

# 只想瘦这里

—— 体型矫正减肥法

[韩] 宋美娟 著

韩国减肥名医、  
英国IBC世界TOP100医疗专家、  
总统委任医师

Lili 译

CTS | 湖南科学技术出版社



想瘦哪里  
就瘦哪里

8周体型塑造，让你轻松减去10%的体重！  
精准打造修长美腿、纤细手臂、圆翘美臀、平坦小腹、  
巴掌小脸与迷人玉颈。

| 附赠塑身DVD及每日瘦身计划海报

# 只想瘦这里

## ——体型矫正减肥法

[韩] 宋美娟 著

韩国减肥名医、

英国IBC世界TOP100医疗专家、

总统委任医师

Lili 译

CTS | 湖南科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

只想瘦这里 —— 体型矫正减肥法 / (韩) 宋美娟著 ; Lili 译.  
— 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 8  
ISBN 978-7-5357-7727-0  
I. ①只… II. ①宋… ②L… III. ①减肥—方法  
IV. ①R161  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 137357 号

*“The Ultimate Diet Guide for Correcting Body Shape”* by Song Mi Yeon  
Copyright ©2012 Song Mi Yeon  
All rights reserved.  
Originally Korean edition published by VITABOOKS, an imprint of Health Chosun Co. Ltd  
The Simplified Chinese Language edition © 2013 Hunan Science & Technology Press  
The Simplified Chinese translation rights arranged with VITABOOKS, an imprint of HealthChosun Co. Ltd through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.  
著作权合同登记号: 18-2013-80

## 只想瘦这里——体型矫正减肥法

著 者: (韩) 宋美娟

译 者: Lili

责任编辑: 周 妍 李文瑶 杨 旻

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2013 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 11

字 数: 150000

书 号: ISBN 978-7-5357-7727-0

定 价: 39.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

## 序

### 体型矫正是减肥成功关键

如果问大家：“为什么想减肥呢？”相信大部分的人都会回答：“为了健康。”不过，我们真的是为了健康而减肥吗？在诊疗室里面看到前来求诊的肥胖病患者，绝大多数都拥有相似的体型，几乎都是微驼、忧郁且无精打采。所谓的肥胖，是身体里残留了过多的能量无法被消耗，因而才以脂肪的形态被贮存在体内，然而，这些多余能量到底是跑到哪里去了呢，以至于这些肥胖的患者们看起来连移动的力气也没有，还必须到医院来求诊？

所谓的减肥，并不只是减轻体重而已，也是帮助身体恢复原本健康状态的一个方法。也就是让我们恢复最适合我们个人的体型与体重，让我们的身体能更有效地进行代谢，那么就不会囤积不必要的脂肪，而已经囤积的脂肪也能被转换成能量来使用。如果只是想要减轻体重而进行减肥，反而会因为身体的代谢系统紊乱，因而产生“反弹现象”。

体型矫正减肥法的核心概念是利用改正错误的姿势来找回原本正常的体型。因为长久以来的错误姿势与习惯就是让我们的体型变化、变形的元凶。

当我开始将减肥结合“体型”来进行治疗时，最常听到病患的疑问就是：“真的只要体型正确，就会变瘦吗？”不过“正确的体型”这句话其实包含了多种层面的意义在里面。

体型的变化多半是由于肌肉的错误延展与收缩而造成。就像是一整天盯着手机或是电脑的人，由于长时间持续脖子向前的姿势，因此会一直延

展后颈的肌肉，然后前颈的肌肉会一直萎缩。而穿着高跟鞋站一整天的人，则会变成骨盆往前面掉，肚子往前推的体型，并且会常腹肌松弛为腰痛所苦。

像这样体型的变化并不只是单纯地反映在身体变化上，连心灵也会跟着变化。这也就是中医里面，身心不可分离的“身心医学观点”。因为歪斜的体型让心情跟着忧郁，促使身体吃下更多的东西，也因此陷入“体重不断增加，然后心情更加忧郁，又吃更多东西”的恶性循环中。

最重要的就是切断这样变胖的恶性循环。然而，从哪里开始切断这个循环非常重要，适当体型的治疗可以说是最重要的一把钥匙，也就是开始减肥的出发点。一边恢复适当的体型，我们的身体和心灵也会同时找回原有的热情，才能够更积极地度过未来健康的人生。

