



无敌美人系列

骨盆美人重整计划

——整骨DIY

朵琳编辑室/编著

一次性告别下半身肥胖

细肩、美背、平腹、翘臀、美腿，一次搞定！

神奇丹田美姿法，轻松让你迈向姿态美人之路！
骨本基础补给站，健骨、养骨、美骨，全方位强健你的骨骼！
快来加入美姿美仪魅力必修班吧！

9种不美体态全都OUT！

为什么亚洲女性普遍呈梨形身材？

OL们为什么总是腰酸腿痛？

因为，你的骨盆有问题！

美人整骨计划，透视你的体态，破解你的不美身材迷思！

8种
骨盆调整体操
正宗砭谷力学



广西科学技术出版社



无敌美人系列

完美姿态就从
现在开始！整
骨也可以自己
来~Let's Go!



骨盆美人重整计划

——整骨DIY

朵琳编辑室◎编著

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2008-048

中文简体字版©2008年由广西科学技术出版社出版发行。

本书简体中文版经由中国台湾八方出版股份公司—朵琳出版整合行销授权出版

骨盆美人重整计划——整骨DIY, 朵琳编辑室编著, 2007年, 初版

ISBN 978-986-82804-7-2

图书在版编目(CIP)数据

骨盆美人重整计划——整骨DIY / 朵琳编辑室编著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2008.5

(无敌美人系列)

ISBN 978-7-80763-023-4

I. 骨… II. 朵… III. 女性—骨盆—保健 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第044205号

GUPEN MEIREN CHONGZHENG JIHUA——ZHENG GU DIY

骨盆美人重整计划——整骨DIY

编 著: 朵琳编辑室

策 划: 孟 辰 蒋 伟

封面设计: 灵 点

责任审读: 梁式明

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任编辑: 孟 辰 蒋 伟

责任校对: 曾高兴

责任印制: 韦文印

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://book.51fxb.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

开 本: 889 mm × 1194 mm 1/24

字 数: 150千字

版 次: 2008年5月第1版

印 次: 2008年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-023-4/R · 6

定 价: 24.00元

邮政编码: 101149

印 张: 5

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服 务 电 话: 010-85893724 85893722

女人的青春 决定于“下半身”！

似乎每个身边的女性朋友身上多少都会有腰酸背痛、肩颈酸痛、手腕酸痛等大小不一的酸痛问题，特别是整日都要坐在电脑前辛勤工作的OL。这似乎已经成为了现代女性的共同困扰，可是你知道吗，这一切的酸痛烦恼，其实都源自于你的姿势“不正确”！

“你有跷脚的习惯吗？”相信为数不少的人都有这样的习惯吧！很多女生坐下来第一件事情就是把脚跷起来，这样的坐姿的确是比较优雅。但是要知道，人体骨骼是借由骨盆巧妙地连接起上半身与下半身的，上半身由脊椎支撑，下半身由腿骨支撑，达到一种自然完美的平衡。长期不正确的坐姿，例如跷腿、盘坐、跪坐、蹲坐等，则会使脊椎失去平衡进而导致骨盆外扩，而使肩膀、脊椎和骨盆产生扭曲。结果，小腹微凸、大腿变粗、小腿变形、驼背、腰酸这些问题就会一一产生。

“姿势不美，小心疾病找上门！”女人的下半身，可是决定身体健康与否的重要关键喔！人的老化是从腿部开始，而腿部的健康就是借由骨盆与脊椎之间的支撑达到平衡。外扩的骨盆，会导致肠胃、心脏、心肺功能方面的疾病。试着坐下来，检视一下你的双脚长度是否相同；或者观察一下你平时的站姿，是否有一只脚总是不自觉地往前。

如果你也存在这样的问题，那么请翻开这本书，你会发现很多你从来没有注意到的生活细节，它们正是导致你身体不适的主要原因。你可以借助简单的检查，找出你的不正确姿势，并且跟着进行超简单的调整运动，每天只要5分钟，从此摆脱不美的身体曲线！

Chapter 1

你的骨架歪了吗?

