



不歪斜 才美丽



——骨盆·脊柱整骨美形操

[日] 松冈博子 著 钱晓波 李亦乐 译



调整体态!
增加颜值!
缓解疲劳!
改善心情!



不歪斜才美丽

——骨盆·脊柱 整骨美形操

调整体态！
增加颜值！

缓解疲劳！
改善心情！

〔日〕松冈博子 著
钱晓波 李亦乐 译

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不歪斜才美丽: 骨盆·脊柱整骨美形操 / (日) 松冈博子著;
钱晓波, 李亦乐译. — 上海: 上海科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5478-2659-1

I. ①不… II. ①松… ②钱… ③李… III. ①女性—
骨盆—保健操②女性—脊柱—保健操 IV. ①G831

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第112700号

KOTSUBAN SEBONE NO YUGAMI NAOSI KENKOUHOU

Copyright © 2008 by Hiroko Matsuoka

Illustrations by Yurie Yoshizawa

Interior design by Yoko Shimodate and Yoko Narumi

Photographs by Yukio Fukuzato

First published in Japan in 2008 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through CREEK & RIVER CO., LTD. and CREEK & RIVER
SHANGHAI CO., LTD.

不歪斜才美丽——骨盆·脊柱整骨美形操

[日] 松冈博子 著

钱晓波 李亦乐 译

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路193号 www.ewen.co

上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 12

字数 180千字

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2659-1/R·917

定价: 35.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换

前言

矫正身体歪斜 使你变得更健康更美丽！

如果被人指出“你的身体是歪着的”，一般人都会大受打击。可是无论是谁的身体都多少有所歪斜，没有人的身体是完全笔直的。

腹部的赘肉、消失的腰线、下垂的臀部等身材上的烦恼，也都是由于身体歪斜导致内脏受压迫、血流不顺畅、代谢不足所造成的。

驼背的元凶自然也是身体歪斜。不仅仅是外在的问题，各种各样内脏的问题以及忧郁、焦躁等心理问题，也可能是由于身体歪斜引起的。

以手托腮、背包总是背在同一侧、盘腿等日常生活中细微的动作或习惯都在不知不觉间打破了身体的平衡，导致身体歪斜。

你可能会认为，要纠正因长年累月的不正确姿势或习惯所引起的歪斜会很费时间。但是本书介绍的健身操会有立竿见影的效果，令你在做健身操前后发生意想不到的变化。而且如果能掌握正确的生活方式，效果会更明显。

为了获得理想的体形和健康的身体，请赶紧行动起来吧！



目 录

LESSON 1 矫正歪斜就这么简单…… 1

身体歪斜带来的问题 …… 2

你是“歪斜肥胖”吗…… 4

怎样的生活会引起身体歪斜 …… 6

何为标准的体形、理想的体形 …… 10

纠正歪斜的益处 …… 12

使其更加有效！矫正歪斜健身操的 6 个原则 …… 14

你的骨盆·脊柱是何种情况？歪斜毛病早知道 …… 16

骨盆向前倾斜的类型 …… 20

骨盆向后倾斜的类型 …… 22

骨盆向左下垂的类型 …… 24

骨盆向右下垂的类型 …… 26

骨盆向左扭曲的类型 …… 28

骨盆向右扭曲的类型 …… 30

全身呼吸健身操·早晨 …… 32

全身呼吸健身操·晚上 …… 34

● 专栏 性格和身体歪斜之间的关系 …… 36



LESSON 2 舒服！挺拔生活术…… 37

优美的站姿 …… 38

优美的走路姿势 …… 40



- 优美的坐姿 42
- 提东西的姿势 44
- 拿手提袋的姿势 46
- 睡眠 48
- 洗澡 50
- 正确的饮食习惯 52
- 其他生活习惯 56
- 不同季节骨盆开闭节奏 60
- 按季节进行的自我护理月历 64
- **专栏** 身体歪斜心情也会扭曲..... 68



