

<<瘦身女王>>

图书基本信息

书名：<<瘦身女王>>

13位ISBN编号：9787506478113

10位ISBN编号：7506478110

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：蔡湘晴

页数：290

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;瘦身女王&gt;&gt;

## 前言

这是一个大家都熟悉的故事，源自冯梦龙的《古今笑史》。

一个平原人，自称医术高明，治疗驼背的疗效是百分之百。

有个驼子听到这个消息，给了他很多钱请他医治。

平原人让驼子躺在床上，然后自己站上去，试图用脚狠踏驼子突起的背。

驼子吓得喊叫起来：“你想踩死我啊！”

平原人面不改色地说：“我只管把你的背弄直，其他的我可不管。”

很多人把这个故事当做笑话来看，然而，如果问大家，若你是驼背，你会选择这种治疗方式吗？估计所有人的答案都是否定的。

但是，如果问一个粗腰的女人，用一种极端的方式让你的腰立刻变得苗条起来，你愿意吗？

估计所有女人都会变得犹豫起来，其中一部分还会义无反顾地做出肯定的选择。

“女为悦己者容”是传统的观念，现代女人首先是自己容，再为别人容。

在这个追求美色的时代，当“花美男”都成为一种时尚，女人们不得不重新思考该如何让自己变得更漂亮了。

事实上，羽西曾经说过：“没有丑女人，只有懒女人。”

的确，美丽不仅是结果，更是过程。

本书围绕美丽的一个方面——纤腰，来展开追寻美丽之旅。

踏上这个旅途之前，我们首先来了解一下社会对女人纤腰的期待。

翻开中外历史，我们会发现，女人们在追求细腰这一点上惊人的相似；有时男人们偶尔也会参与进来，将细腰之风推向极致。

而在细腰的标准上，更是出现了“不盈一握”这种变态的审美观，为此，玛丽莲·梦露不惜取掉了自己的两根肋骨。

以今天的眼光来看，这种自残的行为的确是变态。

充满魅力的细腰不仅需要尺寸的合度，更需要一种张力。

在电影《罗拉快跑》中，女主角穿着最普通的服装，展现健康自然的纤腰，在挽救爱情的道路上与时间赛跑，展现了纯净、健康与活力，美丽至极。

获得细腰的方法很多，本书从服装、饮食、运动、物理疗法等方面，全方位、多角度地展现纤腰的途径。

事实上，纤腰的旅途并不轻松。

许多试图纤腰的人尝试了很多不同的减肥食谱，然后竭尽全力地保持瘦身后的身材。

我曾经见过一个肥胖患者每天只摄取四百卡路里的食物，她坦言三年间没有吃饱过一餐。

让人遗憾的是，三年后，她的腰身又恢复了减肥前的尺寸。

同样地，单纯靠运动纤腰的人尽管也能很快见到效果，可是一旦不坚持，也会很快地反弹。

那么，究竟怎样才能真正瘦腰呢？

答案不是节食，不是运动，也不是物理疗法，而是改变我们的行为。

从书中选取适合自己的方法，这种适合是从身体和心理两个方面来考虑的，然后坚持，将其变成我们的行为，那么纤细的腰身就会永久保持。

在此之前，可以采用着装来进行修饰，达到纤腰的效果。

古人云：“知己知彼，百战不殆。”

