

<<动一动，好轻松>>

图书基本信息

书名：<<动一动，好轻松>>

13位ISBN编号：9787538553352

10位ISBN编号：7538553355

出版时间：2011-2

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：青花檀

页数：216

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>

## <<动一动，好轻松>>

### 内容概要

做一个测试吧，你每天有多长时间在“坐以待病”？

一天8小时，一直坐着；

一天之中，除了午饭时间一直坐着，屁股都坐扁了；

除了去茶水间和洗手间，都是坐着（貌似去洗手间也是坐着）；

除了上下班乘公交车时因座位稀缺而站着，其他时间均是坐着；

开车上下班，所以除了吃喝拉撒睡，一直坐着……

如果你的答案是上述任何一个，那“恭喜”你，你就是个不折不扣的久坐族。

全世界的成年人中，久坐族的比例已高达60%~80%。

至2020年，将有70%的疾病皆是由久坐引起。

对女人来说，久坐更易致病，肚腩鼓鼓、脸色灰黄、弯腰驼背、四肢僵硬、毒素堆积……从现在起，动起来，拒绝“坐以待病”！

。

<<动一动，好轻松>>

作者简介

青花檀，中医美容专家，时尚养颜达人。  
深信“美女是养出来的”，身体如同茎叶，美丽好比花朵，只有茎叶壮硕了，枝头的花朵才能娇艳美丽，所以，养身体是养颜的根本。  
关注身体每处细节，让美丽成为一种习惯。  
真心希望天下所有女性都能拥有健康的身体，养出美丽容颜和苗条身材。  
已出版作品：《柔美人，“强”秀发》。

## <<动一动，好轻松>>

### 书籍目录

#### 第一章 坐的学问

1. 你每天坐多长时间
2. 久坐伤身害处多
3. 办公一族坐姿有讲究
4. 测测你的脊椎是否健康
5. 脊椎不健康的14种表现
6. 坐不美，人肯定不美
7. 教你怎么坐

#### 第二章 千万别越坐越肥胖

1. 椅子=健康杀手
2. 你是久坐一族吗
3. 文职女性很危险
4. 屈身电脑前，10厘米距桌沿
5. 坐出来的水桶腰
6. 莫让卵巢缺氧
7. 为了下一代，还是站起来吧
8. 不知不觉得了妇科病
9. 宿便让你黯然失色
10. 臀部疼的警示
11. 别让久坐毁了你的好身材

#### 第三章 中医理疗让你轻松摆脱久坐病

1. 是什么拯救了你，我的睡眠
2. 摇头晃脑，颈部轻松了
3. 久坐别忘动肩膀
4. 防胜于治，让寿命永远不老
5. 筋骨推拿，为你的脊椎护航
6. 揉揉小肚子，还肠胃健康
7. 让眼睛明亮起来
8. 补充维生素C，关节没隐患
9. 和鼠标手说再见
10. 越坐越累，动动反而变轻松
11. 远离痔疮，没有难言之隐
12. 揉揉按按，摆脱高血压

#### 第四章 抢救S曲线计划

1. 最好的方法是：别总坐着
2. 简单动作背部美
3. 要露肚脐，还是要宿便？
4. 增加子宫元气，提升女人味
5. 强健腰椎，身姿挺拔
6. 小腹运动操，平坦小腹不是梦
7. 让你一身轻松的转腰功
8. 久坐一族瘦腿操
9. 防治驼背操
10. 流汗排毒法

## <<动一动，好轻松>>

- 11. 通便排毒法
- 12. 清胆排毒法
- 13. 臀腿线条整形操

### 第五章 吃出来的好身材

#### 1. 久坐族必备的十种食物

海带  
空心菜  
牛奶  
香蕉  
洋葱  
橙子  
菠菜  
茼蒿  
韭菜  
鱼类

#### 2. 靓女私房菜，久坐也不怕

三色冬瓜丝  
白萝卜烧墨斗鱼  
绿豆芽炒鳝丝  
木耳炒百叶  
韭菜炒黄喉丝  
海带烩鸡柳  
菠菜根粥  
猪肉苦瓜丝  
海带蒸鱼头  
芹菜拌核桃仁  
黑豆桂圆红枣汤  
红豆南瓜条排骨  
木瓜草鱼尾汤

### 第六章 注意小细节，好身材很简单

- 1. 吃对下午茶，苗条身材秀出来
- 2. 接电话时站起来
- 3. 饭后半小时爬楼梯比赛
- 4. 乘公交车提前下车
- 5. 看电视也可以锻炼
- 6. 铅笔在手，健康会有
- 7. 找个阳台健健身
- 8. 跳跳舞，也很好
- 9. 桌上放瓶水，远离游泳圈
- 10. 葡萄酒可以喝一点

