

生命之爱



富德生命人寿
FUNDE SINO LIFE

2024年5月出刊 NO.114

编印单位：富德生命人寿保险股份有限公司

准印证号：(粤B) L0230095

内部资料 免费交流

深度挖掘居家养老需求 富德生命人寿创新推出康养品牌

在我国人口老龄化日益严峻的背景下，如何充分发挥保险的保障及服务功能解决人民的养老问题，是保险机构持续探索的议题。2024年4月2日，富德生命人寿在浙江杭州举办“富德养老，美好生活”康养项目发布暨首家客户体验厅揭幕仪式，积极推进康养大战略的落地。

在发力康养赛道、开启全新征程之前，富德生命人寿就已为企业的长期稳健发展进行了系列转型。面对行业内外形势的持续变化，富德生命人寿始终保持战略定力，坚持提升价值创造能力和精细化管理能力，并且成效日益显现。2023年，富德生命人寿实现了归母净利润的盈利；经营基盘更加稳固，总规模保费收入超1100亿；价值创造能力大幅增强，新业务价值同比提升超过2倍；业务品质优良，四项核心继续率均超过90%。

“富德养老，美好生活”康养项目的正式启动，既宣告了公司“以客户为中心”的战略转型，也吹响了奋进富德新征程的时代号角。通过无形金融产品连接实体养老服务，富德生命人寿不仅可通过“鑫禧年年”等系列养老年金险发挥养老金第三支柱的作用，帮客户做好养老储备，亦可深度整合康养产业链资源，提供优质康养服务。

富德生命人寿以“美好生活”为统一品牌，以社区养老、旅居养老与居家养老共同构建富德养老生态。选择“富德美好生活之家”，拥有稀缺养老社区资源，享受专业与品质的全天候生活照料；选择旅居养老，体验候鸟式、疗养式或者田园式的旅居养老生活，感受向往已久的风景名胜；选择居家养老，探索“把养老社区带回家”的全新体验，在熟悉的环境中让老人舒心、子女放心。

“美好生活”不仅能提供不同方式的养老安排，更能实现客户在不同选择下的交叉体验，即“把养老社区带回家”，具体包括“带回家的服务”与“带回家的设施”。“富德管家”服务可一键呼叫全天候的贴心管家，享受家庭医生、门诊绿通、生活协助



“2023年，富德生命人寿实现了归母净利润的盈利；经营基盘更加稳固，总规模保费收入超1100亿；价值创造能力大幅增强，新业务价值同比提升超过2倍；业务品质优良，四项核心继续率均超过90%。”

等便捷服务，客户还可以拥有适老化改造服务，改善居住环境。

为了让保险不再是延迟满足，而是能够即时体验，富德生命人寿还率先提出“一代人买，两代人用”的主张，通过为自己的未来做规划，让父母在当下更舒心。

年内，“富德养老，美好生活”首批15家客户体验厅将建成使用；未来三年将逐步在全国范围内覆盖100家，并同步配套上线养老年金险和康养服务。

未来，富德生命人寿将坚持以“客户为中心”，把满足客户需要、提升客户体验、赢得客户信赖作为经营管理的出发点和落脚点，通过“美好生活”项目持续推动养老产品与养老服务融合，助力人民群众实现“老有所养、老有优养”。

媒体关注

富德生命人寿康养项目发布后，得到了市场和媒体的广泛关注。新华社、新华网、中国新闻网、金融时报、上海证券报、中国银行保险报等多家媒体进行了深度报道，对富德生命人寿康养项目“以客户为中心”的具体实践给予了肯定。



富德生命人寿聚焦居家养老，更可满足不同收入层次、不同需求偏好客户的需求，符合金融人民性导向，是真正践行以“客户为中心”。

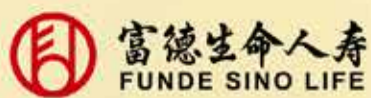
——新华网

富德生命人寿已将“以客户为中心”作为总体战略目标写入了公司发展战略。围绕客户需求推进的康养大战略，是迈入富德新征程的重要支撑，更可在公司完善客服体系、促进业务发展、提升客户体验方面发挥重要作用。