LESSON 3 按照不同目的改变身体! 骨盆·脊柱整骨健身操 69

- 矫正歪斜的准备健身操 1 鞠躬咚咚健身操 70
- 矫正歪斜的准备健身操 2 摇摆健身操 72
- 矫正歪斜的准备健身操 3 扭转健身操 74

减肥篇 局部减肥立竿见影! 76

- 抑制大腿松弛 大腿舒畅健身操 78
- 收紧大腿 骨盆踢踢操 80
- 上抬臀部 臀部咚咚操 82



收紧臀部	骨盆下落健身操		84
收紧腹部	腹部收紧健身操		86
收紧腹部	腹部摇摆健身操		88
收紧腰部	细腰健身操		90
收紧腰部	摆腰扭转操		92
塑造美腿	笔直美腿健身操 1		94
塑造美腿	笔直美腿健身操 2		96
提高胸部	挤胸健身操		98
提高胸部	手撑健身操		100
瘦小腿肚	跟腱伸展健身操		102
收紧上臂	上臂舒畅健身操		104
收紧上臂	上臂挥拳运动		106
收紧背部	背部牵引挤压运动		108
拉紧脚踝	脚踝收紧行走		110
舒缓颈部	锁骨显现健身操		112
矫正驼背, 舒缓背部	矫正驼背健身操		114



● 专栏 通过伸展和呼吸来给心脏充电 116

纠正歪斜全身美体 3 分钟健身操 117

美容篇 活力素颜从没有歪斜开始 120

通过面部检查身体 122

塑造紧致面部曲线 美颜操 124

收紧脸颊, 塑造小脸 消除婴儿肥脸部按摩操 126

去掉浮肿, 变成小脸 去浮肿按摩操 128

放大双眼 放大眼睛操 130



- 抬高鼻子 抬高鼻梁操 132
- 塑造魅力嘴唇 美颜美唇操 134
- 应对粉刺和粗糙 光泽肌肤操 136
- 塑造没有皱纹的年轻肌肤 去除皱纹操 138
- 塑造有韧性的光泽秀发 美发操 140
- 专栏 为了塑造理想身材，仔细检查自己的身体 142
- 专栏 通过简单的自我护理变得更健康 144

健康篇 塑造不歪斜的身体享受健康每一天 146

- 消除便秘 腹部放松操 148
- 消除腿部浮肿 腿肚顺畅操 150
- 消除痛经、月经不调 温暖骨盆操 152
- 缓解头痛 头部清醒操 154
- 消除耳鸣 耳部清晰操 156
- 改善肩膀酸痛 伸展背肌健身操 158
- 改善腰痛 抬腰健身操 160
- 改善体寒 双臂扭转健身操 162
- 缓解视觉疲劳 反弓背脊健身操 164
- 改善消化不良 腹部舒畅健身操 166
- 提高注意力 头部平衡健身操 168
- 改善喉咙状态 美声操 170
- 疲劳恢复 交叉扭曲操 172
- 消除失眠 收紧背脊健身操 174
- 改善过敏 改善过敏操 176
- 消除焦躁 大字推脚跟操 178
- 按症状分类的组合方案 180