纤腰也是如此。

储存在我们腰间腹部的赘肉就是我们的敌人，本书帮助我们了解敌人，掌握消灭敌人的方法，纤腰大业就会一直向前进行。

现在，就让我们展开纤腰之旅吧！

## <<瘦身女王>>

### 内容概要

《瘦身女王——最简单的纤腰美体塑形书》从服装、饮食、运动、物理疗法等方面，全方位、多角度地展现纤腰的途径。

事实上，纤腰并不轻松。

许多试图纤腰的人尝试了很多不同的减肥食谱，然后竭尽全力地保持瘦身后的身材。

在我们身边经常有人每天努力控制热量，从没有吃饱过一顿。

让人遗憾的是，只要稍稍不控制饮食，腰身又恢复了。

同样单纯靠运动纤腰的人尽管也能尽快见到效果，一旦不再坚持，也会很快地反弹。

那么，究竟怎样才能真正地纤腰呢？

答案不是节食，也不是物理疗法。

而是改变我们的行为。

《瘦身女王——最简单的纤腰美体塑形书》还特别收录：李孝利、蔡妍、小S、舒淇、张柏芝、李玟、蔡依林、林心如、胡杏儿、麦当娜等明星

“腰精”修炼法！

本书由蔡湘晴著。

## <<瘦身女王>>

### 作者简介

蔡湘晴，台湾辅英科技大学、台北护理学院毕业。

曾任职于高雄市立凯旋医院、台北国泰医院、台北马偕医院、台北市立联合医院等。  
著有《生活中的营养学》等。

## <<瘦身女王>>

### 书籍目录

#### 第一章 每个女人的圣涡梦

最美的女人

楚腰纤细掌中轻

紧身胸衣塑造的贵族身

另类的汤加人

#### 第二章 纤腰的黄金法则

纤腰的标准

致命的诱惑

崇“瘦”是一种法则

“腰精”秘籍

#### 第三章 “装”出来的小“腰精”

穿出纤细腰身

永久经典的黑色

魅力“色”女人

旗袍的诱惑

牛仔裤也能穿出性感

套裙纤腰展柔美

秋日风衣私语

会穿，简单的T恤也性感

女人的第二层皮肤 内衣

纤腰玉带才是风情

#### 第四章 “吃”出来的小“腰精”

“腰精”吃食概论

小小水果瘦身大奇效

水做的女人，柳做的腰

禁忌饮料的甜蜜诱惑

“吃肉”的蔬菜

豆制品的瘦身秘密

食“色”，性也

另类进食法

吃零食也可以百无禁忌

健康早餐小提醒

营养“速食”午餐

瘦瘦的晚餐瘦瘦的腰

不瘦钱包只瘦腰

#### 第五章 “动”出来的小“腰精”

瘦腰之路，始于足下

站立的学问

因材施教“瘦”

跳绳，最美形的运动

用瑜伽重塑水蛇腰

美腰舞曲怎么跳

瘦腰专用仰卧起坐

腹部清脂大作战

做对气功有奇效

## <<瘦身女王>>

家务劳动不是随便做的  
美腰平腹，从呼吸开始  
错误的运动观念你知道几条  
第六章 “造”出来的小“腰精”  
优美腰线抽出来  
古老针灸术的美丽应用  
按按穴位就有小蛮腰  
“摩”掉小肚子  
胶带贴一贴，脂肪掉一掉  
美丽总在刀口上  
控制食欲  
西药赶走小肥腰  
中药调理现腰肢  
瘦身药品的家族败类  
第七章 神奇瘦腰零接触  
指甲油、唇膏也能瘦腰  
蝎尾刷刷出美人腰  
奇怪的倒行者  
扰乱饥饿的周期  
想好了就能瘦  
气球吹大了，腰部吹瘦了  
在睡眠中完成的瘦身梦  
从耳朵上瘦下去  
奇特的瘦身法  
木乃伊曲线雕塑法  
紧身内衣的包身秘法  
第八章 明星“腰精”修炼法  
麦当娜：区域减肥法  
李玟：独家瘦身汤  
胡杏儿：魔鬼速度与魔鬼身材  
李孝利：生食魔腰  
小S：一分钟瘦身操  
蔡依林：呼啦圈瘦腰  
林心如：哑铃瘦身操  
舒淇：保鲜膜瘦身新法  
张柏芝：罚站瘦身  
蔡妍：纽扣瘦腰  
后记

