

# 《我要當腰精》

## 图书基本信息

书名：《我要當腰精》

13位ISBN编号：9789576598340

10位ISBN编号：9576598346

出版社：宇河文化出版有限公司

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

第二章 纖腰的黃金法則 纖腰的標準 一九五九年，讓全球的女人和孩子瘋狂的芭比娃娃問世了。所有的女性都希望能擁有芭比娃娃般完美的身材：豐滿的胸部、纖細的腰肢和渾圓的臀部。而這種身材的代表人物瑪麗蓮·夢露、伊莉莎白·泰勒等，則被奉為性感女神，席捲了整整一代人的夢想。相對於東方人將目光停留在人的臉上，西方人似乎更加注意美女的體形。齊克果說：「每個美女都是一個美的造物，又是一個美的整體。明媚的笑，淘氣的眼神，期待的目光，沉思的頭，豐盈的意志，憂悵的情緒，掠人的眉宇，疑惑的櫻唇，神祕的額頭，野趣的行為，茂盛的睫毛，起伏的胸部，豐滿的臀，小巧的腳，纖細的腰，天使的純潔，如夢的渴望，空靈的優雅，不可言語的嘆息，羞澀的謙柔。這個美女是上天唯一造成的美女，任上帝有天國，我只願擁有她。」希臘雕塑家波萊克里妥斯曾寫過一本書《規範》，專門論述人體美的比例：「以人的頭長為一個單位，身體全長應以七個頭長為最美」。文藝復興時期的達文西則對人的標準體型提出一個正方形概念：「人的身高與雙臂平伸的寬度相等，看起來像是一個正方形」。心理學家曾做過一個有趣的實驗。他們用簡潔的線條勾畫出不同的婦女體形輪廓圖，然後讓一些男性按魅力、健康狀況和生育能力給她們打分。這些評分者年齡橫跨八歲到八十五歲，而且來自不同的國家，具有迥異的文化背景。有意思的是，腰臀比約為0.7的體形獲得了最高分，也就是，腰圍相當於0.7倍的臀圍。以上實驗可以看出，儘管世界上各民族對人體的審美觀大相逕庭，但有一點非常接近，即腰圍應當是女性三圍當中最細的一圍，它的粗細直接影響著女性的曲線美、體形美。完美的腰部應該呈圓滑曲線，自然連接胸臀。軀體之所以充滿誘惑，是由於腰的上半部分有凹點，下半部分又柔和地擴張，優美中充滿變化，極富韻律。而堆積了過多脂肪的腰部，則打破了這種美感，嚴重影響腰部的美觀。致命的誘惑 西方一直有一種觀念，認為苗條的身材讓女人看起來更具魅力和智慧。正因為如此，西方女人在腰身上花費的精力和時間幾乎與壽命相等。事實上，女性的腰部，不僅是風景，也是一處健康敏感區。每個月女性的生理期，就會影響到女性的腰部，除此之外，過度疲勞、穿著緊身褲子，都會對女性的腰部造成傷害。幾乎沒有一個美女承認自己的細腰達到了理想的標準，借用一句廣告詞：「沒有最細，只有更細。」為了擁有細腰，女人們用盡了所有的方法，也帶來了可怕的後果。十六世紀的緊身胸衣，使得女人們的細腰幾乎超出了自己所能承受的極限。在一幅漫畫中，一個年輕漂亮的女人緊緊地抓住壁爐臺，她的丈夫、侍女、廚師和馬夫都一起用力猛拉她的內衣帶子。突然，女人的腰身從中斷開，美人摔成了兩截。這不禁讓人想起了中國古代的酷刑——腰斬。苛求極端細腰造成的是嚴重的健康問題，完美身材的背後是殘忍，緊身內衣會引起永久性的肋骨畸形。許多十九世紀的漫畫裡，把穿緊身內衣的女人頭顱換成各式各樣的魔鬼。上帝造人，諸多缺憾，而承擔起修飾之職的卻是魔鬼。殘酷的緊身胸衣被取消後，以香奈兒為代表的設計師開始向自然回歸，釋放人的自然腰身。好景不常，設計師克里斯汀·迪奧的「New Look」，以纖細的腰肢和修長筆直的美腿為焦點，成為當時潮流的新指標。在「New Look」中，女人們柔和的肩線、收縮的腰身、張開的下襬使得服裝下的身軀可以不藉助任何輔助性的服飾就能達到苗條的效果，成為當時的一大突破。僅僅依靠外在的修飾遠遠不能達到女人們的需求，尤其是一些演藝明星。在影片《亂世佳人》中，英國美人費雯麗擁有貓般的眼睛和柔軟的腰肢，但她十分渴求肥臀纖腰，因而做了骨盆擴充手術，達到了豐臀襯出細腰的效果。在電影中，據說費雯麗換了三百多套服裝，纖細的腰部和寬大的臀部襯托出優美的S型曲線，使得她幾乎迷倒了電影中所有的男性，連銀幕前的影迷們也都如癡如醉。五十年代的女星瑪麗蓮·夢露至今仍被尊封為影壇的「性感女神」，她的完美外型也不是完全是父母給的。據說她曾用特殊方法清除了過多的毛髮，把前額擴大，對鼻子和下巴進行修正，矯正突出的牙齒，又將她原來的淺棕色頭髮漂染成淡金色，再剝掉鼻尖上一個小肉瘤，提高額際髮線。而她的纖細腰肢則是除去兩根肋骨才達到，據說現代還有不少女明星效法。可以這樣說，女性追求細腰的歷史，寫滿了心酸血淚。儘管這條道路如此崎嶇，卻沒有人輕言放棄。首要的原因是腰圍數預示著身體的健康。健康專家早已指出：腰圍超標者的心血管疾病危險將有明顯增加。而中國大陸的肥胖問題專家歷時九個月，對全國二十一個省市自治區的三十萬成年人的腰進行測量，得出結論：腰圍的切點可以用於判斷腹部脂肪的集聚度，如果將腰圍控制在安全值之內，約可減少百分之六十的危險因素。專家同時建議，體重（公斤）除以身高（公尺）的平方所得出的體重指數，若超過二十四，即為超重。其次，女人們追求細腰的原因還與另一半有關——男人。一般來說，男性最喜歡接觸女性兩個部位——肩和腰。有個經典的問題：「男人的手臂長等於女人的腰圍嗎？」至今沒有標準答案，因為男人和女人一旦結婚，幸

