

做个“跪妇”， 趁着早春快瘦身

今日女报/凤凰网记者 李诗韵

跪着吃饭? 跪着办公? 在家里跪着走路……

近日，微博里疯传的“明星跪妇图”让不少美女看得摸不着头脑——知名主播玩“下跪”，并引发不少粉丝争相模仿。她究竟在闹什么? 原来，台湾著名主持人于美人在微博上分享了自己从知名美食家徐天麟那里学到的“下跪减肥法”，从而引发“跪妇”热潮。“春天乍到，瘦身重要”，做“跪妇”有没有好效果呢? 我们先来围观一下。



明星微博推荐>>

如何减肥，是大多数美女在新年里最想得到答案的问题。对此，台湾知名主持人、名嘴、畅销书作家于美人在新年里分享了维持好身材的秘籍——“下跪减肥法”，声称只要饭后跪10分钟就有显著的效果，且大吃大喝也不用怕变胖，直言：“堪称神效!”

据说这样做是利用把“胃经”拉直的原理，每天饭后立刻下跪10分钟就有瘦身效果。除了广邀众人尝试，她还将细节一一写在PO文中。她指出，首先双脚必须放平、脚心朝天、上身务必要挺直。同时在文中附上亲身示范的照片，说明自己到日本旅游时，狂吃荞麦面也是用了此法才免除发胖危机。

事实上，于美人近期在公开场合现身，已经被不少人发现有越来越瘦的趋势，这次大方公开自己的减肥秘诀，加上她曝光的背影美照，十分显瘦极具说服力，让不少美眉跃跃欲试。

专家帮帮忙>>

跪式瘦身法秘籍

特邀专家: 徐琳(长沙美约会减肥中心教练)

“跪着能减肥并不是虚构的。”徐琳介绍，在中医中，跪着减肥的方法实有记载，称之为“跪膝法”。它是引血下行的绝妙方法。气血不易一下子引到脚底，那就先引到膝盖，膝盖气血充足，离脚底也就不远了。所以，在一个不太软的床上或在地毯上，跪着行走，气血就会源源不断地流向膝盖，膝盖由于新鲜血液的供养，使寒气可散，积液可消，肿痛可化。而提到减肥，习惯跪膝生活确实能起到一定的瘦身效果。跪着走把气血引到腿上去，引到膝盖上去，从而促进血液循环，从而带动内脏的运转。因此，在饭后10分钟跪着，胃部能更好地消化食物，从而避免脂肪淤积。

“跪着”减肥有方法

“弯腰哈背的跪着是肯定收不到减肥效果的。”徐琳介绍，“跪膝法”通常是减肥中心推荐给微胖型女性的方法，配合一些中医减肥的方法，就能快速见效。长期使用这类方法，对减去大腿

上的赘肉最为明显。

然而，徐琳认为，要达到最有效的方法，还需要学习“跪膝法”的正确姿势以及控制跪膝时间。首先，放一个瑜伽垫子在地板上，两膝走，正着走完，倒着走。此法还可预防腰椎间盘突出，可改善腰肌劳损，但需注意在腰椎间盘突出急性期不要做，而应在缓和期做。其次，每天跪行15-20分钟即可。徐琳建议，初次练习的朋友，可以在床上跪行，因为床上比较软，等适应一段时间后，可以改在地板的垫子上做。

跪出好身材，试试这些办法

方法一：胸部练习

Step1: 双膝跪地，大腿与地面垂直，两手撑地，两臂与地面垂直，胸部往下，尽量贴近地面，重复8次。

Step2: 坐在地上，两膝向上弯曲，两手向后撑地，然后臀部离开地面，使膝盖往上，直到颈部与地面平行，重复8次。

方法二：腰部练习

Step1: 仰卧，屈膝至胸前，使大腿和地面垂直，两臂向左右伸展，肩膀和手背贴地。转动躯干向右，右膝盖碰地，两臂保持不动；然后转动躯干向左，左膝盖碰地，两臂不动。重复10次。