这世界上没有不劳而获的事情。减肥也是一样。在生活中有一个必须纳入优先考量的就是“愉快的运动”。希望对于各位读者而言，这本书能找回健康并且成功减肥。

前言 错误的减肥方法将会搞坏你的身体 | 1

# 1 既不累又不会有反弹现象的体型矫正减肥法 不需要挨饿 就能以体型矫正法来瘦身

只要矫正歪斜的体型就能成功瘦身 | 8

错误的姿势让体型也跟着改变 | 11

只要改正姿势就会有减重的效果 | 14

这就是答案，在生活中的正确姿势 | 16

没有好好舒缓僵硬的肌肉，体型就会改变 | 20

有时间的话就做伸展运动吧！ | 21

锻炼内肌肉比外肌肉还重要 | 25

你的肌肉健全指数有多少呢？ | 27

以CORE运动来强化肌肉 | 29

除了减重效果外，好处多更多 | 31

# 2 核心CORE运动和适合体质的菜单 在第2个月 减轻10%的体重

体型矫正减肥法，请你跟我这样做 | 36

4种体型诊断，你是哪一种体型呢？ | 38

上半身肥胖，乌龟型 | 40

中段肥胖，袋鼠型 | 43

全身肥胖，蜘蛛型 | 46

下半身肥胖，蚂蚁型 | 49

健康的饮食习惯是减肥的基础 | 52

选择适合自己体质的食物 | 56

在2个月内减轻10%的体重 | 62

特别课程：1天3杯让减肥更容易！能让你变轻盈的汉方茶

# 3

为了完成有效率的减重所设计的体型对策

## 8周火力全开 CORE 运动计划

体型矫正减肥法是针对个人量身打造的个别化课程 | 70  
暖身与舒缓运动 | 73

### 上半身肥胖的乌龟型 8周火力全开课程

**阶段1**  
腹部结实运动：平举手臂抬起上身 | 81  
去除手臂赘肉：趴着，手撑地抬起上半身 | 82  
动动肩膀关节：转动手臂 | 83  
背部线条运动：延展胸部与腰部 | 85

**阶段2**  
消除腹部赘肉：提膝，平举手臂抬起上身 | 87  
延展背部：趴着，抬起上半身 | 89  
打造腰部线条：手脚交互碰触 | 91  
锁骨线条运动：侧躺斜抬上半身 | 92

**阶段3**  
恢复腹部弹力：脚步伸直抬起上半身 | 93  
伸展背部：坐姿撑地抬腿 | 94  
消除背部赘肉：趴着呼吸 100 次 | 95  
挥别拜拜袖：屈腿伏地挺身 | 97

### 中段肥胖的袋鼠型 8周火力全开课程

**阶段1**  
脊椎气血顺畅运动：屈腿抬起上身 | 99  
柔软股关节：人鱼动作 1 | 100  
消除侧腹赘肉：侧躺抬起上半身 | 101  
打造腿部线条：跪姿单脚抬起 | 102

**阶段2**  
腹肌运动：开膝抬起上半身 | 103  
延展腹部帮助消化：人鱼动作 2 | 104  
弹力翘臀运动：跪姿单手单脚举起 | 105  
小蛮腰线条运动：跪姿侧延展 | 106

**阶段3**  
核心肌群训练：船式 | 107  
消除腰侧赘肉：人鱼动作 3 | 108  
消除背部和腿部的肌肉：下犬式单脚抬起 | 109  
强化侧边肌肉运动：单脚抬起侧延展 | 110

## 全身肥胖的蜘蛛型 8周火力全开课程

### 阶段1

- 舒缓腰酸：猫式延展 | 111
- 训练手臂肌力：侧坐提臀 | 112
- 腹部肌力运动：转动腰椎 | 113
- 消除背部赘肉：顶峰式 | 114

### 阶段2

- 矫正体型：猫式抬起手脚 | 115
- 强健肩膀关节：侧平板式 | 116
- 按摩脊椎：滚背式 | 117
- 背部线条运动：游泳式 | 118

### 阶段3

- 平衡感运动：单脚侧平抬 | 119
- 强化肩膀关节，锻炼腹部：星式 | 120
- 背部按摩：抓腿后躺 | 121
- 强化肩膀关节：改良式伏地抬腿 | 122

## 下半身肥胖的蚂蚁型 8周火力全开课程

### 阶段1

- 消除大腿赘肉：侧躺单脚抬起 | 123
- 大腿内侧运动：躺卧双膝夹抱枕 | 124
- 美腿运动：伸腿动作 | 125
- 消除大腿内侧赘肉：侧躺提膝 | 126