福地相擁十年、二十年……男人的手臂是不會增長的，女性的腰圍卻相差很大。女人們無從探究男人們摟抱自己的感受，只好嚴格地要求自己的腰細一點、再細一點。崇「瘦」是一種法則 《金氏世界紀錄大全》中記載著全球最細腰圍的主人是美國一位七十歲的老太太——凱西·薑恩。凱西是美國康乃狄克州老米斯特克市人，丈夫巴博是一名外科醫生，有三個孩子。凱西身高近一百七十公分，體重五十八公斤，聽起來似乎毫無奇怪之處。但是當人們見過她本人之後都會被嚇得目瞪口呆，據權威測量，目前凱西的腰圍即便在鼓足氣的狀態下也只有五十公分，而當她身穿緊身裙時，腰圍更是低至驚人的三十八公分，只有一個大號啤酒杯般粗細！凱西很為自己的細腰感到自豪，她說：「儘管我已經七十歲了，但從背影看還和妙齡少女差不多。我有時故意坐在餐廳和酒吧的高腳椅上，還真騙得不少帥哥過來跟我搭訕，但當他們發現我是個老太太後，全都嚇得差點當場暈倒。」凱西保持「酒杯細腰」的方法很簡單，就是長期穿緊身內衣。結婚二十五年，凱西和其他主婦一樣，從沒有刻意保持自己的身材。當有一天，四十五歲的凱西突然從鏡子裡發現自己臃腫的身材，腰粗如水桶，於是她痛下決心，一定要讓自己重新變得「性感與高雅」。從此以後，她制訂嚴格的計畫，堅持每天都穿緊身內衣束緊腰部，連睡覺時都不例外。二十五年後，她終於擁有了三十八公分大小的細腰。儘管凱西的腰細得離譜，但這卻未給她造成任何疾病等不良後果。凱西稱，為保持身體健康，她的食譜很普通，平時也跟正常人一樣大塊吃肉，以補充身體所需蛋白質。凱西雖然束腰多年，但幾乎沒有造成任何身體傷害。