利用简单测试检查看不见的骨架 P6

Part 1 日常生活特征/7

Part 2 检测双脚长度/9

Part 3 检测双脚旋转状态/10

你的骨架有多歪? /12

Chapter 2

姿势有多重要?

牵一发而动全身的重要关节 P15

骨架变形的原因

髋关节脱位是重要因素/17

姿势对身材的大影响

骨盆不正是身体偏斜的开始/18

姿势对五官的大影响

五官要正, 先正姿势/19

五官特征图示大揭秘

L型人 V.S. R型人/20

姿势对健康的大影响

身体的偏斜是健康的杀手/21

Chapter 3

坏姿势现形, 寻找你的姿势类型 P24

A Type 骨盆开放型/27

B Type 骨盆闭锁型/28

C Type 脊椎歪斜型/29

D Type 骨盆偏斜型/30

E Type 骨盆老化型/31

骨盆正不正检测篇

正骨从了解自己开始/32

Test 1 基本观察检测/33

Test 2 双腿的钟摆运动/36

Test 3 膝盖的开合程度/38

Test 4 骨盆年龄——20岁、30岁、40岁/40

Test 5 “正”妹终极目标——超完美姿势/41

Chapter 4

美人姿势重整计划

就是要你的骨架改“斜”归正 P43

8组调整骨盆的伸展体操

爱美的女孩都要做/44

砵谷力学疗法自我矫正体操/45

抱膝体操/46

膝盖屈伸体操/50

骨盆合拢操三部曲/52

骨盆开放操三部曲/56

加强五大部位雕塑

打造全方位姿势美人/60

肩部/62

背部/63

腹部/66

臀部/67

腿部/69

调整五大不美体态

改头换面变“正”妹/70

不美体态NO.1 斜倾肩/70

不美体态NO.2 猫背/74

不美体态NO.3 小肚腩/78

不美体态NO.4 垮臀/82

不美体态NO.5 歪腿/86

丹田控制法则

利用体内控制来创造优美姿势/89

丹田在哪里? /89

你的丹田有力吗? /90

从日常生活认识丹田的重要性/92

利用丹田呼吸刺激骨盆/94

Chapter 5

美姿美仪姿势美人

从细节打造优雅的美人仪态 P95

魅力养成第一课 练习自恋/96

魅力养成第二课 魅力减分五不做/96

魅力养成第三课 礼仪调教/97

魅力养成第四课 窈窕站姿/99

魅力养成第五课 优美坐姿/101

魅力养成第六课 魅力走姿/103

Chapter 6

美体补给站

稳固骨架根基，打造基础骨本营养 P105

活经健骨食谱/106

强筋养骨食谱/109

高钙护骨食谱/112

姿势大家问

整骨Q&A/115



1

Chapter

你的骨架歪了吗？

利用简单测试检查看不见的骨架

性感、迷人的魔鬼身材是每个女性所梦寐以求的，只要姿势正确美观，就容易让人产生良好的印象；相反的，姿势不佳会造成身材变形，更对健康有负面的影响。

如果你有其中
一项问题，一定要
看这本书！

TEST

- 睡觉时习惯侧睡？
- 走路时不自觉的驼背？
- 背包习惯放在同一边肩膀上？

TEST

- 左右脸不对称？
- 两脚长度不一样长？
- 有跷脚的习惯？



请依照每个问题，依第一直觉选择符合你日常生活中的习惯动作及特征。

CHECK 1> 咀嚼食物时，通常习惯：☐ A. 用左侧牙齿咀嚼。 ☐ B. 用右侧牙齿咀嚼。

☐ C. 轮流用两侧牙齿咀嚼。

CHECK 2> 睡觉时，通常：☐ A. 朝右侧睡比较容易入眠。 ☐ B. 朝左侧睡比较容易入眠。

☐ C. 不一定要朝哪边睡。

