

动一动，好轻松



[动一动，好轻松 下载链接1](#)

著者:青花檀

出版者:北方妇女儿童出版社

出版时间:2011-2

装帧:平装

isbn:9787538553352

《动一动,好轻松:久坐族必读健康书》内容简介：做一个测试吧，你每天有多长时间在

“坐以待病”？一天8小时，一直坐着；一天之中，除了午饭时间一直坐着，屁股都坐扁了；除了去茶水间和洗手间，都是坐着（貌似去洗手间也是坐着）；除了上下班乘公交车时因座位稀缺而站着，其他时间均是坐着；开车上下班，所以除了吃喝拉撒睡，一直坐着……

如果你的答案是上述任何一个，那“恭喜”你，你就是个不折不扣的久坐族。全世界的成年人中，久坐族的比例已高达60%~80%。至2020年，将有70%的疾病皆是由久坐引起。

对女人来说，久坐更易致病，肚腩鼓鼓、脸色灰黄、弯腰驼背、四肢僵硬、毒素堆积……从现在起，动起来，拒绝“坐以待病”！

作者介绍：

青花檀

中医美容专家，时尚养颜达人。深信“美女是养出来的”，身体如同茎叶，美丽好比花朵，只有茎叶壮硕了，枝头的花朵才能娇艳美丽，所以，养身体是养颜的根本。关注身体每处细节，让美丽成为一种习惯。真心希望天下所有女性都能拥有健康的身体，养出美丽容颜和苗条身材。

已出版作品：《柔美人，“强”秀发》。

初闻青花檀，知她普通如众人；然而初见青花檀，我惊艳了，她的美很夺目；相处两年来，她的“爱美之心”让我震撼，她说“美女是养出来的”，确实，我从没见过哪个女人如她这般保养身体每处细节。本该如你我一般的久坐族，她却拥有曼妙的身姿，剔透的肌肤，以及迷人的微笑。

目录：第一章 坐的学问

1. 你每天坐多长时间
2. 久坐伤身害处多
3. 办公一族坐姿有讲究
4. 测测你的脊椎是否健康
5. 脊椎不健康的14种表现
6. 坐不美，人肯定不美
7. 教你怎么坐

第二章 千万别越坐越肥胖

1. 椅子=健康杀手
2. 你是久坐一族吗
3. 文职女性很危险
4. 屈身电脑前，10厘米距桌沿
5. 坐出来的水桶腰
6. 莫让卵巢缺氧
7. 为了下一代，还是站起来吧
8. 不知不觉得了妇科病
9. 宿便让你黯然失色
10. 臀部疼的警示
11. 别让久坐毁了你的好身材

第三章 中医理疗让你轻松摆脱贫久坐病

1. 是什么拯救了你，我的睡眠
2. 摆头晃脑，颈部轻松了
3. 久坐别忘动肩膀

4. 防胜于治，让寿命永远不老
5. 筋骨推拿，为你的脊椎护航
6. 揉揉小肚子，还肠胃健康
7. 让眼睛明亮起来
8. 补充维生素C，关节没隐患
9. 和鼠标手说再见
10. 越坐越累，动动反而变轻松
11. 远离痔疮，没有难言之隐
12. 揉揉按按，摆脱高血压

第四章 抢救S曲线计划

1. 最好的方法是：别总坐着
2. 简单动作背部美
3. 要露肚脐，还是要宿便？
4. 增加子宫元气，提升女人味
5. 强健腰椎，身姿挺拔
6. 小腹运动操，平坦小腹不是梦
7. 让你一身轻松的转腰功
8. 久坐一族瘦腿操
9. 防治驼背操
10. 流汗排毒法
11. 通便排毒法
12. 清胆排毒法
13. 臀腿线条整形操

第五章 吃出来的好身材

1. 久坐族必备的十种食物

海带
空心菜
牛奶
香蕉
洋葱
橙子
菠菜
莴苣
韭菜
鱼类

2. 靓女私房菜，久坐也不怕

三色冬瓜丝
白萝卜烧墨斗鱼
绿豆芽炒鳝丝
木耳炒百叶
韭菜炒黄喉丝
海带烩鸡柳
菠菜根粥
猪肉苦瓜丝
海带蒸鱼头
芹菜拌核桃仁
黑豆桂圆红枣汤
红豆南瓜条排骨
木瓜草鱼尾汤

第六章 注意小细节，好身材很简单

1. 吃对下午茶，苗条身材秀出来
2. 接电话时站起来
3. 饭后半小时爬楼梯比赛
4. 乘公交车提前下站

5. 看电视也可以锻炼
6. 铅笔在手，健康会有
7. 找个阳台健健身
8. 跳跳舞，也很好
9. 桌上放瓶水，远离游泳圈
10. 葡萄酒可以喝一点

第七章 让女性顺利度过特殊时期

1. 让每月那几天轻轻松松

经期忌久坐

科学运动保女性之本

吃好了才能更滋润

经期常见症治疗小偏方

2. 好好享受美丽孕期

让宝宝和妈妈一起美容

孕妈妈忌久坐

准妈妈应该知道的几件事

成为健美的准妈妈

3. 产后恢复很重要

办公室也是新妈妈的健身房

产后恢复体形小动作

新妈妈的科学调养

新妈妈的美容计划

· · · · · (收起)

[动一动，好轻松](#) [下载链接1](#)

标签

健康

身心指导

生活

悦读纪

working

评论

办公室养生，不值得买，不过值得一看

对比下，生活中的确有很多需要改正的坏习惯。每天坐着的时间不下于12个小时，健康还是第一位啊。

挺不错的

[动一动，好轻松](#) [下载链接1](#)

书评

四十岁不到大腹便便，在我看来是不求上进的表现，说明对自己的身体不负责任。而一个人，对自己的身体都不负责任，还能对什么负责任呢？人在任何情况下其实都不应放纵自己，所谓站没站相，坐没坐相，整个人处于一种松弛状态。我一直以为，这样的人，你可以不用防备他。...

[动一动，好轻松](#) [下载链接1](#)