

小日子

你的身体还好吗？

克莱萨 阿朱拉 著

小日子



你的身体还好吗？

克莱萨 阿朱拉 著



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

你的身体还好吗? / 克莱萨, 阿朱拉著. -- 青岛: 青岛出版社, 2018.1
(小日子)

ISBN 978-7-5552-6425-5

I. ①你… II. ①克…②阿… III. ①人体-通俗读物 IV. ①R32-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第302493号

书 名 你的身体还好吗?
著 者 克莱萨 阿朱拉
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
策划编辑 刘海波 周鸿媛
责任编辑 王 宁
特约编辑 刘百玉 孔晓南
封面设计 iDesign studio
图片处理 叶德永
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期 2018年3月第1版 2018年4月第2次印刷
开 本 32开(889毫米×1194毫米)
印 张 6.25
字 数 100千
图 数 363幅
印 数 7001-12300
书 号 ISBN 978-7-5552-6425-5
定 价 48.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 体育健身、时尚生活

跟你的身体 慢慢“和解”

“改天一起吃顿饭吧。”

随着年龄的增长，和朋友见面都变得越发不容易。虽然并不是忙得不可开交，但如果不痛下决心，即使是闺蜜也很难聚在一起吃顿饭。我还听说，结婚生子后就愈发没有闲暇时间了。我虽然还没结婚，但只要精神上稍微放松一下，一周就不知不觉地过去了，甚至感觉连季节都变化得非常快。

有一天，我独自一人坐地铁回家，突然想知道好久没联系的闺蜜最近过得怎么样，便拿出手机给她发了一条短信，没想到马上就收到了回信。

过得好吗？

我想见你。

该聚一聚了。

咱们应该喝一杯。

闲扯了一通几乎不可能实现的空话后，不知怎地，一下子就定了三周后的周六见面。后来这三周时间很快就过去了。

到了约定日期，我并没有按时洗漱，反而躺着看起了电视，烦躁悄悄地涌上心头！慢慢地，我开始后悔：“唉，还不如在家多睡一会儿。”“跟她说我浑身酸痛？”“要不推脱说家里有急事？”

我本想发一条下次再见的短信，犹豫了一会儿还是起来去淋浴。吹干头发、化好妆后，我坐上了人头攒动的地铁去往新沙站。



难得见一次朋友，减肥的事情就从明天开始吧！我们点了一桌丰盛的饭菜，开始聊起之前短信没说完的话题。比如前任男友开始恋爱了，和自己的人生没有任何关系的艺人的丑闻等等。不论提到谁，只要一提起来就谈不够。后来谈起各自疲惫不堪的日常生活和心中的苦恼，俩人变得亲近起来，仿佛天天见面的人一样。我们打开话匣子谈起过去的事，不知不觉就到深夜 12 点了。结束了这次会面，坐上末班车回家，又响起了短信铃声，谈话继续……我想，我们之间明明不陌生，为什么积累了那么多想要谈的话题呢？

我们经常见面吧。

如果不能经常见，就保持联系吧。

见了一次久违的朋友，这个周末就这样过去了。

日复一日，年复一年，我们认识的人越来越多，但能被称为闺密的人却越来越少。在日常生活中，仅仅因为学校、工作及兴趣爱好等生活轨迹而联系在一起的有一面之交的朋友，就已经多得令人喘不过气来。但因为我们是不能只靠自己活下去的社会人，就像为了生存要吃饭睡觉一样，我们会精心编织各种关系网，不断建立新的人际关系。

而加强人与人之间关系的方法非常简单，那就是一起吃饭、经常接触。可是现在我们却很难和自己最亲近的家人悠闲地吃一顿饭了。一起吃吃饭，说起来容易，除非生

活在石器时代的氏族社会，在现今社会，我们很难想象靠每天都能与某人见面、一起吃喝来加强关系。在通过各种关系交织在一起的复杂社会里，填满手机电话簿的大多是介于陌生人与熟人之间、勉强保持一丝联系的人，甚至是节假日只说一句问候的人。

