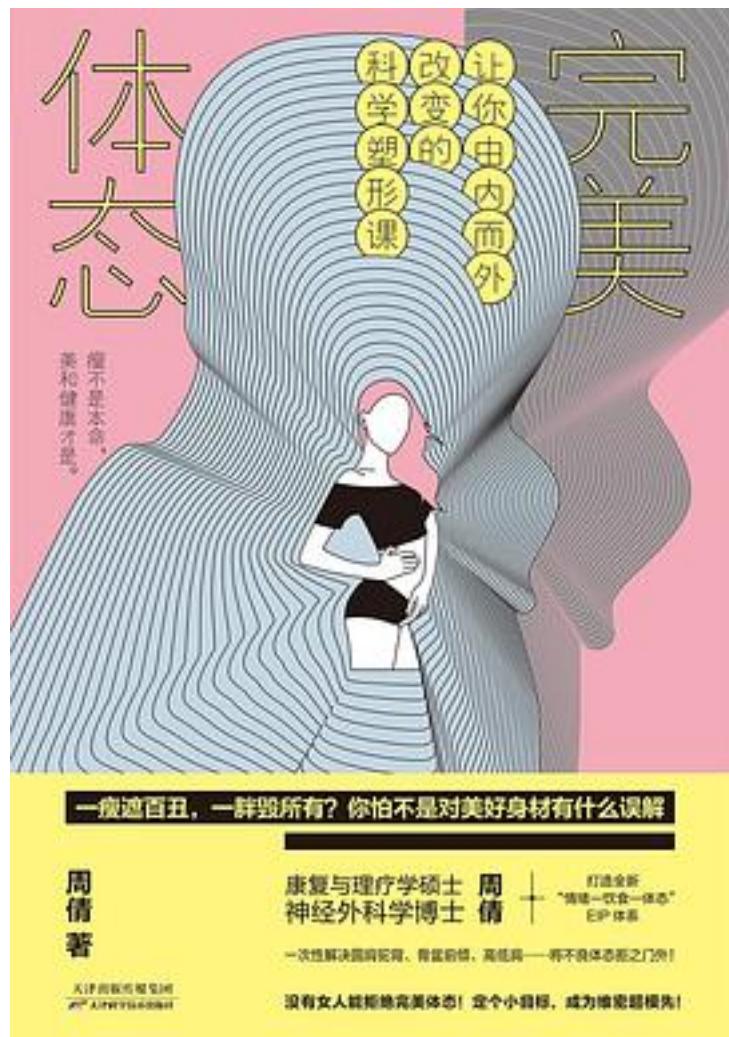


# 完美体态



[完美体态 下载链接1](#)

著者:周倩

出版者:天津科学技术出版社

出版时间:2019-7

装帧:

isbn:9787557662042

本书基于全新的“情绪—饮食—体态EIP体系”，从身体的“三大核心”和四肢入手，通过高低肩、骨盆前倾、小粗腿、盆底肌松弛等各种体态问题的介绍，从科学角度分析，提出解决改善方案，并配有图片示意，分步骤讲述体态训练方法。帮你快速矫正体态问题，轻松拥有健康美好体态。