——中国新闻网

富德生命人寿的康养服务与同业主流的重资产布局大型CCRC养老社区模式差异显著，因其主要聚焦受众群体最大的居家养老服务展开。

——中国银行保险报



CIWL_KN1132300001
富保寿〔2023〕178号-3
富德生命〔2023〕终身寿险020号

传世金尊

富德生命

传世金尊终身寿险(A款)



传世同富 金尊同德



保额涨



支配活



稳传承

风险提示: 保险公司不得违规销售非保险金融产品, 请勿参加非法集资。

注:

- 1. “保额涨”是指从第二十个保险年度起, 各保险年度内每年的保险金按3.0%以年复利形式增加, 持续终身增长。
- 2. “支配活”是指该产品提供减保领取和保单贷款服务, 合同生效后5年后可通过保全服务申请减少保险金额(每个保单年度累计减少的保险金额对应的现金价值之和不得超过已累计交付保费的20%)并领取对应现金价值; 也可按合同约定申请保单贷款服务, 最高可贷保单现金价值的80%。
- 3. “稳传承”是指该产品具备身故保障和储备功能, 若被保险人身故, 我司将向指定受益人或法定受益人给付身故保险金, 遗产继承传承。本工具仅供了解产品使用, 在某些情况下, 本公司不承担保险金给付责任, 具体内容请以保险合同为准。

富德生命人寿 VIP 艺术季 与春协奏

花鸟迎春，管乐齐鸣，在喜乐春天看见艺术山水。

2024年3月，接续新春音乐会的庆典之声，“雅春·富韵”VIP艺术季在全国各地盛情回归，通过二十余场艺术盛宴邀请1.5万余位尊贵客户欢聚在融融春日，共赏话剧《雷雨》、京剧专场、多彩儿童剧、花鼓戏、交响音乐会等高端丰富的艺术演出，在包罗万象的艺术文化碰撞中感受丰盈的生命之美。



多彩舞台剧，领略人生之味

欢快的童话氛围配合温馨的演员互动，亲子奇幻之旅在艺术季的舞台上演，现实主义经典话剧也带领着客户穿越历史时空，领略百态交织的人生况味。



特色艺术演出 品味生命之美

除了主题音乐会、多彩舞台剧，特色艺术演出也是阳春三月一大靓丽的风景线。捧腹欢畅的相声、传统花鼓戏《戒石碑》、京剧特色演出、《金声玉振》儒风礼乐盛宴……北京、贵州、湖北、青岛、山东、福建、吉林、重庆等分公司通过八场丰富多彩的特色艺术演出，演绎差异性的地域文化，展现艺术季活动的多元化、专业化及个性化。

4月，“雅春·富韵”VIP艺术季在暮春时节继续与客户相约，通过舞台剧、交响音乐会、儿童剧等立体多彩的视听盛宴，与万千客户共享春日的诗意与美好。

主题音乐会，奏响艺术之声

深情的流行金曲合唱演绎、千古流芳的《梁祝》经典名曲、中外不朽旋律的时空交响、宫崎骏视听的浪漫乐音……广东、黑龙江、内蒙古、陕西、四川等分公司开展六场主题音乐会，共谱人间仙乐，在时光罅隙里洞见音符织就的美好春光。

3月9日，广东分公司特邀成都“知更”室内合唱团在广州大剧院开展音乐会活动，《勇气》《城里的月光》等多首曲目唱响“爱”的主题，重现“流金岁月”中的动听旋律。

陕西分公司交响音乐会于3月9日在西安广电大剧院上演，凭借巡演600多场的丰富演出经验，“陕西清音管弦乐团”演出《海上钢琴师》《茉莉花》《一步之遥》等多首耳熟能详的经典名曲，为到场客户创造了美好的音乐体验和艺术享受。

3月23日，成都金沙国际音乐厅隆重上演VIP音乐会，四川分公司邀请四川爱乐乐团担纲演出，古典与现代交相辉映，为客户带来温馨与感动。



江苏分公司原创现实主义话剧《银锭桥》由倪大红、史可领领衔出演，通过京味喜剧反映出北京市井文化的精髓和生活的万般苦乐；云南分公司话剧《雷雨》改变传统的镜框式舞台演出方式，舞台表演场景在观众席穿插错落，首创实景体验，通过身临其境的观感带领观众体验中国话剧里程碑的艺术魅力；河南分公司儿童剧《花木兰》展巾帼风姿，结合豫剧元素、中国武术，情景交融的舞台创意呈现出丰富的艺术表现力。

