 检查颈、肩、臂 07

把关易胖体质，搞懂上半身肥胖问题
检查你的颈围、肩围、臂围

2 美丽好“颈”色 15

症状 1 肥肉堆出双下巴 16

- 解决方案 1 指压按摩 下颌舌骨肌、二腹肌、颌肌
解决方案 2 伸展运动 张嘴吐舌下巴紧实操 + 动动唇缩紧下颌线
解决方案 3 按摩拉提 小 V 脸夹弹画圆推拿法 + 腮帮子拉提操
解决方案 4 洗漱操 坐姿吸吐颈肌伸展操 + 漱口洗脸紧颌操
魅力小点子 1 巧保养 赋予张力与光泽，勒紧下颌的无力感
魅力小点子 2 巧装扮 一遮二露，间隔式穿搭法



症状 2 下巴线条不对称 26

- 解决方案 1 指压按摩 风池穴、颌关节、天柱穴
解决方案 2 伸展运动 推推颈反作用力操 + 耸肩旋转松颈操
解决方案 3 伸展运动 修饰侧脸曲线张嘴操 + 对称按摩提颌操
魅力小点子 1 巧保养 两侧颌线 45 度上仰，双向拉提延伸美丽颈线
魅力小点子 2 巧装扮 选择 V 领或一字领，非对称美学穿衣术



症状3 杜绝“火鸡脖”上身 34

- 解决方案1 紧实颈肌 胸锁乳突肌、颈阔肌
解决方案2 伸展运动 拉颈提颌阻纹3式+颈线清爽伸展操
解决方案3 呼吸按摩 脖颈细长呼吸法+颈线健美按摩操
解决方案4 伸展运动 后颈伸展叩首式+舒压松颈后仰操
解决方案5 伸展运动 压额抱头纤颈操+对抗颈纹舒压操
魅力小点子1 巧保养 横挂颈间三条沟，呵护“维纳斯的项链”
魅力小点子2 巧装扮 慎选衬衫领片，打造时尚拼色V区



症状4 颈部黝黑粗糙 46

- 解决方案1 净白按摩 指压点带来好肤色
解决方案2 伸展运动 活络气血后颈嫩白计+捏捏按按脸颈无色差
魅力小点子1 巧保养 对抗初老症第一步，告别粗黑“男人脖”
魅力小点子2 巧装扮 美颈“衣”点灵，四季皆宜的丝巾风情



3 打造美人肩 53

症状1 肩线僵硬宽厚 54

- 解决方案1 挺胸拉肩 三角肌、斜方肌
解决方案2 伸展运动 搭肩前后伸展式+平肩举书伸展操
解决方案3 伸展运动 柔软肩线伏拜操+美肩纤颈蛇王式
魅力小点子1 巧保养 干刷→按摩→泡澡，美肩舒背3步骤
魅力小点子2 巧装扮 超大码性感指数超高的衬衫





