

# 《体质不衰退》

## 图书基本信息

书名：《体质不衰退》

13位ISBN编号：9787111441205

10位ISBN编号：7111441206

出版时间：2014-1

出版社：机械工业出版社

作者：摩天文传

页数：174

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《体质不衰退》

## 内容概要

长时间地坐着已经成为今天上班族女性工作、生活中的常态，“久坐”给身体健康带来的威胁不容忽视。本书总结了职业女性在“久坐”中形成的各种不良习惯，指出这些习惯对眼睛、颈椎、腰椎和腿部健康带来的危害。同时，针对“久坐族”在这些部位经常出现的健康问题，以图文并茂的形式提供了许多随时随地就可以进行的“轻运动”，简单易学又省时高效，帮助大家在工作的时候保持健康、增强体质，在运动中保持年轻、靓丽！

# 《体质不衰退》

## 作者简介

摩天文传创意出版团队为《嘉人》、《嘉人美妆》、《女友校园》、《都市主妇》、《女报时尚》等多本女性时尚杂志策划和供稿，并从事女性生活类图书创作，已与广西科技出版社、中国纺织出版社等多家出版社合作。

做“最好的女性图书创作团队”是摩天文传孜孜不倦的追求，力争创作出最好的女性时尚图书呈现给美丽而优雅的读者。

## 书籍目录

前言 关爱眼睛疲劳久坐族如何刷新“睛”彩

- 1.久坐族的眼睛疲劳综合征
  - 2.用眼过度的久坐族近视莫名加剧
  - 3.视力模糊 四穴按摩消除小毛细血管扩张
  - 4.眼睛胀痛 冷水敷眼法缓解高眼压
  - 5.眼睛充血 取穴补氧加强眼窝内循环
  - 6.眼睛干涩 眼部舒缓推拿减轻干涩酸痛
  - 7.刺痛流泪 松弛泪腺和晶状体的美目松弛操
  - 8.远视眼 眼球旋风操协调眼轴灵活性
- 呵护颈椎 运动起来，上班不“颈”张
- 1.了解颈椎病先了解颈椎
  - 2.做好保护颈椎的小细节
  - 3.肩背沉重 肩背舒展操卸下千斤坠
  - 4.手臂酸痛 手臂通络操缓解颈椎牵引痛
  - 5.头晕呕吐 “左顾右盼”消除神经压迫导致的头晕头痛
  - 6.胸闷不畅 扩胸舒张操立刻舒缓心慌胸闷
  - 7.肩胛骨痛 伸颈拔背纠正脊椎错位痛
- 保护腰椎 坐姿不良久坐族守住“腰”秀
- 1.特别容易出现腰椎过度屈曲的都市女性
  - 2.什么是腰椎间盘突出？
  - 3.缓解疲劳 告别腰椎过度屈曲
  - 4.反复拉伸 驾车族保护腰椎的七个细节
  - 5.受寒 四季保暖呵护敏感腰部
  - 6.突受外力致伤 学会合理用力并及时治疗扭伤的腰部
  - 7.久坐腰痛 扭腰升级操疏通腰部痛点
  - 8.腰椎间盘突出 腰椎复原操减轻突出骨痛
- 照料双腿 循环不畅久坐族养成纤纤美腿
- 1.久坐族易患静脉曲张
  - 2.不要试！静脉曲张袜瘦不了腿
  - 3.久坐导致下肢浮肿
  - 4.深静脉血栓年轻化！注意五大事项让你远离血栓
  - 5.大腿粗壮 利用碎片时间巧减腿围
  - 6.下肢水肿 淋巴疏导消除水肿速收线条
  - 7.小腿粗壮 小腿曲线修成操助你瘦出小鸟腿
  - 8.脚踝浮肿 指压脚踝操立驱肿大
- 改善内循环 停止透支健康，远离妇科疾病
- 1.长年久坐腹压高，腹部脏器易受损
  - 2.久坐使盆腔静脉回流受阻易致盆腔炎、附件炎
  - 3.女士们都能互证的事实：外阴瘙痒久坐是诱因
  - 4.经期懒动赶紧改！经期久坐易患子宫内膜异位症
  - 5.做不成妈妈先查一查坐姿问题！久坐会导致卵巢缺氧
  - 6.可保健女性生育器官的揉腹舒缓操
  - 7.预防妇科“地雷”，立位运动抵制盆腔炎骚扰
- 活力格子间 随时随地轻运动，增强体质每一天
- 1.胃炎 躺着就能摆脱胃炎、胃不适
  - 2.颈椎病致胸闷 懒猫爬墙法放松颈椎缓解胸闷
  - 3.偏头痛 头手对抗操+简易推拿，加强颈部支撑力、缓解头痛

