第一图书网, tushu007.com

<<改变女人一生的37个魅力姿态>>

图书基本信息

书名：<<改变女人一生的37个魅力姿态>>

13位ISBN编号：9787539036762

10位ISBN编号：7539036761

出版时间：2010-3

出版时间：江西科技

作者：胡维

页数：210

字数：119000

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

前言

正确姿势让你魅力十足魅力，是每个女人最有兴趣探讨的话题，而成为一个魅力四射的女人，则是每个女人最有兴趣追求的目标。
女人的魅力并不只来自于天使脸蛋与魔鬼身材。
很多魅力女人的五官并非那样精致，身材也不是那样魔鬼，却总让人觉得非常迷人。
为什么？
原因就在于她们抓住了成为魅力女人的秘诀——健康。
健康让她们拥有优美的形体、光滑的皮肤、红润的气色，健康让她们得以延缓衰老、青春永驻。
健康的女人，自然有魅力！
而女人的健康，又与女人如何运用身体的姿势息息相关。
从坐姿、站姿到睡姿等等，每一个姿势都会对女人的身体产生影响。
正确的姿势不仅让女人的气质更加突出，更有助于女人的健康；而错误的姿势则在让外表变得难看的同时，更对健康造成持续性的伤害。
现代女人忙碌于职场中，跟男人一样承受着巨大的压力，本来就有健康上的担忧。
如果还不注意身体的姿势，认为怎么舒服就怎么摆放，便会使健康受到巨大的威胁，久而久之，便会生出各种疾病。
所以，避免疾病的骚扰，成为魅力女人的关键，就在于保持身体的健康，而健康的关键，则在于是否让身体保持在正确的姿势！

内容概要

女人的健康，与女人如何运用身体的姿势息息相关。
从坐姿、站姿到睡姿等等，每一个姿势都会对女人的身体产生影响。
正确的姿势不仅让女人的气质更加突出，更有助于女人的健康；而错误的姿势则在让外表变得难看的同时，更对健康造成持续性的伤害。
避免疾病的骚扰，成为魅力女人的关键，就在于保持身体的健康，而健康的关键，则在于是否让身体保持在正确的姿势！
　本书为引进台湾雅书堂文化版权。
优雅几乎是每个女性所追逐的目标，而优雅的姿态无疑是优雅的外化表现。
本书详细介绍并教会女性读者摒弃不健康的姿势，学习并养成健康、优雅的姿势，做一个优雅的美人。

书籍目录

PART 1 女人要怎么站？
叉开脚站就舒服了？
难看的驼背重伤你的气质 古怪的斜肩造成脊椎侧弯 挺拔站姿展现你的自信美 女人，请你这样站PART 2 女人该怎么坐？
坐不正是OFFICE LADY的职业病 跷二郎腿能展现女性美吗？
不良坐姿让你当不了“挺胸美女” 真的会越坐越肥吗？
女人，请你这样坐PART 3 女人该如何走？
内外八字 美女走路不低头不弯腰 正确走出瘦腿步伐 女人，请你这样走PART 4 女人该怎么吃？
美女从不狼吞虎咽 美女怎么会有大小脸？
以优雅姿势开心进食 美女爱在安静的氛围中进食 女人，请你这样吃PART 5 女人该怎么睡？
当女人要当睡美人 上班途中的补眠有效吗？
越睡越累的午觉 女人，请你这样睡PART 6 女人的性姿势 接吻也有姿势 越追求刺激性爱越危险 车上“办事”其实不美好 女人，请你这样做爱PART 7 怀孕女人的姿势 怀孕女人的站、坐、行 怀孕的女人该怎么睡？
新妈咪的哺乳姿势 抱宝宝也要讲究姿势 正确姿势，安全分娩PART 8 女人的其他姿势 女人可以躺着洗头吗？
姿势不对，吃了药等于没吃！
美女的贝齿是“刷”出来的吗？
不打网球的“网球肘” 女人，请你这样跑PART 9 美姿运动练习本 悠游瑜伽，身心皆美 美姿小练习