## 编辑推荐

◎在“以瘦为美”的时代，很多人过度追求“减重”，而忽视了健康。本书打破这一理念，从科学健康的角度教你拥有美好身材。

◎如今，瘦子很多，但真正拥有美好体态的人有几个？长期伏案工作、久坐、久站等导致许多人出现了各种各样的体态问题。因此，本书是人人都需要的一本塑形宝典。

◎作者周倩为神经外科医生、运动与理疗学硕士、神经外科学博士，能够从专业、科学的角度分析问题、提出解决办法。

◎每个训练方法都配有详细的步骤解析，并配有实拍图片示意，可操作性强。

◎马甲线、A4腰、柯基臀、漫画腿……职场少女和产后少女都无法拒绝完美体态。

◎为什么你只有100斤，看起来却像一个200斤的胖子？为什么155公分的她，看起来比168公分的你还高？这一切，都是体态的“锅”！

## 作者介绍：

周倩，神经外科医生，神经外科学博士，康复与理疗学硕士，美国加州大学洛杉矶分校里根医院访问学者、芬兰赫尔辛基大学中心医院访问学者。

国内外发表专业文章30余篇，专利3项，主持国家级课题多项，多次接受报纸、电视媒体采访及专访，担任中国研究型医院学会神经外科学专业委员会神经创伤专家委员会委员。

## 目录: 自序 好看的皮囊千篇一律 完美的体态万里挑一 1

### PART1 完美体态与好情绪更配

01 不瘦十斤，不换头像 4

02 吃完了这顿再减肥 6

03 没有一包零食解决不了的不开心 11

04 糊涂的“进食” 15

05 你真的会呼吸吗？ 18

06 身心合一 25

### PART2 完美体态与饮食习惯共生

01 “燃烧你的卡路里”就能瘦？ 32

02 快给我喝“肥宅快乐水” 38

03 糖，你这个磨人的小妖精 45

04 你之蜜糖，我之砒霜 50

05 “生酮饮食”正流行 53

06 前方高能预警 59

### PART3 完美体态第一核心：盆底肌和腹部

01 漏尿是产后女性专利吗？ 69

02 尿频尿急可能暗示盆腔脏器脱垂 73

03 随时随地，来次凯格尔运动 77

04 阴道哑铃：盆底肌康复神器？ 86

05 初级训练：连接大脑神经与盆底肌	89
06 进阶训练：普拉提	92
小贴士：盆底肌的日常养护	107
07 六块腹肌其实只是你的错觉	110
08 腰酸背痛不一定是累着了	116
09 你是被腹直肌分离选中的那个人吗？	119
10 产后恢复“交响曲”	122
小贴士：孕期及产后站、坐、抱宝宝的正确体态	134
PART4 完美体态第二核心：胸部和肩背	
01 减肥不瘦胸的秘诀	140
02 卧推，让你挺胸做人	143
03 俯卧撑，想说爱你不容易	146
04 蝴蝶机训练，帮你得到“事业线”	150
小贴士：关于胸部你应该知道的一些知识	155
05 圆肩、驼背、头前引的自我松解	157
06 圆肩、驼背、头前引的自我拉伸	164
07 让你的身高再长5厘米	170
小贴士：调整生活习惯，改善圆肩、驼背	179
08 影响平衡美的高低肩	183
09 哪里“作妖”搞哪里	188
PART5 完美体态第三核心：骨盆和腿部	
01 前凸后翘还是骨盆前后倾？	200
02 印记训练：感知你的骨盆	208
03 调整训练：筋膜的自我松解	212
04 力量训练：从根本改善骨盆前倾	218
05 不只要大长腿，还要优雅健康腿	231
06 治标也治本：松解、拉伸和力量训练	235
07 苗条女孩与大象腿	243
08 瘦腿秘方一：增强髂腰肌训练	248
09 瘦腿秘方二：增强臀部肌肉训练	253
10 摆脱萝卜腿：剪刀石头布	258
PART6 完美体态与健康是对好搭档	
01 为什么崴脚的总是我？	262
02 康复训练：单脚站立	267
03 你是不是对肌肉拉伤有什么误解？	271
04 拉伸、按摩、营养一个都不能少	277
05 关节：先天不足，后天太累	281
06 给关节“宝宝”更多关爱	285
小贴士：长“姿势”，快学起来	288
后记 体态和人生	299
致谢	303
· · · · · (收起)	

[完美体态 下载链接1](#)

标签

健身

健康

身体管理

锻炼

女性

美食健康

2019年阅读

2019年出版

评论

感觉主要是写给妇女孕妇的，不过主要还是注意生活中的细节。

---

算是一本比较实用的书籍。虽然与大部分同类的书籍说的理论都是一样的，但是里面尤为指出了女性部分。生完孩子的女性不光有发胖体虚的后遗症，还有很多不能启齿的病痛，里面的动作指导我觉得还是多下载APP去学习一下。减肥是一件需要与自己作对抗的事情，大部分都太信赖自己的自控力，比如我自己。读了那么多书籍依然改变不了自己。但是为了健康，自己的健康家人的健康，我觉得应该传播里面的一些知识。

