

39健康网 / 编

30天 “整骨” 美形 DIY计划



“整骨”不用开刀，
不用药物，
不用医疗器械。
女人美丽可以不用手术。
美形30天



YZLI0890168747

人民东方出版传媒
东方出版社

39健康网 / 编



30天 “整骨” 美形 DIY计划



YZLI0890168747

模 摄 撰 策 指 导
特 影 稿 划 专 家
陈 关 武 秀 娜 康
琼 琦 琴 娜 南
刘
婷

人民东方出版传媒
东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30天“整骨”美形DIY计划 / 39健康网 编. —北京: 东方出版社, 2012.12
ISBN 978-7-5060-5987-9

I. ①3… II. ①3… III. ①女性—人体美—通俗读物 IV. ①B834.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第310672号

30天“整骨”美形DIY计划

(30TIAN ZHENGGU MEIXING DIY JIHUA)

编 者: 39健康网

责任编辑: 杜晓花

特约编辑: 张 敏

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街166号

邮政编码: 100706

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司

版 次: 2013年2月第1版

印 次: 2013年2月第1次印刷

印 数: 1—7 000册

开 本: 720毫米×970毫米 1/16

印 张: 10

字 数: 136千字

书 号: ISBN 978-7-5060-5987-9

定 价: 32.00元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

在还没开始痛之前 改善你的骨骼

腰酸背痛可能是因为身体姿势走样了！我曾经接诊过一位患者，她弯腰捡乒乓球时突然感觉腰部疼痛难忍，当时就不能动了。去医院检查，X线检查结果是腰1—5椎体缘骨质增生。此后多次腰痛，只能吃止痛药缓解。我在门诊中常碰到这种情况。我国腰痛患者占骨科门诊的40%左右。他们中的大多数，是由于腰部长期承受超负荷的压力引起的。最常见的诊断是腰肌劳损。

腰肌劳损是腰背部肌肉在长时间绷紧、拉伸后，出现疲劳形成的损伤性炎症。一旦病灶形成，患者可能会在用力弯腰、扭腰、搬重物时突然发生腰痛。在腰肌劳损的群体中，很大一部分是白领女性。

很多人问我，为什么成天在办公室里工作的人会有腰肌劳损呢？其实女性腰肌劳损正是因为久坐、体力活动少、姿势不正确，尤其是电脑的不断普及更加剧了女性腰肌劳损的发生，这些工作和生活习惯让她们的肌肉缺少支撑力量，加大了脊柱的负担，也造成了脊柱位置不稳定，容易出现脊柱歪斜、变形、骨盆歪斜等问题，最终影响身材。

每次看到高跟鞋鞋跟向里或向外歪斜的女性来就诊，我就感到可惜，她们正在遭遇或者即将遭遇腰痛的困扰，却因为没有明显的器质性病变，不能彻底治疗。还有一些女性因为肩背部疼痛来就诊，多数是因为长期单肩背包造成的肌肉不对称性紧张。如果不及时改善，随着年龄的增长、肌肉力量的减退，腰痛、腰酸、肩膀酸痛等问题将不可避免。

能否为这些已经或者即将面临疼痛的女性提供一个比较全面的改善方法呢？在这本书里，我将和大家一起讨论女性为什么会面临这些情况以及如何通过改善骨骼状态来改善腰酸背痛。当然，首先就是要改变生活习惯。在日常生活和工作中必须保持良好的姿势，长期坐着的人必须保持正确的坐姿。因工作需要长期弯腰的人，必须保持下腰部平坦，使身体重心位于髋关节和足部，这样不易引起腰肌疲劳。像弯腰取物、上下楼梯、负重爬山等活动，均需保持良好的姿势，以便预防腰肌劳损。

康南

北京朝阳医院骨科副主任医师

目 录

4

序 言

1

第一章 姿势可以改变脸型

4

五官要正 先正姿势

6

改善对策 纠正你的姿势

7

第二章 姿势造就身材

8

脊柱和骨盆决定身材走向

12

脊柱和骨盆失衡影响身材

17

第三章 姿势影响你的健康

18

脊柱与健康

22

骨盆与健康

23

第四章 形体分析 你需要哪种改变

24

测试、确定骨盆位置

35

外形观察 确定骨盆位置

40

自我测试 发现骨盆移位

43

自我检测 你属于哪种骨盆型

46

小腹婆、大象腿和水桶腰

第五章 调整体形 给你的骨盆找找平衡

- 49 造成骨盆倾斜的原因
- 50 你属于哪种骨盆倾斜
- 51 调整骨盆 调整生活习惯
- 52 给骨盆重新找平

第六章 调整体形 让你的骨盆回到正确位置

- 66 导致骨盆歪斜的因素
- 78 让你的骨盆回到正确位置
- 97 弹力带塑体 调整你的骨盆

第七章 修正你的状态

- 108 提高肌力 削减脂肪
- 116 矫正是一项长期工程
- 123 改变穿鞋习惯
- 127 为了骨盆 我们可以更挑剔

第八章 30天改变你的体形

- 130 学习肚皮舞动作 天天练骨盆
- 138 办公室5分钟 练骨盆塑腰臀
- 145 肩颈瑜伽 赶走肩颈酸痛
- 149 利用零碎的时间 让骨骼更有力量
- 153 吃对食物益骨骼