- 4.弓形背 肩胛伸展运动改善肩背体态
  - 5.鼠标手 舒展鼠标手和电脑臂的手部放松操
  - 6.足部酸痛 屈膝运动，穿高跟鞋上班也丝毫不累
  - 7.下肢浮肿 加速下肢血液循环的下蹲运动
  - 8.腰肢僵硬 软化加班腰，手脚齐上阵
  - 9.面部神经失调 面部脉络疏导操预防面瘫
  - 10.低头综合征 颈部画“米”字缓解低头压力
  - 11.高楼综合征 高楼影响健康，我们该如何预防?
- 健康午休 战胜疲劳！久坐族的午休
- 1.活力午餐这样配，下午工作不疲惫
  - 2.氧气救活脑细胞，散步是最适宜的午休活动
  - 3.整理办公桌，给自己减负
  - 4.和同事聊天，轻松处理垃圾情绪
  - 5.午间应酬这样安排有助身心减压
  - 6.错误午休法让人更疲惫
  - 7.饭后确保休息时间，消除上班族常见胃下垂
  - 8.午休美容为美丽和年轻加分
  - 9.午休健身分类看，30分钟瑜伽课值得推荐
  - 10.午休短睡有高招，20分钟睡出下午充沛精力

# 《体质不衰退》

## 精彩短评

- 1、强力推荐女生读读。非常全面的保养。
- 2、起码让人意识到久坐的严重性
- 3、一些动作可以学着做做。

1、相信越来越多的白领丽人们会发现自己的身体怎么会在工作中会衰退得如此之快。长时间地对着屏幕工作，让我们越来越多的人发现自己体质在下降，身体素质越来越不如前。切莫以为这是因为岁月不饶人导致的后果，实则它更是因为我们坐久了带来的后遗症呢！待到真正醒悟之时，我们或许早已经发现体质衰退了不少。针对久坐族们的这个烦恼，机械出版社最新推出的《体质不衰退：久坐族的轻运动》很是不错滴为我们一众困惑的群体指点着迷津。常言道：“生命在于运动。”但是有时候工作的使然总是让我们很是无奈地放弃了动起来的机会，而选择了久坐的工作状态。尽管哪怕自己都心知肚明这样长久下来其实是拿健康在换金钱，但是又很多的时候着实地无奈。所以说，在这样一本指点我们该如何在久坐状态下也可以轻运动的方法推荐学习中，我们势必可以从中收获满满。不仅是关于理论方面的知识点，更有关于真正的实际操作中的巧妙和方法。阅读此书，我们首先先来认识下久坐带来的危害吧。事实上，本书的最初章节中，我们逐一再次看到了久坐带来的危害性。类似于眼睛的疲劳疾病，颈椎的负重压力，腰椎的不良影响，双腿的不可避免伤害，妇科疾病等等的困扰----如此众多的疾病其实很是让人触目惊心。由此也为我们敲响了警钟，更提醒着我们运动起来的重要性。尽管久坐无法很好的运动，但是久坐族同样可以用轻运动来增强体质。于《体质不衰退：久坐族的轻运动》这本书中，我们其实可以分享到的是很多简单的招数，让我们随时随地也可以运动起来。“久坐族也能活力满满”其实并非那样遥不可及！很是喜欢这套书的表达方式。借助于图文并茂的卡通配图和文字讲述，带给我们一众读者一个全新的关于“轻运动”话题。因地因时制宜，轻运动其实无处不在地可以在我们久坐族身边推广和运作。虽然我们以前或许也有过相关的轻运动，但是本书之中更加系统，详实，生动地教你一步逐一为我们讲解支招。读本书之前，我们或许还有些许的困然如何真正地实施。毕竟方寸之地，哪里这么便于开展运动。但有了这本书的讲解后我们肯定会恍然大悟于“运动的开展”实在是太过经典和给力。虽然还是那么点地方，但是这种轻运动可以方便我们随时随地进行，确保着我们久坐族也能分享到健康活力的机会。相关的方法其实也并不难学习和掌握，只要真正有心，我们势必可以在久坐的轻运动中受益匪浅。跟随着《体质不衰退：久坐族的轻运动》指点，让我们一起动起来，轻运动的开展带给我们健康，幸福，愉悦的每一个工作日！

