



排毒、瘦身、舒展……

到时候解决“坐”出来的问题了！

女子深度保养手册®

动一动
好轻松

久坐族必读健康书

青花檀◎著
qinghuatan
works

从周一坐到周五，坐以待病。
久坐族，你坐怕了么？

离不开椅子？没关系，坐着也有好身材！
不可能甩掉工作？OK，那就把办公室变成养生馆吧！

久坐族私密贴士大曝光 养生达人青花檀躬身指导

我爱轻盈舒展的身体，我爱活力四射的自己！

98种
不可不知的
久坐小常识

21道
精心调配的
久坐私房菜

26套
拯救S曲线的
美体操

12种
久坐女性
特殊时期保养法

悦读纪
Girl Reading Era
女性阅读专业出版
www.girlbook.cn

前言

你是久坐族吗？这句话已经取代“吃了吗”而成为都市人见面的问候语。什么是久坐族呢？只要连续坐4个小时，并且几乎不改变姿势的人，都可以称为“久坐人”。

坐车、坐公园的长椅、坐办公椅、做餐馆的凳子，坐家里的沙发……仔细想一下，“坐着”俨然成了都市人最常见的一种“姿态”。从早晨起床开始算起，吃早点要坐着；上班乘车要坐着；如果你是办公室一族，工作期间要连续坐8个小时左右；忙碌了一天回家时在公车上或地铁上找寻到一个座位坐着，想必在你看来是一

件很幸福的事情；到家的第一刻应该是扑到柔软的沙发上休息一会儿；吃过晚饭后，不管是上网还是看电视，还是坐着……我们每天都是这样过的，难道还不属于久坐族吗？


久坐会给我们的身体带来很大伤害，最让女性头疼的就是肥胖了，且伴随着亚健康。虽然我们知道锻炼身体能起到保健作用，但是看看我们忙碌的工作与生活，已经没有多余的时间去参加各种各样的健身课了。

据了解，全世界将有3.88亿人的死亡原因是不良生活方式导致的慢性病，其中久坐被世界卫生组织视作十大致死、致疾的杀手之一。也许这个数字会让我们难以接受，但确实如此，如果你没感到久坐的威胁，那是因为你还没认真对待自己的身体。

从现在开始，和久坐握手言和吧，本书愿意做这一座“缓解局势”的桥梁。作为久坐族必读健康书，本书不会空泛地说甩掉久坐病的根本方法就是不要久坐，因为我们理解久坐病形成的原因，理解很多人的工作需要你久坐，**而在久坐的前提下，在不耽误工作的前提下，甩掉久坐病，这才是问题的关键。**相信我们，这也不难，书里有很多招，可以让你在完全不耽误工作的情况下，动一动，身体更轻松，久坐病从此拜拜！

动一动，好轻松 | 久坐族必读健康书
Keep moving And relax

 吉林出版集团

 北方妇女儿童出版社

目录

第一章 坐的学问

一些健康专家指出：“生命就是从这张椅子到另一张椅子的运动。”我们坐着工作，坐着享受各种文化生活，甚至连一些游乐活动也是坐着进行的。既然“坐”对我们如此重要，我们当然要认真了解它喽。

- ① 你每天坐多长时间/2
- ② 久坐伤身害处多/4
- ③ 办公一族坐姿有讲究/6
- ④ 测测你的脊椎是否健康/8
- ⑤ 脊椎不健康的14种表现/10
- ⑥ 坐不美，人肯定不美/12
- ⑦ 教你怎么坐/14

第二章 千万别越坐越肥胖

欧洲的医学专家曾经向民众发出警告：“倘若你是办公室一族、司机或者学生等需要长久保持坐姿的人，那么一定要警惕令人烦恼的肥胖症。”之后一家医学期权威报纸指出，“久坐者”已经成为肥胖症的高危人群。

- ① 椅子=健康杀手？/18
- ② 你是久坐一族吗？/21
- ③ 文职女性很危险/24
- ④ 屈身电脑前，距桌沿10厘米/27
- ⑤ 坐出来的水桶腰/30
- ⑥ 别让卵巢缺氧/33
- ⑦ 为了下一代，还是站起来吧/35
- ⑧ 不知不觉得了妇科病/38
- ⑨ 宿便让你黯然失色/41
- ⑩ 臀部疼的警示/44
- ⑪ 别让久坐毁了你的好身材/46