第一章

姿势可以改变脸型

曾 经有人问：
我上中学的时候下巴还是尖尖的，怎么工作了之后尖下巴就没有了呢？是不是因为矫正牙齿的关系？



右侧 优先型人

笑起来左侧嘴角会先上扬的人，左边脸颊看起来要比右侧脸颊大，这些人在生活中通常习惯用右侧牙齿咀嚼食物，久而久之，右侧的咀嚼肌肉就较左侧发达，形成右侧肌肉紧实，左侧相对松弛的现象。这时候整个脸部就有向右倾斜的趋势。而且，这类型的女性还会出现左侧眼睛较小但眼袋反而比右侧大的问题。有些比较严重一点的，还会出现左侧眼睛稍微向上方斜视，或者鼻子向右倾斜的问题。

这类问题在生活中很常见，我们经常会很奇怪，看小时候的照片发现自己的脸形是有点婴儿肥，但是下巴是尖尖的，到了15岁左右，脸形就发生了变化，腮帮变大，颧骨变高。再看现在，小时候的可爱小脸变成了大脸猫。这是什么原因呢？

其实这是人体骨骼生长的正常变化，当我们处在婴儿期时，头部的大小与身材的比例是不相称的，胎儿各部分发展的顺序应该是：头部—躯干—四肢，所以婴儿出生的时候头占身高的四分之一。婴儿期的我们，虽然体形很小，但眼睛的大小却和成年后差不多，而且在以后的生长发育过程中，婴儿头围的生长速度要明显小于身体的生长速度。

从青少年时期开始，额头和颧骨的特征很少会发生大的改变，这一特征是和体形胖瘦无关的，可以预见的是，虽然我们在15岁以后骨骼还会继续生长发育，但骨骼的形态基本上不会有大的变化了。

那为什么我们会发现随着年龄的增长，相貌还是在不断地改变呢？



左侧 优先型人

左侧优先型人与右侧优先型人相反，在生活中优先使用左侧脸颊，因此表现为和右侧完全相反的特征，即右眼相对偏小，鼻子向左倾斜，笑或者说话的时候嘴唇右侧先上扬，右眼眼袋较大，右脸颊比左脸颊大，而且全脸看上去向左侧倾斜。

因为牙齿和肌肉。

举个常见的例子，对比一些美女明星不同年龄段的照片，时间的痕迹就显露出来了。周慧敏算得上是一个驻颜有术的气质美女了，但是对比她10年前的剧照，能明显看出脸变宽而且棱角更突出。还有大美女李嘉欣，10年前的小脸美女现在颧骨越来越突出，所幸五官长得大气，气质反而更胜以往。

把美容保养当成工作来做的美女们尚且如此，我等普通人更是如此。随着时光的流逝，逐渐会发现法令纹提早出现，脸颊变宽，甚至是一侧脸颊过大等问题，这些变化多数来自两种原因：一是随着时间的推移，面部轮廓会受到牙齿和脸颊肌肉成长的影响；二是腰部及脊椎部位骨骼的歪斜及不正确的姿势造成脸部骨骼出现轻微的移位。除去因时间造成的老化之外，多数是生活习惯留下的痕迹。

五官要正

先正姿势

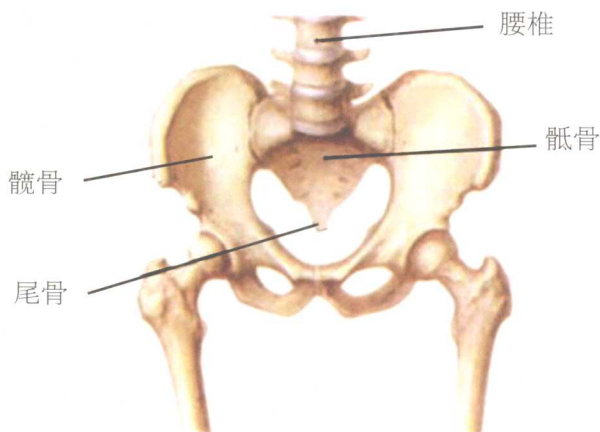
要评判一个人的美丑，最基本的标准就是五官端正。五官端正与否与脊柱的位置息息相关。大多数人认为人的身体应该是左右对称的，但是即使是身材很标准的模特也会在摄影时被摄影师提醒：“下巴抬高点”、“右侧肩膀提高一点”……这些就表示，身体其实还是存在歪斜的现象。

