



办公室 也是健身房



Office Is The Gym

上海体适能培训基地 编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

办公室也是健身房

上海体适能培训基地 编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

办公室也是健身房 / 上海体适能培训基地编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2016

ISBN 978-7-5439-7035-9

I. ① 办… II. ① 上… III. ① 健身运动—基本知识
IV. ① G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 102988 号

责任编辑: 张 军

封面设计: 袁 力

办公室也是健身房

上海体适能培训基地 编

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 昆山市亭林印刷有限责任公司

开 本: 710×970 1/16

印 张: 10.75

字 数: 163 000

版 次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-7035-9

定 价: 38.00 元

<http://www.sstlp.com>

编委会名单

主 编：赵宏宇

副主编：闫 中

编 委：宋 玥 杜鹏宇 贾 诚

周 波 鲁 宁 孙 云

张国强 曹水晶 苏尚银

汤智娟

我的健康我做主

——办公室也是健身房

健康,是人类永恒的话题,人们都希望自己能够健健康康地度过一生。在国内,随着人们生活水平的日益提高,在满足了基本生活要求后,健康越来越受到人们的重视。随之而来的,是各种“文明病”“富贵病”层出不穷,而且极难治愈。心脑血管疾病已经成为人类的头号杀手,高血压病、糖尿病、恶性肿瘤、腰椎间盘突出症等都成为人们的常见病。这些病又被称为“生活方式病”,形象地说明了这些病因与生活方式的关系。

人类的身体是在捕猎和生存的过程中进化的,在人类发展史的大部分时间里,基本都在从事体力活动,人体的结构与形态也都是为了满足这种需求。短短的几千年内,尤其是工业革命后的数百年,人类的生活方式发生了重大变化,从以活动为主,变成了以静坐为主;从以体力劳动为主,变成了以脑力劳动为主。运动的大量减少,人体的日常生活姿势发生改变,身体结构无法在短期内适应这种变化,于是,就造成了种种疾病和亚健康问题。

因缺少运动和日常生活姿势改变导致的疾病很多,从事办公室工作的人员最为典型。长时间的静坐不动、缺少运动、营养过剩,容易导致肥胖、高血压、高血脂、动脉硬化、心脏病、脑血管疾病、消化系统紊乱等;长期姿势不当,会导致颈椎病、肩周炎、“网球肘”“鼠标手”、腰椎病等。脊椎出问题,又会造成胸

闷气短、失眠、胃病、痛经、不孕不育等症状，而从小的姿势习惯不良，还会导致O形腿、X形腿，骨盆前倾或后倾，林林总总，不胜枚举。这些疾病的根源是由于缺少运动和长期单一的生活姿势有关，想通过打针吃药，彻底治愈很难实现，解决问题仍然要从根源着手，我们只有让身体重新达到平衡状态，才能真正地获得健康。

因为缺少运动而失去的健康，我们可以通过运动把它找回来；因为不良姿势引起病症，我们可以通过相应的运动和姿态调整，把它矫正过来。现实中，医生看病分为内科、外科、五官科、消化科、神经科等，因为分科细致，医生只针对特定的病症作出诊断，难免有“头疼医头、脚疼医脚”的情况发生。越来越多的“文明病”是以西医为代表的现代医学都难以医治的，吃药、打针、动手术更多是消灭“现象”，而没有解决根本问题。

本书主要从对错误体态的纠正和如何正确运动着手，帮助人们重新获得健康，不打针不吃药，让重新得到平衡的身体充分发挥自愈力。而办公族正是“文明病”的重灾区，许多办公族长期加班，缺少去健身房运动的时间，所以本书着重于利用办公室或家里有限的空间进行锻炼和保健，无需专业器械，无需大量时间，简简单单获得健康。如果大家能够认真阅读和实践本书内容，相信能够收获惊喜，发现困扰自己已久的健康问题，解决起来居然如此简单，并从中获益，这就是我们最大的欣慰了。