此外，《阿拉丁神灯》《年兽传说》《哪吒闹海》《霸王龙》《冰雪奇缘》等儿童剧也在艺术季的舞台上为客户家庭带来难忘而愉快的亲子时光。



富德生命人寿河南郑州中支快速理赔 100 万元 豁免续期保险费 17 万元

百万医疗暖人心 多次赔付解烦忧

邂逅保险 配备保障

客户 T 先生从事纺织行业多年，通过努力创办了自己的公司。生活中，T 先生热情好客、乐于助人，因此人缘极佳，无论是同行，还是员工，抑或是送货员，都能与其成为朋友。

2020 年 9 月，T 先生在朋友的饭局中结识了从事保险销售的陈经理，陈经理得知 T 先生家里未配置保险保障，随即为 T 先生家人设计了完善的保险计划。在为家人投保时，T 先生也为自己投保了“富德生命康健无忧重大疾病保险（尊享版）”（保额 20 万元），附加“富德生命附加住院费用补偿医疗保险（D 款）”（保额 1 万元）和“富德生命附加住院每日补贴医疗保险（A 款）”（保额 200 元/日），以及“富德生命康悦人生费用补偿医疗保险（2019 版）”（保额 200 万元）。

突患肝病 及时治疗

2022 年 2 月，T 先生突感腹胀、畏寒、乏力、头晕且伴有发热，起初以为是普通的感冒，可随着时间的推移，不适症状仍未消失，T 先生在家人的陪伴下前往医院进行诊治，系列检查显示为肝硬化，且肝病导致脾亢。经过 8 天的治疗，T 先生自觉症状已消失，考虑到公司的生意需要打理，于是急匆匆地办理了出院。

病情恶化 急需肝脏移植

不幸的是，T 先生出院一个月后，病情出现反复，随即于 3 月 23 日再次住院。尽管 T 先生积极配合治疗，但病来如山倒，T 先生的病情进一步恶化，出现了血小板降低、脓毒血症等症状，甚至发生了肝性脑病。医生



承保公司	富德生命人寿保险股份有限公司河南分公司郑州中心支公司
被保险人	T 先生
给付金额	赔付 1004953.88 元 豁免 173060 元
赔付险种	富德生命康健无忧重大疾病保险（尊享版） 富德生命附加住院费用补偿医疗保险（D 款） 富德生命附加住院每日补贴医疗保险（A 款） 富德生命康悦人生费用补偿医疗保险（2019 版）

告知客户家属需尽快进行肝脏移植才能够控制病情，同时已将 T 先生的相关信息录入医疗系统，待找到适合的肝源便可进行手术治疗，考虑到费用高昂，建议家属提前做好充足的手术费用及术后相关治疗费用。

关键时刻 保险成了及时雨

仅手术费用就要数十万元，加上

其他治疗费用，可能超过百万元。对此，T 先生的妻子说道：“就算手术有风险，也要倾尽全力进行治疗。如果家里的钱不够，可以卖房，可以变卖商铺，无论如何，我们都不能放弃治疗。”就在客户家属商量治疗事宜和医疗费用时，T 先生的保险代理人陈经理致电询问 T 先生的病情，主动告知肝脏移植属于重大器官移植，可能达到重大疾病的赔付标准，另外 T

先生投保了百万医疗保险，面对高额的手术、治疗费用，只要符合保险责任，保险金可以提供有力保障，将及时解决经济难题。

肝源匹配 客户移植成功

“山东聊城有肝源与 T 先生相匹配”，确认消息后，5 月 3 日当天，T 先生被紧急转院并再次进行化验确认，检验结果显示肝源符合移植标准。次日，T 先生接受了肝脏移植手术，手术很成功，未出现严重的排异反应，肝脏功能也逐步得到了恢复。

在将近一年的治疗过程中，客户及其家属多次在理赔人员的专业指导下，提交多份理赔资料，经审核给付了重大疾病保险金及多次住院的医疗保险金，截至 2023 年 9 月 20 日，累计赔付 22 次，共计 1004953.88 元，并豁免续期保险费 173060 元。