## &lt;&lt;瘦身女王&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：《墨子》中描述：“昔者楚灵王好士细腰，故灵王之臣皆以一饭为节，胁息然后带，扶墙然后起。

比期年，朝有黧黑之色。

”意思是：楚灵王喜欢自己的臣民有纤细的腰身，所以他的臣子一天只吃一顿饭，屏住呼吸然后系上带子，要扶住墙壁才能站起来。

过了一年，朝廷上的官员个个面黄肌瘦，腰身自然也不盈一握。

在今天看来，当官的为了得到君主的赏识，勒紧裤腰带过日子，的确是一件非常滑稽的事情。

然而，细究这位有特殊品位的楚灵王，其实不难发现，他其实是一位具有强烈艺术气息的君主，换句话说讲，他的特殊嗜好源于对美的无止境的追求。

楚灵王是一位喜欢跳舞的人，他经常亲自身披羽毛，在宫殿里挥动羽翅盘旋飞扬。

而纤细的腰身最能体现舞者婀娜的舞姿。

由于楚灵王的偏爱，郢都城刮起了细腰风，各种减肥方法应运而生。

现有的资料查证：有吃辣椒减肥法、脱水减肥法、三温暖减肥法、点穴减肥法。

据说还有人用草药制成了“脂肪燃烧弹”，每天吃三颗，就能烧掉体内23%的脂肪。

可惜“脂肪燃烧弹”的制作工艺已经失传了，否则一定会受到爱美人士的追捧。

楚灵王之后，楚地仍保留着以细腰为美的标准，上至君主大臣，下至黎民百姓，无论男女，无不以细腰为美。

宋玉在《登徒子好色赋》中写道：“东家之子，增之一分则太长，减之一分则太短；着粉则太白，施朱则太赤。

眉如翠羽，肌如白雪，腰如束素，齿如含贝。

嫣然一笑，惑阳城，迷下蔡……”作为美人的标准之一，腰要像一束丝绢那么细。

中国古代可没有现代化的机织方法，一束丝绢充其量不过碗口（还是小碗）大小，想起来就觉得恐怖。

然而，细腰的美学标准并没有因为时间的推移而发生丝毫改变，反而有越演越烈之势。

汉朝的赵飞燕据说身材轻盈，能在宫女手托的盘子上翩翩起舞，令汉成帝痴迷不已，因而集万千宠爱于一身。

魏晋南北朝时期的《孔雀东南飞》中，对美人刘兰芝有这样的描述：“足下躡丝履，头上玳瑁光，腰着流纨素，耳垂明月当。

指若削葱根，口如含朱丹，纤纤作细步，精妙世无双。

”“纤纤作细步”将刘兰芝婀娜的身姿表现得生动无比，不禁让人联想起中国几千年女人缠小脚的陋习，通过畸形的方法限制女性脚的生长，使得女性走路时只能轻移莲步；为了保持身体的平衡，必须加强腰肢的扭动，如弱柳扶风，婀娜多姿。

