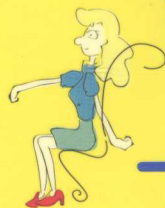


✗ www.偷菜.com

✓ www.niuguowei2006.blog.sohu.com

牛国卫老师独家视角:偷菜不如偷健康

你不妨试试看哦~



「偷菜不如偷健康」



牛国卫 主编

上班族健身小动作

不花钱·不耗时·不费力

随机小运动,收获大健康

牛国卫,北京小汤山疗养院有氧运动中心主任
多次为**国家领导人、两院院士**做健康指导



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP



鹭江出版社

「偷菜」
不如偷健康
上班族健身小动作

HEALTH

牛国卫 主编
刘 侠 赵嗣庆 副主编



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP



鹭江出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

偷菜不如偷健康：上班族健身小动作 / 牛国卫主编 . — 厦门：
鹭江出版社，2010.7

ISBN 978-7-5459-0227-3

I. 偷… II. 牛… III. 健身运动—基本知识 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 134563 号

偷菜不如偷健康：上班族健身小动作

牛国卫 主编 刘 侠 赵嗣庆 副主编

责任编辑 / 熊 弢

特约编辑 / 李艳玲

出 版 / 鹭江出版社

地 址 / 厦门市湖明路 22 号

邮 编 / 361004

电 话 / 0592-5046666 0591-87539330

010-62376499 (编辑部) 010-65921349 (发行部)

印 刷 / 美航快速彩色印刷公司

规 格 / 889mm × 1194mm 1/24

印 张 / 7.5

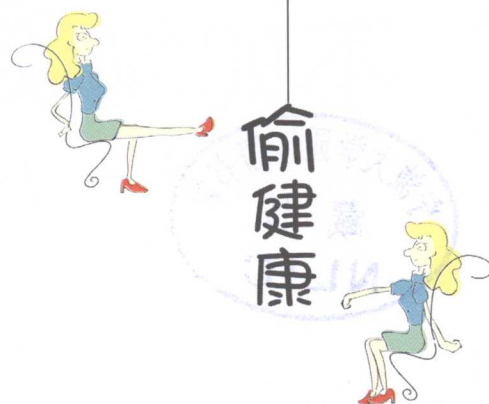
字 数 / 85 千字

印 次 / 2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5459-0227-3 / I · 102

定 价 / 32.00 元

(如有印装错误, 请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社)





序

对健康的追求，是人类唯一没有时间与疆界樊篱的共同理想。人类数千年的努力与奋斗，唯一无法征服和打败的，大概也就是健康了。健康是永恒的话题，追求健康是每个人最基本的权利。

30年前，父母担心孩子没饭吃，今天，父母担心孩子不吃饭；30年前，我们吃不上糖，今天，我们开始尿糖！与其说是我们的健康理念与物质生活进步的“剪刀差”，导致我们面临着高血压、高血脂、冠心病、脑血管病、糖尿病、癌症、艾滋病等疾病的挑战，毋宁说是不良生活方式和行为导致我们面临上述疾病的挑战。

现实生活中我们吃得“好”（能量高），动得少，使人类的动物属性逐渐淡化，肢体活动越来越少。**交通工具的发达弱化了我们的下肢，家电的普及弱化了我们的上肢，现代办公方式弱化了我们的身体。**英国一家公司调查发现，职场人士通常每天有14小时28分钟是在坐着的。这就相当于我们一生中有大约36年的时间在坐着。世界卫生组织行为危险因素研究也表明：久坐是导致死亡和残疾的十大原因之一，全球每年有接近200万人的死亡与久坐的生活方式有关。当我们长时间坐在办公桌前工作，或者坐在电视机前收看电视节目，或者坐在驾驶位上开车的时候，不知不觉之间便已坐在了危机边缘。

职场人士不得不久坐，那么，怎样做才能让自己坐得健康，才能消除隐患、远离风险？

首先我们要了解我们身体的肌肉情况，肌肉锻炼对我们非常重要。男性女性都要关注肌肉锻炼，肌肉锻炼对男性和女性的意义是一样的。汉字“男”是上田下力，意思是男人生来是在地里干活的，男人生来就要肌肉发达，有攻击力，体现雄性的特征。常言道“好男一身肉，好女一身膘”，可见女性胖一点为好，千万不能太瘦。科学的进步改变了我们几千年来的生活模式，今天我们是“好男一身膘，好女一身骨”，这是非常危险的。男性应该是满身的肌肉才对，可现在是满身的肥肉加肥油。女性由于受社会对女性美的价值取向——“以瘦为美，骨感为佳”——的影响，全身“光有骨头，没有肉”。