你可以观察一下自己的鞋子，左右鞋跟磨损的程度通常是不一样的，如果差异比较明显，说明你的脊柱歪斜已经比较明显了。此外还可以观察夏季穿裙子的时候是不是在不知不觉中就转了边，睡觉的

时候是不是腿不自觉地打开，这些现象都是身体已经歪斜的证明。而很多女性认为是性感、优雅表现的单边跷脚，其实也是脊柱歪斜的表现，如果你一坐下就习惯性地跷起左脚，说明你的身体是向右侧倾斜的。

以上所说的这些变化都是来自于脊柱，尤其是腰椎、骨盆以及髋关节骨骼的歪斜。我们的脊柱是由7个颈椎，12个胸椎、5个腰椎，1个骶椎和1个尾椎所组成。对于女性来说，决定身姿的重要部位是髋关节和骨盆。

女性骨盆与髋关节结构



髋关节是连接大腿骨与骨盆的重要关节，主要的功能是支撑上半身，并负责下半身的活动。它的主要特点就是可以向前后左右自由活动，人体能自由活动，如抬腿、走路和弯腰，转动上半身都要使用到髋关节。

骨盆在腰椎的下方，可稳定脊柱，保护膀胱等内脏器官的盆状结构，是形成骨盆腔的基础，由于长得像个钵，因此名为骨盆。骨盆是由骶骨、尾骨以及左右各一的髋骨

（由髌骨、耻骨及坐骨结合）所组成。脊椎的末端就是靠着骶骨和髌骨相连，形成骶髌关节，再由许多强而有力的韧带支撑着，而骨盆的前部，则是靠着耻骨联合所连接。

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状态，就能支持脊柱，进而平稳地弯曲、扭转以及直立并保持姿势不向两侧倾斜。这是决定女性五官是否端正的“骨原因”。

改善对策

纠正你的姿势

我们现在知道了脸部瑕疵从何而来，下一步的行动就是采取措施，改善脊柱状态了。你需要——

1

纠正驼背、二郎腿及用手托脸的不良姿势。

2

用两边牙齿咀嚼食物。

3

平时多做骨盆体操，改善腰部倾斜的状况。

第二章

姿势造 就身材

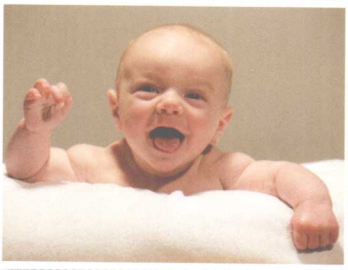
骨架歪斜、重心失衡，不仅仅脸部五官会有不对称的问题出现，还会影响到身材的发展。骨盆发生偏斜的女性常见驼背、小腹凸出、高低肩、下半身肥胖等问题。

人的身材的基本态是由脊柱的状态决定的，脊柱是人类日常行动的中心轴，它一方面能给身体提供最大程度的稳定，同时又允许肢体拥有最大的弹性。但是需要注意的是，支撑和活动，这两个功能之间的兼容是有限度的，尤其是当脊柱扭转、弯曲的程度偏离了身体的重心时，就变得不正常，脊柱结构的完整性就会变得脆弱，不正常的压力就会往上或往下分别传到颈椎和腰椎，就会产生不舒服的感觉。