症状2 肩肉松弛、肩线下垂 62

解决方案1 美塑肩窝 肩胛上方、肩窝

解决方案2 提肩举臂操 肩廓形塑举臂操 + 拉肩提臂伸展操

解决方案3 拉肩纤盈操 紧实肩线伸展操 + 拉肩举臂坐山式

魅力小点子1 巧保养 打造元气美人肩，没精打采不再有

魅力小点子2 巧装扮 小露香肩有绝招，肉肉肩变骨感肩



症状3 高低肩、驼背 70

解决方案1 穴位指压 肩井穴、肩髃穴、肩髃穴

解决方案2 伸展运动 坐式肩背拉伸操 + 贴墙扭转拉伸侧肩

解决方案3 挺肩运动 交叠扭臂拉肩操 + 双人压肩按摩3式

解决方案4 瑜伽运动 窈窕美背牛面式 + 举棍弯身修背操

魅力小点子1 巧保养 肩背舒压按摩，首要注意肩部保暖

魅力小点子2 巧装扮 不规则与不对称，造型满分的罩衫穿法

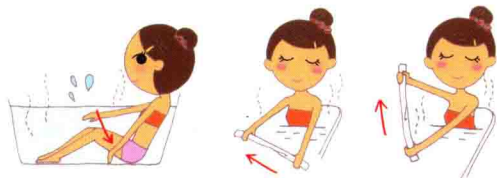


症状4 后背粉刺、痘痘 80

解决方案 清洁按摩 肩胛内侧，易被内衣闷住的区域

魅力小点子1 巧保养 清除背部痘痘，控油抑痘、去角质

魅力小点子2 巧装扮 一松二透气，必学美背穿衣法



4 纤臂美肘 85



症状 1 “掰掰袖”和粗壮臂 86

- 解决方案 1 指压按摩 侠白穴、肩髃穴、肱三头肌
解决方案 2 健臂运动 屈臂甩肉哑铃操 + 健美臂肘浴巾操
解决方案 3 举臂运动 紧臂半蹲撑椅操 + 一举两得纤臂操
解决方案 4 瘦臂举握操 举臂拉撑毛巾操 + 握书举臂紧实操
魅力小点子 1 巧保养 美臂澡口诀，冲、搓、按、泡
魅力小点子 2 巧装扮 胖女生不用愁，纤臂修身一次搞定



症状 2 腋下“副乳”搞不定 96

- 解决方案 1 紧塑腋肉 喙肱肌、胸小肌、肱三头肌
解决方案 2 举臂伸展操 十指交扣固肩式 + 夹书紧臂挺胸操
解决方案 3 腋肉紧实操 健胸美臂鸽子式 + 双臂撑举鹤禅式
解决方案 4 交臂甩肉操 旋转前臂缩副乳 + 交臂屈身鸟王式
魅力小点子 1 巧保养 推一推、捏一捏、拍拍手，告别副乳按摩
魅力小点子 2 巧装扮 美胸 + 收腰，四肢修长穿衣法



症状 3 手肘粗糙起皱 106

- 解决方案 1 抗老按摩 去角质 + 淋巴导流
魅力小点子 1 巧保养 改善手肘粗糙嫩肤术，轻松保养有一套
魅力小点子 2 巧装扮 聚焦锁骨、手腕，穿出纤细美人臂

5 吃出美丽窈窕曲线 111

坚持七天瘦下来
吃出窈窕曲线的食材



女孩一定要知道的——

抢救肩颈臂曲线

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



1 检查颈、肩、臂 07

把关易胖体质，搞懂上半身肥胖问题
检查你的颈围、肩围、臂围

2 美丽好“颈”色 15

症状 1 肥肉堆出双下巴 16

- 解决方案 1 指压按摩 下颌舌骨肌、二腹肌、颌肌
解决方案 2 伸展运动 张嘴吐舌下巴紧实操 + 动动唇缩紧下颌线
解决方案 3 按摩拉提 小 V 脸夹弹画圆推拿法 + 腮帮子拉提操
解决方案 4 洗漱操 坐姿吸吐颈肌伸展操 + 漱口洗脸紧颌操
魅力小点子 1 巧保养 赋予张力与光泽，勒紧下颌的无力感
魅力小点子 2 巧装扮 一遮二露，间隔式穿搭法



症状 2 下巴线条不对称 26

- 解决方案 1 指压按摩 风池穴、颌关节、天柱穴
解决方案 2 伸展运动 推推颈反作用力操 + 耸肩旋转松颈操
解决方案 3 伸展运动 修饰侧脸曲线张嘴操 + 对称按摩提颌操
魅力小点子 1 巧保养 两侧颌线 45 度上仰，双向拉提延伸美丽颈线
魅力小点子 2 巧装扮 选择 V 领或一字领，非对称美学穿衣术



症状3 杜绝“火鸡脖”上身 34

- 解决方案1 紧实颈肌 胸锁乳突肌、颈阔肌
- 解决方案2 伸展运动 拉颈提颌阻纹3式+颈线清爽伸展操
- 解决方案3 呼吸按摩 脖颈细长呼吸法+颈线健美按摩操
- 解决方案4 伸展运动 后颈伸展叩首式+舒压松颈后仰操
- 解决方案5 伸展运动 压额抱头纤颈操+对抗颈纹舒压操
- 魅力小点子1 巧保养 横挂颈间三条沟，呵护“维纳斯的项链”
- 魅力小点子2 巧装扮 慎选衬衫领片，打造时尚拼色V区



症状4 颈部黝黑粗糙 46

- 解决方案1 净白按摩 指压点带来好颈色
- 解决方案2 伸展运动 活络气血后颈嫩白计+捏捏按按脸颈无色差
- 魅力小点子1 巧保养 对抗初老症第一步，告别粗黑“男人脖”
- 魅力小点子2 巧装扮 美颈“衣”点灵，四季皆宜的丝巾风情



