

<<体质不衰退>>

图书基本信息

书名：<<体质不衰退>>

13位ISBN编号：9787111441205

10位ISBN编号：7111441206

出版时间：2014-1

出版时间：机械工业出版社

作者：摩天文传

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<体质不衰退>>

### 内容概要

长时间地坐着已经成为今天上班族女性工作、生活中的常态，“久坐”给身体健康带来的威胁不容忽视。

本书总结了职业女性在“久坐”中形成的各种不良习惯，指出这些习惯对眼睛、颈椎、腰椎和腿部健康带来的危害。

同时，针对“久坐族”在这些部位经常出现的健康问题，以图文并茂的形式提供了许多随时随地就可以进行的“轻运动”，简单易学又省时高效，帮助大家在工作的时候保持健康、增强体质，在运动中保持年轻、靓丽！

## <<体质不衰退>>

### 作者简介

摩天文传创意出版团队为《嘉人》、《嘉人美妆》、《女友校园》、《都市主妇》、《女报时尚》等多本女性时尚杂志策划和供稿，并从事女性生活类图书创作，已与广西科技出版社、中国纺织出版社等多家出版社合作。

做“最好的女性图书创作团队”是摩天文传孜孜不倦的追求，力争创作出最好的女性时尚图书呈现给美丽而优雅的读者。

## &lt;&lt;体质不衰退&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 关爱眼睛疲劳久坐族如何刷新“睛”彩

- 1.久坐族的眼睛疲劳综合征
  - 2.用眼过度的久坐族近视莫名加剧
  - 3.视力模糊 四穴按摩消除小毛细血管扩张
  - 4.眼睛胀痛 冷水敷眼法缓解高眼压
  - 5.眼睛充血 取穴补氧加强眼窝内循环
  - 6.眼睛干涩 眼部舒缓推拿减轻干涩酸痛
  - 7.刺痛流泪 松弛泪腺和晶状体的美目松弛操
  - 8.远视眼 眼球旋风操协调眼轴灵活性
- 呵护颈椎 运动起来，上班不“颈”张
- 1.了解颈椎病先了解颈椎
  - 2.做好保护颈椎的小细节
  - 3.肩背沉重 肩背舒展操卸下千斤坠
  - 4.手臂酸痛 手臂通络操缓解颈椎牵引痛
  - 5.头晕呕吐 “左顾右盼”消除神经压迫导致的头晕头痛
  - 6.胸闷不畅 扩胸舒张操立刻舒缓心慌胸闷
  - 7.肩胛骨痛 伸颈拔背纠正脊椎错位痛
- 保护腰椎 坐姿不良久坐族守住“腰”秀
- 1.特别容易出现腰椎过度屈曲的都市女性
  - 2.什么是腰椎间盘突出？
  - 3.缓解疲劳 告别腰椎过度屈曲
  - 4.反复拉伸 驾车族保护腰椎的七个细节
  - 5.受寒 四季保暖呵护敏感腰部
  - 6.突受外力致伤 学会合理用力并及时治疗扭伤的腰部
  - 7.久坐腰痛 扭腰升级操疏通腰部痛点
  - 8.腰椎间盘突出 腰椎复原操减轻突出骨痛
- 照料双腿 循环不畅久坐族养成纤纤美腿
- 1.久坐族易患静脉曲张
  - 2.不要试！
- 静脉曲张袜瘦不了腿
- 3.久坐导致下肢浮肿
  - 4.深静脉血栓年轻化！
- 注意五大事项让你远离血栓
- 5.大腿粗壮 利用碎片时间巧减腿围
  - 6.下肢水肿 淋巴疏导消除水肿速收线条
  - 7.小腿粗壮 小腿曲线修成操助你瘦出小鸟腿
  - 8.脚踝浮肿 指压脚踝操立驱肿大
- 改善内循环 停止透支健康，远离妇科疾病
- 1.长年久坐腹压高，腹部脏器易受损
  - 2.久坐使盆腔静脉回流受阻易致盆腔炎、附件炎
  - 3.女士们都能互证的事实：外阴瘙痒久坐是诱因
  - 4.经期懒动赶紧改！
- 经期久坐易患子宫内膜异位症
- 5.做不成妈妈先查一查坐姿问题！
- 久坐会导致卵巢缺氧

## <<体质不衰退>>

- 6.可保健女性生育器官的揉腹舒缓操
  - 7.预防妇科“地雷”，立位运动抵制盆腔炎骚扰
- 活力格子间 随时随地轻运动，增强体质每一天
- 1.胃炎 躺着就能摆脱胃炎、胃不适
  - 2.颈椎病致胸闷 懒猫爬墙法放松颈椎缓解胸闷
  - 3.偏头痛 头手对抗操+简易推拿，加强颈部支撑力、缓解头痛
  - 4.弓形背 肩胛伸展运动改善肩背体态
  - 5.鼠标手 舒展鼠标手和电脑臂的手部放松操
  - 6.足部酸痛 屈膝运动，穿高跟鞋上班也丝毫不累
  - 7.下肢浮肿 加速下肢血液循环的下蹲运动
  - 8.腰肢僵硬 软化加班腰，手脚齐上阵
  - 9.面部神经失调 面部脉络疏导操预防面瘫
  - 10.低头综合征 颈部画“米”字缓解低头压力
  - 11.高楼综合征 高楼影响健康，我们该如何预防?
- 健康午休 战胜疲劳！
- 久坐族的午休
- 1.活力午餐这样配，下午工作不疲惫
  - 2.氧气救活脑细胞，散步是最适宜的午休活动
  - 3.整理办公桌，给自己减负
  - 4.和同事聊天，轻松处理垃圾情绪
  - 5.午间应酬这样安排有助身心减压
  - 6.错误午休法让人更疲惫
  - 7.饭后确保休息时间，消除上班族常见胃下垂
  - 8.午休美容为美丽和年轻加分
  - 9.午休健身分类看，30分钟瑜伽课值得推荐
  - 10.午休短睡有高招，20分钟睡出下午充沛精力

<<体质不衰退>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>