追溯細腰風的源頭，始作俑者即是模特兒行業。因為模特兒的誕生，潮流的風向指標變得明晰而確定。打開電視、翻開雜誌，映入眼簾的都是纖瘦骨感的女人，服裝的設計也以她們為關注焦點。當有一天，妳逛遍了整條大街，找不到一件適合的服裝，還得忍受店員的白眼和恥笑，這時妳不得不重新定位自己：我是胖子嗎？這就是時尚的面目，無論妳是否追求，妳都不得不面對自己已經籠罩在時尚氣息裡的事實，妳以為還有得選擇嗎？曾近距離地看過國際影星鞏俐，原本在電影上看她挺豐滿的，尤其是電影《滿城盡帶黃金甲》給觀眾們留下的印象太深刻了。可是在現實生活中，她根本不像電影中那般圓潤。據說，影像上的人物往往要比現實生活中大一·五倍。那也就意味著從電視上看起來比較正常的人，在現實生活中往往要減小·五倍，聽起來就覺得恐怖。明星們做為潮流的另一領軍人物，在以瘦為時尚風向球的今天，無疑起著推波助瀾的作用。中國古代有個語詞形容女性之美——「珠圓玉潤」，在今天如果被用在某個女人身上，估計換來的絕對是白眼。常常有時尚媒體放言：明年以豐滿為美。然而，當胖美人們奔相走告：我們終於揚眉吐氣了。但很快她們就從現實的打擊中清醒過來了：原來，所謂的豐滿不過是指豐胸或者翹臀，而骨感的臉蛋、纖細的腰肢卻沒有絲毫的改變。

有種說法：「減肥是一種生活態度。」更時尚的說法則是：「瘦身是一種生活態度。」一個不瘦身的女人顯然沒有擁有正確的、良好的生活態度。瘦身成為一種生活方式，滲透到了每個人的生活中。時尚大帝卡爾·拉格斐更是語出驚人：「目前的時尚界是不需要胖子的。」難怪連七十歲的老太太都不得不追求極致細腰。當「瘦」已經深入世人骨髓裡去，那麼妳記住，它就是法則！

**「腰精」祕笈** 想要當合格的「腰精」，首先要知道以下幾點：

- 1、瞭解自己的體型

優美的體型是腰臀呈一定的比例，雙腰弧線優美，過胖和過瘦都會缺少美感，不能稱為真正的「腰精」。常見的體型有以下幾種：

**標準型** 一般來說，女性的肌肉佔體重的百分之三十五·八，脂肪佔體重的百分之二十八·二，而標準型的體重及脂肪都合乎標準。但是，標準體型隨著年齡的增長及飲食變化而發生改變，同時，環境的變化或者作息時間的改變也會影響標準的體型。因此，一旦擁有標準的體型，請注意保持良好的飲食習慣，並經常做運動，才能保持標準體型。

**健美型** 健而美體型的人，往往擁有彈性纖腰和完美的胸部。此類體型擁有標準的體重和較少的體脂肪，看起來活力十足。這類型的人通常為運動一族，繼續保持做運動的習慣，能夠長期維持讓人羨慕的身材。

**過瘦型** 儘管過瘦型在現在這個以「瘦」為美的時代，常常能吸引到不少豔羨的目光，但卻很難吸引異性的目光。通常，過瘦型的人體重低於標準體重達百分之十以上，而且體脂肪量不足。由於身體缺少適當的脂肪量，也為身體的疾患埋下了一定的陰影，例如營養不良，甚至影響生育。有些過瘦型的人全身上下呈一條直線，更談不上優美的腰線。此類人群應注意營養的均衡，並加強運動以增強體力。