第三章 中医理疗让你轻松摆脱久坐病

3

坐的时间长了，身上似乎都僵硬了，这时不妨伸伸胳膊、摇摇头、晃晃脑，每天坚持，轻轻松松就能摆脱久坐病。

- ① 是什么拯救了你，我的睡眠/50
- ② 摇头晃脑，颈部轻松了/52
- ③ 久坐别忘动肩膀/55
- ④ 防胜于治，让寿命永远不老/57
- ⑤ 筋骨推拿，为你的脊椎护航/59
- ⑥ 揉揉小肚子，还肠胃健康/62
- ⑦ 让眼睛明亮起来/64
- ⑧ 补充维生素C，关节没隐患/66
- ⑨ 和鼠标手说再见/68
- ⑩ 越坐越累，动动反而变轻松/70
- ⑪ 远离痔疮，没有难言之隐/74
- ⑫ 揉揉按按，摆脱高血压/76

第四章 抢救S曲线计划

坐着坐着我们的腰粗了，腿胖了，颈肩也酸痛不已了，S线已经成了I线。为了抢救苗条曲线，我们现在就站起来、动起来，甩掉身上的赘肉，找回健康美丽的自己。

- ① 最好的方法是：别总坐着/80
- ② 简单动作背部美/84
- ③ 要露肚脐，还是要宿便？/87
- ④ 增加子宫元气，提升女人味/90
- ⑤ 强健腰椎，身姿挺拔/93
- ⑥ 小腹运动操：平坦小腹不是梦/95
- ⑦ 让你一身轻松的转腰功/99
- ⑧ 久坐一族瘦腿操/102
- ⑨ 防治驼背操/106
- ⑩ 流汗排毒法/109
- ⑪ 通便排毒法/112
- ⑫ 清胆排毒法/115
- ⑬ 臀腿线条整形操/117

5

第五章 吃出来的好身材

女性十有八九都会有这样美妙的幻想：爱吃什么就吃什么，吃多少都不会发胖。然而生活中却不敢真的这样去做，因为一不留神没有控制好量，腰就会变得粗起来。那么有没有办法让这个幻想变成现实呢？应当说是有的，只要你选对了食物，就可以多吃不胖。

① 久坐族必备的10种食物/122

海带/122	橙子/129
空心菜/123	菠菜/130
牛奶/124	莴苣/132
香蕉/126	韭菜/133
洋葱/128	鱼类/134

② 靓女私房菜，久坐也不怕/136

三色冬瓜丝/136	猪肉苦瓜丝/142
白萝卜烧墨斗鱼/137	海带蒸鱼头/143
绿豆芽炒鳝丝/137	芹菜拌核桃仁/144
木耳炒百叶/138	黑豆桂圆红枣汤/145
韭菜炒黄喉丝/139	红豆南瓜条排骨/146
海带烩鸡柳/140	木瓜草鱼尾汤/147
菠菜根粥/141	

第六章 注意小细节，好身材很简单

好的身材不一定非要到健身房才能拥有，也不一定需要每天专门花时间锻炼，只要充分发掘生活以及工作中的小细节，充分利用身边的机会，久坐的伤害就能得到缓解，好身材也能永远保持啦！

- ① 吃对下午茶，苗条身材秀出来/150
- ② 接电话时站起来/152
- ③ 饭后半小时爬楼梯比赛/154
- ④ 乘公交车提前下车/158
- ⑤ 看电视也可以锻炼/161
- ⑥ 铅笔在手，健康会有/164
- ⑦ 找个阳台健健身/167
- ⑧ 跳跳舞，也很好/169
- ⑨ 桌上放瓶水，远离“游泳圈”/172
- ⑩ 葡萄酒可以喝一点/175

6

第七章 让女性顺利度过特殊时期

经期、孕期以及产后对女性来说都是非常特殊的时期，身体的不适让这时候的女性总爱坐着。适当地坐当然没有问题，但坐的时间长了就会影响身体健康。怎么办呢？别担心，青花早有对策了！

① 让那几天轻轻松松/180

经期忌久坐/180

科学运动保女性之本/182

吃好了才能更滋润/184

经期常见症治疗小偏方/187

② 准妈妈也要动起来/189

让宝宝和妈妈一起美容/189

孕妈妈忌久坐/191

准妈妈应该知道的几件事/192

成为健美的准妈妈/194

③ 产后恢复很重要/197

办公室也是新妈妈的健身房/197

产后恢复体形小动作/201

新妈妈的科学调养/203

新妈妈的美容计划/204

1



第一章 坐的学问

一些健康专家指出：“生命就是从这张椅子到另一张椅子的运动。”我们坐着工作，坐着享受各种文化生活，甚至连一些游乐活动也是坐着进行的。既然“坐”对我们如此重要，我们当然要认真了解它喽。