章节摘录

坐不正是OFFICE LADY的职业病女职员和男职员一样，要处理很多繁杂的工作，做很多复杂的报表，在计算机面前坐上十几个小时。
甚至一整天。
这些OFFICE LADY得到的回报，除了财富与权力的奖赏。
也有健康和病痛的苦果。
屁股痛、腰酸背痛、颈椎痛……这些OFFICE LADY的职业病，统统都被当做是事业成功所必须的代价。
难道成功女人就一定得这样？
其实未必，这些所谓的代价，事实上根本不是忙出来的，而是“坐”出来的，是错误的坐姿导致了她们得了这些职业病。
来看案例小梁大学毕业后，进入一家地产公司财务部工作。
在不懈的努力下，她只用了三年时间，就从最初的财务助理做到了经理职务，很受董事长器重。
就在前途一片看好之时，小梁却发现自己的臀部经常会莫名其妙痛起来，而且都是很突然的痛，根本毫无征兆。
小梁原本还以为是坐久的缘故，就站起来放松放松，可当她要站起来时，却发现腿和脚也痛得不行，她只得趴在桌子上。
刚开始这怪痛来得快也去得快，一两分钟就消失了，小梁也没当回事，但后来这怪痛不仅次数变多，而且每次都会痛上五六分钟才停。
小梁意识到她可能生病了，便赶紧到医院检查。
医生告诉她，她的腰椎间盘有明显的突出，压迫到她的坐骨神经，因而引发剧痛。
小梁又没有扭过腰、受过外伤，好好的腰椎间盘怎么会突出呢？
祸根就是小梁的坐姿。
做财务工作的小梁，整天都要坐在办公椅上，盯着计算机屏幕工作。
而她的坐姿通常是臀部坐在椅子上，整个上身却向前探。
前面讲过，我们的脊柱并不是一条僵硬的直线，而是优美的曲线。
这条曲线有一个弯曲部分就在腰部，腰部的脊柱是向前弯曲的，而与腰部脊柱相连的骨则是向后伸出。
坐在椅子上时，如果将背靠在椅背上，脊柱的曲线很自然地能得到维持，像小梁那样只有臀部着椅，和坐凳子一样，上身却向前探，那样，脊柱的曲线就发生了变形。
变形的脊柱给腰椎间盘施加了巨大的压力，慢慢地，腰椎间盘就突出了。
腰椎间盘一突出，就会压到坐骨神经，坐骨神经一被压迫，就会时不时地发作，剧痛。
小王也是一家公司的财务，工作和小梁一样繁忙的她，没有屁股痛，却有同样难以忍受的脖子酸痛，而且她的手还会不时地抽筋，病因同样和她的坐姿有关。
小王的办公椅是采用人体工程学设计的产品，椅背有符合脊柱曲线的起伏，并向后有一定的角度。
小王在工作时，可以很舒服地把背靠在上面。
因此，虽然小王在办公椅上坐了五年之久，她的腰椎间盘却没有受到过多的压迫，当然也就没有突然而来的一阵屁股痛。
然而，这张舒服的办公椅什么都好，唯一的缺点就是相对于小王的计算机屏幕而言，有点高。
所以在工作时，本来就是近视的小王，总是会习惯地将头向下探，以便看得更清楚。
结果小王脊柱曲线的下部是摆正了，上面却出了问题，腰椎间盘没有问题，颈椎间盘却出了毛病。
松动的颈椎间盘压迫着周围的神经，引发颈椎剧痛。
颈部肌肉则因为长时间保持同样的姿势而酸痛不已。
这两种疼痛混杂在一起，威力丝毫不亚于小梁的坐骨神经痛。
至于手抽筋，也是坐姿惹的祸。
小王是办公软件的使用高手，一只手按键盘，一只手按鼠标，做报表又快又好。

只是她长时间这样做，让抬起来的两只手重量完全由肩部和肘部来承受，而且还要透过这两个部位来发力，时间一长，肩部和肘部不堪重负，影响到手部的神经，就很容易出现手抽筋的现象了。
坐得住，尿不出很多OFFICE LADY对小梁和小王的疼痛深有同感，还有一些OFFICE LADY则有一种默默的苦恼。
腰痛、背痛、屁股痛，可以大大方方地拿出来谈论，被人知道也无妨，但另一种苦恼却只能默默地藏在心里。
因为，她们发现自己有时候尿不出来！
尿不出来，是个很隐私的问题，也是很严重的问题。
很多OFFICE LADY都将其同自己的内分泌系统、神经系统、生殖系统等联系在一起，以为自己得了什么妇科疾病。
又害怕，又不想让人知道，这种默默的苦恼同样令人痛苦。
但这种不可随便言说的苦恼，并不是妇科病，而是一种姿势病。
准确地讲，跟小梁和小王的疼痛一样，尿不出来也是坐姿不正确所造成的。
如果有坐汽车长途旅行的人，一定有过这样的经历。
当在汽车上用一种姿势坐了很久之后，下车后想小便，必须很艰难才能尿出来。
而OFFICE LADY默默的苦恼，也是根源于她们长时间保持一种坐姿的习惯。
人在坐下时，位于两腿之间的尿道会受到一定的挤压。
如果长期保持一种坐姿不变，尿道会因为受到持续的挤压而发生一定程度的暂时性变形。
当你要想上洗手间时，被挤压变形的尿道还没有立刻恢复过来，尿不出来就很正常了。
而一时之间尿不出来还算不上什么大毛病，休息一下就是了，但如果尿道长期被这样挤压，则很可能会引发泌尿系统的疾病，最后可能就真的尿不出来了。
只要坐太久，都是不良坐姿OFFICE LADY因为坐相而生出许多苦恼，全都是姿势不对所致，只要坐姿正确，这些苦恼自然会逐渐消失。
而事业成功的代价中，也不会再包含这痛、那痛，这病、那病了。
对于长期坐在办公椅上、计算机屏幕前的OFFICE LADY而言，坐得笔直并不是最佳姿势。
英国医学家经过研究发现，向后仰靠在椅背上的坐姿，才是最符合人体力学的坐姿。
不仅可以放松上半身，还能减轻臀部受到的压力。
但颈部不能向前探，因此必须调整好你的座椅与计算机屏幕的高度匹配，不需要向前探脖子就可以自如地操作计算机，两只脚也不要随便乱放，最好双脚着地，也不要在脚周围堆放杂物，影响活动空间。
如果你要转身过去拿东西，最好是站起来。
即使坐着，也得全身都转过去，而不是扭腰侧身，因为那样对你本来就已经很疲劳的背部和腰部很不好。
无论正确的坐姿还是错误的坐姿，只要时间一长，都是不好的坐姿。
坐一两个小时就要起来走动一下，活动活动身体，而不是工作忙得一口气坐上五六个小时，坐得腰酸背痛了，才起来稍微动一动。

编辑推荐

《改变女人一生的37个魅力姿态》：你一定不知道你的健康与你的姿势息息相关。
从坐姿、站姿到睡姿……每一个姿势都在对你的身体产生莫大影响。
正确的姿势不仅衬托出你的优雅气质，更有助于你的健康。
而错误的姿势不但让你乏人问津，更对你的健康造成永久的伤害，所以，疼惜自己请立即从改变姿势做起！
疼惜自己请立即从改变姿势做起你一定不知道的健康与你的姿势息息相关

第一图书网, tushu007.com

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