

体态

让你由内而外
改变的
科学塑形课

完美

瘦不是本命，
美和健康才是。

周倩 著

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

体态完美



周倩 著

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美体态 / 周倩著. -- 天津: 天津科学技术出版社, 2019.7

ISBN 978-7-5576-6204-2

I. ①完... II. ①周... III. ①健身运动—运动训练
IV. ①G883.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第050942号

完美体态

WANMEI TITAI

责任编辑: 孟祥刚 刘丽燕

责任印制: 兰毅

出版: 天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

地址: 天津市西康路35号

邮编: 300051

电话: (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

发行: 新华书店经销

印刷: 莱芜市新华印刷有限公司

开本 880×1230 1/32 印张10 字数206 000

2019年7月第1版第1次印刷

定价: 49.80元

好看的皮囊千篇一律 完美的体态万里挑一

可能因为体态的问题，你正在失去 5 厘米的身高！

不健康的体态，还会经常让我们感到周身不畅，我们总觉得哪里痛，却又说不出到底是哪里不舒服。可能正是因为体态的问题，你身上才会出现种种无法名状又无法摆脱的隐隐疼痛。

危言耸听？

现在在脑中想象一下，那些在人群中优雅自信的女孩。远的有维密超模，她们在 T 台上光彩熠熠、绽放光芒；近的则有那些有舞蹈功底，或是坚持健身的朋友，她们神采奕奕、活力满满。这些女孩子健康完美的体态，让她们保持着活力和自信，能够随时随地在人群中脱颖而出。

别再当把头埋在沙堆中的鸵鸟了，自我安慰在这里起不到正面的作用。如果你也向往健康、优雅、活力的体态，那就拿起手中这本书，一起学习基本体态知识，并且将里面的小练习付诸实践，那么我们离完美体态就又近了一步。

为了这个目标，我在本书中为大家准备了一个全新的“情绪（Emotion）—饮食（肠道 Intestine）—体态（Posture）”EIP体系。在这个体系中，“情绪”二字是关键。情绪是这个体系的基础，我们需要重新建立与自己身体的连接。当我们能够控制自己情绪的时候，我们才能控制自己的身体，进而控制我们的生活。通过书中介绍的几个简单的训练，我们可以重新建立起和身体的连接。

而在“饮食”这一部分，我会分享一下近年来医学界关于饮食的一些新观点。医学是一个不断发展的学科，在发展过程中，许多观点都在不断被更新甚至被颠覆。比如最近引起争议的“断糖（生酮）饮食快速减肥法”，还有关于“肠道菌群”的讨论。这些新方法是否有效，观点究竟是否正确，现在还有待证实，也许只有时间

能给我们最后的答案。在本书中，我希望能够给大家提供一些最新的研究成果，让大家能够在变美的路上，走得更顺畅一些。

“体态”是“情绪—饮食—体态”EIP体系中的最后一个环节，也是最重要的一个环节。我将通过3个身体的核心去教会大家快速地打造完美的体态。一个优美良好的体态，一定能让我们省力，也会让我们看起来美丽动人。

情绪、饮食、体态三者相辅相成，缺一不可。

我们都曾不断努力地去训练自己的身体，使其变得更强壮。在力量修炼的过程中，肌肉纤维在反复被撕裂和修复的不断刺激中，变得越来越好看。在沃尔夫定律中，骨骼承受了一定的压力后，密度才会上升。如果长期不活动，肌肉会萎缩，骨质也会疏松。好身材只能靠“练”出来。人前光彩耀人，人后必定付出辛苦。

我相信，只要找对方法，每个女孩都能够拥有属于自己的“完美体态”！

加油，我在这里等你。



自
序

好看的皮囊千篇一律 完美的体态万里挑一	1
------------------------	---

PART 1

完美体态与好情绪更配

01 不瘦十斤，不换头像	4
02 吃完了这顿再减肥	6
03 没有一包零食解决不了的不开心	11
04 糊涂的“进食”	15
05 你真的会呼吸吗？	18
06 身心合一	25