神清气爽

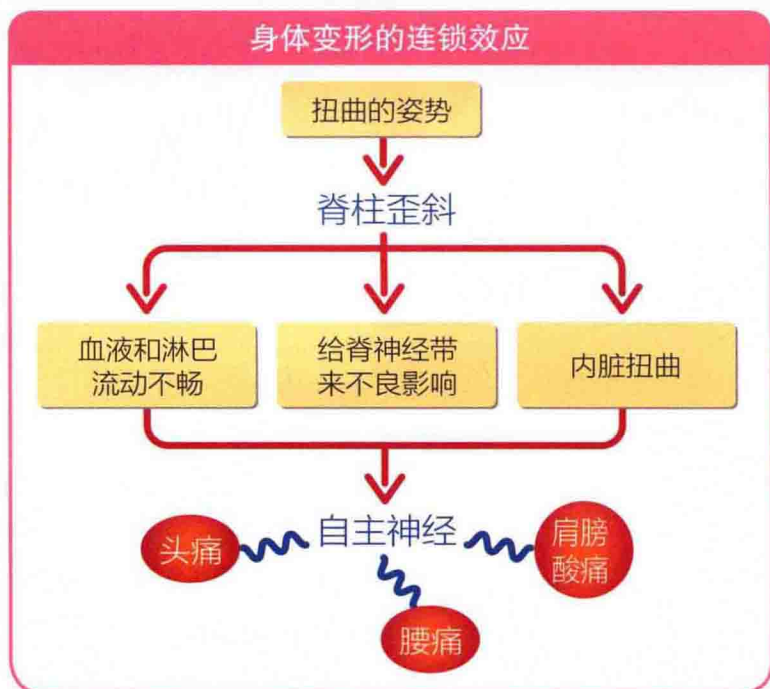
LESSON 1

矫正歪斜就 这么简单

身体歪斜会带来各种各样的不适。请确认身体歪斜的类型，找出隐藏的问题吧！

身体歪斜带来的问题

如果骨骼歪斜,姿势也会变得不佳,这谁都可以想象的到。但是,歪斜带来的影响不止如此。让我们来仔细地看一下到底会产生什么样的问题吧!



不仅仅是“姿势不正”

虽然“歪斜”已备受关注,但实际上很少有人清楚知道发生歪斜之后会引起怎样的问题。

比如脊柱歪斜的话,姿势就会改变,肌肉的作用方式就会发生偏差,甚至导致与脊神经相连的内脏也产生歪斜。

肩膀酸痛和头痛等症状的产生也是因为与内脏、脊髓相连的自主神经不能很好地起作用所致。

更有甚者,歪斜会使水分代谢不畅、血液和淋巴流动滞缓,打破激素平衡,从而诱发月经不调,以及出现容易焦躁等心理问题。

身体不适、心情不畅、皮肤问题等,都是由身体歪斜带来的深层次的问题。如果有以下所提到的症状的话,尽早矫正身体的歪斜就很重要了。



不好过的几天!



生理 出现的问题:

月经不调、痛经、月经延长等问题都有可能是因为骨盆以及其周围的扭曲所造成的。如果放任不管的话,会给骨盆内部的子宫和卵巢带来不良影响,痛经也将越来越严重。



又出痘了!

颜面 出现的问题:

脸部浮肿、肌肤粗糙、粉刺、鼻唇歪斜等都可能是身体歪斜所带来的不良影响。脊柱歪斜会表现在鼻梁上,骨盆倾斜会表现在嘴唇的形状和颏下颌颞关节上。



心理 出现的问题:

易焦躁、易怒、易低沉、易陷入消极的情绪中等心理上的变化也有很大可能是因为身体变形所致。笔直、健康的身体是健康心理的原动力。



身体 出现的问题:

