

了不起的身体重启术



[了不起的身体重启术 下载链接1](#)

著者:[日]崎田美菜

出版者:猫头鹰文化·文化发展出版社

出版时间:2018-7

装帧:平装

isbn:9787514222180

☆五个月热销日本十万册，手绘搞怪全彩健康书。

◎四十余种简单高效“身体重启术”，

◇零基础、零开销，

◎不论在办公桌前还是厕所隔间，

◇三分钟，随时随地“重启”你的身心。

作者、译者、编辑与数十万日本读者亲测有效

日本身体矫正院院长&中国三甲医院医生严格校订

☆人生十六字箴言：

喜欢就买，不行就分，多喝热水，重启试试！

~~~~~

读者推荐：

比起用照片讲解的健康书，还是这种手绘形式的更简单有趣。连不擅长运动的我都很快学会了。我睡前总会从里面选一种做，感觉对身心都有益处。

手绘与照片最大的区别在于，手绘更方便强调重点，所以也更好理解。我在看这本书时，下意识地就试起了里面的重启术，真的很有效。

手绘讲解超级好玩儿，把一个姿势分成了好几个视角来展示，特别容易学。而且，手绘图的优势在于可以直接画出皮下的肌肉和各个组织，能让我们读者清楚地看到每个动作分别“重启”了哪些肌肉。我和我老公各买了一本放在办公室随时看。

这本书并不会让你枯燥地按表格重复锻炼动作，你只需要在需要“重启”的时候选择合适的动作轻松地做一做就好了。就连等公交或地铁的时间都能充分利用起来。我觉得这才是更能坚持下来的运动方式。

工作原因我天天对着电脑，现在不仅肩痛、眼睛酸，就连呼吸都有些不顺畅。做完这本书里的颈部和肋部重启术后，我整个人都焕然一新了。

作者介绍：

崎田美菜

日本群马县生人，插画师、漫画家。毕业于武藏野美术大学短大平面设计专业，从事漫画行业三年后因身体原因陷入人生低谷，工作中断。接触瑜伽后身心状态得到明显改善，现在网上连载健康题材的漫画专栏。另著有《宅人瑜伽》。

for.R 整体院 田中千哉

1979年生人，for.R

整体院院长，身体矫正治疗师。从2000年起辗转东京地区数家身体矫正院进修学习，

与2008年开设for.R

整体院，力求让治疗效果直达肌肉与内脏，帮助患者从根本上解决身体不适。

目录: PART 1 在办公室里放松地舒展一下

重启髋关节, 将工作的疲惫一扫而空

疲倦的腰部, 通过放松臀部来重启

不用专门抽时间, 轻松摆脱每日肩酸

“拉手重启术”, 解放疼痛难忍的颈部

学到了你就偷笑吧 身体重启小妙招

· 不论何时何地都能利用的手部穴位

· 工作得胳膊累了……就用小臂重启术

PART 2 工作的劲敌! 眼睛和脖子的疼痛要这么解决

对付视疲劳, 按这里就对了

用眼过度, 快用“速效轻柔按摩法”

脖子两侧痛, 要先放松“胸锁乳突肌”

“毛巾重启术”, 处理顽固后颈痛

学到了你就偷笑吧 身体重启小妙招

· 转脖子到底该怎么转/ · 办公桌前给自己来个头皮按摩

PART 3 不再输给睡眠不足, 困意清除术

重启昏昏欲睡的身心, “前屈倦意清除术”

感觉缺氧? 该放松肋骨了!

浑身无力时, 靠墙拉伸一下腹部吧!

学到了你就偷笑吧 身体重启小妙招

· 有空时, 来个“侧腹重启术” / · 舒张胸部与喉部的清醒重启术

PART 4 重启大脑! 让你的注意力与干劲急速上升

提不起干劲时, “单侧鼻孔呼吸法”帮你觉醒

兴致低落时, 绷紧核心肌肉让你的注意力集中

给紧绷的头部来次“耳朵按摩”

学到了你就偷笑吧 身体重启小妙招

· 低落时就用心情重启术

PART 5 轻松解放坚硬的肩部

直击肩痛的根源, “肩胛骨重启术”

用毛巾完成强效版“肩胛骨重启术”

玩手机玩得含胸驼背? 舒展一下胸部肌肉就好了

胳膊和肩膀的疲惫, 借助桌子就能完全消除

击退肩痛的最强手段, “终极翻滚术”

学到了你就偷笑吧 身体重启小妙招

· 躺着也能除肩痛, 时钟重启术

PART 6 全面保护腰与背 疼痛不再来

腰痛必试绝技, 超简单“抱团重启术”

腰部僵硬, 说明你该重启髋关节了!

想要预防、改善腰痛, 得先照料好你的大腿

对付顽固腰部僵硬, 找把椅子扭一扭就行啦

从背到腰的疲惫, “脊椎扭转术”帮你一网打尽

学到了你就偷笑吧 身体重启小妙招

· 缓解腰痛! “猫式瑜伽”舒展你的腰与背

PART 7 今天辛苦了 回家后好好放松一下吧

面对足部疲劳, 我有“足部重启术”

用脑过度? 让紧绷的头皮放松一下吧

肠胃需要重启, 试试“鳄鱼重启术”

学到了你就偷笑吧 身体重启小妙招

· 对付手脚发凉、水肿、疲惫, 抖手抖腿式

· · · · · (收起)

## 标签

健康

生活

漫画

身体

瑜伽

很喜欢！希望有机会拜读！

日本

我想读这本书

## 评论

有些内容重复了，但漫画形式表现出来很赞。

---

书店翻了一下，就是一些简易exercise的分解动作，有点乱可能漫画都是这样

---

挺有意思的，而且很容易实践

这本书画的很有意思，也很接地气，非常实用。

-----  
漫画非常有趣！

-----  
(60/52) 重点就是大小肌肉的张弛和血液和氧气的循环。不仅教了很多随时能做的小动作，还有按摩术，一层层肌肉及关系画得精练。原来呼吸光靠肺是不够的，好多肌肉都要参与。喜欢手心手背耳朵头皮胸小肌的按摩，还有髋部小臂拉伸、脊柱扭转、眼睛睁闭和毛巾重启术。

-----  
动作分解、肌肉解剖画得很清楚、有趣，动作比较常规，关键还是多练啊！

-----  
有点儿小乱，但是整理下很有实用价值。。

-----  
学到几招，还是实用的，瑜伽♀的一些分解动作

-----  
动作很有启发性

-----  
两个场景的简易瑜伽：办公、家里

-----  
在书店速速读完，实用配图有趣

-----  
椅子脊椎重启术

-----  
果然很了不起！

因为是薄薄一小本漫画，一小时内可读完。边看还边跟着书里做了动作。没想到一直觉得不舒服的肩膀果然嘎嘎作响，做完之后那个舒坦啊！这本书太牛了！完全值得给六星！实用性很强。而且操作简单一看就会。这是我的救星！妙计了，墙裂推荐！

---

【英子树读】很多人读书经常也会疲劳 行住坐卧皆是读 有各种方法能调整自己的姿势 那么你就能享受充电的过程 读完之后反而神清气爽 就像跑步时观苍穹 跑完不仅不会累 而且还会感觉到整个人放松了

---

[了不起的身体重启术 下载链接1](#)

## 书评

---

[了不起的身体重启术 下载链接1](#)