孩子是否已长大、母亲身体是否健康等，即使不熟悉的朋友之间也会提出一些这样的问题。即使不是很熟悉的朋友，也要不时地问候一次，以免因好久才联系一次而感到陌生。不论是出于需要还是好感，在这个社会上我们不能一个人独自生活，所以不能断开这种藕断丝连的关系，我们需要这样生活下去。疏远有时不是因为谁做错了什么，而是长久不联系导致的。正因为如此，我们更需要珍惜人与人之间的关系。

我做过几年健身教练，但对我自己或我的同事们来说，定期进行运动是一件很难做到的事情。我虽然每时每刻都在教别人锻炼，但自己却常常忘记了运动。到了换季时，每患一次感冒就会错过几次运动机会，以至于之后就半途而废了。连以健身维持生计的健身教练都是如此，更不用说普通人了，所以，结果不看也能猜到。

没有不想保持健康的人。

吃再好的滋补食品和营养品、有再坚强的毅力都不如锻炼能够保持健康的身体，谁都知道这个简单的道理。但在忙得不可开交的日常生活中，即使我们不做运动也能活下去，这与吃饭睡觉不同。所以在每天迫在眉睫的紧张日

程表中，运动总是不能被列入优先级。

有的人买了一年的健身房会员卡，却只去过两天。如今，别说是运动使身材更健美，人们就连减掉小肚腩这样的身材小缺点的努力都放弃了。有人会说你懒于管理自己，但你认为自己并没有错：世界上哪有不想过健康生活的人？只是在努力生活的过程中，有很多优先于运动的事情而已。

其实仔细想一想，运动与人际关系的维护有很多相似之处。

根本没有因为太忙而无法见面的人。如果真想见面，哪怕腾出 10 分钟时间也能见面。但出于生活所迫和生存需求，我们要先和需要见面的人见面，所以只能将想见面的人按优先级排序推迟见面而已。运动也是如此，只要下定决心，不论 10 分钟还是 20 分钟，我们都能做点什么，但因为想利用这段时间补觉、恢复身体活力，以应对第二天的繁忙工作，所以很多人没有下定决心立刻进行运动。

在我写这本书之前，曾以健身教练和演讲人的身份，以“生存体力”为主题做过演讲，建议大家随时随地抽空做 10 分钟的运动，并将这些知识点整理成书，我为此感到很自豪。我认为，这就为人们制定了最低限度的运动标准，从 CEO（首席执行官）到高考生，即使再忙的人也没有什么辩解的余地。我见到了很多按“生存体力”计划运动后恢复健康的人，当人们通过 SNS（社交类的网站）和邮件向我表达感谢时，我变得更加自信了。这些案例加上我教过的会员和在演讲厅结识的很多人的成功案例，都使我

确信我做对了。但是，当我开了一家运动信息公司，我的工作 and 生活方式变得越来越像写字楼里的普通职员而不是一个健身教练时，我反而远离了运动。此时，我才开始看到了原来看不到的东西。

问题不在于时间和地点，
而在于心态。

谁都知道做运动好，但是一提起运动，又有点动真格的感觉。想立刻倒下睡觉的时候，谁能使出吃奶的力气去运动呢？与其说我们的生活过于疲劳，不如说我们意志薄弱。就这样一天拖一天，既感觉对不起自己的身体，同时又感到焦躁不安，而真的想做运动时又感到有负担。

仔细想一想，我们头脑中的“运动”是否像给人带来



过多负担的酒席或人际关系呢？就像我们虽然冠冕堂皇地说要叙叙旧，要请对方大吃一顿、一醉方休，但心里却因感到负担而一天拖一天。像日复一日拖延时间而逐渐疏远的人际关系一样，身体也逐渐地不能按自己的意愿活动。且不用说日益下降的体力，就连肩膀也在不知不觉中开始酸了，腰也开始痛了。