身体变形不仅会导致颈肩酸痛、头痛、腰痛等不适症状,还会导致胃下垂、慢性胃功能紊乱、便秘、腹泻等症状。如果放任不管的话,可能会导致内脏功能低下,甚至恶化。

你是“歪斜肥胖”吗

身体歪斜不仅会给内脏带来不良影响,还会使身体曲线受影响。不管节食还是运动,总是瘦不下来的原因可能是因为身体歪斜。

肥胖

没有紧实的体形是身体歪斜的第一证据。骨盆倾斜和脊柱歪斜会带来代谢功能低下,从而积累多余的脂肪,导致即使节食也没有效果。



浮肿

身体歪斜带来的肌肉紧张、血液和淋巴流动不畅及水分代谢紊乱是身体浮肿的原因。如再加上运动不足,更会加重浮肿。

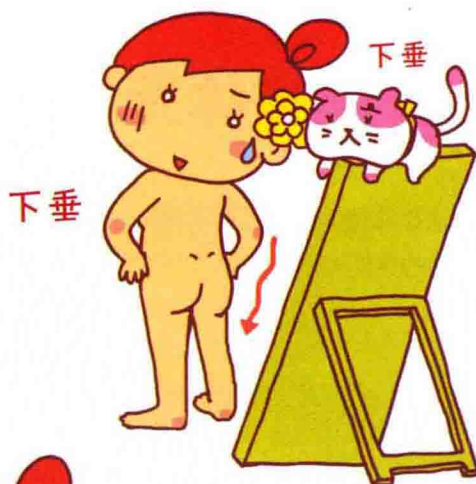
骨骼歪斜导致身体很难瘦下去

肚子上的赘肉、粗壮的双腿、下垂的臀部……体形欠佳和无论怎么节食还是瘦不下来的烦恼,其原因基本都是身体歪斜所致。

身体歪斜将引起肌肉附着失衡、骨骼和内脏扭曲,其结果是能量代谢不佳,从而导致身体很难瘦下去。

浮肿和松弛同样也是由于内脏功能低下和代谢不良引起的。身体歪斜不仅对健康,而且对美容来说也是大敌。

身体歪斜会引发身体曲线走形。反过来说,如果检查一下身体的曲线哪里走形,就能知道是身体的哪个部位出现了歪斜。比如腿部浮肿说明骨盆扭曲,臀部下垂则说明骨盆倾斜。



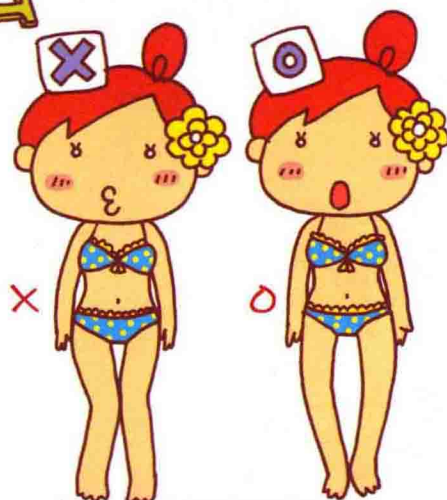
臀部下垂

骨盆松动首先影响的就是臀部的形状。如果觉得自己的臀部下垂或者不紧致等，这就说明骨盆松动了。



松弛

由骨盆歪斜引起的内脏下垂，其结果为肚皮松弛。如果腰线也不紧致的话，就需要做纠正骨盆歪斜的健身操了。



O形腿、X形腿

腿部曲线和骨盆是连动的，并且随之变化。骨盆过于张开就会导致O形腿，过于紧闭就会导致X形腿。如果正在为腿部形状而困扰的话，现在立即开始调整骨盆吧！

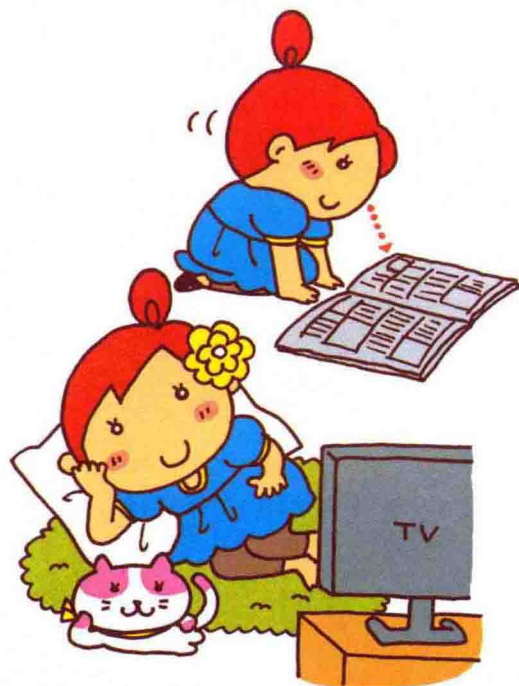
此外，O形腿和X形腿也是说明骨盆状况的一面明镜。保持正确的走路姿势固然重要，但更重要的是，要纠正骨盆的歪斜。