办公一族，由于长时间面对电脑或伏案工作，缺乏运动，往往会引发颈肩腰腿痛等一系列健康问题。现在，你在办公室里悄无声息地做做这套保健操，就可以很快消除疲劳，长期坚持的话，不仅可以预防一些颈肩腰腿部疾病，而且还能塑造健美的体形。这套操利用肌肉的动力性收缩、静力性收缩，使慢肌纤维参加工作来健身。由于慢肌纤维周围毛细血管较为丰富，氧化脂肪的能力较强，收缩时能消耗较多的脂肪，因此就使人体肌肉得到锻炼。更多的健身思想火花源于“庖丁解牛”，即将人体肌肉一块一块分开锻炼。练习者可以在办公桌前边工作边健身，或在公交地铁内边赶路边健身。这将传统的有形运动变为无形的锻炼，使练习者可以利用一切时间，见缝插针，忙里偷闲健身。所有的小动作都是有益的，因为没有身体姿态的改变，具有隐身的特点，所以不会引人注意。从而达到工作生活，健身两不误的效果，又称“办公桌前的



隐身健身”、“公交地铁上的隐身健身”。虽然动作不大，但是你可以有肌肉被锻炼的真实感觉。你也可以根据自己的身体条件和喜好编一套“小动作”常练练。与其不知在哪一天就会遭受病痛之苦，不如从现在开始每天为你的健康存点“私房钱”，让你的身体“悄悄”动起来。钱可以借，但健康借不到，健康具有唯一性和专属性。

行动起来，让办公室或家成为你的健身房，让公交地铁车厢成为你的运动场，桌子和椅子就是你的健身器，车厢扶手就是你的借力杆，让“工作运动化”、“运动生活化”成为一种习惯！播下意识，收获行动；播下行动，收获习惯；播下习惯，收获健康。

本书所讲内容紧扣日常生活、工作和学习，可操作性强。一看就懂，一动就会，一练就灵。它符合读图时代的需求，适合大众阅读，是办公室里的“私教”。

书中模特为牛国卫和子霖。

牛国卫

2010年7月6日

Contents 目录

办公室小运动

——偷菜不如偷健康

“今天你‘偷’了吗？”这句话是不少上班族的时尚问候语。那么，偷菜之后的下一波热潮是啥？我悄悄告诉你，是偷健康。健康怎么能“偷”呢？你不明白了吧，试试看就知道了。

头 部



006 动作① 叩百会穴

激发和增加体内阳气，使头脑清醒。

007 动作② 按揉太阳穴

缓解因鼻炎、眼睛疲劳、感冒引起的头痛。

008 动作③ 按揉风池穴

对于感冒所引起的关节疼痛、

发烧、咳嗽、疲倦等都有疗效。

009 动作④ 干梳头

改善头部的血液循环，增加脑部供血量。

010 动作⑤ 按揉迎香穴

预防感冒，减少面部皱纹，增强皮肤弹性，消除眼部浮肿。

012 动作⑥ 揉搓耳朵

防治耳鸣、目眩、健忘，振奋精神，降血压。

- 014 **动作⑦ 挤眉弄眼**
消除视觉疲劳，延缓老花眼的发生和发展，养颜。
- 016 **动作⑧ 叩齿**
促进牙龈的血液循环，防止牙齿松动脱落。
- 018 **动作⑨ 转舌**
促进牙龈、舌体的血液循环，防止牙龈尤其是味蕾的萎缩。
- 019 **动作⑩ 鼓腮漱口**
促进面部的血液、淋巴循环，锻炼表情肌，消除下眼袋。
- 020 **动作⑪ 错颌**
紧肤瘦下颌，雕刻脸型，美颜。
- 021 **动作⑫ 小鬼脸**
保健眼睛，消除眼袋，雕刻脸型。
- 023 **动作⑬ 鸣天鼓**
可立即改善头痛、晕车等诸多不适。

上肢



- 026 **动作① 屈臂对抗**
改善上肢血液循环，提高肱二头肌和前臂屈肌的肌肉力量。
- 028 **动作② 直臂夹椅**
女性经常练，可丰胸，增强乳房弹性，防止乳房萎缩。
- 030 **动作③ 直臂外展**
增强肩部肌肉力量，纠正溜肩，预防肩周炎。
- 031 **动作④ 直臂下按**
锻炼肱三头肌，预防肩周炎。
- 034 **动作⑤ 屈腕直臂压膝**
拉伸前臂伸肌，提高其柔韧性。
- 036 **动作⑥ 立掌压指**
改善上肢和手指的血液循环，加强前臂、手部屈肌的柔韧性。
- 038 **动作⑦ 屈腕直摆**
拉伸前臂伸肌，预防腕管综合征。
- 039 **动作⑧ 空拳旋腕**