CHECK 3> 鞋底的磨损程度：☐ A. 左外侧磨损较严重。 ☐ B. 右外侧磨损较严重。

☐ C. 两脚磨损程度差不多。

CHECK 4> 穿脱上衣时，通常：☐ A. 先穿右手、先脱左手。 ☐ B. 先穿左手、先脱右手。

☐ C. 不一定从哪一侧穿脱。

CHECK 5> 穿脱裤子、裙子时，通常习惯：☐ A. 从左脚穿、从右脚脱。

☐ B. 从右脚穿、从左脚脱。 ☐ C. 不一定从哪一侧穿脱。

CHECK 6> 提拿物品的方式，通常：☐ A. 用左手提东西比较轻松。 ☐ B. 用右手提东西比较轻松。

☐ C. 轮流用两手提拿。

CHECK 7> 饮食情况，经常：☐ A. 食欲不振，偏好清淡口味食物。

☐ B. 食欲旺盛，偏好重口味食物。 ☐ C. 有时食欲旺盛，有时食欲不振。

CHECK 8> 坐在椅子上跷脚时，通常：☐ A. 左脚在上。 ☐ B. 右脚在上。

☐ C. 有时喜欢跷左脚，有时喜欢跷右脚。

CHECK 9> 盘腿坐时，通常习惯：☐ A. 左脚在下面。 ☐ B. 右脚在下面。

☐ C. 左脚或右脚在下面皆可。

CHECK 10> 跪坐时，通常习惯：☐ A. 左脚脚尖在上。 ☐ B. 右脚脚尖在上。

☐ C. 左脚尖或右脚尖在上面皆可。

CHECK 11> 从跪坐站起时，通常习惯：☐ A. 从左脚先站起。 ☐ B. 从右脚先站起。

☐ C. 左脚或右脚先站起皆可。

CHECK 12> 单脚跪立时，通常习惯：☐ A. 竖起右脚。 ☐ B. 竖起左脚。

☐ C. 竖起左脚或右脚皆可。

CHECK 13> 跨步时，通常习惯：☐ A. 先出左脚。 ☐ B. 先出右脚。 ☐ C. 先出左脚或右脚皆可。

CHECK 14> 退后时，通常习惯：☐ A. 从右脚退后。 ☐ B. 从左脚退后。

☐ C. 不一定从左脚或右脚退后。

CHECK 15> 向后看时，头部通常习惯：☐ A. 向右扭转。 ☐ B. 向左扭转。

☐ C. 不一定向左或向右扭转。

CHECK 16> 跌倒时受伤的脚，大部分是：☐ A. 左脚。 ☐ B. 右脚。 ☐ C. 左脚或右脚皆有。

CHECK 17> 嘴唇自然歪斜的方向：☐ A. 嘴唇右边向上。 ☐ B. 嘴唇左边向上。

☐ C. 没有明显歪斜方向。

CHECK 18> 脸颊的大小：☐ A. 右颊似乎比较胖。 ☐ B. 左颊似乎比较胖。

☐ C. 两边脸颊差不多大。

CHECK 19> 两脚的大小：☐ A. 左脚比较大。 ☐ B. 右脚比较大。 ☐ C. 两脚差不多大。

CHECK 20> 睡醒后，通常：☐ A. 心情不佳，容易生气。 ☐ B. 心情佳，精神好。

☐ C. 有时心情好，有时心情不好。

测验结果记录 >>

A: _____个 B: _____个 C: _____个

请依照以下的各项检测，测试你的姿势状态。

STEP 1. 仰卧，将身体躺平伸直。

STEP 2. 让骨盆水平放置，请协助者轻压两侧骨盆上的圆鼓处，以观察左右的高低差异。

STEP 3. 在伸直双腿的状态下，将脚后跟内侧并拢，比较双脚长度。

STEP 4. 检查结果记录：

- ☐ A. 左骨盆高，左脚长。
- ☐ B. 右骨盆高，右脚长。
- ☐ C. 骨盆平行，双脚同长。

L型？R型？S型？你是哪一类型的歪妹？

在PART ① 与PART ② 的测验当中，你选择最多的选项是以下哪个呢？

解析 >>

选项A：你是向左倾斜的L型歪妹

你是左边骨盆较高，左脚较长的类型。因为左侧的髋关节脱位，使左侧骨盆被向上推挤，长久下来导致全身向左侧倾斜，内脏与脊椎神经受到压迫，因此L型人通常较易罹患肠胃方面的疾病。