**瘦肥型** 這類型體型表面上看起來比較「肉」，但是體重偏輕，即是體重低於標準百分之十以上，但體脂肪量高。由於體重偏輕，所以不適宜減肥，反而應該適當補充蛋白質，均衡地攝取營養。減少脂肪量，露出纖腰可以從減少高脂肪與甜食、加強運動兩個方面入手。

**微胖型** 這是比較典型的現代人的體型。許多人由於長期坐在辦公裡，每天的工作都面對著電腦，長期的缺乏運動，造成身體尤其是腰部堆積了過多的贅肉。最有效的改善方案是，盡可能的減少熱量的吸收，同時加強脂肪燃燒的運動。

**肥胖型** 一般體重高於標準百分之十以上，體脂肪量較高的



，都可以稱為肥胖型。此類體型一般與標準體型的差距比較大，需要進行合理的調整，否則可能會有一些疾病方面的隱憂。建議在專家的指導下飲食，而且最好加強運動，每週至少固定三次，每次至少要運動三十分鐘以上。

**肌肉型** 體重超過標準，但體脂肪少，是典型的運動員。此類人群最好繼續維持固定的運動，避免長時間不運動，一旦停止運動，就有可能造成脂肪堆積。

2、瞭解自己的行為 古語云：「坐如鐘、站如松、行如風。」良好的行為是身體健康、保持優美身材的前提。一個人的坐姿、站姿及飲食習慣，是保持其良好體型的前提。所謂「滴水穿石」，日積月累錯誤的行為習慣，對我們身材所造成的傷害是巨大的。因此，保持良好的生活習慣是打造腰精的前提。

**良好的坐姿** 保持良好的坐姿需要掌握幾個要點，首先是坐時要坐在椅子的三分之二處，坐得太少，力量主要集中在臀部上，容易累。坐得太滿，容易給人傲慢的感覺，而且由於坐得比較舒適，脊背很自然地彎曲起來後，長期受力會造成身體的畸形。然後，挺直腰背，將力量均勻地分攤給臀部和

大腿，盡量合併雙腿，否則會影響骨盆形狀。小竅門：坐著的時候踮起腳尖，不僅能使人的精神高度集中，也能修補臀部線條。儘管交叉雙腿坐是很普遍的坐姿，但是長期如此很容易妨礙血液正常運行，影響身體健康。

**良好的站姿** 站立的時候，挺胸收腹、脊背挺直。當你做好這一切後，就會立刻變得精神十足。此時，嘗試肛門收縮的動作，可以收縮臀部肌肉。長時間的站立會使腿部血液循環不暢，造成小腿浮腫，不時動一下，做做後抬腿的動作，腿部浮腫的情況會得到改善。

這裡有個小訣竅：腿向後抬起使小腿和大腿呈九十度角，有強力修飾腿部和臀部的作用。

**良好的作息時間** 我們的身體裡有一個生理時鐘，遵守相對嚴格的作息時間，能夠幫助我們的身體正常的運作。人體是一個小磁場，當小磁場與地球大磁場相互協調時，身體就會越變越好、越來越健康。古人講究「日出而作、日落而息」即是這個意思。據統計，百分之九十以上的現代人都存在亞健康狀態，很大一部分原因就是「晚睡晚起」造成的。

**良好的運動習慣** 生命在於運動，保持運動的良好習慣可以延續我們的生命。每週保持三天的運動，每次運動在三十分鐘以上，就可以使我們的生活品質得到提高。

**良好的飲食習慣** 老子說：「五味令人口爽。」意思是過多的味道讓人的口味變得麻木，不能辨別食物的味道。現代人為了追求美味，在食物中添加了過多的油、鹽及調味料，遮蓋了食物本身的味

道，也攝取了很多垃圾。良好的飲食習慣應該是低鹽高纖、油少、調味料少的食物。

3、瞭解自己的態度 正如「一口吃不成一個胖子」一樣，想在短時間內立刻瘦下來，也絕非易事。在進行瘦腰之前，首先要樹立正確的態度。我們身邊有這樣一群人，每天都能聽到她們在喊「我太胖了，我要減肥」，或是「我的腰太粗了」，但一年、兩年、十年……後，她們依然頑固地維持著現在的體型，沒有絲毫改變。