### 阶段2

- 下半身矫正运动：侧躺，夹抱枕抬腿 | 127
- 大腿前侧肌肉运动：跪姿后仰 | 128
- 锻炼腹肌：直腿欢呼式 | 129
- 帮助下半身血液循环：侧躺活动腿部 | 130

### 阶段3

- 紧实翘臀运动：蹲下起立 | 131
- 下半身肌力训练：侧平抬单脚踢 | 132
- 强化臀部肌肉：以臀部画圆 | 133
- 强化全身肌肉：卧式抬腿 | 134

特别课程：只要压一压就能变瘦！经络指压法



# 4

想瘦哪个部位就瘦哪个部位，最符合个人需求的运动法

## 毫无缺陷的S LINE 部位雕塑法

### 绝对修长又纤细的美腿

- 塑造纤细脚踝 | 142
- 打造毫无罗圈腿的完美小腿 | 143
- 消除腿部水肿 | 144
- 雕塑修长紧实的腿部线条 | 146
- 消除大腿赘肉 | 147

### 充满弹力的圆俏美臀

- 让下垂的臀部UPUP | 148
- 消除臀部赘肉 | 149

### 性感诱惑的S曲线

- 打造纤细紧致的腰部曲线 | 150
- 消除腰侧赘肉 | 151
- 丰满诱人的胸部 | 152
- 型塑毫无赘肉的美背 | 153
- 塑造结实的小腹 | 154

### 纤细又紧致的手臂

- 打造纤细又修长的手臂 | 155
- 消除手臂的赘肉 | 156
- 雕塑迷人的锁骨线条 | 157
- 打造成充满女人味的肩膀曲线 | 158

### 巴掌小脸与优雅的颈项

- 消除双下巴 | 160
- 打造巴掌小脸 | 161
- 雕塑优雅颈部曲线1 | 162
- 雕塑优雅颈部曲线2 | 163

特别课程：关于中医减肥的疑问Q&A

动，也只是累积疲劳而已，体重计根本一动也不动。即使是稍微减轻了一点点体重，也无法阻挡后来体重的直线上升。到最后变成只能感叹地说：“我是连喝水也会胖的体质。”

不知不觉间，身体状况也大不如前。总是觉得疲劳无力、身体水肿、皮肤粗糙没有光彩。手脚冰冷、睡也睡不好，一年到头常常感冒，体力下降，即使睡觉也无法恢复元气，不知道为什么总觉得肩膀僵硬，腰部疼痛而且走不了一会就受不了。

如果说，你试遍了各式各样的减肥方法却都无法瘦下来，那么原因只有一个，那就是到目前为止，你所尝试过的减肥方法搞坏了你的身体。

## 健康的身体不会囤积不必要的脂肪

就西医而言，肥胖是因为人体里有太多没被消耗的能量，也就是说当你摄取的卡路里远超过需要消耗的卡路里时，就会产生肥胖问题。因此，一般都会开给患者抑制食欲或是抑制脂肪吸收的药，来帮助患者减少摄取过多不必要的卡路里，并且透过运动来强制减掉已经囤积在人体内的体脂肪。

但是，减肥并不单纯的只是和卡路里的战争而已，即使是控制食物的摄取，也无法阻挡体内的脂肪的囤积，只要摄取的能量减少，卡路里就会自动转化为备战状态，并将一定的能量以脂肪的形态贮藏起来。如果大家只把减肥的重点放在减轻体重上，不仅会让我们的身体失去健康代谢的功，同时还很有可能导致比减肥之前更胖，甚至健康也变糟的结果。

反过来说，中医把过多的脂肪看成是不正常的老废物质，健康的身体会消耗大部分的能量，不会让过多不必要的能量留存在体内，也不会累积不正常的老废物质。所谓中医的减肥治疗，就是打造一个健康的身体，这也取决于我们人体的气血循环是否顺畅。

## 打造健康的身体比减肥更重要

就中医观点而言，气和血是人体能量供给的来源。我们摄取饮食后，就会转化成无形的“气”和有形的“血”。像这样，气和血以一定的节奏在人体里循环着，将能量供给到全身每个角落，所以，气血循环和健康有着密切的关系。中医里有所谓“通则不痛，不通则痛”这样的说法，也就是说，气血循环正常的话，就能维持健康的身体。如果气血循环产生障碍，无法流通而滞留在体内，那么身体就会产生异常。