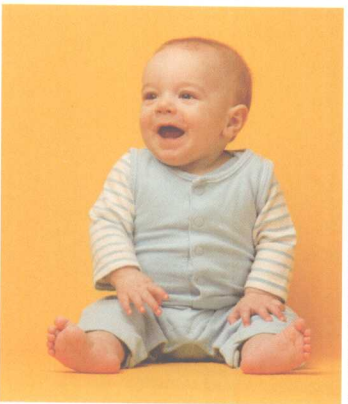
脊柱和骨盆 决定身材走向



我们可以从婴儿开始观察，新生儿的脊柱是呈现C形的即所谓的“初级弧度”。

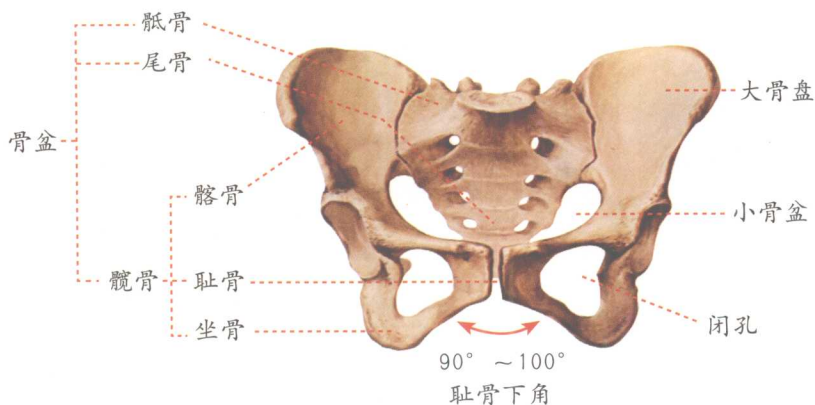


当小婴儿在3~4个月学爬，开始有抬头动作后，颈部的曲线就会逐渐形成，我们称之为“次级弧度”。



待小宝贝长到6~8个月，开始学站、学走时，下背的曲线也会发展出来，最后形成两个微弯的S型结构，也就是整个脊柱会有向前的颈部曲线、向后的胸部曲线、向前的腰部曲线和向后的骶尾部曲线。

骨盆（女性）



骨盆是由骶骨、尾骨和左右两块髌骨组成的。其中髌骨由髂骨、坐骨和耻骨融合而成，而髌骨的前方在耻骨之间由软骨相连，称为耻骨联合。在分娩的时候耻骨联合稍能松动，为胎儿娩出提供了条件。骶骨由5块骶椎融合而成，尾骨包括4~5块尾椎，骶椎和尾骨借韧带连接成骶尾关节，这个关

节活动性很大；在两髌骨与骶骨的耳状面之间形成骶髂关节，这个关节的范围很小。骨盆各部分之间还有两对坚实的韧带，一是连接骶尾骨与坐骨结节之间的骶结节韧带；另一个是连接骶尾骨与坐骨棘之间的骶棘韧带。这4块骨骼，通过韧带、软骨和关节连接在一起组成了骨盆。



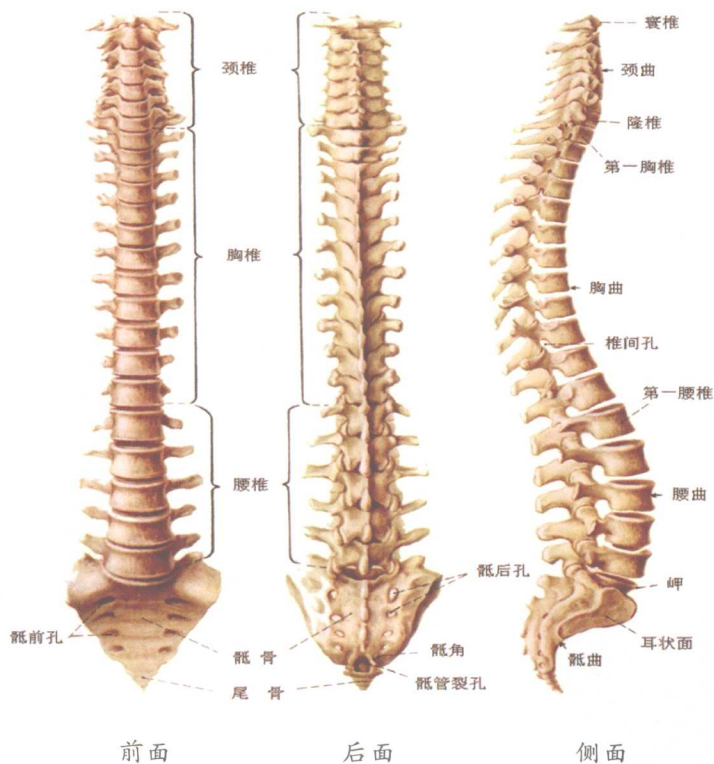
骨盆所在的位置有一定的倾斜度，其倾斜的程度对脊柱有着决定性的影响。如果骨盆处于相对平衡、安全的位置，脊柱的曲度也会保持在一个较为均衡的理想位置上。

但当某些因素（如肌力不均，组织紧绷或者不良姿势等）造成骨盆向某一侧倾斜时，脊柱自然直立曲线也会跟着变化，如此一来，不仅其功能会下降，引起伤痛的几率也会增大。

需要注意的是，即使我们有时候会感觉到背部的疼痛、酸痛，去医院做检查，通常也不会在骨骼、肌肉或结构上发现有任何明显的器质异常，多数是功能上的失常。



脊柱的全貌



正常的脊柱和骨盆的位置：从前
后向来看，整个脊柱的排列应
该呈现一笔直的铅垂线。