第一章	办公族健康问题大起底	1
第一节	办公族容易出现哪些健康问题 / 3	
第二节	危害办公族健康的元凶 / 5	
第三节	办公族的种种坏习惯 / 6	
第四节	体态问题危害有多大 / 9	
第二章	健康,从正确的体态开始	13
第一节	人人都能学会的体态检测方法 / 15	
第二节	站着报告更瞩目 / 18	
第三节	标准坐姿成就完美工作 / 19	
第四节	午休漫步也有型 / 22	
第三章	运动——维持良好体态的保证	25
第一节	颈部,优美线条从头开始 / 27	
第二节	胸、肩,好身材的关键一步 / 38	
第三节	动动腰,成就完美身姿 / 53	
第四节	翘臀,细腿,练出性感曲线 / 80	

第四章	特殊人群科学运动与保健	115
第一节	颈椎病患者如何运动和保健 / 117	
第二节	肩周炎患者如何运动康复和保健 / 120	
第三节	腰椎间盘突出症患者的科学运动方式 / 124	
第四节	心血管疾病患者运动禁忌与康复 / 130	
第五节	肥胖患者如何正确运动 / 132	
第六节	远离有损健康的不科学运动 / 133	
第五章	运动小贴士	137
第一节	如何设立运动目标 / 139	
第二节	办公室可用的健身装备 / 144	
第三节	如何保护关节 / 148	
第四节	运动后如何补水 / 149	
第五节	运动后肌肉酸痛还能练吗 / 150	
第六节	健身一定要吃蛋白粉吗 / 152	
第七节	运动期间的合理饮食 / 153	
第八节	远离有损健康的不科学运动习惯 / 155	
附 录		157

| 办公室也是健身房 | 第一章

办公族健康问题大起底

第一节 办公族容易出现哪些健康问题

梅艳芳、傅彪、罗京、姚贝娜，这些年来名人英年早逝的消息不断冲击着人们的神经，他们拥有普通人没有的金钱、名誉，可在疾病面前却依然无能为力。健康是1，金钱、权利、荣誉都是0，没有健康，其他的一切都没有意义，这个观点现在已经成为人们的共识。只有拥有健康，我们才有足够的能力去面对生活的责任，去追求自己的目标。

然而，对于办公族来说，高薪似乎是以牺牲健康为代价的。有一句话：员工每天上班8小时，高管每天上班12小时，老板每天上班24小时。形象地反映了目前的职场现状。业绩压力、人事关系、瞬息万变的外界环境，无不带给办公族巨大的困扰和压力。过劳死距离我们似乎不再遥远，而是和每个办公族息息相关。据相关调查，长期在办公室工作的人群，发病甚至死亡的比例正在逐年显著增长，而更多的办公室人群已经在患病的边缘却不自知，处于养虎为患的状态。工资卡上的数字增长也许能带来短暂的幸福感，可这一切必须建立在自己健康的基础上。

从医学专业的眼光来观察我们的办公室，就会发现致病的因素随处可见。长期静坐、缺乏运动、不正确的习惯姿势、紧张的气氛、日常办公设备的危害等，上班族的身体可能会出现以下诸多症状：

1. 肥胖

长期电脑前久坐，吃饭后缺少运动，摄入的淀粉和脂类长期超过消耗，会转化成脂肪在体内储藏起来，啤酒肚和腰部赘肉就会迅速出现，甚至出现脂肪肝。其他营养如蛋白质摄入过多，还会加重肾脏负担等。此



外,静坐时大腿长期压迫在座椅上,也容易导致血液循环不畅,从而使身材变形。

2. 眼部疾病

现在办公室大都使用电脑办公,电脑成为办公族的必备工具。在工作中长期盯着电脑,眨眼次数减少,会使眼部肌肉疲劳,出现眼睛干涩、流泪、畏光等症状,尤其是智能手机的出现,使得人们在路上、床上以及黑暗环境中长时间盯着手机屏幕,危害更大,严重情况会导致成人视力减退、青光眼、视网膜脱落等。