之后，出于“放任自己”的负罪感，我们会选择跟风喝排毒饮料，还会办一张长期的健身卡，但每次都是竹篮打水一场空。虽然我们对运动感兴趣，了解到很多健身的信息，知道深蹲或弓步有助于提臀，但真的要自己去又感到为难。其实，这是从心理上与运动存在太大距离的关系。

恢复疏远关系的第一步就是每当有时间就进行短暂的问候，而不是直接去参加一醉方休的酒席。同样，我们的身体真正需要的就是像问候般轻微的活动以逐渐放松，而不是直接就开始练习像泰陵选手村（韩国的运动员训练基地）里的运动员或国家队运动员所做的运动。就像任何一部电影都不会一开头就直接进入高潮，在开始进入跑跳运动的“高潮”之前，我们也需要和自己的身体进行一次小小的沟通。

身体也需要维护。

将汽车停放在停车场整个冬天，蓄电池会慢慢地放电；自行车长期不骑，也会生出一层厚厚的锈。身体也是如此，如果长期不用就会出问题，而出问题后又弃之不用，就形

成一个恶性循环。就像长期不用的汽车需要定期检查一样，身体也是如此。即使我们想一切重新开始，但身体不是一台电脑，既不能买新的，又不能进行格式化。

因此，我们并不是要立即更换电脑配件、重新安装操作系统，而是需要整理一下桌面，按下定期更新按钮。

所以，不要因为没有时间而放任自己，要像定期更新系统、清空回收站一样，保持精心维护自己身体的态度。

颈部伸展运动可以作为身体维护的第一步，时常转动一下发硬的颈部；也可以做一下俯卧撑，扶着桌子进行一两两次即可；或者下决心做 10 分钟呼吸急促的“生存体力”运动。无论是什么运动，都无一例外地有以下共同点：

使用肌肉。

肌肉附在骨骼上，而骨骼通过关节互相连接。关节内部充满着润滑油般黏滑的液体，以保护骨骼、防止磨损，而能够顺利更换这种“润滑油”的活动就是肌肉运动。当然，即使身体不动，肌肉也在不停地工作。肌肉以构成身体框架的骨骼为中心，防止整个身体坍塌，并保持我们的恒定体温（约 36.5℃）。就像给火炉加油才能发热一样，不停地加热身体的肌肉也需要能量，而肌肉上分布的无数毛细血管就是为肌肉供给这些能量的。

出现头疼脑热、身体酸痛的情况时，可以通过散步改善这种情况，这会让人心情愉快、头脑变清醒。因为走路可以锻炼到以下肢为主的全身肌肉，令肌肉反复收缩和伸展，加速血液循环，在更快地为肌肉供应新能量的同时，

也能通过血液更快地排出积累的代谢废物。

换句话说，就像好久不用的自行车链条会生锈一样，如果放任我们的身体不管不问，身体各部位不仅不能正常地获得能量，反而会逐渐堆积代谢物。所以不论是机器还是人，放任不管都会垮掉。

不仅如此，我们体内分布着密密麻麻的神经，与肌肉相连的神经末梢上有感知身体状态的本体感受器（Proprioceptor）。

本体感受器会将平时状态设为基本值，以判断身体状况改变之后的变化。僵硬肌肉的基本值就是僵硬状态，所以产生变化也难以识别，而活跃的肌肉发生变化时，本体感受器就能立刻感知。就像自行车损坏之前，需拧紧螺丝、调整平衡一样，保持身体健康的第一步就是做能使肌肉活跃起来的简单运动，即收紧已松垮的肌肉，通过大运动量放松僵硬的肌肉。虽然做简单的运动和进行一小时瑜伽、慢跑的能量消耗无法比较，但在这种放松身体的过程中，将血液顺利供给周围组织，不仅可以放松心情，还能通过增强骨骼来矫正弯曲的身体姿态。无需进行激烈运动，只需在日常生活中活跃一下僵硬的肌肉，我们的身体就不会过快地削弱自身的功能，就能够维持正常状态。

