

·真人示范版·

办公室微运动
让上班动起来

办公室 手指操

李志敏◎著

手指对人的健康起着十分重要的作用，而手指操则具有消除疲劳、减轻精神负担、缓解紧张情绪的神奇功能。



我们总是给自己的懒惰、不运动
找各种各样的理由，
其实只要抽出几分钟动动手指，就能赶走
办公室综合征，迅速恢复活力。

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

·真人示范版·

办公室 手指操

李志敏◎著

办公室微运动 | 让上班族动起来

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

办公室手指操 / 李志敏著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-5576-0867-5

I. ①办… II. ①李… III. ①手指—健身运动
IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第051722号

责任编辑: 张建锋 方 艳

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编: 300051

电话 (022) 23332695 (编辑部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中振源印务有限公司印刷

开本 880 × 1230 1/32 印张 7.5 字数 170 000

2016年3月第1版第1次印刷

定价: 35.00元



序

PREFACE

要奋斗，更要健康

在外人眼中，被称作“白领”的那群人精明干练，气质从容，拿着令人艳羡的薪水，做着看起来不费吹灰之力的工作。岂知，白领们看上去坐出了优雅体面，实际上也坐出了哑巴吃黄连般的苦处，各种健康问题接踵而至，最典型的莫过于腰酸背痛和手指僵硬了。

其实，白领们只要在工作间隙练几式手指操，就可以和职业病说再见。医学研究发现，手指对人的健康起着至关重要的作用。手指操不但能消除疲劳、减轻精神压力，帮助人们摆脱坏情绪，还能锻炼人的大脑，让大脑变得更聪明。只需几个简单的动作，白领们的困扰就能迎刃而解。事实上，办公室手指操已经越来越受到白领们的追捧，不少企业都在办公室中推行手指操。

可以说，简单、易学、有效是办公室手指操最显著的特点，上

班族完全可以忙里偷闲、见缝插针地在工作的间隙活动活动身体，就算穿着正统的职业装，一样可以轻松、优雅地进行。

身为白领的你，如果正被视力模糊、头痛难忍、颈肩酸痛、消化不良等职业病困扰，那么不妨练练办公室手指操，相信一定会收到神奇的功效！如果你很忙，这本书也绝对适合你，只要跟着书中的动作示范做就可以。还在犹豫什么？现在就翻开这本书，感受手指操给身心带来的惊人效果吧！

目 录

CONTENTS

Part1	手指操——简单又神奇的健康法宝	001
	边工作，边运动：席卷全球的办公室手指操	002
	七大身心助益：为什么把手指操带进办公室	005
	手部各个区域跟身体的哪些器官有关	008
	如此症状怎样练习才会有效果	011
	健康自测：是什么在威胁你的生命	013
	◎ 手部反射区：简单又高明的保健方法	016



Part2 手指操的基本手法——即学即用的极简健身术 019

- 手法一：单指交错曲握 020
- 手法二：双指交错曲握 023
- 手法三：三指交错曲握 025
- 手法四：四指交错曲握 027
- 如何最大限度地活用手指操 029
- ◎ 观手知健康：双手是人体健康的“晴雨表” 032

Part3 从手指的柔软体操开始——让僵硬的身体变柔软 035

- 手指柔韧性的准备活动：将手指完全打开 036
- 手腕柔韧性的准备活动：舒展僵硬的手腕 043
- 做手指体操：让手指深层筋骨得到放松 051
- ◎ 手浴疗法：神清气爽疲劳消 059

**Part4 给大脑快速充电的手指操——良性刺激你的大脑 061**

了解我们的大脑	062
勤动手指，活跃大脑	064
休息左脑的手指操——释放左脑的爆炸性能量	067
开发右脑的手指操——激活右脑的无限潜能	070
协调左右脑的手指操——让大脑变得更聪明	083
◎ 日常生活中的双手训练	094

Part5 调节情绪的手指操——5分钟快速恢复元气 097

手指操消除焦虑，还原生命阳光灿烂	098
提升注意力的手指操，让你全神贯注每一天	101
抚平心悸的手指操，让心脏永远年轻	105
手指操赶走抑郁，驱散心灵的阴霾	109
远离神经衰弱的手指操，职场烦恼一扫光	113
手指操叫停压力，还生命以轻盈	116
◎ 如何自我调节情绪	121

Part6 养颜美体的手指操——让美丽由内而外 123

- | | |
|------------------|-----|
| 动动手指改善肤色，美白不是梦 | 124 |
| 润发手指操，让你的美与众不同 | 127 |
| 手指排毒，给身体来个大扫除 | 130 |
| 做做手指操，让脂肪“优雅”地燃烧 | 133 |
| 纤手手指操，塑造女人的外在美 | 137 |
| ◎ 简单易学的暖手操 | 141 |

Part7 消除亚健康状态的手指操——瞬间摆脱全身不适 143

- | | |
|----------------------|-----|
| 舒缓眼部疲劳的手指操：拒绝视力受损 | 144 |
| 缓解头痛的手指操：还你清爽头脑 | 148 |
| 提升记忆力的手指操：活跃大脑细胞 | 151 |
| 对付颈部酸痛的手指操：舒缓硬脖子 | 154 |
| 防治“鼠标手”的手指操：轻松打造轻盈双手 | 158 |

远离肩膀酸痛的手指操：解开肩膀枷锁	161
告别腰椎烦恼的手指操：让腰杆硬起来	166
摆脱坐骨神经痛的手指操：让你稳坐如泰山	169
保护腿脚的手指操：养好腿脚不衰老	173
缓解肌肉酸痛的手指操：让身体不再紧绷绷	176
保持关节年轻的手指操：你的身体可以更轻盈	180
避免食欲不振的手指操：胃口好的健康秘籍	184
摆脱睡眠障碍的手指操：睡得香的人最幸福	187
赶走慢性疲劳的手指操：精神好了，自信来了	190
抗击便秘的手指操：难言之苦成旧事	195
◎ 强健双手，消除“亚健康”	199