1. 你每天坐多长时间

青花在网络上看到一份“你每天有多长时间在坐着”的调查报告，就挑选了其中几个回答给大家看一下：

一天8小时的工作时间，几乎是一直坐着；

除了睡觉以外就是坐着了；

一天之中，基本上一直坐着，屁股都坐扁了；

除了去饮水机旁打水和去洗手间，都是坐着（甚至在洗手间也是坐着）；

从家到公司大概有10分钟的路程，一天来回4趟，其他时间则都是坐在电脑前；

除了上下班乘车时没有座位，其他时间均是坐着……

上述情况几乎是所有上班族的真实写照，紧张的生活，忙碌的工作，整天来来往往匆忙的脚步，每天坐在电脑前，眼睛近视了，肤色暗淡了，小肚腩更肥了……青花也是上班族，每天至少工作8小时，如果不是青花自己刻意调节，也会整天坐着，也会让小肚腩呼呼长的。每当看到同事们在电脑前一坐就是几个小时，并且坐姿也不正确，青花就忍不住上前纠正。

久坐到底会带来什么问题，我们怎么自检久坐病呢？大家不妨做一个小测验：把脑袋向左侧转45°，然后慢慢弯下去，你的脖子颈肩是否感到不正常的酸痛？假如你有上述症状，那就一定要注意了。

我们都知道，每个人每天大概1/3的时间在睡觉，却也诧异地发现，竟然也有1/3甚至超过1/3的时间在坐着（据调查，大多数办公族每天坐着的时间最少是8个小时，最长的则达12个小时）。这是很危险的，传说中的“久坐成病”可能很快就会出现在你身上哦。

想知道自己有没有久坐病，做个自检吧：把脑袋向左侧转45°，然后慢慢弯下去，如果感到肩颈酸痛，那么久坐病已经光顾你了。



青花看过健康杂志的一则报道，已经有几项研究发现，连续坐4个小时不起身活动的人，身体就会自觉地发出难受的信号。久坐的人，心脏病、肥胖或者死亡的风险比一般人都高。所以，为了我们身体的健康，一定不要连续坐4个小时哦。

要知道一点
坐的学问

2. 久坐伤身害处多

青花自从听说了“久坐成病”的说法后，就特别想知道久坐不动容易得哪些疾病。所以青花专门去医院咨询了有关方面的专家，专家详细介绍了久坐的多种害处。

久坐损心：原来久坐不动会减慢血液循环的速度，时间久了，会让心脏功能衰弱，引发心肌萎缩。特别是对患有动脉硬化等症的中老年人，长时间坐着不动，血液循环迟缓了，很容易形成脑血栓和心肌梗塞。

久坐伤肉：其实中医在很早的时候就已经认识到“久坐伤肉”的问题。长时间坐着不动，就会造成气血不流畅，缺乏运动会让肌肉松弛，轻则会使肌肉降低弹性，出现下肢乏力、浮肿的现象，重则会让肌肉僵硬，引起肌肉萎缩，人会感到麻木和疼痛。

损筋伤骨：长久地坐着，颈肩腰背长时间地保持一个姿势，就会导致颈肩腰背僵硬酸痛或者转身俯仰困难。尤其是坐姿不当，不仅会引起驼背，还会造成骨质增生。长时间坐着不动，还会让骨盆与骶骨关节长久负重，阻碍腹部或者下肢的血液循环，从而引发便秘、下肢静脉曲张、下肢麻木等症。

久坐伤胃：久坐还会造成胃肠蠕动迟缓，会减少消化液的分泌，时间久了就会引发消化不良、食欲不振或者脘腹饱胀等病症。久坐让全身的重量都压在了脊椎骨底端，压力的承受面分配得不够均匀，自然就会造成腹部与背部肌肉下垂，加剧背部肌肉的疼痛感。

久坐生痔：有些人喜欢在休闲的时间里玩扑克、打麻将，一坐就是一整天，尤其是坐在沙发上或者软椅上，腹部血液的流动速度就会减慢，下肢静脉血液不能得到回流。在此类情况下，直肠静脉从特别容易发生曲张，造成血液淤积，最终形成了静脉曲张，也就是我们所说的痔疮。

伤神损脑：久坐不动还会造成大脑供血不足，损脑伤神，引起精神压抑，具体表现为精神萎靡不振、神情疲惫不堪、连续打哈欠；如果突然站起来拿东西，还会出现眩晕、眼花等症状。长时间坐着想问题会伤

阴耗血，中老年人会出现记忆力下降、注意力不集中的情况。倘若阴虚心火内生，还会引起五心烦热或者咽干、牙痛、耳鸣等病症……

看来，莫名肥胖、顽固小肚臍、背部无端疼痛等问题都有可能是久坐不动引起的。另外，坐姿五花八门、横七竖八的人也要注意了，久坐不好，姿势不对地久坐更不好。现在就和青花一起远离久坐和不正确坐姿，对保持健康还不算晚。

专家建议，为了身体健康，我们尽量不要太“宅”，应该经常出去逛逛街，见见朋友，爬爬山……总之，多参加一些户外活动。如果你的工作需要你长时间坐在电脑前，那么你不仅要注意保持正确的坐姿，还要经常像猫咪一般伸伸懒腰，或者起身走动走动，以舒展四肢，消除疲劳。