3. 血液循环类疾病

办公族长期静坐缺少运动,热量消耗较少,对心脏工作量的需求也随之减少,心脏缺少锻炼,从而引起功能衰退,血液循环变慢,血液在血管中容易造成淤积,严重者会出现高血压病、冠心病、动脉硬化、心肌缺血等心血管疾病。血液淤积后,也可能导致静脉曲张、痔疮、便血等现象。女性还会因盆腔静脉回流受阻,瘀血过多导致盆腔炎、附件炎等妇科疾病。



4. 颈椎、腰椎问题多

颈椎、腰椎问题以前多见于中老年人,现在却越来越年轻化,办公族长期在电脑前伏案工作,又不能保持良好



的身体姿势和习惯,是造成问题发生的主要原因。颈部强直、圆肩、驼背等成为常见体态,并导致失眠多梦、胸闷气短、肠胃不适、腰酸背痛等症状。这是由于错误的姿势使得相应的肌肉长期处于紧张和疲劳状态,脊椎无法保持正常的形态,而脊椎的弯曲变形又会压迫到附近的神经和血管,从而导致各种疼痛和疾病。

5. “肩周炎”和“鼠标手”

长期在办公桌前使用电脑,许多人会不由自主地身体前屈,两肩向前弯曲,从而造成圆肩现象,而不正确的肩部位置会使得肩部肌肉疲劳乃至失去平衡,从而导致肩周炎的发生。



“鼠标手”在医学上被称为“腕管综合征”,主要是由于使用鼠标时,手腕使用过于频繁,反复和过度的活动导致腕部肌肉或关节麻痹、肿胀、疼痛、痉挛。

6. 肠胃功能失调

“坐办公室的”是以前对办公族的称呼,形象地指出了办公族主要姿势是“坐”,每天摄入的食物进入胃肠后,因为缺乏运动,蠕动缓慢,使得肠胃负担加重,可导致慢性消化系统疾病,甚至发展为难愈的顽症。而平时摄入过多的脂类、淀粉等,也因缺乏运动,转变为脂肪,导致肥胖。久而久之,身体内各大、小动脉血管内壁就会沉积大量脂类,致使全身组织、系统供血不足,加速疾病的发生、发展,造成恶性循环。



第二节 危害办公族健康的元凶

我们的身体结构是为在大自然中捕猎和生存而进化的,而现代的生活却使

得我们长期处于办公室内,和电脑电视等打交道,长期保持一些固定姿势,使得相应的部位处于紧张状态,体力劳动急剧减少,脑力劳动成为主要劳动,我们的身体的进化速度还无法适应这种生活,办公族在这方面表现尤甚,从而产生了大量的不健康因素。

这种对健康的危害可以造成生理疲劳和心理疲劳。两种疲劳对身体共同产生影响并且互相影响。心理疲劳主要由于精神压力大造成的。现在的办公族,精神压力很大,每天都面临着新的挑战,往往要付出数倍的努力才能取得成功,他们的精神长期处于一种混乱不安的状态。如果精神压力长时间积蓄,大脑超负荷运转,妨碍了大脑细胞对氧和营养的及时补充,使内分泌功能紊乱,交感神经系统兴奋过度,自主神经系统失调,导致脑疲劳。从而引起全身的“亚健康”症状。

生理疲劳主要是由于身体姿势长期处于一种紧张状态和缺少运动造成的。在现代生活中,办公族们平时常以车代步,上班时久坐少动,下班后又时常加班,回家后继续看电脑和手机,他们往往没有时间或不愿意锻炼身体。久而久之,就会出现心脑血管、消化系统、免疫系统以及颈肩腰腿疼痛等疾病。由于长期坐在椅子上,很少活动,能消耗的热量有限,血液循环减慢、心肺功能减退,于是血液中的脂质在动脉中沉积,导致心肌衰弱,可能引起动脉硬化、高血压病、冠心病等心血管方面的疾病。另外,由于长期姿势习惯不良会引起肌肉劳损、脊椎变形,导致诸如颈椎病、肩周炎、“网球肘”“鼠标手”、脊柱侧弯、腰椎间盘突出等。