完美体态与饮食习惯共生

- | | | |
|----|---------------|----|
| 01 | “燃烧你的卡路里”就能瘦？ | 32 |
| 02 | 快给我喝“肥宅快乐水” | 38 |
| 03 | 糖，你这个磨人的小妖精 | 45 |
| 04 | 你之蜜糖，我之砒霜 | 50 |
| 05 | “生酮饮食”正流行 | 53 |
| 06 | 前方高能预警 | 59 |

完美体态第一核心：盆底肌和腹部

- | | | |
|----|-----------------|----|
| 01 | 漏尿是产后女性专利吗？ | 69 |
| 02 | 尿频尿急可能暗示盆腔脏器脱垂 | 73 |
| 03 | 随时随地，来次凯格尔运动 | 77 |
| 04 | 阴道哑铃：盆底肌康复神器？ | 86 |
| 05 | 初级训练：连接大脑神经与盆底肌 | 89 |
| 06 | 进阶训练：普拉提 | 92 |

小贴士：盆底肌的日常养护 107

07 六块腹肌其实只是你的错觉 110

08 腰酸背痛不一定是累着了 116

09 你是被腹直肌分离选中的那个人吗？ 119

10 产后恢复“交响曲” 122

小贴士：孕期及产后站、坐、抱宝宝的正确体态 134

PART 4

完美体态第二核心：胸部和肩背

01 减肥不瘦胸的秘诀 140

02 卧推，让你挺胸做人 143

03 俯卧撑，想说爱你不容易 146

04 蝴蝶机训练，帮你得到“事业线” 150

小贴士：关于胸部你应该知道的一些知识 155

05 圆肩、驼背、头前引的自我松解 157

06 圆肩、驼背、头前引的自我拉伸 164

07 让你的身高再长 5 厘米 170

小贴士：调整生活习惯，改善圆肩、驼背 179

08 影响平衡美的高低肩 183

09 哪里“作妖”搞哪里 188

PART 5

完美体态第三核心：骨盆和腿部

01 前凸后翘还是骨盆前后倾？ 200

02 印记训练：感知你的骨盆 208

03 调整训练：筋膜的自我松解 212

04 力量训练：从根本改善骨盆前倾 218

05 不只要大长腿，还要优雅健康腿 231

06 治标也治本：松解、拉伸和力量训练 235

07 苗条女孩与大象腿 243

08 瘦腿秘方一：增强髂腰肌训练 248

09 瘦腿秘方二：增强臀部肌肉训练 253

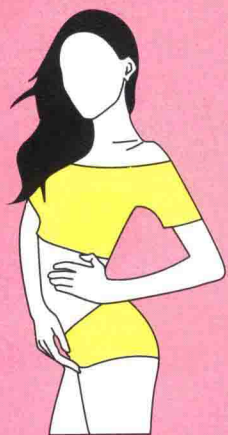
10 摆脱萝卜腿：剪刀石头布 258

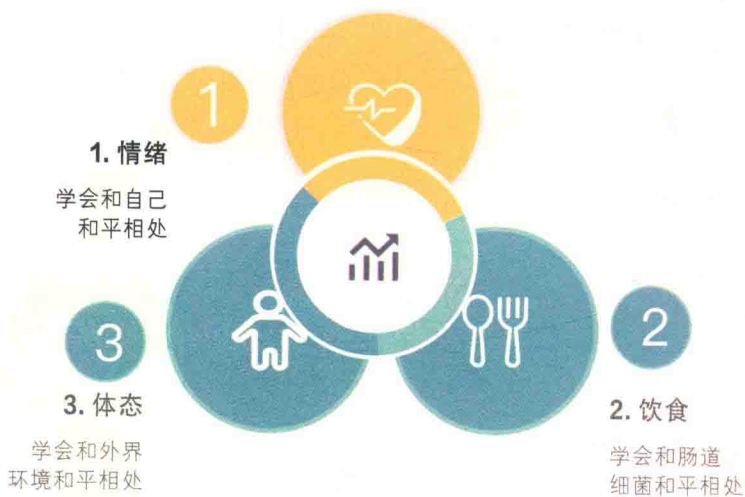
完美体态与健康是对好搭档

- | | | |
|----|------------------|-----|
| 01 | 为什么崴脚的总是我? | 262 |
| 02 | 康复训练: 单脚站立 | 267 |