选项B：你是向右倾斜的R型歪妹

你是右边骨盆较高，右脚较长的类型。与L型人正好相反，因为右侧的髋关节脱位，使右侧骨盆被向上推挤，长久下来导致全身向右侧倾斜，R型人通常较容易有心脏及呼吸道问题。

选项C：你是综合倾斜的S型歪妹

同时具备L型与R型的症状，两边的骨盆大约等高。然而这种类型却是最棘手的，除了容易罹患L型与R型人常患的病症之外，还是容易罹患精神方面疾病的高峰人群，尤其身体容易感到疲倦，需要特别注意。

Part
3

检测双脚旋转状态

1. 基本动作：
在仰卧姿态下，左
右脚各张开15°。

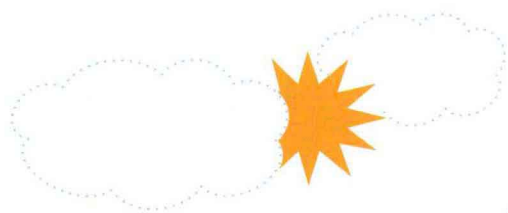


2. 右脚外转：
右脚屈膝，脚掌刚好放在左膝旁。由协助者一手轻压骨盆左侧维持骨盆水平，另一手则用指尖轻轻将右膝向外推，观察其倒下的情况。

3. 右脚内转：
右脚屈膝，脚掌刚好放在左膝旁。由协助者一手轻压骨盆左侧维持骨盆水平，另一手将右膝朝内推，观察其倒下的情况。

观察记录表 >>

- 左脚外转： ☐ 容易 ☐ 不容易
左脚内转： ☐ 容易 ☐ 不容易
右脚外转： ☐ 容易 ☐ 不容易
右脚内转： ☐ 容易 ☐ 不容易
左脚外旋： ☐ 容易 ☐ 不容易
左脚内旋： ☐ 容易 ☐ 不容易
右脚外旋： ☐ 容易 ☐ 不容易
右脚内旋： ☐ 容易 ☐ 不容易



4. 左脚外转：
左脚屈膝，脚掌刚好放在右膝旁。由协助者一手轻压骨盆右侧维持骨盆水平，另一手则用指尖轻轻将左膝向外推，观察其倒下的情况。

5. 左脚内转：
左脚屈膝，脚掌刚好放在右膝旁。由协助者一手轻压骨盆左侧维持骨盆水平，另一手将左膝朝内推，观察其倒下的情况。



6. 左脚外旋：
左脚脚跟完全着地，由协助者一手轻压骨盆维持骨盆水平，另一手将左脚脚尖轻轻向外扭动，观察其状况。

7. 左脚内旋：
左脚脚跟完全着地，由协助者一手轻压骨盆维持骨盆水平，另一手将左脚脚尖轻轻向内扭动，观察其状况。

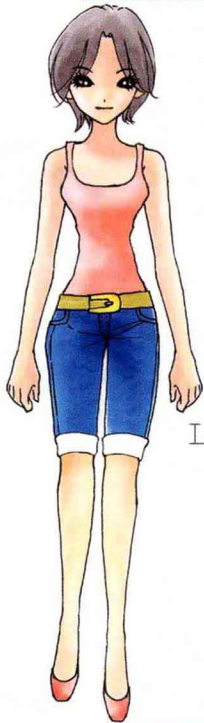
8. 右脚外旋：
右脚脚跟完全着地，由协助者一手轻压骨盆维持骨盆水平，另一手将右脚脚尖轻轻向外扭动，观察其状况。

9. 右脚内旋：
右脚脚跟完全着地，由协助者一手轻压骨盆维持骨盆水平，另一手将右脚脚尖轻轻向内扭动，观察其状况。



你的骨架有多歪?