有的人雖然從心理上準備好了，但是行動上卻總是慢半拍。看到雜誌、電視上明星們魔鬼般的身材，豔羨不已，下定決心減肥，卻又由於諸如朋友聚會之類的理由而延遲行動。

有些人雖然減過肥，而且曾經減肥成功，但是一不注意又復胖回來。她們熱衷於研究減肥方法和熱量的計算方法，但是很難長期用在自己的身上。由於失敗過太多次，所以對於能否達到理想的目標連她們自己也不能肯定了，更不用說長期堅持下去。

有些人好不容易達到了理想體重，而好光景卻無法維持三個月。或者是自認為已經瘦下來了，就開始放縱自己，暴飲暴食，最後肥肉又原封不動地回到自己的身上。

以上都是一些常見的錯誤態度，也是瘦腰路上的障礙。在開始瘦腰之前，請記住以下小提醒。

Tips： 1、你相信細腰會讓自己看起來更有魅力，但同時也請你堅信它能幫助你盡快結束單身、找到工作以及邀約不斷。

2、瘦腰不是一蹴而就的，用了多少年的時間使我們的腰成為水桶，也就需要多少年使我們的腰回復原狀。

3、不要以犧牲自己的身體為代價，不要挑戰自己的生理和心理底線。超出了自己能承受的範圍，短時間內可能會忍受，但時間一長，就會很容易放棄。

4、瘦腰是一種生活態度，片面強調飲食而忽略運動，只會使細腰成為曇花一現。

**第八章 明星腰精修練法** **小S：一分鐘瘦身操** 藝人小S徐熙娣曾在「娛樂百分百」節目中推出「一分鐘瘦身操」單元，立刻引起了無數觀眾的熱烈迴響。在單元中，小S每天用誇張的動作教觀眾做簡易的瘦身操，讓觀眾在娛樂的同時，腰身也不知不覺的變瘦了。

事實上，一分鐘瘦身操中大部分的動作我們都很熟悉，並非是小S的首創。而小S的「一分鐘瘦身操」之所以如此受歡迎的原因主要在於以下幾個方面：

首先，這套瘦身操給我們傳遞了一個很重要的概念——世界上沒有胖女人，只有懶女人。許多女性明明知道自己現在很胖，腰粗得像水桶一般，但是沒有勇氣去面對，更不用說去改變自己。

大、小S初出道時，並非很出色，但是兩個人一直在不斷地修正、提升自己。小S一遇到不完美的身體曲線，就會用盡一切辦法來進行修正。從早期的青澀牙套妹到現在的惹火女郎，我們見證了她從鄰家小妹到性感女性的成功轉變。在「一分鐘瘦身操」中，小S不斷地傳遞給我們這樣一種觀念，胖的、醜的都不要緊，不要瞧不起自己，要變美一切都要靠自己。

## 《我要當腰精》

其次，這套瘦身操還教會我們堅持。許多人在瘦身的道路上希望能一蹴而就，不願付出過多的努力。但是，假如妳跟著小S堅持做著瘦身操，會發現小S的「S」曲線也是長期奮戰的結果。用小S自己的話來說，想要瘦，就需要對自己狠一點。如果人家說提臀二十下，她就會做到屁股和大腿爆炸為止，要做就做到極限。這種長期的堅持，才能讓她擁有現在的完美曲線。如果妳曾經跟著徐老師做過瘦身操，可能短短幾分鐘妳就已經汗流浹背、頭昏眼花了，但是，一定要堅持、再堅持，只需一個星期，妳就會發現自己完全不一樣了。最後，經由這套瘦身操妳會發現，原來瘦身也可以這麼快樂。轉換思想，不要將自己減肥的決心當成敵人，這樣只會讓妳半途而廢，而是應將所有身上不完美的地方都當成敵人，下定決心將它們一一消滅。當遇到難關的時候，想像自己瘦身後變成萬人迷的模樣，以此激勵自己克服所有的困難。假如以上幾項妳都做不到，小S會告訴妳，不要抱怨自己有多肥胖，也不要抱怨自己有多醜，所有這一切都是妳自找的。下面給大家介紹一款瘦身操，讓我們來看看小S的小蠻腰是如何修練成的。