坐的学问
要知道一点

3. 办公一族坐姿有讲究

青花最近比较关注坐姿的问题，其实坐姿也很有讲究。脊椎专家提醒，许多人的办公桌椅的高度都没有达标，无法让身体摆脱腰酸背痛的毛病。那么，如何把办公桌椅调整到最佳高度呢？先依据每个人的工作性质把办公桌或者工作台调整到一个合适的高度，然后将身体各部分作“参照物”来调整坐椅高度就可以了。

肘部：肘部离办公桌越近越好，用以保证上臂和脊柱平行，将手放在办公桌的表面，上下调节整个坐椅的高度，以确保肘部呈现直角。另外，也不能忽略扶手的高度，它要使上臂恰好在肩膀处稍微提起。

大腿：检查手指是否可以在大腿下方以及椅子的最前端自由滑动，一般会有两种情况，一种是感觉到空间太紧了，那就加一块可以调节的搁脚板；还有一种是空间太宽了，只得提升椅子的高度。几经尝试，青花还是选择了提升椅子的高度，因为怕起身时搁脚板会发出响声……

腿肚子：在臀部紧紧贴着椅子的情况下，尝试着握紧拳头，看能不能穿过腿肚子与椅子之间的空隙。可能因为椅子太深了，所以不能很容易地做到，然后青花很聪明地在椅子上放了一个很可爱的靠垫，嘿嘿。

后腰：以前青花感觉到疲惫的时候，总是在午休时缩在椅子上，可是现在青花不会这么做了，因为我知道了，这样做会额外地加重后腰与椎间盘的压力，会对背部造成很大伤害的。如今，青花总是开开心心地靠在靠垫上，幸福满满地排解疲劳感。

视线高度：当我们闭上眼睛，然后缓慢睁开双眼，视线应该落在电脑显示器中央。倘若显示器位置过低或者过高，都需要做一下调整来保护颈部肌肉。

当然，长时间固定不动的坐姿对身体是无益的，因此，记住每隔半小时要起来活动1~2分钟。即使只是舒展一下身体或去洗手间这样的简单活动也可以。如果有条件，慢步走20分钟，不但能减轻脊椎的压力，还可以促进血液循环，从而把养分输送到脊椎的各个部位。

久坐一族更应该
保持正确的坐姿。



青花把这些坐姿的学问一一传达给了同事，并且建议同事们经常站起来活动一下，尤其是女同事，因为长久坐着会阻碍腹部的血液循环，腹部就很容易堆积脂肪，人就会变得肥胖，不漂亮了嘛。

要知道一点
坐的学问

4. 测测你的脊椎是否健康

青花想知道自己的脊椎是否健康，于是上网查阅资料，偶然间在一个专业脊椎医学网站上搜到一个“测测你的脊椎是否健康”的自我测试题，这里写出来给大家一起看看。

自测方法：以下24个问题，请如实回答“经常”、“偶尔”或“很好”，最后计算总分，并对照结果。

- * 饮食没有规律，无节制；
- * 工作的时候长时间保持一个固定的姿势；
- * 长期抽烟；
- * 喝白酒；
- * 睡觉的时候喜欢垫高枕头；
- * 工作的性质属于高度紧张类；
- * 时常有疲劳感，体力上透支；
- * 性生活次数多多；
- * 脊椎曾经受过伤；
- * 多汗、耳鸣；
- * 情绪不稳定，心情比较压抑；
- * 眼睛常常有疲劳感，视力在逐渐地下降；
- * 从事重体力劳动，时常扛重物；
- * 颈项常常感觉到僵硬；
- * 上肢麻木，尤其是指尖明显；
- * 手指会感觉到疼痛；
- * 身上有束缚感；
- * 走路时有“踩云朵”的感觉；
- * 手里的东西忽然落下；
- * 心慌、胸闷、胃痛；
- * 腰、臀和腿有酸、麻、疼的感觉；
- * 背部已经疼痛到影响了正常的活动；

*时常感觉到疲惫，影响了日常起居；

*腿部疼痛，行走感觉到困难。

计分方式：“很少”计5分，“偶尔”计3分，“经常”计0分。

测试结果：100~120分，非常健康；90~100分，健康；80~90分，基本健康；60~80分，不健康；60分以下，可能患有比较严重的脊椎病。此自测仅供参考。

青花得了85分，进入到了基本健康的行列。你们呢，也测测吧，要是得了60分以下，就应当去医院就诊了。

青花现在再也不“坐”公交车上班了，而是“站”公交车上班；下班也不“坐”地铁回家了，还是“站”地铁回家。并且站姿特别讲究哦。没想到短短半个月，我的小肚子在慢慢变平，真是一个很大的惊喜啊。

要知道一点
坐的学问