3 打造美人肩 53

症状1 肩线僵硬宽厚 54

- 解决方案1 挺胸拉肩 三角肌、斜方肌
- 解决方案2 伸展运动 搭肩前后伸展式+平肩举书伸展操
- 解决方案3 伸展运动 柔软肩线伏拜操+美肩纤颈蛇王式
- 魅力小点子1 巧保养 干刷→按摩→泡澡，美肩舒背3步骤
- 魅力小点子2 巧装扮 超大码性感指数超高的衬衫





症状2 肩肉松弛、肩线下垂 62

解决方案1 美塑肩窝 肩胛上方、肩窝

解决方案2 提肩举臂操 肩廓形塑举臂操 + 拉肩提臂伸展操

解决方案3 拉肩纤盈操 紧实肩线伸展操 + 拉肩举臂坐山式

魅力小点子1 巧保养 打造元气美人肩，没精打采不再有

魅力小点子2 巧装扮 小露香肩有绝招，肉肉肩变骨感肩



症状3 高低肩、驼背 70

解决方案1 穴位指压 肩井穴、肩髃穴、肩髃穴

解决方案2 伸展运动 坐式肩背拉伸操 + 贴墙扭转拉伸侧肩

解决方案3 挺肩运动 交叠扭臂拉肩操 + 双人压肩按摩3式

解决方案4 瑜伽运动 窈窕美背牛面式 + 举棍弯身修背操

魅力小点子1 巧保养 肩背舒压按摩，首要注意肩部保暖

魅力小点子2 巧装扮 不规则与不对称，造型满分的罩衫穿法

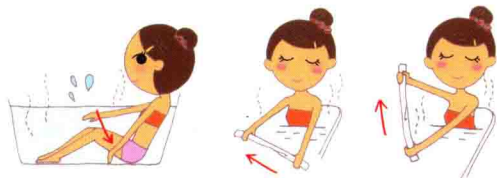


症状4 后背粉刺、痘痘 80

解决方案 清洁按摩 肩胛内侧，易被内衣闷住的区域

魅力小点子1 巧保养 清除背部痘痘，控油抑痘、去角质

魅力小点子2 巧装扮 一松二透气，必学美背穿衣法



4 纤臂美肘 85



症状 1 “掰掰袖”和粗壮臂 86

- 解决方案 1 指压按摩 侠白穴、肩髃穴、肱三头肌
解决方案 2 健臂运动 屈臂甩肉哑铃操 + 健美臂肘浴巾操
解决方案 3 举臂运动 紧臂半蹲撑椅操 + 一举两得纤臂操
解决方案 4 瘦臂举握操 举臂拉撑毛巾操 + 握书举臂紧实操
魅力小点子 1 巧保养 美臂澡口诀，冲、搓、按、泡
魅力小点子 2 巧装扮 胖女生不用愁，纤臂修身一次搞定



症状 2 腋下“副乳”搞不定 96

- 解决方案 1 紧塑腋肉 喙肱肌、胸小肌、肱三头肌
解决方案 2 举臂伸展操 十指交扣固肩式 + 夹书紧臂挺胸操
解决方案 3 腋肉紧实操 健胸美臂鸽子式 + 双臂撑举鹤禅式
解决方案 4 交臂甩肉操 旋转前臂缩副乳 + 交臂屈身鸟王式
魅力小点子 1 巧保养 推一推、捏一捏、拍拍手，告别副乳按摩
魅力小点子 2 巧装扮 美胸 + 收腰，四肢修长穿衣法

症状 3 手肘粗糙起皱 106

- 解决方案 1 抗老按摩 去角质 + 淋巴导流
魅力小点子 1 巧保养 改善手肘粗糙嫩肤术，轻松保养有一套
魅力小点子 2 巧装扮 聚焦锁骨、手腕，穿出纤细美人臂



5 吃出美丽窈窕曲线 111

坚持七天瘦下来
吃出窈窕曲线的食材



1 检查颈、肩、臂





1

检查颈、肩、臂

上半身容易发胖的人，通常是属于“圆身”的身材，圆脸、肩肉多、胸部发达、腰身厚、臀部肌肉结实、腿细，是这类体型的共同特色，虽然减肥成效很容易在视觉上占尽优势，但换言之，只要胖 1 ~ 2 千克，水肿感就会出现在上半身！