Part8 活力四射的手指游戏——动动手指让我们更健康 201

写写画画的手指游戏——轻松“手”护你的健康	202
键盘上的手指游戏——随时随地的指尖手指操	206



单手手指游戏——一只手的健康大秘密	210
双手手指游戏——动动双手更健康	212
有趣的手指游戏——让手指操变得更有趣	215
◎ 利用辅物的手指游戏	218

附录	手部穴位图及手部反射区示意图	221
----	----------------	-----



Part 1

手指操——简单又神奇的健康法宝

办公室手指操不依赖药物，不用花一分钱，没有任何副作用，不受场地的限制，不需要大量时间，随时随地都可以练习。它不仅可以使办公族的身体状况越来越好，还能让人充满积极向上的能量。



边工作，边运动：席卷全球的办公室手指操

在很多大都市里，办公族相互推荐的热销书
首选办公室减压运动类书籍，而且越来越多的办公
族开始步入练习办公室手指操的行列。

席卷全球的办公室手指操

在东方医学领域，手又称作人体的“第二大脑”，消化器官、头、颈、腰及全身的反射区都密集在手上。精巧的手指运动既能改善身体的不良状况，为身体提供能量，还可以平衡身心，这恰恰是手指操在办公族中悄悄流行的原因所在。现代解剖学研究表明，支配手部的神经元在大脑神经元区域中占据的位置更为广泛，活动手指可以很好地锻炼大脑，提高智商。



在美国，很多健身俱乐部都开办了减压运动班，不少学员还把办公室手指操作为锻炼手段。加利福尼亚的一家保险公司在的一项初步的调查中发现，近400名员工表示会在工作间隙练习办公室手指操来调整身心。

内科医生罗斯博士认为，办公室手指操的确让学员们受益匪浅，他们普遍反映经过一段时间的锻炼，胆固醇含量在降低，血压也在下降。罗斯博士还指出，办公室手指操并不是一种竞技性运动，不是迫使身体达到某种极限，而是要顺其自然。很多调查也已经表明，时常练习办公室手指操可以帮助白领们控制血压、心率及呼吸，还能增强体能、精力，消除紧张疲劳，使白领们远离亚健康。

随着越来越多的人开始了解并练习办公室手指操，鼓励办公室员工尝试练习手指操也正成为很多公司“健康计划”的一部分，因为办公室手指操可以提高员工的工作效率，同时也能很好地调节员工的工作情绪，甚至让难以处理的办公室人际关系也得到了有效的改善。不仅如此，办公室手指操也正在成为很多公司内部领导层的一种新时尚。

高品质的生活和生命只有在拥有健康的身心时才能获得保障，

早在两千多年前，我国医学论著《黄帝内经》对经络的作用就有精辟的论述：“行气血，营阴阳，决生死，处百病。”经络系统是否疏通的关键在于“井、荣、输、经、合”五腧穴，这五个腧穴（即穴位）都在人体的肘膝以下，其中很大一部分位于手指和脚趾，所以，活动手指能够很好地刺激这些穴位，从而促进全身气血的运行。



工作再忙，我们也应该为锻炼身体留点儿时间。俗话说：“生命在于运动，疾病在于预防。”时不时地锻炼一下身体，我们才能拥有更健康的体魄。即便身着职业装，也一样可以轻松、优雅地进行锻炼，因为办公室手指操就是专门为职场白领量身定做的，简单且有效，我们完全可以忙里偷闲、见缝插针地活动身体。现在，就让我们开始练习办公室手指操吧！



七大身心助益：为什么把手指操带进办公室

「办公室手指操最直接的好处就是可以缓解因长期保持同一工作姿态而造成的肌肉酸痛、关节僵硬，动动手指有助于赶走疲劳、恢复活力，让你精神百倍。办公室手指操还能解决办公室一族身材走样的困扰，锻炼肌肉，燃烧多余脂肪，美化身体曲线。」

神奇！动动手指就能身心健康

其实，长期坚持练习手指操还会给你带来更多的惊喜，它可以加快体内新陈代谢的速度，有效排出体内毒素，在促进健康的同时还能美化容颜；明显改善各种办公室职业病的症状，预防各种疾病的发生。那么，练习办公室手指操到底有哪些具体的好处呢？

其一：缓解压力

繁重的工作压力常常会让身体吃不消，不但身体容易疲劳，长期下去还会使压力倍增。而办公室手指操以其独特的呼吸方式在每次吸气时，可以带给人体新的能量，呼气时可以带走肺底的淤积之气。经常练习办公室手指操，可以帮你放松身体，让你快速、高效地进入松弛状态，进而带走负面情绪与压力。

其二：减轻忧郁

一项研究表明，整日久坐不动的人，患上忧郁症的可能性是经常做运动者的2倍。美国健身协会的运动学研究者指出，有氧运动能够帮助现代人找到一种可以自我控制的感觉，无助感与沮丧也会随之消除。同时，有氧运动还能提高人们对身体的敏感程度，洗涤忧郁的情绪。

其三：让思路更清晰

正如大家所知道的那样，运动能使更多的血液和氧气被运送到大脑，使大脑变得清醒。同样，规律的手指操也可以提升办公族的思考能力，从而更有效地进行脑力工作。一项研究显示，运动使体温上升并保持一段时间，能加速某些催化剂的产生，而这些催化剂可以提升脑部的认知能力，让思路变得更清晰。

其四：保持好心情

人体处于运动状态时，可以触动脑部化学物质的释放，如内啡