- 1.平躺於軟墊上，面朝上，雙手放在頭的兩邊，以手指尖端輕輕扶住耳朵後三公分的位。雙腳屈膝，腳掌踩地。
- 2.此項動作的訣竅在於同時抬起上半身和屈起抬高一腳，可先以左手手肘觸碰右腳的膝蓋，眼睛要看著右膝。
- 3.然後回復原來的平躺姿勢。
- 4.再同時抬起上半身和屈起抬高一腳，以右手手肘觸碰左膝，眼睛要看著左膝。
- 5.然後回復原來平躺的姿勢。
- 6.量力而為，每回交互各做二十次。

此組動作可以增強腰部的力量，也能增加人體的協調性，持之以恆的話，妳也能擁有小S一樣的纖纖細腰。

蔡依林：呼啦圈瘦腰

小天后蔡依林擁有令人豔羨的胸圍和腰圍，她的瘦腰祕訣就是猛搖「呼啦圈」。為了保持腰身的纖細，蔡依林有兩個小竅門，一是晚上六點以後，就不吃任何東西，另一個則是堅持搖呼啦圈。蔡依林認為晚上六點以後，人體基本上就不會再運動了，此時攝取熱量，只會造成脂肪堆積在腰腹部。但每天早晨，她都會吃一些維生素片和鈣片補足營養。在她的減肥食譜中，基本上都是水煮青菜等清淡的食物，完全杜絕任何甜食。一旦發生便秘的現象，她會用酵母茶來改善。營養專家對蔡依林的飲食食譜提出了質疑，他們認為維生素是維持人體生命活動所需的有機物質，也是保持人體健康的重要物質。儘管維生素在體內的含量很少，但在人體生長、代謝、發育過程中卻發揮著至關重要的作用。人體維生素的主要來源是各類食物，單純的補充維生素片，不能發揮其應有的功效。具體原理是什麼我們還不得而知，只能猜測食物中應該還含有某種元素能夠幫助人體吸收維生素，這一點是維生素片無法做到的。除了飲食，蔡依林會採用搖呼啦圈運動，幫助腰部迅速瘦下來。蔡依林說她會邊看電視邊搖呼啦圈，現在即使連續搖半個小時也不會掉落。專家認為，搖呼啦圈主要靠腰部用力，充分運動了腰肌、腹肌、側腰肌等部位，堅持運動可以達到收縮腰腹的效果。搖呼啦圈是一種簡單方便的運動，隨時隨地都可以進行。在轉動呼啦圈的過程中，腰部帶動腹內腸子的蠕動，可以幫助消化和排便，對瘦身及清除體內垃圾有很好的功效。但是，呼啦圈並不是適合所有人，而是有一定的禁忌。搖呼啦圈並不是僅僅腰部在運動，而是一種全身運動，由於呼啦圈的直徑有限，其運動強度也非常有限，只有延長運動時間才能看到瘦身的效果。如果想在比較短的時間內看到效果，可以加快搖動的速度。再者，在選擇呼啦圈時，並不是越重越好，太重的呼啦圈會猛烈地撞擊腹部和背部，可能會傷及臟腑。選擇輕重適中的呼啦圈，持續不斷地搖動，才能看到效果。有腰肌勞損者、脊椎有傷者、骨質疏鬆患者以及老年人，不適宜進行呼啦圈瘦身。呼啦圈瘦身法，每週至少運動三次，每次至少三十分鐘，心跳約每分鐘一百三十次，才能看到效果。但是，這點對老年人來說實在很難達到。除此之外，搖呼啦圈主要靠腰部用力，充分運動腰肌、腹肌、側腰肌，長時間地扭動腰部，容易造成或加重腰肌勞損、腰椎小關節增生和腰椎間盤突出，因此，原本腰部就有問題的人不適宜採用這種方式。即使是正常人，在搖呼啦圈前，也應當先做一些伸展熱身運動，避免扭傷。在扭動的過程中，盡量保持正反方向都運動到，這樣才不會讓腸子打結。除了蔡依林外，長期佔據第一美人寶座的蕭薔也是搖呼啦圈瘦腰的擁護者。只要我們注意以上要點，經常扭動腰肢，也能成為一個標準的美人。