细颈、美肩、纤臂

把关易胖体质， 搞懂上半身肥胖问题

肥胖，不利于健康。尤其是“苹果型肥胖”的上半身肥胖，往往是许多代谢症候群的典型征兆，建议从颈、肩、臂开始“盯梢”，及早进行你的曲线管理计划吧！

真的有天生易胖这回事吗？目前医学研究已经证实，人体内 3 万多个基因当中，有 127 个基因与人体肥胖相关，再加上人种这个变数所造成的体型差异，容易胖在哪儿，早已天生注定。正因为如此，当我们在进行减重与保养身材时，更应考虑体型与体质天生要件，只要选对方法，窈窕身材大计自然事半功倍！



天呐！怎么有黑黑脏脏的皱纹

肥胖风险指数：先天决定，后天养成



英国牛津大学科学家曾在 2007 年的《科学》杂志发表一篇有关肥胖基因的文章，他们发现，任何人只要遗传到一种名为 FT0 的基因，肥胖概率会比一般人高出 70%。这项研究结果再次证实，并非所有的胖子家族都是因饮食过量或不运动所致，如果家族亲友中，胖子的比例偏高，那就表示，你也是属于肥胖高风险一族，更须保持良好的运动习惯和饮食习惯，才能避免肥胖因子“大暴走”。



虎背水牛肩
壮如金刚芭比

另一个关于减重的迷思，是易胖难瘦这个问题。别被“小时候胖，不是胖”这句话给轻易安慰了。如果你指的是念小学之前的第一个发育期，那还有可能，但如果连进入青春期阶段的第二个快速发育期，都是个小胖子，那你绝对从此就和脂肪难分难解，纠缠一生。

一个人之所以会胖，基本上牵涉两方面，一个是身体脂肪细胞的数目，另外一个为身体脂肪细胞的大小。关于变胖之后，脂肪细胞一定会撑大，这点绝对毋庸置疑，但脂肪细胞的数量呢？过了青春期之后，脂肪细胞原则上就不会再增加了，如果你是成年之后的“压力胖”或因不运动所导致的“局部胖”，其实是很容易瘦下来的。

会不会胖？身材极易走样？先天遗传的肥胖基因，只决定了发胖概率，后天的不注意、不节制，才是真正导致体型上演“窈窕线迷航记”的幕后推手。



抗肿大作战：圆身与扁身

也许你会问，既然身形缺点和肥胖基因已经天生注定，那能拯救的空间应该很有限吧？答案是“NO”！但你需要特别注意的地方，绝对和一般人不尽相同！



既然肥胖基因与遗传有关，那么易胖部位当然也会受到家族遗传的影响，圆身、扁身就是一个很明显的例子。虽然东方人普遍属于下半身容易发胖的“水梨型”身材，身形多属扁身，但骨架较小的人，却也同时深受上半身易胖所苦。

· **圆身特征：**个子娇小、骨架小而肉多、骨盆窄，属于前凸后翘的身形，也就是俗称的“贵妇体型”。脸型较圆易出现双下巴，每次发胖，脸一定先圆，肩膀窄圆、出现下滑肩的概率较高。上胸有肉、较丰满，腰线较高，但胸线较低，所以一胖起来，罩杯一定跟着变大，肩、背、臂三处的肉也会跟着加量，看起来也就特别珠圆玉润了。如果是属于四肢修长的圆身美眉，视觉上会比实际体重轻一些，手腕骨较凸，要特别注意关节部位的肌肤保养。

· **扁身特征：**个子偏高，骨架大但肉少，骨盆宽、两侧骨头容易凸起，有些人的小腹甚至容易出现内凹的情况。下半身的肥胖大多从臀部、肚子一直胖到大腿，“横向发展”的情况特别严重。脸上棱角较多，脸部轮廓一旦被松弛的颈颞线拖垮时，容易显老。上胸无肉，胸线较高，锁骨明显，平肩且肩线外扩。这种正面宽、侧面扁的身形，颈、肩、臂肉一旦厚实，再加上手腕骨较粗，看起来绝对是个 100% 的“金刚芭比”。