肥胖也是因为气血循环障碍而导致身体失去均衡的现象。若是完全无视于身体的不均衡现象，只是一味地节食的话，就会让身体不均衡的现象更加严重，结果最后变成不论实行什么减肥法或运动法都瘦不下来的身体。一般而言，只要听到“中医减肥”，大多数的人都能了解是透过改善体质来打造一个不会变胖的体质。如果大家能够理解肥胖的原因是气血循环障碍与代谢问题，而导致脂肪的过度囤积，那么就可以了解透过改善体质来减肥和健康的原理是一脉相通的。

事实上，很多人常说要减肥，到中医诊所来就诊。但是，对于因能量过剩而转化成脂肪被储存起来的人而言，到底什么药才是有用的呢？尤其是因为年纪增长而变胖的中年女性，或是因为持续地减肥失败而导致身体也跟着变坏的人，很多时候不管使用什么样的药方都瘦不下来。这种情形又称为虚胖，也就是身体虚弱而造成的肥胖。不是因为体内的能量不足，而是能量无法好好地被运用而囤积成脂肪，造成要使用的能量不足。像这种情形，必须要使用药方来补足气，并且疏通体内血气堵塞的地方，达到体内的均衡后，身体就能自然地瘦下来了。

## 以体型矫正法来打造健康又美丽的身体

从中医的观点来看，所有疾病的成因都是气血循环障碍，所以常使用中药、针灸和拔罐等中医治疗来帮助我们体内的气血循环，让代谢恢复正常并且重新找回健康的身体。

其实医院里实行的减肥法都大同小异，随着病患的体质与肥胖程度的不同，透过多样的方法来让我们的身体，恢复正常的代谢才是目的，缺点是这种中医治疗没有专家的协助是无法进行的。

那么，难道就没有自己一个人也能进行的方法吗？本书中介绍的体型矫正法，就是不会危害健康，又能帮我们身体恢复正常的代谢，并且达到减肥目的的方法之一。

体型矫正减肥法的原理相当简单不过却受用无穷，如果能够矫正歪斜的体型，气血循环就能变顺畅，代谢功能变正常，也是让身体分解不需要的脂肪的必须要件。事实上，我们常常发现，本来是为了矫正体型而来接受推拿治疗的病患，后来大腿瘦了一大圈，虽然本意不是减肥，却同时获得了健康与减肥的双重效果。

## 体型矫正减肥法的重点是矫正姿势与核心——CORE 运动

在体型矫正减肥法中，最重要的就是姿势和体型。错误的姿势是造成体型歪斜的主要原因，也因此，矫正姿势可以说是打开体型矫正减肥大门的钥匙。还有，如果能够维持正确的姿势的话，就能让姿势肌（postural muscle）发达，并且提高基础代谢量，长期下来就能够让身体变成不易胖的体质。而让姿势肌，也就是内在的肌肉好好运作的运动，就是CORE运动。


CORE 运动不只能帮助我们锻炼稳固骨骼和关节的内肌肉，还可以同时达到体型矫正以及减重的效果。CORE 运动课程是以脊椎和骨盆为中心，由一个肌肉群发达为主的动作构成，优点是可以根据自己的体力来调节运动强度，因此不论是谁都能轻松地实行。

## 对于局部肥胖相当有效

体型矫正减肥法对于在一般减肥法中难以瘦下来的局部肥胖具有卓越的效果。虽然说减少卡路里的节食法和运动法可以减少全体的脂肪量，不过并无法让你随心所欲地想瘦哪里就瘦哪里。但是，体型矫正减肥法却是可以达到的。就中医而言，长出赘肉的部位是因为体内循环不顺畅所引起，只要解决那个部位的循环问题，自然就能消除多余的赘肉了。

而且就算目标不是减重，只要进行体型矫正之后，自然地手臂与腿变得纤细，上、下半身都会变成匀称的体型。和之前歪斜的体型相比，身高能再高1~3cm左右，脖子、肩膀、腰、骨盆部位的疼痛以及头痛、消化障碍、生理痛等慢性疾病通通会消失。因此可以说是一个既简单，又能帮助身体更健康、效果又好的课程。