### 第七章 让女性顺利度过特殊时期

- 1. 让每月那几天轻轻松松
  - 经期忌久坐
  - 科学运动保女性之本
  - 吃好了才能更滋润
  - 经期常见症治疗小偏方
- 2. 好好享受美丽孕期

<<动一动, 好轻松>>

让宝宝和妈妈一起美容

孕妈妈忌久坐

准妈妈应该知道的几件事

成为健美的准妈妈

3. 产后恢复很重要

办公室也是新妈妈的健身房

产后恢复体形小动作

新妈妈的科学调养

新妈妈的美容计划

## &lt;&lt;动一动，好轻松&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 坐的学问                    2. 久坐伤身害处多                    我们都说“久坐成病”，到底久坐会带来什么病呢？

网上有人总结得很好了，青花直接拿来给大家看看。

**久坐损心：**久坐不动会减慢血液循环的速度，时间久了后会让心脏功能衰弱，引发心肌萎缩。特别是对患有动脉硬化等症的中老年人，长时间坐着不动，血液循环迟缓了，很容易形成脑血栓和心肌梗塞。

**久坐伤肉：**其实中医在很早的时候就已经认识到“久坐伤肉”的问题。长时间坐着不动，就会造成气流畅，缺乏运动会让肌肉松弛，会降低弹性，出现下肢乏力、浮肿的现象，重则会让肌肉僵硬，引起肌肉萎缩，感到麻木和疼痛。

**损筋伤骨：**长久地坐着，颈肩腰背长时间地保持一个姿势，就会导致颈肩腰背僵硬酸痛或者转身俯仰困难。

尤其是坐姿不当，不仅会引起驼背还会造成骨质增生？长时间坐着不动，还会让骨盆与骶骨关节长久负重，阻碍腹部或者下肢的血液循环，从而引发便秘、下肢静脉曲张、下肢麻木等症。

**久坐伤骨：**久坐还会造成胃肠蠕动迟缓，会减少消化液的分泌，时间久了就会引发消化不良、食欲不振或者脘腹饱胀等病症。

久坐让全身的重要都压在了脊椎骨底端，压力的承受面分配的不够均匀，自然就会造成腹部与背部肌肉下垂，加剧背部肌肉的疼痛感。

**久坐生痔：**有些人喜欢在休闲的时间里玩扑克、打麻将，一坐就是一整天，尤其是坐在沙发上或者软椅上，腹部血液的流动速度就会减慢，下肢静脉血液不能到回流，在此类情况下，直肠静脉丛特别容易发生曲张，造成血液淤积，最终形成了静脉曲张，也就是我们俗说的痔疮（哈哈，还好我没有痔疮，不然太不好意思了）。

**伤神损脑：**久坐不动还会造成大脑供血不足，损脑伤神，引起精神压抑，具体表现为精神萎靡不振、神情疲惫不堪、连续打哈欠；如果突然站起来拿东西，还会出现眩晕、眼花等症状。

长时间坐着想问题会伤阴耗血，中老年人会出现记忆力下降，注意力不集中的情况。倘若阴虚心火内生，还会引起五心烦热或者咽干、牙痛、耳鸣等病症……看来，莫名肥胖、顽固小肚、背部无端疼痛等问题都有可能是久坐不动引起的。

