

女孩一定要知道的——



抢救 腰腹臀曲线

量身打造我的健康曲线



腰围、腹围、臀围
肌肉必学77招

100%完美纤盈术

1厘米不是遥远距离

窈窕曲线+光滑肌肤+好气色
一次搞定



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
READ

TS974.14

4

女孩一定要知道的——

抢救腰腹臀曲线

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

著作权合同登记号：图字 13-2012-109

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

太原工业学院图书馆



B0687160

女孩一定要知道的. 抢救腰腹臀曲线 / I m'READ

编辑部编著. —福州：福建科学技术出版社，2012. 12

ISBN 978-7-5335-4147-7

I. ①女… II. ①I… III. ①女性-减肥 IV.
① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 245121 号

书 名 女孩一定要知道的——抢救腰腹臀曲线

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 978-7-5335-4147-7

定 价 25.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换



目录

抢救腰腹臀曲线



1

检查腰、腹、臀 07

曲线变漂亮了，健康、魅力一次到位
检查你的腰寸、腹肉、臀线

2

做个腰娇美人 15

症状 1 腰线呈 H 形扩张 16

- 解决方案 1 指压纤腰 拥有 S 形健美细腰
- 解决方案 2 塑腰瑜伽 腰侧扭转式+纤腰体操
- 解决方案 3 塑腰瑜伽 腰躯转动式+三角扭转式
- 魅力小点子 1 巧保养 紧实滑嫩的 S 形腰线，展现妖娆魅力
- 魅力小点子 2 巧装扮 水桶腰拜拜，女人味加分



症状 2 后腰两坨小肉肉 24

- 解决方案 1 深肌按摩 雕塑出后腰凹陷处
- 解决方案 2 塑腰瑜伽 扭背单腿、侧腰伸展式
收腰快招、三角伸展式
- 魅力小点子 1 巧保养 找回惹火小腰肌，边按摩边去角质
- 魅力小点子 2 巧装扮 穿搭障眼法，营造纤细腰身的错觉

症状3 肥肥软软的“米其林”腰 30

- 解决方案1 指压甩油 毛巾结深肌按摩法
解决方案2 甩油瑜伽 坐姿腰转动式+提腰紧腹伸展操
解决方案3 甩油瑜伽 侧伸展式强化版+减腰寸两侧摇摆式
魅力小点子1 巧保养 开心运动快乐按摩，甩掉难缠“游泳圈”
魅力小点子2 巧装扮 拉长腰身比例，把“三层肉”变没了



症状4 后腰、前腰有肥胖纹 38

- 解决方案1 芳疗按摩 缩腰抗纹按摩法
魅力小点子1 巧保养 无瑕紧致的肤触，才是绝美腰线最高境界
魅力小点子2 巧装扮 加重上半身比例，收缩腰线很简单

症状5 左右腰线不对称 42

- 解决方案1 穴道刺激 肾俞穴，腰骶关节
解决方案2 健腰瑜伽 挺腰舒压拱桥式+矫正腰线歪曲呼吸法
解决方案3 健腰瑜伽 腰侧伸展门门式+风吹树式
魅力小点子1 巧保养 滚一滚、推一推，腰间小肥油消失
魅力小点子2 巧装扮 不对称体形，矫正腰线穿衣法



3 平腹纤盈大作战 51

症状1 小腹便便惹人厌 52

- 解决方案1 深肌按摩 关元穴、锥状肌
解决方案2 腹肌运动 仰卧起坐与腹式呼吸+抬腿缩腹减肉操
解决方案3 缩腹瑜伽 10分钟解便秘瑜伽操+椅上舒压收腹操
解决方案4 减脂瑜伽 曲线归位肩倒立式+洁肠健腹摩天式
魅力小点子1 巧保养 先帮腹部舒压，再加强代谢按摩
魅力小点子2 巧装扮 改变腰腹的比例落差，遮小腹也能很有型



目录

抢救腰腹臀曲线



症状2 中广型的“卡油”族 62

- 解决方案1 指压按摩 中腕穴、天枢穴
解决方案2 缩腹瑜伽 减脂助消化伸展操+办公室坐姿塑腹操
魅力小点子1 巧保养 小捏轻揉缓按，向大小肉团说拜拜
魅力小点子2 巧装扮 自然显瘦，两截式穿法大解密