唐朝出了个著名的胖美人——杨贵妃。

暂不论杨贵妃究竟有多丰满，然而就整个唐朝而言，其实纤腰仍然是众多男性的偏好。

唐朝诗人杜牧官场失意之时，沉迷于秦楼楚馆之中，写下诗篇《遣怀》：“落魄江湖载酒行，楚腰纤细掌中轻。

十年一觉扬州梦，赢得青楼薄幸名。

”诗中用纤腰指代美丽的女子，其审美观可见一斑。

另一唐朝诗人武平也在诗句中写道：“轻罗小扇白兰花，纤腰玉带舞天纱。

疑是仙女下凡来，回眸一笑胜星华……绰约多逸态，轻盈不自持。

尝矜绝代色，复恃倾城姿。

”由此看来，唐玄宗的个人品位并不能代表整个朝代的审美观。

宋朝诗人刘克庄在诗作《清平乐·宫腰束素》中写道：“宫腰束素，只怕能轻举。

好筑避风台护取，莫遣惊鸿飞去。

一团香玉温柔，笑颦俱有风流。

## <<瘦身女王>>

贪与萧郎眉语，不知舞错伊州。

”束素般的细腰再次成为美女的代名词。

现代作家沈从文在自己的随笔中说，某天，见一个肥胖的妇人从桥上走过，心里感到很难过。

沈从文是文人，有着文人的敏感，在他的笔下，湘西的风情如同一个淳朴多情的小姑娘。

湘西的桥比不上现代化混凝土浇筑的立交桥，而是几根细长的原木或者木板一铺，就算是桥了，行走上面，颤颤悠悠。

沈从文看到一个肥胖的妇人从桥上经过，纤细的美感立刻被战战兢兢的恐瞑所代替，当然觉得难过。

耿直的文人说不了假话，而也给现代女性敲了一记警钟：不要再自欺欺人了，赶紧甩掉臃肿，展现自己的细腰，免得让人看着难受。



## &lt;&lt;瘦身女王&gt;&gt;

## 后记

在写这本书的时候，我曾和几个女性朋友在一起聊天。

一个当模特的朋友抱怨说，过年回家，一不注意没有控制好饮食，使得腰部上长出一堆肥肉。

说着，用手使劲捏出一层肉来给我们看。

几个朋友都很无言，笑说，肥死的马比骆驼小。

如同男人们用酒加深感情一样，女人们如果能聊到“瘦身”，就证明感情已经得到了升华。

本书与女人间的谈话进程一样，先娓娓道来细腰的历史，然后细数细腰的方法，最后以女性热衷的明星们细腰法来进行论证，内容包罗万象而又热闹非凡。

爱美是女人的天性，追求美则是女人不能被剥夺的重要权利。

人的视线总是被美丽的事物所吸引，而美丽的女性则是众人视线中最亮丽的风景。

正因为如此，追求美、不断完善自己成为女人们终生的事业。

一个女人，如果让她在40厘米的细腰与健康的身体之间做个选择，她会怎么选？

维多利亚时代的女人们选择了前者，为此，她们付出了极大的代价，不能呼吸，甚至面临着不能生育的危险，显然这并不比一个“水桶腰”来得更可怕。

从古至今，女人的细腰一直都是个热门话题。

在中国古代，男性是“虎背熊腰”、“腰阔十围”，女性则是“盈盈不堪一握”、“杨柳细腰”。

同样是腰，为什么对男性和女性的腰的描述居然有如此大的差距？

我们不得不面临的问题是，这所有的描绘几乎都是男性创造出来的。

同时，女性也慢慢地接受了这些并为之付出代价。

法国小说《O嬢的故事》很生动地为我们诠释了这一点。

O嬢是一个年轻、美貌、痴情的女孩子，她为了自己的情人，心甘情愿地沦为性奴隶。

她被自己的情人带到一座与世隔绝的古堡，在那里她被穿上能够满足男性欲望的服装，供包括自己情人在内的男性们“享用”。

在小说中，有大段关于这种服装的描写，例如：“硬领的胸衣紧紧束住腰身……”“她从正面为O嬢扣上胸衣的搭扣……胸衣又长又硬，就像从前束成的胡蜂腰……”O嬢为了自己的爱情，甘愿接受束缚，而男性几乎无法抵抗这种细腰的诱惑，于是皆大欢喜，细腰的标准由此诞生。

女权作家西蒙·波娃说：“女人由于自己的生理结构而成为女人，自诞生时起就从属于男人。

”尽管这是一个平等的社会，但是大部分的话语权仍然掌握在男性手中，大部分的社会标准仍然是由男性定下的。

今天，当大部分女性走出家门，外出谋职、寻求发展时，靓丽的外貌、玲珑有致的身材仍是她们事业发展中的积极因素。

对更多自强、独立的女性来说，美也是充实自己、引导自己积极向上的动力。

除了情感的需求外，腰作为身体的一个部分，与我们的健康息息相关。

日本人认为男性和女性的标准腰围尺寸上限分别是33.5寸和35.4寸。

日本医学家指出，过粗的腰围是导致糖尿病、高血压、高胆固醇等疾病的罪魁祸首。

日本政府甚至订下野心勃勃的目标，要在四年内将超重的人口数减少10%，在七年内减少25%。

今天，没有谁要求女人的腰只能有40厘米那么纤细，但是细腰的美学价值依然存在。

细腰给女性带来了性感，给女性带来了健康，希望本书能够帮助女性朋友们尽快走上细腰之路。

## <<瘦身女王>>

### 编辑推荐

《瘦身女王:最简单的纤腰美体塑形书》编辑推荐：你羡慕别人纤细有型的魔鬼腰身吗？

你饿得剩下半条命却总是瘦不下来吗？

你每天努力运动流了满身汗，体重还是降不下来吗？

你试过很多瘦身方法都没有效果吗？

那你一定需要《瘦身女王:最简单的纤腰美体塑形书》，各种瘦身秘籍能够有效帮助你轻松打造下半身曲线。

获得细腰的方法很多，《瘦身女王:最简单的纤腰美体塑形书》从服装、饮食、运动、物理疗法等方面，全方位、多角度地展现纤腰的途径。

从书中选取适合自己的方法，这种适合是从身体和心理两个方面来考虑的，然后坚持，将其变成我们的行为，那么纤细的腰身就会永久保持。

<<瘦身女王>>

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:<http://www.tushu007.com>