另外，坐姿五花八门、横七竖八的人也要注意了，久坐不好，姿势不对地久坐更不好。

和青花一起现在就远离久坐和不正确坐姿，对健康还不算晚。

**要知道一点坐的学问** 为了身体健康，我们尽量不要当太“宅”，应该经常出去逛逛街，见见朋友，爬爬山……总之多参见一些户外活动。

如果你的工作需要你长时间坐在电脑前，那么你不仅要注意保持正确的坐姿，还要经常像猫咪一般伸伸懒腰，或者起身走动走动，以舒展四肢，消除疲劳。

**3. 办公一族坐姿有讲究** 青花一直比较关注坐姿，因为如何坐着是非常有讲究的。

脊椎专家提醒，许多人的办公座椅的高度都没有达标，无法让身体摆脱腰酸背痛毛病。

那么，如何把办公座椅调整到最佳高度呢？

先依据每个人的工作性质把办公桌或者工作台调整到一个合适的高度，然后将身体各部分做“参照物”来调整座椅高度就可以了。

**肘部：**肘部离办公桌越近越好，用以保证上臂和脊柱平行，将手放在办公桌的表面，上下调节整个座椅的高度，以确保肘部呈现直角。

另外，也不能忽略扶手的高速，它要使上臂恰好在肩膀处稍微提起。

**大腿：**检查手指是否可以在大腿下方以及椅子的最前端自由滑动，一般会有两种情况，一种是感觉到空间太紧了，那就加一块可以调节的搁脚板；还有一种是空间太宽了，只得提升椅子的高度。

几经尝试，青花还是选择了提升椅子的高度，因为怕起身时搁脚板会发出响声…… **腿肚子：**在臀部紧紧贴着椅子的情况下，尝试着握紧拳头，看能不能穿过腿肚子与椅子之间的空隙。

可能因为椅子太深了，所以不能很容易地做到，然后青花很聪明地在椅子上放了一个很可爱的靠垫，

## &lt;&lt;动一动，好轻松&gt;&gt;

嘿嘿。

后腰：以前青花感觉到疲惫的时候，总是在午休时缩在椅子上，可是现在青花不会这么做了，因为我知道了，这样做会额外的加重后腰与椎间盘的压力，会对背部造成很大伤害的。

如今青花总是开开心心地靠在靠垫上，幸福满满地排解疲劳感。

视线高度：当我们闭上眼睛，然后缓慢睁开双眼，视线应该落在电脑显示器中央。

倘若显示器位置过低或者过高，都需要做一下调整来保护颈部肌肉。

当然，长时间固定不动的坐姿对身体是无益的，因此，记住每隔半小时要起来活动一到两分钟。

即使只是舒展一下身体或去洗手间这样的简单活动也可以。

如果有条件，漫步走20分钟，不但能减轻脊椎的压力，还可以促进血液循环，从而把养分输送到脊椎的各个部位。

要知道一点坐的学问 我把这些坐姿的学问一一传达给了同事，但是坐得再端庄，也尽量不要久坐，还是经常站起来活动一下，尤其是女同事，因为长久坐着会阻碍腹部的血液循环，腹部就很容易堆积脂肪，人就会变得肥胖，不漂亮了嘛。

