

小日子：你的身体还好吗



[小日子：你的身体还好吗_下载链接1](#)

著者:克莱萨

出版者:青岛出版社

出版时间:2018-3

装帧:平装

isbn:9787555264255

本书以幽默的语言、浅显易懂的道理、常见的生活状态，向读者讲述了通过简单的运动唤醒快要生锈的身体，对抗身体疲劳和预防身体疾病的方法，让我们与自己的身体慢慢和解。从“你知道的身体知识都是错的”“智慧地使用肌肉”“发呆也是一种运动”等有趣的话题到全身各个部位——头、颈、肩胛部位、腰、腿——的自查，可以让读者全面了解自己的身体，并选择适合自己的放松、锻炼方式，达到身心健康的状态。

作者介绍:

阿朱拉Azura：脸书账号初设时，她不喜欢标记实名，随手填上了手中的水瓶上的商标，自此，即使在离线状态，也开始被称作Azura。法国留学归来，作为穷光蛋的她如同废人，偶然发现了跑步的乐趣。此后10年间，她整理了留学生涯的收获，考取了CrossFit和Pilates等资格证，成为了运动领域有名的教练，她现任Fitology的社长。

目录: 第一章 颈部
头部的支撑
烦恼沿着颈部传下来

头痛是颈部发出的急救信号
弯曲的颈部、不正常的颈部
运动颈部肌肉，从胸锁乳突肌开始
承受压力的盔甲——斜方肌
“解冻”肩胛提肌

第二章 肩部

身体的“翅膀”
身体不用就会“生锈”
日常不良习惯会让你的肩膀歪斜
体内看不见的纽带
体内的“制动器”
枯树也能开花吗
如慢慢散步一样，找出肩部活动的范围
特别专栏

交叉综合征，没有无缘无故的捣蛋鬼

第三章 核心肌肉

身体的重心，骨盆和腹部
得到的越多，失去的也越多
笔直的一字形颈部，性感的S形曲线，都非常致命
挺直腰，使脊椎居于正中心
腰痛?问题在于腹肌!
坐的时间越久，腰部和骨盆越会垮掉
重新启动脊椎

骨盆扭曲，需激活臀肌和梨状肌

第四章 四肢

手臂和双腿
我们是活动的动物，也是有双臂和双腿的人
原始人类的活动助力——股四头肌
谁笑到最后，谁笑得最好——腿后腱
静静的“夜晚肌肉”
第二个心脏——小腿的比目鱼肌和腿肚的腓肠肌
令双手更灵巧——肱桡肌
结语 找到希望健康的朴素愿望

• • • • • [\(收起\)](#)

[小日子：你的身体还好吗_下载链接1](#)

标签

生活

健身

身体

健康

评论

办公室不费力锻炼手册，真真活动筋骨

重要的不是怎么做运动，而是书中传递出的轻松自在温暖对待自己身体的气氛

首先包装让我觉得很文艺范。非常实用的一本徒手肌肉拉伸书，语言平实简练，尽量让普通人也能看懂，配了大量的示范图片，对照着做，很有效果，简直太棒啦！

女模特多图演示加分，鸡汤文减分。

最大的一个漏洞，没有告诉读者做各个动作的频率。

缓解了我越来越不舒服的肩颈，比医生讲得详细多了

1.不要因为没有时间而放任自己，要像定期更新系统、清空回收站一样，保持精心维护自己身体的态度。2.拥有健康的身体，首先要学会放下。我们的身体已经被填满了各种东西，如果真的为自己的身体着想，就应该先自觉地放下很多填满我们身体的东西。午饭后的午休时间，马拉松会议后的休息时间，上下班时间，至少用来放松颈部是够的。3.与其因为疼痛而发牢骚，不如真正关照一下我们长时间放任不管的身体。如同经常向朋友问候一样，轻轻并且经常地关照自己的身体吧。4.我们需要的既不是彻底摆脱日常生活，不是激烈的运动，而是日常生活中常见的休息。

很直接明了的用图示范如何拉伸自己。对于日常用碎片时间拉伸自己，很实用。现在问题是有了示范后，自己要如何保持这个好习惯。 读书用时33分钟。

[小日子：你的身体还好吗_下载链接1](#)

书评

最好的是这种价值观与理念：希望健康的朴素愿望。虽然这一点也不朴素，这是我一个月以来最大的感受，入职五个月就给了我这样的提醒，我相信是一件善意并幸运的事。精心善待身体系统1.不要因为没有时间而放任自己，要像定期更新系统、清空回收站一样，保持精心维护自己身体的...

[小日子：你的身体还好吗_下载链接1](#)