T 先生收到理赔款后说道：“身边也有朋友曾遭遇风险，但从未想过风险会发生在自己身上。我作为家中顶梁柱，承担着家庭经济支柱，将近百万的医疗费用支出对自己和家庭而言，无疑是沉重的负担，如果没有保险，可能就放弃治疗了。幸亏前几年认识了陈经理，他为我制定了全面的保险计划，因为这份充足的保障，我才得以安心治疗，衷心感谢富德生命人寿和各位工作人员。”为传达真挚谢意，客户与家人向工作人员赠予“病魔无情人有情 富德理赔显大爱”的锦旗。

虽然人生充满着许多未知风险，但保险能为客户撑起风险的防护伞。富德心速度，理赔没难度，富德生命人寿用优质的理赔服务兑现保险保障的承诺，为客户的美好生活保驾护航。

实用指南

新版外国人 永居证 “五星卡”

自 2023 年 12 月 1 日起，新版中华人民共和国外国人永久居留身份证（以下简称“永居证”）正式签发启用。因加入了体现国家标识的五星元素，永居证被称为“五星卡”。永居证是国家移民管理局对符合条件的外国人批准其在境内永久居留后，为其签发的法定身份证件。该证作为个人身份证件可单独使用，无须再出示其外国护照。

对比旧版永居证，新版有何变化？

01. 新版永居证参照居民身份证

“公民身份号码”国家标准，在证件号码构成与表现形式方面作了调整，由 15 位（3 位拉丁字母+12 位数字）调整为 18 位（17 位数字+1 位校验位）。

02. 原号码构成中，代表国家和地区 3 位拉丁字母代码转为数字代码。新版永居证的证件号码首位设置为“9”，是外国人的身份标识码，可作为区分中外人员、识别证件类型依据。

持新版永居证能在富德生命人寿办理什么业务？

如果您在中国大陆生活工作且符合保险要求，持有新版永居证可在我司正常办理契约投保、保全、理赔等保险业务。新版外国人永久居留身份证发行后，既往版本在有效期内可继续使用，您可根据个人需要，适时向国家移民管理局申请换发新版。完成证件换发后，请及时在我司办理证件信息更新。