9. 和鼠标手说再见 最近，青花学了一个新词，“重复性压力伤害”，就是“鼠标手”在医学上的名称。

一般说来，手腕在正常情况下活动不会有什么问题，但在操作电脑时，因为鼠标和键盘都有?定的高度，手腕必须屈成一定角度，这时腕部会处在强迫体位，不能自然伸展。

时间长了，就会引起手部、肩部甚至颈部的不适，手腕和前臂疲劳酸胀，手腕僵硬，手掌酸涩。

很多白领都有“鼠标手”，真是啊，坐久了什么病都来光顾你了。

平时因为比较懒（呵呵，原谅青花的揣测），就不顾什么正确的打字姿势了，键盘也是怎么舒服怎么放，久而久之，鼠标手就形成了。

鼠标是我们平时离不开的东西，但也不能不顾自己的手不是？

最好还是注意一点。

工作时，把键盘放在身体正前方的中央位置，不要斜摆在一边，和肘持平高度靠?键盘，这样能预防腕管受到过度牵拉，最好买一个弧度大、接触面宽、有助于力分散的鼠标。

还有手腕的平放姿势，不能弯曲也不可以下垂，打字时应正对着键盘，不然你的手腕就会过度紧绷。

同时，肘部工作的角度要大于90度，此外，前臂和肘部要尽量贴近身体，尽可能放松，要确保手腕是伸直的，手臂不能悬空，在移动鼠标时要使用臂力，避免用腕力。

青花就特别注意保养自己的身体，打字时身体总挺得很直，还会用个背垫，后背紧靠着椅背，双脚平放在地上，这种正儿八经的姿势没少受到同事们的嘲笑，呵呵。

不过，我手指纤细，手腕灵活，胳膊?膀都不酸不疼，羡慕吧，嘿嘿。

而且，不管是用电脑还是看电视我都很讲究哦，显示器摆在身体前面，在坐正后，眼睛和屏幕处在平行的直线上。

操作鼠标30分钟，就要休息片刻，时不时伸展伸展小手，甩几下手腕。

坐着时两腿从不交叉或跷二郎腿，否则血液循环慢了，就会影响局部血液的供应。

另外，我还会尽可能地用快捷键，左右手替换着用鼠标，这个难度有点大，不怪挺好玩的。

患“鼠标手”的朋友们，青花提醒你，一定要注意休息，有空可以做一做理疗，及早采取措施，否则很难恢复。

现在给大家推荐一个5分钟就能和鼠标手说再见的方法，大家不妨试一试哦。

\* 用鼠标时每半小时就活动一下，顺时针和逆时针各转动手腕25次，这个动作能缓解手腕肌肉的酸痛感。

\* 手拿着一瓶矿泉水，掌心朝上握水瓶，做自然下垂到向上抬起的动作；然后掌心朝下握着水瓶，再做从下到上的运动，各做25次。

这个动作能防治腕关节骨质增生，并能增强手腕的力量。

\* 舒展身体各部位，并用力展开手指，每次30秒，做3遍。

这个动作能增强关节的抵抗力，并促进血液循环。

\* 先吸足气并用力握拳，然后再用力吐气，同时快速地伸开小拇指、无名指、中指、食指。

## <<动一动，好轻松>>

左右手?别做10次。

这个动作能锻炼手部关节，舒缓僵硬的状态。

\* 用左手的食指和拇指揉捏右手的手指，先从大拇指开始，各做10秒钟，平稳一下呼吸。

换手做，这个动作能促进血液循环，放松身心。

\* 双手持球，或者拿一些手掌可以握住的物体，上下翻动手腕各做20次。

球的重量可以根据自己的力量来定，这个动作能增强手腕的力量，锻炼肢体的协调能力。

\* 双手合十，前后摩擦发热。

这个动作能促进手部的血液循环。

\* 左手臂向右拉伸的时候，颈部向左拉伸，但手臂不能太高，与胸部要保持一定距离，不要有压迫感。

每次45秒，再换右手臂。

轻轻松松远离久坐病 通常来说，女性是腕管综合症的最大受害者，发病率要比男性高3倍，其中30~60岁的女性居多，因为女性手腕管比男性小，腕部的正中神经易受压迫。

另外，一些怀孕的女性、糖尿病患者、风湿性关节炎患者、高血压甲状腺功能失调的人，也有可能患腕管综合症。

因此，女性朋友要更加注意保护自己的手腕啊。

.....

## <<动一动，好轻松>>

### 媒体关注与评论

本书是专门针对久坐族的健康书，内容非常丰富和贴心，比如开篇就有一个非常值得久坐族重视的问题：你会坐吗？

作为久坐族，正确的坐姿是非常必要的，坐的正确，久坐的危险就会减少。

但对照书里的内容，发现我身边会正确坐姿的人基本没有。

本书的贴心之处在于，告诉久坐族如何在久坐的工作前提下，缓解久坐的危险，既不耽误工作，又能强身健体，每个久坐族都应该看看。

——安东尼尼 我前段时间右侧胯骨疼，睡觉都不敢侧睡，去医院看了以后，医生说是长期坐姿不对造成的。

回来后我特意看了这本书，书里内容很丰富，我着重看了正确坐姿的内容，根据书里说的，我每天工作时坚持端正坐姿，还买了个靠背靠着，真的特别神奇，2天后胯骨就不太疼了，一个星期后一点都不疼了。

刚开始坚持正确坐姿有点累，我现在已经习惯端正坐着了。

我当时胯骨疼的时候还查了百度，发现很多人都有两侧胯骨疼的问题，估计也是坐姿不对导致的，建议大家都能看看这本书，重视久坐的危险，每天端正坐姿。

——我是笑笑 作为绝对的久坐族，我呼吁和我一样的久坐族重视这个问题吧，除了上班时必须坐着以外，多动一动吧。

我的身体其实已经向我拉响警笛了，我虽然不胖，但浑身的肉肉很松，显得身材臃肿，由于缺少运动，我的膝盖经常突然刺痛。

可悲的是，虽然我意识到了久坐的危险，也主观上想运动运动，但身体已经跟不上了。

这本书里有很多缓解久坐的方法，我选了爬楼梯这种最经济的方法尝试，我家住6楼，我最近晚上会连续爬楼梯两个来回，爬完之后感觉精神不错，但身体实在吃不消，腿拉都拉不起来。

所以，正在久坐的朋友们，尽早动一动吧。

——心要飞

<<动一动，好轻松>>

编辑推荐

初闻青花檀，知她普通如众人；然而初见青花檀，我惊艳了，她的美很夺目；相处两年来，她的“爱美之心”让我震撼，她说“美女是养出来的”，确实，我从没见过哪个女人如她这般保养身体每处细节。

本该如你我一般的久坐族，她却拥有曼妙的身姿，剔透的肌肤，以及迷人的微笑。

<<动一动, 好轻松>>

#### 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>