症状3 腹肌老是欲振乏力 68

- 解决方案1 伏地挺身 锻炼腹直肌
解决方案2 紧腹瑜伽 屈膝平衡式紧腹操+弓式紧腹美体操
解决方案3 塑腹瑜伽 船式曲体仰身操+塑腹美背蝗虫式
解决方案4 泡按搓揉 10分钟泡澡缩腹操+塑腹肠按摩
魅力小点子1 巧保养 温度、方向、力度，指压按摩小诀窍
魅力小点子2 巧装扮 遮对“胖”点，穿上褶皱衣物也不怕



症状4 难看的红、白肥胖纹 78

- 解决方案1 精油按摩 骼腰肌、腹直肌
魅力小点子1 巧保养 洗出平坦腹，养身美体一起来
魅力小点子2 巧装扮 摆脱“肉肉女”光环，必学纤体穿衣法

4

臀部紧实翘起来 83

症状1 获颁“海豚公主”封号 84

- 解决方案1 深肌按摩 臀大肌、臀中肌
解决方案2 伸展运动 舒压紧臀伸展操+立拥小臀伸展操
魅力小点子1 巧保养 敲敲按按收臀肉，翘臀必备的3D束身衣
魅力小点子2 巧装扮 下半身收缩，借上半身拉长比例





症状2 臀部赘肉集体下垂 90

- 解决方案1 指压按摩 承扶穴和坐骨点
 解决方案2 提臀瑜伽 半虎式美臀纤体操+单脚蝗虫式提臀操
 解决方案3 提臀操 拉腿提臀操+翘臀走路法
 解决方案4 睡前练臀 狗便式提臀操+紧翘臀线起跑式
 魅力小点子1 巧保养 睡前进行穴位指压，美臀大计不中断
 魅力小点子2 巧装扮 瘦身提臀穿衣术，强调S形曲线就对了



症状3 后臀“橘皮”成堆 100

- 解决方案1 精油按摩 活络敲打+精油按摩
 魅力小点子1 巧保养 运动前、沐浴后，纤体保养更有效
 魅力小点子2 巧装扮 穿出女人味，裙摆飘飘不显胖

症状4 臀部大小边，一高一低 104

- 解决方案1 深肌按摩 臀中肌
 解决方案2 提臀提肛 举臂后抬腿式+提肛式呼吸法
 魅力小点子1 巧保养 美臀保养大计，按摩要借力使力
 魅力小点子2 巧装扮 紧翘小臀“衣”点灵，拉长臀腿曲线



5

吃出美丽窈窕曲线

111

针对不同腰身的瘦身方法
 饮食的六大策略
 吃出窈窕曲线的食材



TS974.14

4

女孩一定要知道的——

抢救腰腹臀曲线

I'm READ 编辑部 编著



太原工业学院图书馆



B0687160



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 检查腰、腹、臀 07

曲线变漂亮了，健康、魅力一次到位
检查你的腰寸、腹肉、臀线

2 做个腰娇美人 15

症状 1 腰线呈 H 形扩张 16

- 解决方案 1 指压纤腰 拥有 S 形健美细腰
- 解决方案 2 塑腰瑜伽 腰侧扭转式+纤腰体操
- 解决方案 3 塑腰瑜伽 腰躯转动式+三角扭转式
- 魅力小点子 1 巧保养 紧实滑嫩的 S 形腰线，展现妖娆魅力
- 魅力小点子 2 巧装扮 水桶腰拜拜，女人味加分



症状 2 后腰两坨小肉肉 24

- 解决方案 1 深肌按摩 雕塑出后腰凹陷处
- 解决方案 2 塑腰瑜伽 扭背单腿、侧腰伸展式
收腰快招、三角伸展式
- 魅力小点子 1 巧保养 找回惹火小腰肌，边按摩边去角质
- 魅力小点子 2 巧装扮 穿搭障眼法，营造纤细腰身的错觉

症状3 肥肥软软的“米其林”腰 30

- 解决方案1 指压甩油 毛巾结深肌按摩法
解决方案2 甩油瑜伽 坐姿腰转动式+提腰紧腹伸展操
解决方案3 甩油瑜伽 侧伸展式强化版+减腰寸两侧摇摆式
魅力小点子1 巧保养 开心运动快乐按摩，甩掉难缠“游泳圈”
魅力小点子2 巧装扮 拉长腰身比例，把“三层肉”变没了



