

# 《30天整骨美形DIY计划》

## 图书基本信息

书名：《30天整骨美形DIY计划》

13位ISBN编号：9787506059879

10位ISBN编号：7506059878

出版时间：2013-2

出版社：东方出版社

作者：39健康网

页数：155

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)

# 《30天整骨美形DIY计划》

## 前言

在还没开始痛之前改善你的骨骼 腰酸背痛可能是因为身体姿势走样了！我曾经接诊过一位患者，她弯腰捡乒乓球时突然感觉腰部疼痛难忍，当时就不能动了。去医院检查，X线检查结果是腰1—5椎体缘骨质增生。此后多次腰痛，只能吃止痛药缓解。我在门诊中常碰到这种情况。我国腰痛患者占骨科门诊的40%左右。他们中的大多数，是由于腰部长期承受超负荷的压力引起的。最常见的诊断是腰肌劳损。腰肌劳损是腰背部肌肉在长时间绷紧、拉伸后，出现疲劳形成的损伤性炎症。一旦病灶形成，患者可能会在用力弯腰、扭腰、搬重物时突然发生腰痛。在腰肌劳损的群体中，很大一部分是白领女性。很多人问我，为什么成天在办公室里工作的人会有腰肌劳损呢？其实女性腰肌劳损正是因为久坐、体力活动少、姿势不正确，尤其是电脑的不断普及更加剧了女性腰肌劳损的发生，这些工作和生活习惯让她们的肌肉缺少支撑力量，加大了脊柱的负担，也造成了脊柱位置不稳定，容易出现脊柱歪斜、变形、骨盆歪斜等问题，最终影响身材。每次看到高跟鞋鞋跟向里或向外歪斜的女性来就诊，我就感到可惜，她们正在遭遇或者即将遭遇腰痛的困扰，却因为没有明显的器质性病变。不能彻底治疗。还有一些女性因为肩背部疼痛来就诊，多数是因为长期单肩背包造成的肌肉不对称性紧张。如果不及时改善，随着年龄的增长、肌肉力量的减退，腰痛、腰酸、肩膀酸痛等问题将不可避免。能否为这些已经或者即将面临疼痛的女性提供一个比较全面的改善方法呢？在这本书里，我将和大家一起讨论女性为什么会面临这些情况以及如何通过改善骨骼状态来改善腰酸背痛。当然，首先就是要改变生活习惯。在日常生活和工作中必须保持良好的姿势，长期坐着的人必须保持正确的坐姿。因工作需要长期弯腰的人，必须保持下腰部平坦，使身体重心位于髋关节和足部，这样不易引起腰肌疲劳。像弯腰取物、上下楼梯、负重爬山等活动，均需保持良好的姿势，以便预防腰肌劳损。

# 《30天整骨美形DIY计划》

## 内容概要

《30天"整骨"美形DIY计划》讲述了日常生活中很多女孩都有不良姿势、不良的习惯，比如喜欢跷二郎腿、习惯用一边牙齿咀嚼、坐着时驼背弓腰、站立时习惯重心放在一条腿上等等，这些不良的习惯经常是无意中引发的，可是殊不知不良的习惯会导致骨盆移位、脊柱受损，不仅影响健康，还影响美丽。

# 《30天整骨美形DIY计划》

## 作者简介

中国第一健康门户网站，于2000年3月9日正式开通，是中国历史最久、规模最大内容与用户最多的健康网站。凭借在健康领域的优势地位与品牌影响力，39健康网2003至2011年连续9年获得中国互联网协会授予的“产业健康类第一名”称号，连续9年获得艾瑞咨询集团“中国健康类网站第1名”称号。39健康网致力于以互联网为平台，整合最好的健康资讯，传播最新的健康理念。其丰富的健康资讯，实时更新的医院医生库与疾病库、药品库等查询工具类产品，功能强大的在线咨询与论坛等交互类产品为用户带来全方位的在线健康信息服务。

# 《30天整骨美形DIY计划》

## 书籍目录

序言 第一章姿势可以改变脸型 五官要正先正姿势 改善对策纠正你的姿势 第二章姿势造就身材 脊柱和骨盆决定身材走向 脊柱和骨盆失衡影响身材 第三章姿势影响你的健康 脊柱与健康 骨盆与健康 第四章形体分析你需要哪种改变 测试、确定骨盆位置 外形观察确定骨盆位置 自我测试发现骨盆移位 自我检测你属于哪种骨盆型 小腹婆、大象腿和水桶腰 第五章调整体形给你的骨盆找找平衡 造成骨盆倾斜的原因 你属于哪种骨盆倾斜 调整骨盆调整生活习惯 给骨盆重新找平 第六章调整体形让你的骨盆回到正确位置 导致骨盆歪斜的因素 让你的骨盆回到正确位置 弹力带塑体调整你的骨盆 第七章修正你的状态 提高肌力削减脂肪 矫正是一项长期工程 改变穿鞋习惯 为了骨盆我们可以更挑剔 第八章30天改变你的体形 学习肚皮舞动作天天练骨盆 办公室5分钟练骨盆塑腰臀 肩颈瑜伽赶走肩颈酸痛 利用零碎的时间让骨骼更有力量 吃对食物益骨骼