在办理业务过程中如遇相关问题，欢迎您拨打我司服务热线 95535，我们将竭诚为您服务！

营销渠道 2023 年度百月凤凰



曹莉萍 | 浙江
195
个月会员



郝淑华 | 黑龙江
195
个月会员



王丽华 | 黑龙江
183
个月会员



陆英杰 | 黑龙江
171
个月会员



马秀娟 | 黑龙江
168
个月会员



王炜 | 江苏
165
个月会员



郑爱云 | 江苏
156
个月会员



马川云 | 黑龙江
156
个月会员



赵凯 | 黑龙江
150
个月会员



敖道夫 | 黑龙江
150
个月会员



郭红 | 山东
144
个月会员



郑晓军 | 河南
144
个月会员



李玉蝉 | 福建
144
个月会员



申喜俊 | 河南
141
个月会员



梁艳 | 天津
141
个月会员



言嫣宇 | 湖南
138
个月会员



张春巧 | 河北
138
个月会员



王金芬 | 北京
135
个月会员



沈春娟 | 黑龙江
135
个月会员



夏月蓉 | 浙江
135
个月会员



屈晓军 | 河北
135
个月会员



王秀荣 | 河北
135
个月会员



许太美 | 山东
135
个月会员



李晓红 | 辽宁
135
个月会员



车晓燕 | 四川
135
个月会员



应槟蔓 | 陕西
132
个月会员



李雪娟 | 湖北
132
个月会员



余静 | 湖北
132
个月会员



宋有梅 | 江西
132
个月会员



汪姗桃 | 湖北
132
个月会员



王新平 | 湖北
132
个月会员



孙飞云 | 宁波
132
个月会员



李凤雪 | 黑龙江
132
个月会员



王煌春 | 福建
132
个月会员



官丽萍 | 福建
132
个月会员



许庆红 | 江苏
132
个月会员



王海玉 | 江苏
132
个月会员



郭裕秀 | 江西
132
个月会员



杨玉莲 | 江西
132
个月会员



徐雪梅 | 江西
132
个月会员



付永忠 | 江西
132
个月会员



王德宝 | 山东
132
个月会员



徐德仙 | 江西
129
个月会员



潘彩琴 | 浙江
129
个月会员



谢建慧 | 湖北
129
个月会员



罗顶杰 | 湖北
129
个月会员



王桂荣 | 河北
129
个月会员



梁秀云 | 天津
129
个月会员



曹子菊 | 山东
129
个月会员



王庆明 | 山东
129
个月会员



陈利彩 | 山东
129
个月会员



李银芬 | 宁波
126
个月会员



赖宁丰 | 福建
126
个月会员



张艳红 | 江西
126
个月会员



陈红 | 青岛
126
个月会员



罗清元 | 湖南
126
个月会员



盛秀芝 | 黑龙江
126
个月会员



刘朝庚 | 江西
126
个月会员



潘小锋 | 湖南
126
个月会员



陈金苹 | 河南
126
个月会员



冯国英 | 宁波
126
个月会员



全秀梅 | 山东
126
个月会员



宫玉杰 | 黑龙江
123
个月会员



刘振华 | 河南
123
个月会员



陈岳茹 | 黑龙江
123
个月会员



杨秀云 | 山东
123
个月会员



陶悦 | 黑龙江
123
个月会员



丛海霞 | 福建
123
个月会员



汤建琴 | 江苏
123
个月会员



易小娟 | 湖北
123
个月会员



张崇华 | 四川
123
个月会员



郑裕志 | 福建
123
个月会员



徐惠 | 山东
123
个月会员



蔡荣芳 | 福建
123
个月会员



丁立 | 内蒙古
123
个月会员



朴京华 | 黑龙江
123
个月会员



刘洪美 | 山东
123
个月会员



王军 | 河北
120
个月会员



李勇 | 湖北
120
个月会员



连海霞 | 浙江
120
个月会员



周利芝 | 湖南
120
个月会员



焦方芳 | 山东
120
个月会员



江亚君 | 宁波
120
个月会员



王桂芳 | 天津
120
个月会员



林桂花 | 福建
120
个月会员



蒋爱花 | 福建
120
个月会员



秦林娜 | 河南
120
个月会员



常丽红 | 山西
120
个月会员



曹长坤 | 黑龙江
120
个月会员



常淑萍 | 陕西
120
个月会员



刘艳霞 | 山东
120
个月会员



朱红霞 | 江西
120
个月会员



潘美丽 | 浙江
120
个月会员



陈颖 | 吉林
120
个月会员



闫佩娟 | 黑龙江
120
个月会员



熊丽清 | 江西
120
个月会员



马文英 | 山东
120
个月会员



孙桂荣 | 湖北
117
个月会员



陈令华 | 深圳
117
个月会员



何世云 | 河北
117
个月会员



张红伟 | 四川
117
个月会员



辛文艳 | 黑龙江
117
个月会员



戎彩凤 | 江苏
117
个月会员



马献琼 | 四川
117
个月会员



邵建英 | 浙江
117
个月会员



郑德荣 | 湖北
117
个月会员



林荣静 | 山东
117
个月会员



孙玉红 | 江西
117
个月会员