| 03 | 你是不是对肌肉拉伤有什么误解? | 271 |
| 04 | 拉伸、按摩、营养一个都不能少 | 277 |
| 05 | 关节: 先天不足, 后天太累 | 281 |
| 06 | 给关节“宝宝”更多关爱 | 285 |
| | 小贴士: 长“姿势”, 快学起来 | 288 |

PART 1

完美体态
与好情绪
更配





在我即将为大家介绍的“身材管理体系”中，情绪是基础。

有些现代都市人的大部分时间都放在了安排这两件事情上面：吃和减肥。每天考虑去哪里聚餐享用美食，剩下的时间用来健身减肥。我们办了一张又一张健身卡，健身App也下载了一个又一个。挣扎在暴饮暴食、节食、减肥、反弹中的人似乎越来越多，如何能够打破这个恶性循环？我们还是得回到身材管理的源头和基础——情绪。

01

不瘦十斤，不换头像

当你看到一个曾经比你还胖的女孩在朋友圈里骄傲地宣布她减肥成功，当你读到某篇关于减肥的鸡汤文章，你的小宇宙爆发了！你情绪激动，不能自己，你冲到网上，疯狂地搜索着关于减肥的方法，激动地憧憬着自己“重新做人”的那一刻，你做了包括但不限于以下几项行动来昭告天下：

1. 先立一个目标：换了一个写着“不瘦十斤，不换头像”的头像。

2. 好姐妹不光一起吃，还得一起减肥。拉着大家一起组团去健身房，还能打折！

3. 义正词严地告诉周围的小伙伴：监督自己不许吃夜宵。可是你睁眼看看，这可都是平时一起撸串儿、喝啤酒、有点儿小胖的人啊！

4. 信誓旦旦地告诉家人要多准备些素食。认真地制订了一个减肥饮食和锻炼计划表，上面写满了密密麻麻的小字，并且把办

公室和家里囤的零食都送人了！

5. 花了一整个周末埋首各大购物网站，按照第4条里面的计划表，买了各式健身器材。

6. 热衷于制订各种与减肥相关的计划。我要做到躺着都让脂肪自动燃烧，你们等着，我要让那些曾经笑话过我的人……

7. 我还有好多减肥的安排，我要大家监督我，我要狂出汗、狂减脂，瘦到让曾经笑话我胖的人刮目相看……

总而言之，言而总之，你头脑发热，肾上腺素飙升，你告诉全世界，你要减肥了！

然而好景不长。你开始重新窝在沙发里抱着奶茶和零食，就着喜欢的综艺大快朵颐。已经落灰的哑铃和瑜伽垫在墙角无声地控诉着你的行为。办公桌的零食抽屉不知不觉再次满仓，你抽出底部那张纸，发现竟是不久前那张减肥计划表。你盯着那张表看了一会儿，心情复杂：沮丧、懊悔，还有一点点自责？但是你坚定地把零食放进去，把减肥计划表扔进了废纸篓。

曾经总是暗示“最近吃得不错啊”的同事晃到了你的办公桌前，来慰问你：“怎么感觉你比减肥前更胖啦？”大受刺激的你默默删除了之前表决心的动态，盯着“不瘦十斤，不换头像”的图，继续顽固地胖着……

以上这个过程概括了大部分人减肥的一个恶性循环。没有人会质疑我们在制订计划那一刻的雄心壮志，但减肥是一场持久战，只靠一时飙升的肾上腺素是解决不了任何问题的，我们需要的是耐心和恒心。