2、《黄帝内经》有云：“久坐伤肉”。权威调查显示，目前国内43%的人每天上网坐8个小时，只有31%的人偶尔伸伸懒腰，27%的人走出办公室散会儿步，超过30%的人在休息时选择了玩电脑游戏，上休闲网站。高中生、出租车及公交车司机、教师、机关干部、办公室职员、会计、一些网民、雀友等都是久坐最多的人群，他们被称为“久坐族”。但是久坐往往会给身体带来各种各样的危害，这是不容忽视的。即使坐姿正确，经常性的久坐往往也会使我们感到腰间酸痛，日积月累，由于颈椎长期呈屈曲状态，还会引起颈椎病。更不用说很多人并不那么注意正确的坐姿了。需要久坐的工作，往往还会伴随着长时间的用眼，随之而来的就会有眼睛酸痛，发胀，干涩，视力模糊，脖子、后背或肩膀酸痛等眼睛疲劳综合征，甚至会引起头晕脑涨、恶心呕吐的现象，严重地影响身体健康。久坐的放松状态，还会使腰间和腿部的赘肉增多，是身体发胖的重要成因，最终成为“三高”的诱发因素。书的前四章，分别就久坐族的不良习惯对眼睛、颈椎、腰椎和腿部这四个重要部位的健康危害进行了成因分析，并列出了很多针对每种危害应当采取的预防和治疗措施。都是一些可随时随地操作，完全是举手之劳的“轻运动”，还有一些饮食、茶饮的辅助调整方法。措施非常多，读者完全可以根据自己的喜好进行选择。我也是一名“久坐族”，颈椎病早已多年了，对颈椎病的认识一直停留在肩、颈、背部的僵硬、疼痛。读过本书后，我的认识得到了提高，知道了“万病之源，起于颈椎”的道理。也就是说，如果不保护好颈椎，整个身体都会生病。如颈椎性胃炎、心绞痛等。这些危害，使我感到震惊，今后我一定要按书中指导的方法好好进行调理。第五章“改善内循环”，重点介绍了久坐对女性的严重危害，65%的妇科病都与久坐不动有关。本章旨在帮助读者改善内循环，远离妇科病。第六章“活力格子间”，介绍了11种常见现代职业病及通过轻运动防治的方法。第七章“隐形运动”，更是为没时间运动的办公族设计了6种在办公时间就能做，达到减压放松目的的“轻运动”。第八章“健康午休”，从午餐的搭配、运动、正确的午休方法等方面介绍了利用午休时间战胜疲劳，让身体迅速恢复活力的妙招。另外，本书内容的条目式处理，及图文并茂的设计让我们读起来感觉非常轻松，并且对重点内容一目了然。总之，本书教给了我们怎样应对“久坐”，以增强体质，保持健康活力的状态。是一本久坐族健康轻运动指南。