### 章节摘录

版权页：插图：曾经有人问：我上中学的时候下巴还是尖尖的，怎么工作了之后尖下巴就没有了呢？是不是因为矫正牙齿的关系？这类问题在生活中很常见，我们经常会很奇怪，看小时候的照片发现自己的脸形是有点婴儿肥，但是下巴是尖尖的，到了15岁左右，脸形就发生了变化，腮帮变大，颧骨变高。再看现在，小时候的可爱小脸变成了大脸猫。这是什么原因呢？其实这是人体骨骼生长的正常变化，当我们处在婴儿期时，头部的大小与身材的比例是不相称的，胎儿各部分发展的顺序应该是：头部—躯干—四肢，所以婴儿出生的时候头占身高的四分之一。婴儿期的我们，虽然体形很小，但眼睛的大小却和成年后差不多，而且在以后的生长发育过程中，婴儿头围的生长速度要明显小于身体的生长速度。从青少年时期开始，额头和颧骨的特征很少会发生大的改变，这一特征是和体形胖瘦无关的，可以预见的是，虽然我们在15岁以后骨骼还会继续生长发育，但骨骼的形态基本上不会有大的变化了。那么为什么我们会发现随着年龄的增长，相貌还是在不断地改变呢？因为牙齿和肌肉。举个常见的例子，对比一些美女明星不同年龄段的照片，时间的痕迹就显露出来了。周慧敏算得上是一个驻颜有术的气质美女了，但是对比她10年前的剧照，能明显看出脸变宽而且棱角更突出。还有大美女李嘉欣，10年前的小脸美女现在颧骨越来越突出，所幸五官长得大气，气质反而更胜以往。把美容保养当成工作来做的美女们尚且如此，我等普通人更是如此。随着时光的流逝，逐渐会发现法令纹提早出现，脸颊变宽，甚至是一侧脸颊过大等等问题，这些变化多数来自两种原因：一是随着时间的推移，面部轮廓会受到牙齿和脸颊肌肉成长的影响；二是腰部及脊椎部位骨骼的歪斜及不正确的姿势造成脸部骨骼出现轻微的移位。除去因时间造成的老化之外，多数是生活习惯留下的痕迹。五官要正先正姿势要评判一个人的美丑，最基本的标准就是五官端正。五官端正与否与脊柱的位置息息相关。大多数人认为人的身体应该是左右对称的，但是即使是身材很标准的模特也会在摄影时被摄影师提醒：“下巴抬高一点”、“右侧肩膀提高一点”……这些就表示，身体其实还是存在歪斜的现象。你可以观察一下自己的鞋子，左右鞋跟磨损的程度通常是不一样的，如果差异比较明显，说明你的脊柱歪斜已经比较明显了。此外还可以观察夏季穿裙子的时候是不是在不知不觉中就转了边，睡觉的时候是不是腿不自觉地打开，这些现象都是身体已经歪斜的证明。而很多女性认为是性感、优雅表现的单边跷脚，其实也是脊柱歪斜的表现，如果你一坐下就习惯性地跷起左脚，说明你的身体是向右侧倾斜的。

# 《30天整骨美形DIY计划》

## 编辑推荐

《30天"整骨"美形DIY计划》图文并茂，让你了解脊柱、骨盆与健康的关系，还可以自测骨盆的位置，难能可贵的是，真人示范一些体操动作的精华，每天坚持几分钟，让你体态优雅、身材曼妙。

## 《30天整骨美形DIY计划》

### 精彩短评

- 1、内容有点散,重复,空的
- 2、不系统,感觉是拼凑出的内容。实用性不大。
- 3、很多图,讲得挺详细,不过内容有点散,不够系统,详略不当,一般般吧。
- 4、完全不值书钱,前面一直在说怎么测试你是哪种骨盆倾斜,但是后面完全没用到,给的方法感觉靠谱的不多
- 5、从第53页读起,动作可以慢慢练
- 6、通篇介绍一些基本常识,感觉像网上科普文拼凑成的,没太多干货。但这本书传达的观点和意识是生活中容易被忽略却很重要的:时刻注意自己的体态,积极锻炼保持身体的健康和平衡。对我来说尤为重要。雕刻身材第四天了,必须纠正不良姿势,成为最好的自己。我不要接地气,我要气质过人!时刻注意!
- 7、书中介绍了蛮多纠正骨盆的方法,试了一个多月,感觉还是有一定效果的,不过一定要坚持下去啊。其实平常注意饮食,纠正好坐姿站姿和睡姿,适当做十来分钟的瑜伽,身体自然会好。以前在电脑前呆久了,第二天就会腰酸背疼,但按照书中的方法调整坐姿,做好瑜伽运动后,就再也没有感到不舒服了。长时间这样要求自己,骨盆会变小,虽然体重没变啦,当是量到腰围真的小了很多啊。



# 《30天整骨美形DIY计划》

## 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)