症状4 后腰、前腰有肥胖纹 38

- 解决方案1 芳疗按摩 缩腰抚纹按摩法
魅力小点子1 巧保养 无瑕紧致的肤触，才是绝美腰线最高境界
魅力小点子2 巧装扮 加重上半身比例，收缩腰线很简单

症状5 左右腰线不对称 42

- 解决方案1 穴道刺激 肾俞穴，腰骶关节
解决方案2 健腰瑜伽 挺腰舒压拱桥式+矫正腰线歪曲呼吸法
解决方案3 健腰瑜伽 腰侧伸展门臼式+风吹树式
魅力小点子1 巧保养 滚一滚、推一推，腰间小肥油消失
魅力小点子2 巧装扮 不对称体形，矫正腰线穿衣法



3 平腹纤盈大作战 51

症状1 小腹便便惹人厌 52

- 解决方案1 深肌按摩 关元穴、锥状肌
解决方案2 腹肌运动 仰卧起坐与腹式呼吸+抬腿缩腹减肉操
解决方案3 缩腹瑜伽 10分钟解便秘瑜伽操+椅上舒压收腹操
解决方案4 减脂瑜伽 曲线归位肩倒立式+洁肠健腹摩天式
魅力小点子1 巧保养 先帮腹部舒压，再加强代谢按摩
魅力小点子2 巧装扮 改变腰腹的比例落差，遮小腹也能很有型





症状2 中广型的“卡油”族 62

- 解决方案1 指压按摩 中腕穴、天枢穴
 解决方案2 缩腹瑜伽 减脂助消化伸展操+办公室坐姿塑腹操
 魅力小点子1 巧保养 小捏轻揉缓按，向大小肉团说拜拜
 魅力小点子2 巧装扮 自然显瘦，两截式穿法大解密

症状3 腹肌老是欲振乏力 68

- 解决方案1 伏地挺身 锻炼腹直肌
 解决方案2 紧腹瑜伽 屈膝平衡式紧腹操+弓式紧腹美体操
 解决方案3 塑腹瑜伽 船式曲体仰身操+塑腹美背蝗虫式
 解决方案4 泡按搓揉 10分钟泡澡缩腹操+塑腹肠按摩
 魅力小点子1 巧保养 温度、方向、力度，指压按摩小诀窍
 魅力小点子2 巧装扮 遮对“胖”点，穿上褶皱衣物也不怕



症状4 难看的红、白肥胖纹 78

- 解决方案1 精油按摩 骼腰肌、腹直肌
 魅力小点子1 巧保养 洗出平坦腹，养身美体一起来
 魅力小点子2 巧装扮 摆脱“肉肉女”光环，必学纤体穿衣法

4

臀部紧实翘起来 83

症状1 获颁“海豚公主”封号 84

- 解决方案1 深肌按摩 臀大肌、臀中肌
 解决方案2 伸展运动 舒压紧臀伸展操+立拥小臀伸展操
 魅力小点子1 巧保养 敲敲按按收臀肉，翘臀必备的3D束身衣
 魅力小点子2 巧装扮 下半身收缩，借上半身拉长比例





症状2 臀部赘肉集体下垂 90

- 解决方案1 指压按摩 承扶穴和坐骨点
 解决方案2 提臀瑜伽 半虎式美臀纤体操+单脚蝗虫式提臀操
 解决方案3 提臀操 拉腿提臀操+翘臀走路法
 解决方案4 睡前练臀 狗便式提臀操+紧翘臀线起跑式
 魅力小点子1 巧保养 睡前进行穴位指压，美臀大计不中断
 魅力小点子2 巧装扮 瘦身提臀穿衣术，强调S形曲线就对了



症状3 后臀“橘皮”成堆 100

- 解决方案1 精油按摩 活络敲打+精油按摩
 魅力小点子1 巧保养 运动前、沐浴后，纤体保养更有效
 魅力小点子2 巧装扮 穿出女人味，裙摆飘飘不显胖

症状4 臀部大小边，一高一低 104

- 解决方案1 深肌按摩 臀中肌
 解决方案2 提臀提肛 举臂后抬腿式+提肛式呼吸法
 魅力小点子1 巧保养 美臀保养大计，按摩要借力使力
 魅力小点子2 巧装扮 紧翘小臀“衣”点灵，拉长臀腿曲线