冯湘 | 海南
117
个月会员



连泽华 | 山东
114
个月会员



黄梦芬 | 湖北
114
个月会员



周福英 | 湖南
114
个月会员



胡小丽 | 浙江
114
个月会员



丁涛静 | 江苏
114
个月会员



房吉香 | 山东
114
个月会员



刘薇 | 山东
114
个月会员



胡连英 | 浙江
114
个月会员



秦占荣 | 山西
114
个月会员



边凤兰 | 黑龙江
114
个月会员



李巧灵 | 山东
114
个月会员



刘金玲 | 河南
114
个月会员



曹小连 | 浙江
114
个月会员



张玉城 | 福建
114
个月会员



王淑娟 | 辽宁
114
个月会员



倪辅平 | 河北
114
个月会员



翟美云 | 内蒙古
114
个月会员



张英 | 山东
114
个月会员



黄结明 | 广东
111
个月会员



熊六英 | 江西
111
个月会员



高羚 | 湖南
111
个月会员



朱余东 | 江西
111
个月会员



于水 | 山东
111
个月会员



韩玉芝 | 黑龙江
111
个月会员



杨美玲 | 北京
111
个月会员



张继伟 | 黑龙江
111
个月会员



杨学会 | 天津
111
个月会员



赵建新 | 湖北
111
个月会员



孙玉辉 | 黑龙江
111
个月会员



黄晓云 | 浙江
108
个月会员



郭亚绒 | 福建
108
个月会员



杜应侠 | 宁波
108
个月会员



王志荣 | 山西
108
个月会员



陆发芳 | 山东
108
个月会员



石峰 | 大连
108
个月会员



李颖 | 河北
108
个月会员



周煜 | 湖南
108
个月会员



秦美娜 | 江苏
108
个月会员



张曼 | 河南
108
个月会员



方建权 | 福建
108
个月会员



吴景云 | 山东
108
个月会员



张新华 | 辽宁
108
个月会员



韩三轩 | 四川
108
个月会员



张丽娜 | 黑龙江
105
个月会员



雷成华 | 河南
105
个月会员



韩光梅 | 山东
105
个月会员



燕桂梅 | 宁波
105
个月会员



郑雪红 | 江西
105
个月会员



彭小玉 | 江西
105
个月会员



王永媛 | 黑龙江
105
个月会员



孙艳凤 | 山东
105
个月会员



吴红英 | 江西
105
个月会员



邵春容 | 湖北
105
个月会员



崔建英 | 甘肃
105
个月会员



曹希林 | 山东
105
个月会员



张子晨 | 湖北
105
个月会员



冯爽 | 湖北
105
个月会员



赵晓连 | 湖南
105
个月会员



周朝晖 | 辽宁
105
个月会员



吕银南 | 江苏
102
个月会员



魏新华 | 甘肃
102
个月会员



周华 | 湖南
102
个月会员



尹玉东 | 黑龙江
102
个月会员



蔡利 | 四川
102
个月会员



邓富英 | 广东
102
个月会员



郑爱琴 | 浙江
102
个月会员



徐严玲 | 青岛
102
个月会员



侯宪红 | 黑龙江
102
个月会员



张俊然 | 山东
102
个月会员



祝光莲 | 天津
102
个月会员



欧阳艳 | 湖南
102
个月会员



吴东彩 | 河南
102
个月会员



滕令环 | 河北
102
个月会员



王凤艳 | 河南
102
个月会员



任洪祥 | 江苏
102
个月会员



王英兰 | 内蒙古
102
个月会员



于丽华 | 黑龙江
102
个月会员



柯慧琼 | 湖北
102
个月会员



金立明 | 天津
102
个月会员



刘姜三 | 江西
102
个月会员



邱雁云 | 福建
102
个月会员

花样百出的“体态神器” 黑科技还是智商税？

近期各大电商平台关于“体态神器”的广告铺天盖地，矫正驼背的形体棍，改善脖子前倾的颈托，纠正腿形不直的鞋垫和绑带……吸引不少上班族人关注、埋单。这些“神器”真能拯救成年人的弯腰驼背，铸就“气质人生”吗？



1 “神器”真的用上就能挺直吗？

如果你在各大电商平台搜索，就会发现，“体态神器”可以说是五花八门，如矫正驼背的形体棍和矫姿带，改善脖子前倾的颈托支架，纠正腿形不直的鞋垫和绑带等，其中不乏“医生推荐”“源自日本专业品牌”等宣传语，号称能够改善人体不良姿态，变身“气质女神”。

同时，由于材质不同，各类产品的价格也从几元、十几元到上百、上千元不等，各大店铺月销量数百、数千到数万不等，点开产品评论，消费者褒贬不一，使用感受各有说法。

专家认为这些“神器”主要是辅助工具，比如矫姿带，是通过提供额外的支撑和提醒来帮助使用者维持正确的姿势。它可以有效地提醒人们保持正确的脊柱对齐、肩部放松、腹部收紧等关键姿势要点，从而减轻颈部、肩部和腰部的压力，预防姿势不良引起的疼痛和损伤。

然而，矫姿带并非治疗姿势问题的根本解决方案，仅仅依赖矫姿带不能长期改善姿势。为了真正改善姿势，使用者还是需要正确的体态训练和调整，通过加强核心肌群、改善肌肉平衡和灵活性等方式来逐步调整身体姿势，形成良好的习惯。长期坚持正确的体态训练和行为习惯才能帮助使用者有效预防姿势问题，并提高整体健康水平。