Step2: 仰卧地上，双掌托起盆骨，以支起下身及腰部，足尖挺直，背、头及两臂着地。左右脚交替向头部伸展屈下，膝盖保持挺直，连续做12次。

方法三：臀部练习

Step1: 仰卧，吸气，臀部慢慢离地时让肌肉尽量收缩。将背的下部、中部和上部相继挺起，直至用肩胛骨支撑身体为止。保持姿势不变10秒。呼气，慢慢放下身体，感觉每一节脊椎都在松弛。重复5次。

Step2: 手足并用跪下，吸气、弯腰，头向后，使前额朝向膝盖，同时右膝移近前额。

Step3: 呼气，收缩臀部肌肉；拱起身体，尽量抬起头来，右腿伸直朝向天花板(膝微屈，以避免肌肉紧张)。吸气，将右膝和头部缩回原来的位置。然后重复同一动作。动作要一下接一下迅速做，不要断断续续，拱起身体时要收缩臀部肌肉。左右腿各重复20次。

明星瘦身课堂 要减肥， 学学她



莫文蔚：固定游泳减肥法

苗条性感的莫文蔚身上，确实印证了“老天爷不公平”这句话。她那双长腿，纤细笔直，修长匀称，简直就是女人的目标与男人的梦想。那么，莫文蔚到底是怎么减肥保持窈窕身材的呢? 莫文蔚说：“游泳是我每天必做的功课，还有就是每天睡觉前必做30个仰卧起坐。”看来，不节食的她就是靠游泳和仰卧起坐来养成并保持浑然天成的性感。



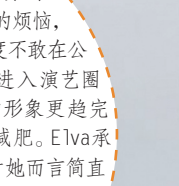
徐若瑄：V式魔鬼小鸟胃减肥法

好身材又性感的徐若瑄也在瘦身，怎么回事呢? 原来Vivian(徐若瑄)为了拍戏狂吃，竟然长胖了5公斤! 于是她开展“V式魔鬼小鸟胃减肥法”，并呼吁要瘦身的MM们跟她一起做“小鸟胃”——1、断绝欲望靠冥想!“想像自己是只小鸟，轻盈的在飞翔，胃小，吃一点点就饱，享受自由的境界，保持心情愉悦”。2、多吃大燕麦(水溶性纤维健康不易胖)、青菜和深海鱼、少甜的水果。注意晚上8点后绝不吃东西! 3、多动、多喝水，保证流汗排毒和消除乳酸的堆积。



萧亚轩：健康药物减肥

刚开始，萧亚轩和大部分的东方女性一样，有着梨形身材的烦恼，对于自己粗肥的小腿，她曾经一度不敢在公开场合穿短裤，或是短裙。直到进入演艺圈后，为了让自己在荧屏和银幕上的形象更趋完美，Elva(萧亚轩)下定决心开始减肥。Elva承认她是个贪嘴的人，每天饿肚子对她而言简直是件苦到不行的差事，而且不断担心复胖问题，最后在经纪人豆苗姐的推荐下，她使用纤维脂膜晶，一个月的时间让她成功瘦身，并成为万人瞩目的明星。



蔡依林：定向瑜伽减肥法

刚出道的时候，蔡依林有点婴儿肥，上镜的时候就容易显胖。这颇令她苦恼，因为她一直是个力求完美的人，怎么能够容忍自己的形象不够完美? 于是她到处征询减肥瘦脸的妙方。后来在营养师的建议下，清淡食物和定向的瑜伽锻炼成了Jolin(蔡依林)减肥路上的主旋律。水煮蔬菜，水煮山药、荞麦面成了她每天的主食，绝对不加油。实在太淡了，就稍微加点盐。一路坚持到现在的蔡依林早已拥有魔鬼般的好身材。