5

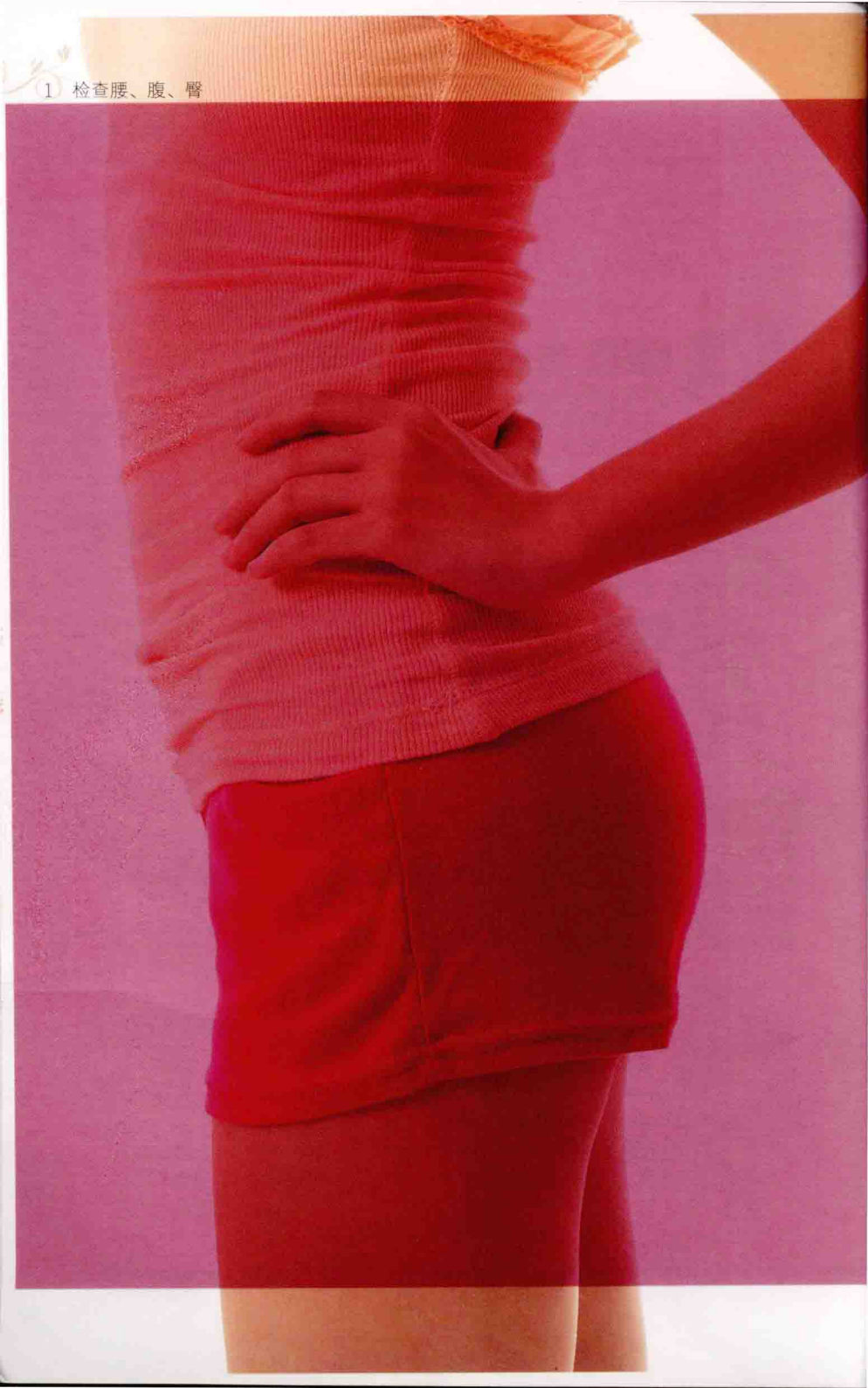
吃出美丽窈窕曲线

111

针对不同腰身的瘦身方法
 饮食的六大策略
 吃窈窕曲线的食材



① 检查腰、腹、臀



A decorative swirl graphic in a light cream color, featuring elegant curves and a small leaf-like detail at the top right, framing the chapter number.