# 《我要當腰精》

## 內容概要

甩掉水桶腰 告別小腹婆 穿、吃、動、造全方位廣角度的解說，妳一定可以找到適合妳的有效瘦腰法。古人云：「知己知彼，百戰不殆」，瘦腰也是如此，儲存在我們腰間腹部的贅肉就是我們的敵人。本書幫助我們了解敵人，掌握消滅敵人的方法，瘦腰大業就會一直向前進行。現在，就讓我們展開瘦腰之旅吧！特別收錄：李玟、蔡依林、小S、舒淇等明星腰精修練法。本書從服裝、飲食、運動、物理療法等全方位、多角度地展現通往纖腰的途徑。事實上，纖腰的旅途並不輕鬆。許多試圖瘦腰的人嘗試了很多不同的減肥食譜，然後竭盡全力地保持瘦身後的身材。在我們身邊經常有人每天努力的控制熱量，從沒有吃飽過一頓。讓人遺憾的是，只要稍稍不控制飲食，她的腰身又恢復了。同樣地，單純靠運動瘦腰的人儘管也能很快見到效果，一旦不堅持，也會很快地反彈。那麼，究竟怎樣才能真正瘦腰呢？答案不是節食、不是運動、也不是物理療法，而是改變我們的行為。

# 《我要當腰精》

## 作者簡介

蔡湘晴 輔英科技大學（五專部）、台北護理學院（二技）畢業。 曾任職於高雄市立凱旋醫院、台北國泰醫院、台北馬偕醫院、台北市立聯合醫院等。 著有《生活中的營養學》。



# 《我要當腰精》

## 書籍目錄

第一章 每個女人的聖渦夢最美的女人楚腰纖細掌中輕緊身胸衣塑造的貴族身另類的東加人第二章 纖腰的黃金法則纖腰的標準致命的誘惑崇「瘦」是一種法則「腰精」祕笈第三章 「裝」出來的小腰精穿出纖細腰身永久經典的黑色魅力「色」女人旗袍的誘惑牛仔褲也能穿出性感套裙纖腰展柔美襯衫，永遠的棉布玫瑰秋日風衣私語會穿，簡單T恤也有性感女人的第二層皮膚——內衣纖腰玉帶才是風情第四章 「吃」出來的小腰精腰精吃食概論小小水果瘦身大奇效水做的女人，柳做的腰禁忌飲料的甜蜜誘惑「吃肉」的蔬菜豆製品的瘦身祕密食「色」，性也另類進食法零食也可以百無禁忌健康早餐小提醒營養「速食」午餐瘦瘦的晚餐瘦瘦的腰不瘦錢包只瘦腰第五章 「動」出來的小腰精瘦腰之路，始於足下站立的學問因材施瘦跳繩，最美形的運動瑜伽重塑水蛇腰美腰舞曲怎麼跳瘦腰專用仰臥起坐腹部清脂大作戰做對氣功有奇效家事勞動不是隨便做的美腰平腹，從呼吸開始運動錯誤觀念你知道幾條？第六章 「造」出來的小腰精優美腰線抽出來古老針灸術的美麗應用按按穴位就有小蠻腰「摩」掉小肚子膠帶貼一貼，脂肪掉一掉美麗總在刀口上我控制食慾了西藥趕跑小肥腰中藥調理現腰肢瘦身藥品的家族敗類第七章 神奇瘦腰零接觸指甲油、唇膏也能瘦腰？蠍尾刷刷出美人腰奇怪的倒行者擾亂飢餓的週期想好了就能瘦氣球吹大了，腰部吹瘦了在睡眠中完成的瘦身夢從耳朵上瘦下去奇特的瘦身法木乃伊曲線雕塑法緊身內衣的包身祕法第八章 明星腰精修練法瑪丹娜：區域減肥法李玟：獨家瘦身湯胡杏兒：魔鬼速度與魔鬼身材李孝利：生食魔腰小S：一分鐘瘦身操蔡依林：呼拉圈瘦腰林心如：啞鈴瘦身操舒淇：保鮮膜瘦腰新法張柏芝：罰站瘦身蔡妍：鈕釦瘦腰後記