2 什么样的体态才是健康的？

健康的体态表现为身体各部位处于适当的位置和角度，呈现出自然平衡的状态。在医学术语中，良好的体态被描述为脊柱正中线与重力线重合，头部位于肩膀正上方，肩部平稳放松且水平，胸部自然挺起而不凸出或凹陷，腰部微微凹陷，骨盆处于中立位置，膝盖微微弯曲，足弓支撑良好。

正确认识这些体态要点对维持身体健康至关重要。脊柱正常弯曲保持适度挺直，有助于分担身体重量并减少不良压力，减轻脊柱和关节的负荷，预防疼痛和损伤。此外，正确的体态有助于保持肌肉平衡和关节稳定性，促进血液循环和神经传导，提高身体姿势感知和运动协调性，减少运动损伤风险。

因此，通过正确的体态训练、肌肉平衡训练和姿势调整，可以帮助个体形成良好体态，维持健康状态，预防姿势不良引起的疾病和功能障碍，提高生活质量和整体健康水平。



3 改善驼背的关键是什么？

驼背并非是通过调整姿势或锻炼就能解决的问题，而是需要深入了解引起驼背的具体病因。背部曲度异常可能是由于肌肉不平衡、骨骼结构问题或姿势不良等因素引起的。只有通过全面的身体评估和病因分析，找准病根，制定个性化的治疗方案，才能有效改善驼背问题。

改善驼背的关键在于综合治疗，包括姿势训练、肌肉平衡调整、功能锻炼和日常习惯改变。首先，正确的姿势训练是关键，通过加强核心肌群、改善脊柱曲度、调整肩部和骨盆位置等方式，逐步转移重心，使脊柱恢复正常生理曲度，减轻脊柱压力。其次，肌肉平衡调整是重要环节，通过针对驼背引起的肌肉紧张和不平衡进行定向训练，强化背部和腹部肌肉，放松胸部和颈部肌肉，以改善姿势和支撑脊柱。再次，功能锻炼有助于提高肌肉协调性和姿势控制能力，如平衡训练、稳定性训练、核心稳定训练等，可有针对性地强化躯干肌肉，促进平衡神经肌肉功能。最后，日常习惯改变也至关重要，避免长时间低头、久坐、不良体态等不良习惯，建立正确的坐姿、站姿和行走姿势，有助于巩固治疗效果，预防驼背复发。

综上所述，通过综合治疗，包括姿势训练、肌肉平衡调整、功能锻炼和日常习惯改变等多方面手段的结合，可有效改善驼背，恢复正常体态，并预防相关脊柱和功能问题的发生。

4 日常生活工作中如何有效矫正体态？

在日常生活工作中，有效矫正体态可以通过以下方法实现。首先，保持正确的坐姿和站姿非常重要。坐姿时，应该让背部挺直，双脚平放在地面上，双膝与大腿平行，肩部放松向后挺起，避免弓背和低头。站姿时，保持双脚平行站立，脊柱挺直，颈部微微向后伸展，肩部放松向下，保持身体重心平衡。其次，适时进行体态调整和休息。长时间固定姿势会导致肌肉疲劳和不适，建议每隔一段时间就起身活动一下，做一些伸展运动，有利于放松肌肉，改善血液循环。此外，适度的运动锻炼也是矫正体态的重要途径，包括加强背部肌群、核心肌群和腹部肌肉等，提高身体的稳定性和平衡力。最后，注意日常生活细节，如睡眠姿势、抬重物姿势等，避免不良习惯对体态造成不良影响。通过以上方法并长期坚持，可以有效矫正体态，改善姿势，预防脊柱问题和姿势不良引起的疾病，维护健康的身体状态。

对于个体存在圆肩驼背、高低肩、脊柱侧弯等体态问题，建议及时到骨科、康复科进行系统检查，医生将通过综合评估，制定科学专业的矫正方案及康复训练计划。盲目跟风使用网红产品易产生不良后果，影响最佳治疗时间。通过采用科学的方法和专业的指导，才能有效解决体态问题，避免进一步恶化，提升健康水平。