运动减肥失败不是你的错！

在烤肉的聚会上，你却只是一个劲儿地喝水；把连睡觉都不够的时间分出来运动……这样我们到底能坚持多长

时间呢？一年还是十年？

会出现前功尽弃的情况吗？当然会，就像我们一步一步积累的人生成绩也会垮掉一样。越是倾注心血，过程越是艰难，垮掉时所受的冲击就越大，而且一旦垮掉就很难恢复。又因为难以恢复，所以重新开始会更难。这样，运动减肥就会徒劳无益、前功尽弃了。

虽然运动很重要，但它不是与我们的生存直接相关的最优先级事项。需要倾注热情的是我们现在的生活，而不是运动。比如，有孩子的母亲要精心育儿，上班族要努力工作，高考生要把自己的精力集中于学习，他们无需像运动员或健身教练一样拼命运动、承受必须运动的精神压力。

因此我们要做的，就是像偶尔问候一下好久没联系的朋友一样，做到持续关注自己的身体即可，而非太过强求拥有像艺人一样的好身材。循序渐进地运动，比如在某个阳光明媚的下午到公园慢跑，或在新年伊始的早晨开始塑造腹肌。只要放任不管的时间不是太长，从头开始的大门始终为我们敞开着。

也就是说，运动减肥失败并不是我们的错。对于不知道从哪里开始、怎样开始，只是带着压力生活的你，我不会要求太多，反而会拍拍你的肩膀，和你一起从低门槛动作开始，那些让人感到有负担的高难度训练以后再说吧。

所以，关于运动，首先要有正确的心态。



第一章

颈部

头部的支撑

- 烦恼沿着颈部传下来 2
- 头痛是颈部发出的急救信号 7
- 弯曲的颈部、不正常的颈部 10
- 运动颈部肌肉，从胸锁乳突肌开始 20
- 承受压力的盔甲——斜方肌 26
- “解冻”肩胛提肌 32



第二章

肩部

身体的“翅膀”

身体不用就会“生锈” 40

日常不良习惯会让你的肩膀歪斜 44

体内看不见的纽带 52

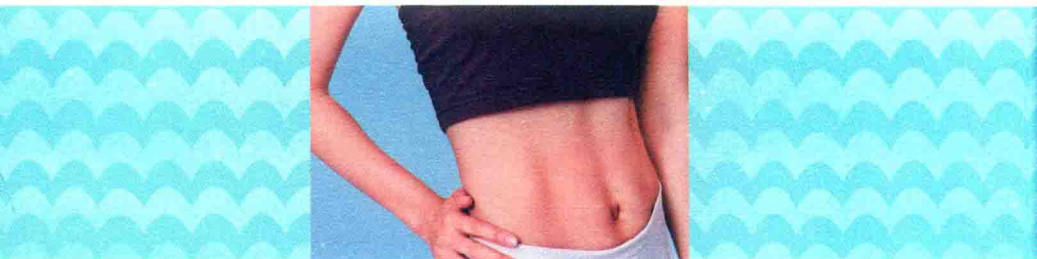
体内的“制动器” 60

枯树也能开花吗？ 66

如慢慢散步一样，找出肩部活动的范围 74

特别专栏

交叉综合征，没有无缘无故的捣蛋鬼 82



第三章

核心肌肉

身体的重心，骨盆和腹部

得到的越多，失去的也越多 90

笔直的一字形颈部，性感的 S 形曲线，都非常致命 94

挺直腰，使脊椎居于正中心 102

腰痛？问题在于腹肌！ 108

坐的时间越久，腰部和骨盆越会垮掉 116

重新启动脊椎 122

骨盆扭曲，需激活臀肌和梨状肌 126