# 《我要當腰精》

## 章节摘录

前言 這是一個大家都熟悉的故事，源自馮夢龍的《古今笑史》。一個平原人，自稱醫術高明，治療駝背的療效是百分之百。有個駝子聽到這個消息，給了他很多錢請他醫治。平原人讓駝子趴在床上，然後自己站上去，試圖用腳狠踏駝子突起的駝背。駝子嚇得喊叫起來：「你想踩死我啊！」平原人面不改色地說：「我只管把你的背弄直，其他的我可不管。」 很多人把這個故事當作笑話來看，然而，如果問大家，若你是駝背，你會選擇這種治療方式嗎？估計所有人的答案都是否定的。但是，如果問一個粗腰的女人，用一種極端的方式讓妳的腰立刻變得苗條起來，妳願意嗎？估計所有女人都會變得猶豫起來，其中一部分還會義無反顧地做出肯定的選擇。「女為悅己者容」是傳統的觀念，現代女人首先是為自己容，再為別人容。在這個追求美色的時代，當「花美男」都成為一種時尚時，真正的女人們不得不重新思考該如何讓自己變得更漂亮了。事實上，羽西曾經說過：「沒有醜女人，只有懶女人。」的確，美麗不僅是結果，更是過程。 本書圍繞美麗的一個方面——纖腰，來展開追尋美麗之旅。踏上這個旅途之前，我們首先來瞭解一下社會對女人細腰的期待。翻開中外歷史，我們會發現女人們在追求細腰這一點上，驚人的相似，更有甚者，男性們偶爾也會參與進來，將細腰之風推向極致。而在細腰的標準上，更是出現了「不盈一握」這種變態的審美，為此，瑪麗蓮·夢露不惜取掉了自己的兩根肋骨。以今天的眼光來看，這種自殘的行為的確變態。充滿魅力的細腰，不僅需要尺寸的纖穠合度，更需要一種張力。在電影《蘿拉快跑》中，女主角穿著最普通的服裝，展現健康自然的纖腰，在挽救愛情的道路上與時間賽跑，展現了純淨、健康與活力，美麗之極。 獲得纖腰的方法很多，本書從服裝、飲食、運動、物理療法等全方位、多角度地展現通往纖腰的途徑。事實上，纖腰的旅途並不輕鬆。許多試圖瘦腰的人嘗試了很多不同的減肥食譜，然後竭盡全力地保持瘦身後的身材。我曾經見過一個肥胖患者每天只攝取四百卡路里的食物，她坦言三年間沒有吃飽過一餐。讓人遺憾的是，三年後她的腰身又恢復了減肥前的尺寸。同樣地，單純靠運動瘦腰的人儘管也能很快見到效果，一旦不堅持，也會很快地反彈。那麼，究竟怎樣才能真正瘦腰呢？答案不是節食、不是運動，也不是物理療法，而是改變我們的行為。從書中選取適合自己的方法，這種適合是從身體和心理兩個方面來進行考慮，然後堅持，將其變成我們的行為，那麼纖細的腰身就會永久保持。在那之前，可以採用著裝來進行修飾，達到纖腰的效果。 古人云：「知己知彼，百戰不殆。」瘦腰也是如此，儲存在我們腰間腹部的贅肉就是我們的敵人。本書幫助我們瞭解敵人，掌握消滅敵人的方法，瘦腰大業就會一直向前進行。現在，就讓我們展開瘦腰之旅吧！"/>

# 《我要當腰精》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)