改善前臂和手指的血液、淋巴循环，防治腕管综合征。

040 动作⑨ 五指对压

滑利手部关节，改善手部血液循环。

042 动作⑩ 渐屈握拳突分

滑利手指关节，防止手指肿胀。

044 动作⑪ 五指屈伸

增强手指肌肉韧带的力量，预防腕管综合征、腱鞘炎。

046 动作⑫ 抖腕放松

放松肩部、上肢、手部的肌肉韧带。



050 动作① 揉拿颈部

对颈部肌肉的紧张具有放松的作用，预防肩周炎。

051 动作② 揉拿肩部

促进肩部血液循环，有效地防治肩颈部疾患。

053 动作③ 提肩垂放

加快颈部肌肉血液循环，缓解颈部紧张疲劳。

054 动作④ 双肩前后收

预防驼背，促进肩颈背部疲劳恢复。

055 动作⑤ 提肩后收

防治驼背、肩颈背部疾患。

056 动作⑥ 左右沉肩斜颈

舒缓颈部疲劳，促使颈部皮肤紧致，美颈。

058 动作⑦ 双肩环绕

缓解肩颈背部疲劳，预防肩周炎、颈椎病。

059 动作⑧ 口角下垂

预防和减淡颈部皱纹，减轻甚至消除面部浮肿。

060 动作⑨ 抱头后仰

可防治颈曲变直，美颈。

062 动作⑩ 托颌下啃

缓解颈部疲劳，防治颈椎病。

063 动作⑪ 托腮左右倾

加快肌肉新陈代谢，改善颈部血液循环。

064 动作⑫ 抬头动颌

拉伸颈前部的肌肉群，舒缓颈部疲劳。

066 动作⑬ 直体左右倾

改善腰部血液循环，消除腰部两侧赘肉。

067 动作⑭ 抬臀侧移

预防腰臀部疾患，改善腰臀部曲线。

069 动作⑮ 躬身后仰

改善腰酸背痛，减少腹部赘肉。

070 动作⑯ 直体前倾

缓解腰酸背痛，预防腰肌劳损。

072 动作⑰ 挺腹后仰

锻炼上腹部肌肉，瘦腰，减少上腹部赘肉。

073 动作⑱ 提膝练腹

锻炼下腹部肌肉，瘦腰，减少小腹赘肉。

074 动作⑲ 鼓腹呼吸

防治便秘和消化不良，防治胃下垂。

075 动作⑳ 盘踝展膝慢提腿

调动全身大量肌肉参加锻炼。

077 动作㉑ 提肛

防治早泄、子宫脱垂，还可延年益寿、提高性能力。

079 动作㉒ 锥刺股

收紧臀部肌肉，美臀。

080 动作㉓ 盘腿转体

拉伸臀部肌肉，瘦臀、美臀。

081 动作㉔ 翘腿压膝

减轻坐骨神经痛，预防妇科疾病。

082 动作㉕ 摆膝

提高髋关节的代谢功能，防治髋关节疾患。

下 肢



086 动作① 大腿内收

瘦腿，改善大腿线条。

087 动作② 双膝外展

瘦腿，丰胸，改善大腿线条。

089 动作③ 抬腿健膝

对膝关节及周边肌肉韧带有很好的锻炼作用。

090 动作④ 直腿下压

提高股四头肌和股二头肌肌肉力量，美腿。

091 动作⑤ 后收美腿

加快小腿血液回流，瘦大腿，美化腿部线条。

092 动作⑥ 盘踝收腿

加快小腿血液回流，瘦大腿，美化腿部线条。

094 动作⑦ 坐位马步

增强膝关节的灵活性与稳定性，瘦大腿。

095 动作⑧ 屈腿后蹬

拉伸股四头肌，提高股四头肌肌腱韧性。

097 动作⑨ 提膝画圆

预防膝关节老化，防治慢性关节炎。

099 动作⑩ 提揉髌骨

促进膝部血液循环，改善局部营养，健膝和养膝。

101 动作⑪ 推髌健膝

对膝盖受伤和慢性关节炎有很好的疗效。

103 动作⑫ 勾脚尖

预防静脉曲张、深静脉血栓、小腿抽筋、踝外翻。

104 动作⑬ 脚尖分合

保护踝关节，美化小腿曲线。

106 动作⑭ 提脚跟

预防足弓塌陷，健足又美腿。

107 动作⑮ 脚跟分合

提高小腿肌群、足底肌肉力量，瘦小腿。

108 动作⑩ 脚踝屈伸

提高腓肠肌、踝关节肌肉力量，
预防足弓塌陷。

110 动作⑪ 直腿勾脚