---

更适合女生读吧

---

前面部分有的描述感觉逻辑性不强，或者说对小白读者不太友好。后面讲的许多训练的动作，随意翻过去了，一是现在没时间也不太需要，二是觉得枯燥。有很多讲到怀孕前后的部分，可以以后看。内容上还可以，但是感觉不是太畅快，整体结构有点儿.....但是还是学到很多知识，做了接近40条批注。作为小白新手，还是值得一看的。补一句，最近真的爱上看书了，可能因为面对的是考试哈哈，不过还是感受到书的魅力了。

说简单吧，很多专业术语，而且没解释清楚。说难吧，有些内容是错的。后面加了很多训练，是关于如何做动作的，辅以图片说明。嗯…觉得…就很一般，有点水文字。

健身理论还可以，也有部分不能同意，健身动作指导还是视频比较适合

并没有什么用

道理全都懂 就是看看 给自己点警醒的作用

体态影响心态和情绪，还有肠胃环境影响体重，前面部分可以学到很多内容，后面的健身动作有点不太能知道是否做得正确（身体说不会）

定位略尴尬

认识到了盆骨肌和腹直肌的重要性，一定要在日常保持良好的站姿，坐姿，睡姿，从小细节着手保护好身体。

2019-82 【自我成长】 对我没有太多知识增量，前部分很适合孕妇读一读。另外，值得记住的就是：“情绪（Emotion）—饮食（肠道Intestine）—体态（Posture）”EIP体系。在这个体系中，“情绪”二字是关键。情绪是这个体系的基础，我们需要重新建立与自己身体的连接。当我们能够控制自己情绪的时候，我们才能控制自己的身体，进而控制我们的生活。

这本书内容很少，作者的语言也不细腻。但任何一本书，只要能让我做出一点改变，我就至少给四星。这本书至少让我开始腹式呼吸，注意盆底肌训练。虽然以前也知道腹式呼吸，但没特意去注意去练习。看了这本书，给生活带来了一些改变。这些改变给我带来的收益远远大于图书定价。

(我买这本书本来是想看看知乎上的刘三叔究竟是谁，看他在知乎上发了这本书，想着版权页上策划编辑那栏也许能看到他的真名。买回来发现这本书是天津科技社出的，我和科技社合作过，他们版权页只能出现社内责任编辑的名字。显然我还是不知道那个刘三叔是谁……)

另外，这本书的版式设计还不错，但是油墨气味太重太难闻，我看书的时候跟着内容练习腹式呼吸，感觉自己要中毒了！

---

吃糖不好哈哈

---

18

---

主要是偏向女性，有一定借鉴

---

很多知识已经烂熟于心。但还是看着书里吃着碗里。

---

理论部分写的很棒，为我解除了很多迷惑。关于生酮饮食的科普太棒了，原来也是各有利弊的。按照《黄帝内经》来讲，万事都讲究一个平衡之道，一偏执就容易出问题。后面的体态调整练习确实有点枯燥，作为一名专业瑜伽老师还是看的津津有味的，不过如果与时俱进，配上二维码，观看作者视频讲解会不会更迎合大众。

---

后面健身的可能不太适合居家了

---

体态影响心态

---

[完美体态 下载链接1](#)

书评

刚刚读完老太太的《人间值得》，里面有一句话，“痛苦的经历可以扩展人的本性，就像肌肉可以锻炼、拉伸一样。”痛苦是个太大的话题，正好看到一本《完美体态》，倒是想聊聊“肌肉”。01我不是个擅长运动的人，在校时的体育成绩总是惨不忍睹，以致很长时间里我也觉得我不擅长...

---

近年来这类科普兼实践手册类的书很多，不过一般都是围绕某个特定方面或者单一理论展开说很深，对于实践指导其实意义不大。这本《完美体态》最可读最特别之处在于作者很厉害的跨越神经、消化、营养和物理练习各个领域全方位的把最终塑造出身体形态的所有目前已知的重要影响因素...

---

这本理论部分写得挺棒的，但是锻炼方法就写得很枯燥，完全看不进去。现在手机健身APP都提供视频，甚至部分已经实验体感互动，这时候还用图片的方式呈现锻炼方法，真的看不进去。  
理论部分首先强调了我们必须接受计划总是赶不上变化，不要气馁；然后提出了很多时候我们是在无意...

---

[完美体态 下载链接1](#)