3、“亚健康”身体健康无形杀手，特别工作后，我们把青春、健康都奉献给了工作，为了工作、生

## 《体质不衰退》

计忙碌的饭不定时、熬夜失眠、压力山大，整日身体疲惫不堪。多运动、合理膳食看似简单，却很奢侈，忙到没时间做这些，《体质不衰退-久坐族的轻运动》帮你（美女朋友们哦）合上班时间内合理利用一切所有时间及可利用条件，让身体科学的动起来，健康常在，体质不衰退，从养护眼睛、颈椎、腰椎、腿部身体各个部位下手，动起来！怎么突然想到郭富城的《动起来》，顺便附带几句歌词：每一滴汗滴下都有用/活学活用/与众不同/动起来go go go go for It动起来/心花会为你开/动起来/这世界充满期待/动起来/做最精彩的一代。有条件边听歌边运动也不错哦，很喜欢这句歌词，一滴汗滴下都有用/活学活用/与众不同，书本上内容是死的，学会举一反三且学以致用，也要注意挑选适合自己的摒弃不适合，运动散发活力，做个光彩耀人的美丽女性。眼睛是心灵的窗户，特别现在每天面对电脑、手机这些高科技产品，眼睛酸痛、肿胀、充血、近视度数持续攀升等困扰着我们，有用眼过度、不正确等造成，针对不同情况有不同解决方式，眨眼睛、调节室内光线、调整电脑亮度、做眼保健操、面部按摩都可缓解，喝杯绿茶、菊花茶、枸杞茶、决明子茶皆可护眼。长时间保持同一姿势，颈椎负荷大，多数上班族颈椎不太好，前两天看到一同事因颈椎病自拍医院就诊情况，头顶三根银针，她还自嘲“避雷针”；也提醒我注意自己的颈椎，纠正不良坐姿、睡姿，加强颈部锻炼，注意保暖，保持乐观情绪；没事做做扩胸运动、肩背舒展操、伸颈拔背操，步骤简单，效果不错，学起来，动起来。腰椎间盘突出症很常见，你的“腰龄”早衰了吗？来个小测试验证下：弯腰摸脚趾，如做起来费劲，腰还有点疼；恭喜你，腰龄早衰了，我们坐姿都有个毛病，前倾20度坐直办公，这个角度腰椎间盘压力最大，亲们，记得调整坐姿哦，做的越久腰椎老化越快！动起来，办公室健腰强背小窍门，如直立伸展、扩胸运动、直立后躬身等。之前以为站的久了，静脉曲张，原来做的久了，也会静脉曲张，还会下肢浮肿、大腿/小腿粗壮、脚踝浮肿；坐久了也会腹部脏器易受损，妇科疾病找上门。赶快动一动，增强体质每一天，让所有疾病远离我们，如威严、鼠标手、面部神经失调、高楼综合症。除了运动，还可以这样加速新陈代谢哦，喝绿茶、奶制品不可替代。减压减小腹。经后期抓紧锻炼。合理膳食、午休美容觉也很重要。动起来，保持活力、保持年轻、靓丽！合理膳食，注重睡眠也挺重要，轻轻松松、快快乐乐做运动，健健康康好生活。