111 动作⑫ 跟腱贴地

112 动作⑬ 直体前倾

113 动作⑭ 鼓腹前倾

动作 17～动作 20 为一组动作，
让腿显得修长，具有美腿的功效。

114 动作⑮ 脚趾强力屈伸

有利于安眠，并且健足、健腿
又健身。

公交地铁小运动

——偷闲不如偷健康

在公交车或地铁内，放眼望去，N 多上班族都在发呆、无所事
事，完全没有意识到上下班路上也可有效健身。怎么？你也没听说
过？那就跟我偷闲做做运动吧。

上肢



121 动作① 单、双臂上举

122 动作② 单、双臂下拉

123 动作③ 单、双臂外拉

124 动作④ 单、双臂内收

125 动作⑤ 单、双臂头后下拉

127 动作⑥ 单、双臂头后上举

动作 1～动作 6 皆可改善局部、
上肢血液循环，加强肩部力量。

- 129 **动作⑦** 横杆单、双臂旋拧
提高手部、前臂屈肌、肘关节的旋前圆肌和旋后圆肌的力量。
- 131 **动作⑧** 横杆宽握内收外拉
加强背部、上臂肌群和前臂屈肌的肌肉力量。
- 132 **动作⑨** 立杆高位单臂上举下拉
练习手部屈肌和上臂肌群及肩部肌群。
- 133 **动作⑩** 立杆低位单臂上拉下压
练习手部屈肌、肩部和胸大肌。
- 134 **动作⑪** 立杆单、双臂旋拧
增强手部屈肌、伸肌及肘关节旋前圆肌和旋后圆肌的力量。
- 136 **动作⑫** 双手宽握直体后倾
拉伸肩背部、小腿和上肢肌肉。
- 137 **动作⑬** 宽握左右转体
拉伸肩部和胸大肌。

躯干



- 138 **动作①** 夹杆站
提高背部肌肉力量，预防驼背。
- 139 **动作②** 抱臂下啃
缓解颈部疲劳。
- 140 **动作③** 单手抱头后仰
- 141 **动作④** 头抵车厢直立
动作3和动作4都可加强颈后部肌肉的力量，防治颈曲变直，美颈。
- 142 **动作⑤** 头臂左右倾
缓解颈部疲劳，防治颈椎病。
- 143 **动作⑥** 直立收臀
收紧臀部、大腿肌肉，美臀、紧实大腿。
- 144 **动作⑦** 直立左右提髋
加快腰臀部血液循环，改善腰部、臀部曲线。
- 145 **动作⑧** 直腿后抬
缓解腰酸背痛，提高腰肌力量，防治腰肌劳损。

146 动作⑨ 腰部绕环

缓解腰部不适，防治腰肌劳损。

下 肢



147 动作① 抵脚跟直立

增强股二头肌和腓肠肌力量。

149 动作② 屈腿站

改善下肢血液循环，有瘦大腿和强化膝关节力量的功效。

151 动作③ 脚尖站立、脚跟分合

153 动作④ 脚跟站立、脚尖分合

155 动作⑤ 脚尖、脚跟直立

动作3～动作5皆可加强小腿屈肌、伸肌和足底肌肉力量。

156 动作⑥ 抵脚尖直立

预防静脉曲张、小腿抽筋，拉伸腓肠肌。

158 动作⑦ 踝关节运动

加强踝关节的活动度，预防踝关节扭伤。

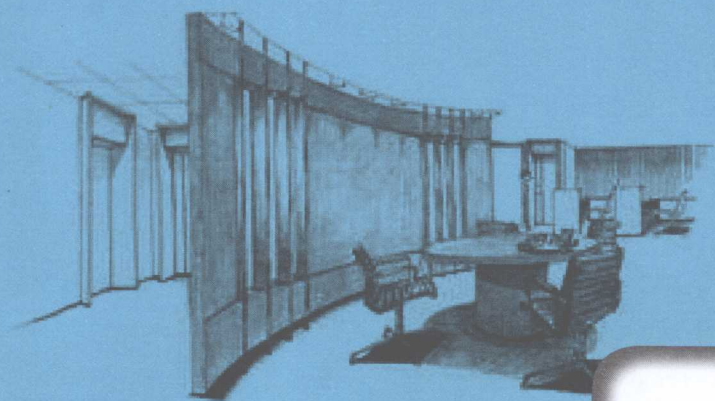
159 动作⑧ 左右屈踝站

改善脚部血液循环，拉伸踝关节外侧韧带。

161 动作⑨ 脚趾抓地

加强脚趾伸肌力量，预防踝外翻，健足又健腿。





办公室小运动

——偷菜不如偷健康

“今天你‘偷’了吗？”这句话是不少上班族的时尚问候语。那么，偷菜之后的下一波热潮是啥？我悄悄告诉你，是偷健康。健康怎么能“偷”呢？你不明白了吧，试试看就知道了。

大家的健康意识都很高，但又苦于没有时间去健身房健身。这是上班族最大的苦恼。其实，健身的时间关键在于“挤”，只要你挤，时间总会有的。这套对抗性练习可在家或办公室完成，只要每天坚持，你一定会收到意想不到的效果。

适量体育运动还是一种积极的休息方式。法国著名的