根据前面的测验，来瞧瞧你的骨架歪斜状况如何!

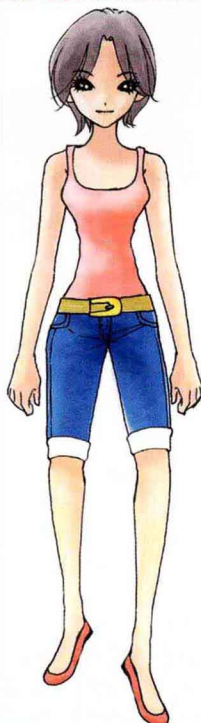


L型

当左脚长时

L型→属于单纯左脚长的类型，不具备“O”形腿或“X”形腿特征。

- 左脚外转…容易
- 左脚内转…不容易
- 右脚外转…不容易
- 右脚内转…容易
- 左脚外旋…容易
- 左脚内旋…不容易
- 右脚外旋…不容易
- 右脚内旋…容易

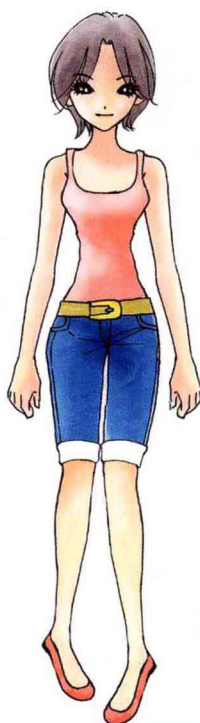


LO型

当左脚长时

LO型→左脚长，且具备“O”形腿特征。

- 左脚外转…容易
- 左脚内转…不容易
- 右脚外转…容易
- 右脚内转…不容易
- 左脚外旋…容易
- 左脚内旋…不容易
- 右脚外旋…容易
- 右脚内旋…不容易



LX型

当左脚长时

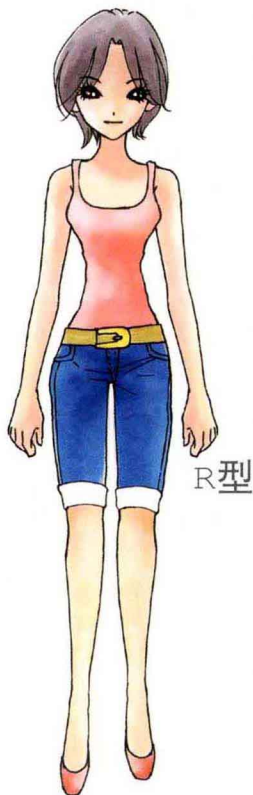
LX型→左脚长，且具备“X”形腿特征。

- 左脚外转…不容易
- 左脚内转…容易
- 右脚外转…不容易
- 右脚内转…容易
- 左脚外旋…不容易
- 左脚内旋…容易
- 右脚外旋…不容易
- 右脚内旋…容易

当右脚长时

R型→属于单纯右脚长的类型，不具备“O”形腿或“X”形腿特征。

- 左脚外转…不容易
- 左脚内转…容易
- 右脚外转…容易
- 右脚内转…不容易
- 左脚外旋…不容易
- 左脚内旋…容易
- 右脚外旋…容易
- 右脚内旋…不容易

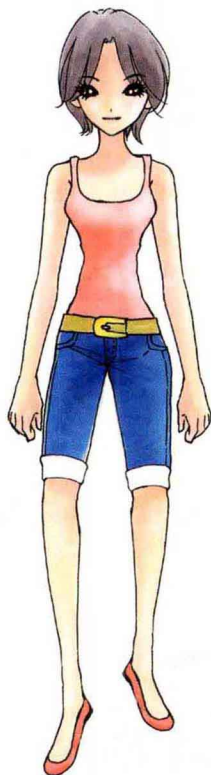


R型

当右脚长时

RO型→右脚长，且具备“O”形腿特征。

- 左脚外转…容易
- 左脚内转…不容易
- 右脚外转…容易
- 右脚内转…不容易
- 左脚外旋…容易
- 左脚内旋…不容易
- 右脚外旋…容易
- 右脚内旋…不容易

