

# 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，这是我这一月以来最大的感受，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](#)