4、有时候是因为忙，有时候是因为懒，知道一直坐着不好，也没有下定决心来好好查一查坐着可以做什么运动，一直拖到这本书的出现。其实书中的内容没有什么新奇的地方，但好就好在它的总结是比较完整的，读这一本书，省去很多自己搜索的时间，加上配图也非常到位，容易理解，很适合常常坐在电脑前工作的“久坐族”们。这书虽然是从属花样女人系列，但许多内容对于坐多于站的男士们，也是很有用的。书中列举了久坐族最需要关注的四个部位：眼睛、颈椎、腰椎、腿部。上班时给自己泡一杯茶绝对是做得到的，根据书上所说，上午喝绿茶，下午菊花茶，疲劳的时候喝一杯枸杞茶，晚上喝一杯决明子茶，哪怕仅仅上午喝一杯绿茶，其他都不喝，对自己也是有好处的，抗氧化防衰老。重要的是，要尽量减少和避免喝其他不健康的饮料。每周吃两次鱼也是极易做到的，因为吃鱼少的人容易患上干眼症，即使我这样不太喜爱吃鱼的，每周吃两次也不是什么难事和可怕的事。在关于眼部充血的地方有一个小tips受益匪浅，描述了急性结膜炎、记性闭角型青光眼、角膜炎等可能的症状，平时不太会去主动查阅了解此类相关信息，这样零碎的知识点很可能对未来有所帮助。颈椎、腰椎都是现代人最关注的话题，这种慢性劳损几乎发生在每一个人的身上，如何避免急速老化，需要在日常的生活习惯上有所改变。在读完这本书的第二天，我就有意识的调整了上班时候的坐姿。“前倾20度的坐姿最伤腰椎”！这不就是我们每天工作时候操作电脑最舒服的姿势吗？当然这样的改变是很难的，公司同事看我垫高了笔记本电脑就冲我笑笑，又和我说他给儿子刚买了个矫正坐姿的坐垫，说是他也不爱用。确实，只要我神经一不紧绷，马上就又会回到那个最舒适的前倾20度。看来习惯的形成还是需要时间。腿部的问题是最关注的，因为它不仅是讲如何保持腿部健康，也说了如何去水肿等瘦腿技巧。首先它提出了一个我从未想过却常见的病：深静脉血栓。虽然知道久坐不是好事，但还没有想过会将它与某种疾病联系在一起。书中介绍了血栓症状以及如何有效预防血栓，都是非常值得学习的内容。如何利用碎片时间巧减腿围，也值得看一看，尽管这个部分的图示看起来好像有点不易理解，但也许尝试过就会明白了。其实最重要的，还是要行动起来，时时提醒自己，哪怕现在还年轻，也不要挥霍、透支青春，把遗憾和痛苦留给未来。

5、如果你是看着封面买的书，心理预期值不要太高了——这书里没有图片，所有的讲解配图均为手绘；而且纯为“轻运动”的部分也不会有预期中的那么多，大概只占了全书的三分之一左右吧；内容也较是针对那些上班族女性，而非那些学生类的久坐族的。当然，这本书还算物有所值……从头到脚，从外到内，轻运动+隐形运动，午休时间巧安排，这几大板块写的贴心又有趣。虽然有些部分不免