1

检查腰、腹、臀

错误的纤体塑身法，虽然也可以让你一下子变瘦，但胖得也快，更糟糕的是整体曲线也不能达到预期中的完美！面对容易跟着体重增减而膨胀或缩小的“腰、腹、臀”三大部位，其实有更轻松而愉快的曲线塑造方法！

缩腰、紧腹、提臀

曲线变漂亮了， 健康、魅力一次到位

腰、腹、臀的曲线一旦走样，光从背面看，就比别人老 10 岁！和你每天早晚为了呵护脸蛋所付出的心血相比，曲线保养常被忽视，而其重要性在于不仅可促进体型优美，而且对促进健康有益！

“窈窕”的真义，怎一个“瘦”字了得？人体外在曲线完美与否，体重只是其中一个因素。瘦的人，不代表身上就没有赘肉，这也是为什么有些 T 形台上的模特儿，明明已经是“纸片人”了，却还是对自己的身材不满意，总觉得衣服一穿上去，就是会有不该出现的小肉肉“凸”出来，主要原因就是肌肉不结实。少了肌肉支撑，被脂肪占地为王的“虚伪”窈窕线，只要姿势一改变，曲线就立刻“走样”！



长期站立、暴饮暴食导致的胃下垂、胀气等，会让上腹看起来鼓鼓的！



BMI 低于标准值，但看起来就是“肿”？

从不少学术研究报告及非正式的时尚趋势调查可以发现，超过九成的女生对自己的身材不满意，即便 BMI 值（Body Mass Index，体重指数。BMI 在 18.5 ~ 25 之间，表示是普通体重，低于 18.5 是过轻，超过 25 则为过重或肥胖。）已经低于标准值了，还是觉得自己胖，仍旧需要减肥！

BMI 值 = 体重（千克）÷ 身高（米）÷ 身高（米）

当然，有些看似苗条的瘦美人确实是因为体脂肪



臀部是下半身脂肪最多、血液循环最容易阻塞的地方！

含量偏高，而属于“隐藏性肥胖”的族群，建议你可以通过比较客观的方法，先了解自己是不是属于易胖体质，是属于哪一种肥胖类型，再针对容易发胖的部位，寻求自己做得到的保健与保养方法。

检视步骤 1：我的体脂肪超标了吗？

体重可通过饮食、瘦身等轻易产生变化，但体脂肪不易改变，人体脂肪率是检视自己是否属于易胖体质或隐藏性肥胖族群的重要参考指标之一。目前市面上很多体重计都结合了体脂计测量功能，有些是光着脚丫子站上去就可直接测得（两点测量），有些则是再加上双手紧握住测量器（四点测量）来测得体的脂数据，无论哪一种，都利用了生化电阻（BIA）原理——水分导电、脂肪不导电的原理，利用微弱电流通过人体测得电阻值，再利用精确的回归分析计算出人体脂肪率。

记住，测量必须在同样的时间和条件下进行，毕竟体脂计是以体内水分的通电情况来推估体脂数据，因此在起床早餐后 2 小时至午餐前，或午餐后 2 小时至晚餐前，以及晚餐后 2 小时至就寝前，都是体内水分变化少的时段，也是测量较准确的时段。



检视步骤 2：我是哪一种类型的肥胖？

通常体脂含量较高的人，不论体重是否超标，一定会有局部性肥胖的困扰，其中又以女生的感受最深



刻，因为皮下脂肪最容易囤积的部位就集中在腰、腹、臀及大腿。进行曲线保养之前，请先检查一下自己身上的赘肉是属于哪一种类型。

脂肪型——用两指掐捏身上赘肉最多的地方，可以整块捏起，抓起来软软肥肥的。

肌肉型——大多发生在臀、腿部位，皮下脂肪虽然不多，肉摸起来好像也很结实，但肌肉下却附着很多脂肪，大多出现在学生时期曾是运动选手的人身上。

水肿型——最明显的特征是手指一按下去，皮肤就立刻凹陷，回弹力差，有明显的肿胀感，体重忽重忽轻，主要出现在下肢循环不良的久站族或久坐族身上。

混合型——结合脂肪型、肌肉型与水肿型三大特征，通常有下半身肥胖困扰的人，大多属于混合型肥胖。



腰腹臀曲线走样，是身体老化的征兆之一

小肉肉越来越多？S曲线变形？身体易胖难瘦？生活作息混乱、压力大、饮食习惯失衡、不运动，都会让你曲线走样，而且提早老化！曲线保养得宜的人，会比臃肿的人看起来年轻10岁！但这不只是身形上的差异，因为肥胖而造成的身体老化现象，远比想象中来得可怕！