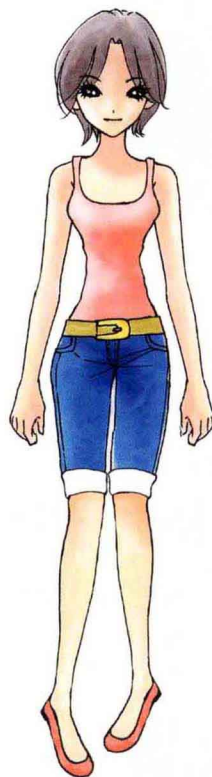


RO型

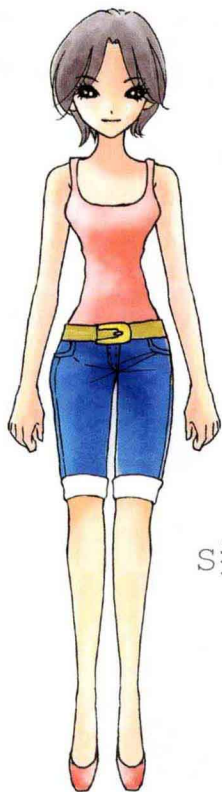
当右脚长时

RX型→右脚长，且具备“X”形腿特征。

- 左脚外转…不容易
- 左脚内转…容易
- 右脚外转…不容易
- 右脚内转…容易
- 左脚外旋…不容易
- 左脚内旋…容易
- 右脚外旋…不容易
- 右脚内旋…容易



RX型

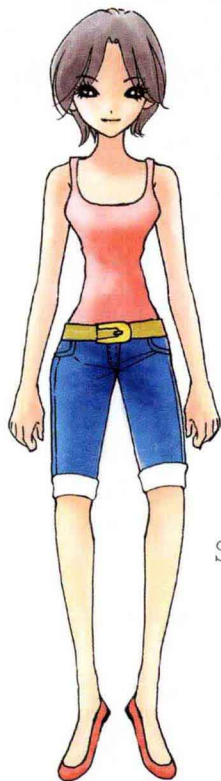


S型

当双脚几乎等长时

S型→双脚长度几乎相同，不具备“O”形腿或“X”形腿特征。

- 左脚外转 & 左脚内转…角度相同
- 右脚外转 & 右脚内转…角度相同
- 左脚外旋 & 左脚内旋…角度相同
- 右脚外旋 & 右脚内旋…角度相同

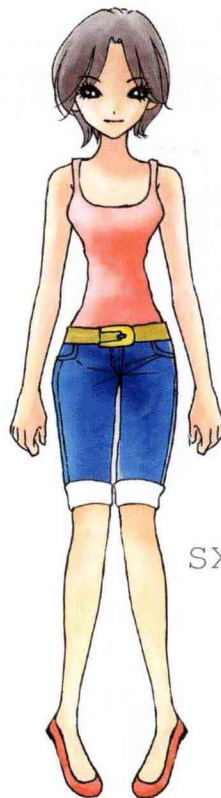


SO型

当双脚几乎等长时

SO型→双脚长度几乎相同，且具备“O”形腿特征。

- 左脚外转…容易
- 左脚内转…不容易
- 右脚外转…容易
- 右脚内转…不容易
- 左脚外旋…容易
- 左脚内旋…不容易
- 右脚外旋…容易
- 右脚内旋…不容易



SX型

当双脚几乎等长时

SX型→双脚长度几乎相同，且具备“X”形腿特征。

- 左脚外转…不容易
- 左脚内转…容易
- 右脚外转…不容易
- 右脚内转…容易
- 左脚外旋…不容易
- 左脚内旋…容易
- 右脚外旋…不容易
- 右脚内旋…容易