## 《体质不衰退》

是老调重弹，但能搜罗的这么多这么齐，确实不错。只是可能是和我的预期相差较大吧，和我预期中的那种整本的轻运动的书不同，不是那种《上班族瑜伽》或者《10分钟塑成芭蕾美人》，那样时间短还几乎不用占地方的运动方式。之前还在在当当上看过书目和介绍，也到书店里翻过书，期待值还是蛮高的，可谁能想到那么多的手绘，大都不是辅助讲解“轻运动”的动作的呢？不免有些感觉上当了，总觉得这个书名有些误导读者，还不如干脆改成《体质不衰退：久坐族的活力健康生活》之类的。也许是页码所限，涉及面广，自然内容不够深入。偶尔还感觉不够全面，像第四章【养成纤纤美腿】中，的确是从大腿小腿到脚踝都有写，可更加关键的足部却被忽略了。中医中就有“祸从足生”的说法，而且对久坐族而言，因为生活习惯或者工作环境的关系，脚部浮肿也是很常见的问题吧。比如说，我的脚有段时间从38码肿到40码，一直到次年夏天还没能好彻底，甚至这几年还会偶尔发作，结果到医院去检查好几次都没查出具体问题。甚至，可以说书里的有些内容，感觉纯是用来凑字数的。像那个里面每种食材精确到克的【六款营养午餐】，难道是在暗示我们自带盒饭吗，否则干嘛还罗列出了每款套餐里各种食材的详细配比数量来？而且很多地方引用的内容早都是过时信息了。像那个很小资的把红酒当成了养生保健品，给吹成了万灵药的部分，话说，靠喝红酒来达到医用保健的目的，电视上都已经说了，那是早先的某个外国专家搞的学术造假，而那个专家早都被揭发没了下场了，可伪造的论文依旧在被国内的商家引用奉为圭旨什么的，要不要这么的坑爹啊~！顺便介绍大家几个人小诀窍。都是苦逼的上班族，相互分享下心得经验：1.如果工作环境不穿高更鞋不好，可以选择穿粗跟、坡跟，穿细跟外出容易卡到瓷砖或地面的洞里。毕竟大多的无车族，都没那么多的时间与心情，备双平底鞋随时换穿。2.既然都准备上床睡觉了，就算躺下睡不着，也不能坐起来啊。无论是看书，还是使用手机客户端，还是选择侧趴的姿势吧，别再加重臀部的负担了（偷偷说一句（一”一）久坐怀疑会平臀哟）。3.下班后再喝奶，酸奶除外。因为乳糖不能完全吸收，所以属于胀气食品，最好别在喝奶后久坐，选择下班回家后再喝奶。4.解决连线板上满满插头的分辨问题，只要几个不同颜色的橡皮筋就能解决，反正我都是这么干的，当然一样需要在便签条上记下来某种颜色的橡皮筋对应什么电器。不用像书里推荐的另买分线器吧。都有点怀疑是植入性的软广告了。5.最后一条，长期面对电脑的上班族眼球脆弱，晚上睡觉的时候最好准备个眼罩，如果室内空气干燥或者寒冷的时候就戴着眼罩睡觉。一段时间后，就能对比出这样是否对你的眼球有好处了。反正舒服的，大多数的时候是会有益处的。最后，祝好运！为了明天又是新的一天~PS.【】内或摘自原书，或来自网上，非原创。

6、随着社会越来越快的发展，现在坐办公室的人也越来越多，因此，也带来了身体上不少的问题，就拿颈椎病来说，近几年越来越多的人患有颈椎病，而且年龄也越来越年轻化，颈椎起着十分重要的作用，向上支撑着头颅，向下连接着后背腰腹，不仅支撑着头部和后背，而且，还保护颈髓神经、血管。对我自己来说，从高中时期就开始脖子疼，一开始认为坐姿不正确，但是，后来才明白其中的奥妙，不仅是坐姿问题，而且还有睡姿的问题，并且还对身体有其他的影响，颈椎生病，全身就开始“闹情绪”，小小颈椎，如果不好好照顾她，有可能就会造成瘫痪。所以说，颈椎有问题不容小视，在一些小小的细节上，经常加以注意，往往会让我们的颈椎更加轻松。从现在小学的书包来看，她们的学习压力非常大，不仅现在的上班族要注意自己的颈椎，现在的小学生也应该注意自己的颈椎。其实经常戴围巾也可以缓解颈椎病，他可以帮助颈部支撑头部重量，利于消除局部炎症，减轻神经、血管的压迫症状。除此之外，每个女生都爱美，但是由于工作关系，没有较多的时间去运动，一些简单的动作让我们依旧魅力无限。利用空档时间来减大腿多余的肉肉，不仅有减肉肉的方法，而且，还有让我们认识真正造成身材不匀称的罪魁祸首，站姿不正确，喝饮料不节制，长期站立不活动，这都是些小小的习惯，改了这些习惯就会慢慢变得更漂亮。简单的话语，点名要点，《体质不衰退：久坐族的轻运动》这本书，我们其实学到的最多的是很多简单有效的动作，虽然知道久坐不是好事，但还没有想过会将它与某种疾病联系在一起。书中介绍了血栓症状以及如何有效预防血栓，都是非常值得学习的内容，在不大的空间里让我们随时运动起来。简单图文，简单易学也省去了很多运动空间，时间短但是又高效，让我们一起在工作的同时保持健康，在运动中保持年轻，美丽，魅力无限，献给每一位久坐的上班族。

# 《体质不衰退》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)