纠正歪斜，塑造舒畅身体

身体曲线走形之后，人们首先想到的是审视自己的饮食、选择一些辅助营养品、考虑减肥等。但是仔细检查自己的身体，才会发现一些至今为止忽略的歪斜问题。要从根本上解决体形上的烦恼，应该首先从改善歪斜做起。只有这样才能更加接近理想的身体曲线。

怎样的生活会引起**身体歪斜**

无意识养成的习惯或形成的姿势使身体慢慢地从原有的形状一步步走向歪斜。殊不知,微小的不良习惯就会带来让人恐怖的身体变形,首先重新审视下你的日常生活吧!



在家中……

觉得在家中懒懒散散就是天堂的人需要特别注意,你的姿势会引起身体歪斜。

- 喜欢跪坐在地板上弯着腰看报纸。
- 经常以肘关节为枕头随意躺卧着看电视。
- 看电视的时候不是从正面看而是从侧面看。
- 坐在地板上的时候,觉得盘着腿更舒服。
- 因为不能正坐就侧坐。
- 在厨房中做饭的时候,不自觉地弯起了腰。

不正确的姿势或习惯使身体歪斜

等到察觉的时候已经驼背了,坐着的时候盘着腿感觉更舒服等,这些在不知不觉中形成的习惯,如再按“正确的姿势”做反而会觉得很痛苦。

姿势不正确导致肌肉的作用方式左右不均,骨骼也变得扭曲。渐渐地,不仅是姿势,连内脏的功能也会下降。代谢不良容易发胖,即使尝试了很多健康法和减肥法,如果不从根本上改善歪斜的话,就不会取得预期的效果。

首先就是要纠正日常生活中的不良习惯。在此列举了一些可能造成歪斜的不良生活习惯,请自己对照着检查一下,看看自己符合几条。

在公司里……

一天中在公司待的时间是最长的。你能够一直保持正确的姿势吗？

- 从事案头工作或站立工作，长时间保持同一姿势。
- 长时间面对电脑工作。
- 电脑放在桌子的一侧，歪着身体工作。
- 在进行电脑操作时有靠近屏幕的习惯。
- 放低桌子的高度，经常保持驼背的工作姿势。
- 有浅坐在椅子上、后背倚靠在椅子上的习惯。
- 总是将某只脚抬起来跷二郎腿的习惯。



吃饭的时候……

吃饭时的姿势和吃饭的习惯也会成为歪斜的原因。

- 经常一边看电视一边吃饭。
- 吃饭的时候经常用一侧的牙齿咀嚼。
- 经常吃零食和快餐。
- 经常吃得很撑。
- 要么吃得很撑，要么不吃饭，饭量差别很大。
- 晚上 10 点之后还经常吃东西。





外出的时候……

自己也没有注意到的走路或站立姿势。看起来也不优美。

- 驼背走路。
- 弯着膝盖拖着腿走路。
- 一直用同一侧的手提(或肩背)包、手袋等。
- 经常穿5厘米以上的高跟鞋。
- “稍息”的时候重心通常在同一侧的腿上。
- 经常用同一侧的手撑伞。
- 开车的时候,后背不能很好地贴合靠背。

睡觉的时候……

请注意:睡觉的时候特别容易引起身体的歪斜!睡觉的姿势、被子及枕头都可能导致严重的歪斜。

- 很少仰面朝上睡觉,经常是朝向侧面趴着。
- 明明睡得很足,但是早上起来的时候还是感觉后背和腰很疲劳。
- 经常在夜里醒来。
- 比一般人落枕次数多。