姿势有多重要？

2 Chapter

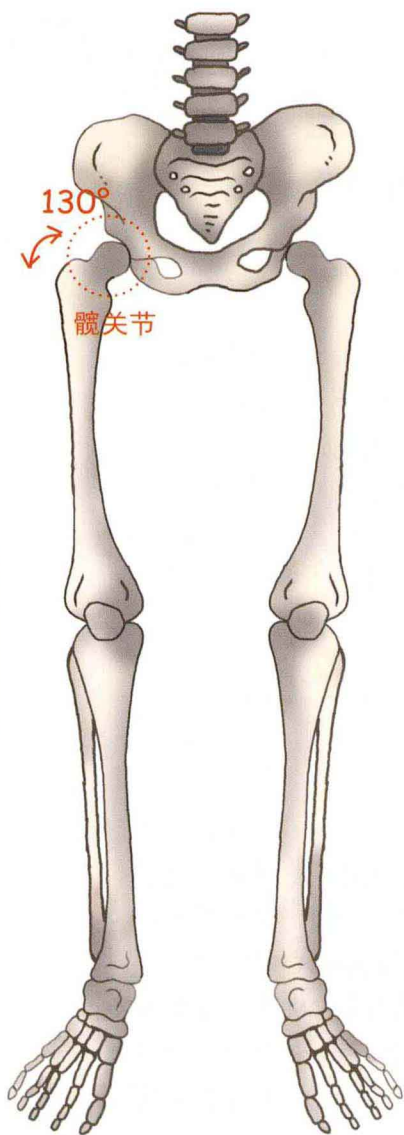
牵一发而动全身的重要关节

人体的髋关节是由一个球体（股骨头）及杯状物（髋臼）所构成，它是连接大腿骨与骨盆的关节，也是全身受力最重的一个重要关节。

小姿势 大健康

- 左脚较长→易患肠胃方面疾病
- 右脚较长→易患心脏、呼吸道方面疾病





维持人体活动的全动关节

髋关节是连接大腿骨与骨盆的重要关节，在支撑上半身的同时，更负责下半身所有的活动。髋关节的主要特征，是可以向前、向后、向左、向右自由自在地做出全方位的转动，因此被称为“全动关节”。有了髋关节，我们才可以随意地抬腿、跷脚、走路。甚至连弯腰、转动上半身，都必须使用到髋关节，可以说髋关节是维持人类动作不可或缺的重要关节。

当髋关节处于正常状态时，能够维持骨盆的平衡；当骨盆得以维持平衡，脊椎就可以受到骨盆的支撑，因而能够平稳地弯曲、直立与扭转，而不会朝左侧或右侧歪斜。因此，换句话说，拥有正常的髋关节状态，能够使人体维持健康不变形的骨架，是养成美好姿态的重要关键。

髋关节转位的影响

髋关节既可称为全动关节，相对的，也是一个极为不稳定的关节。在运动的过程中，髋关节可能会承受极大的负担，就连日常生活中习惯性做某种角度的扭转或弯曲，也会导致髋关节歪斜，形成牵一发而动全身的失衡状态。

之所以会形成这样的状况，是由于大腿骨在髋关节处约以 130° 的角度嵌入，当转动或弯曲大腿时，便会延长或缩短腿部的长度。假使长时间不正确使用髋关节，使得其中一侧的髋关节外扩或内旋，就会产生两脚长度不同的现象，在医学上被称为“脚的假性延长”。

一旦发生这样的状况，当右脚较长时，就会使骨盆右侧较为隆起，为了与右侧突出的骨盆取得平衡，左侧的骨盆就会向后倾斜，使与骨盆相连接的脊椎出现向右倾斜的状况，并且为了取得身体的平衡，脊椎中央会形成逆倾斜，再朝左侧变形弯曲。接下来，肩膀为了取得平衡，左肩会向前偏斜，前倾的上半身便出现驼背现象。而下半身为了与已经歪斜的上半身取得平衡，便会向膝盖与脚尖施放极大的负担，如此一来便形成全身性的失衡问题。