现在，就让我们透过体型矫正减肥法来挑战找回健康美丽的身体吧！就从最简单的开始，就是在日常生活中维持正确的姿势，然后进行丝毫不受时间、空间限制、不需任何道具器材就能做的CORE运动，一起来打造美妙的身材吧！



1 肥胖的原因不只是单纯地吃得多、动得少的问题，不管再怎么减肥也瘦不下来，正是体型歪斜所造成的，不均衡的体型会让人体的新陈代谢下降并且引发肥胖。从现在起，只要平常维持正确的姿势，并进行CORE运动来帮助矫正体型，就能够让你轻松拥有想要的身材。



既不累又不会有反弹现象的  
体型矫正减肥法

# 不需要挨饿 就能以体型矫正法 来瘦身



## 只要矫正歪斜的体型 就能成功瘦身

来到门诊中心求诊的患者，只要听到我说要从矫正歪斜的体型开始，绝大部分都会相当讶异。因为他们的内心期待的是能帮助减肥的中药以及抑制食欲的针灸，怎么会是从矫正体型开始呢？每个人都有了这样的疑惑，的确，歪斜的体型会导致肥胖，就算透过减肥的方式减重成功，却没有根除根本的原因，身体还是会再度发胖。对于要减肥的人来说，比将每日饮食控制在1200Cal（1Cal = 4.182J）更重要的事情，就是矫正歪斜的体型。

体型歪斜的话，我们体内的代谢也会受影响。大家不妨想象，歪歪曲曲的河道比笔直的河道更容易因为囤积而堵塞，相同的，歪斜的体型也会堵塞气血循环，更容易将多余的能量囤积称为脂肪的老废物质。

局部肥胖多半来自于体型的不均衡。因为骨盆歪斜导致于腹部循环不佳，而造成腹部与大腿部位容易囤积体脂肪，而骨盆向后倾，形成像鸭子屁股一样的情形，是因为臀部肌肉松弛与大腿后侧累积了脂肪的关系。肩膀与背部不正的人，由于上半身循环不佳，因此导致肩膀、背以及手臂上都长出了赘肉。也因此，只要矫正体型，让身体的循环恢复顺畅，那么自然地这些赘肉也会慢慢地被消耗。只要维持正确姿势去除了造成肥胖的原因，身体就不会再囤积不需要的脂肪，也将会毫无“溜溜球效应”。

尤其是对那些体重过重又一身赘肉，不过体力却很弱被称为“虚胖体质”的人，一般人只要说到减肥，就会立刻想到从节制饮食开始，不过对于虚胖的人来说，减少食量不仅不能减肥，反而会造成水肿等其他问题。对付虚胖型的肥胖，必须要先让身体恢复正常的代谢，才可以开



始体型矫正。

曾经，有一个身高158cm，体重77kg的女生来到我们的中医诊所。她不仅为慢性疲劳与压力所苦，而且嗜睡的情形非常严重，是非常典型的虚胖型肥胖。我除了开药方帮助她恢复体力，并且以针灸疗法来疏通气血循环以外，还同时帮她进行矫正体型的推拿治疗以及CORE治疗，经过一个月，就成功瘦下9kg。原本心情忧郁以及肩颈酸疼的情况也逐渐好转，增加了减肥的信心之后，相信她以后一定能持之以恒，一直到拥有健美的身体为止。

对于曾经多次减肥失败的人来说，减肥失败的经验会产生无力感以及挫折感，成为减肥的障碍。在这种时候，如果能实行矫正体型的运动，不仅能够舒缓压力，同时还能增强想减肥成功的欲望。不过很可惜的是，大家总是要到腰部酸痛或是肩颈痛到不能忍受才会想要到医院来求诊，而对于自己已经歪斜的体型漠不关心。光是就脊椎侧弯的情形来看，坐着读书的学生或是上班族，几乎85%都有脊椎侧弯的情形，这个事实也正好可以说明现代人的体型歪斜问题有多么严重。

在路上经常看到走路的时候晃动脚踝的人、肩膀一边耸起或是内八的人，像是裙子或裤子的中线会一直跑到某一边，或是内衣的肩带只有一边会滑落的状态，这些都是体型歪斜的证据。

很多人只要想到减肥就立刻联想到挨饿，从来都没有想过要矫正歪斜的体型。现在，请想要减肥的人，站在镜子的前面好好地审视自己的体型。只要通过矫正体型，来帮助身体体内的循环，恢复顺畅，自然就不会囤积不必要的脂肪，而能变身成为健康又美丽的身材了。