此外,办公族们的工作环境也有很大影响。在办公室内的工作几乎每时每刻都离不开电脑,长时间使用电脑会引起人的视力衰退、辐射伤害、头部疼痛、自主神经失调、忧郁症、动脉硬化等疾病。

第三节 办公族的种种坏习惯

现代人生活过于便利,外出以车代步,上楼有电梯乘坐,平时工作又以脑力劳动为主,这些都影响了办公族的健康。但如果我们能够在平时注意保持正确的体态和良好的习惯,仍然是可以保持健康的,那么在平时我们有哪些常

见的坏习惯呢？

1. 长期静坐不动

办公族的工作性质决定了工作中缺少运动，即使在休息的时候，觉得劳累，仍然以坐着或者躺着为主。这使得肌肉非常缺少运动，长期保持一个姿态，也会使得肌肉逐渐变得僵硬、紧绷，甚至发生肌肉粘连和劳损，从而影响关节的活动，以致伸展受限，典型的症状如“五十肩”，这种一般到50岁人才容易患的疾病正在危及到更年轻的办公族头上。

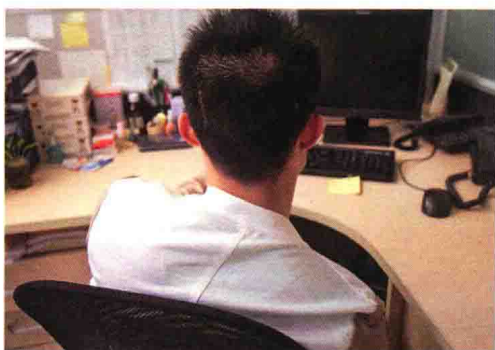
缺少运动带来的影响是全方位的，遍及全身各器官，会导致肥胖、消化系统紊乱、精神抑郁等问题，我们每工作一个小时都应该起来适当走动或运动，缓解肌肉的紧张状态，也能够使得眼睛、大脑都得到休息。



2. 坐姿不正

在生活中我们随时可以看到跷“二郎腿”的人，甚至对于很多明星来说，跷“二郎腿”是一种女性礼仪，显得优雅。可见，大众对于跷“二郎腿”的危害知之甚少，习惯于跷“二郎腿”的人，如果一刻不跷，就会觉得不舒服，坐立不安，殊不知，跷“二郎腿”会导致两侧的髂腰肌不平衡，髂腰肌是联系腰椎、骨盆和大腿骨的重要肌群，这种不平衡会使骨盆旋转、重心偏斜。胸椎和腰椎则由于受到的压力不均衡，引起脊柱变形，从而造成腰椎间盘突出，形成慢性腰痛。





我们在繁忙的工作中，常常不能保持正确的姿势，比如不由自主地肩部前移，颈部前屈，一边打电话，一边要写字或者操作电脑，休息时体态过于松弛，让身体处于重心不稳或不平衡的状态，从而对健康造成危害。

其他诸如长期歪颈、斜肩、佝偻腰等姿态，能够造成颈椎、腰椎的各种问题，严重时给生活带来很大的障碍。

3. 手腕和手肘放置错误

办公族上班时长时间使用电脑，也许有人注意到坐姿，但很少有人注意到手腕和手肘的位置，而实际上，如果频繁过度使用手腕，鼠标摆放过高或过低，会导致腕部肌肉或关节麻痹、肿胀、疼痛、痉挛，这种病症被称为“鼠标手”或“腕管综合征”。

同样，手肘没有支撑点，键盘位置摆放太高、过度疲劳，会造成手肘到肩胛骨的酸痛，最终发展成为肩周炎，或称之为“五十肩”。“网球肘”也是办公族易患的疾病之一，“网球肘”并非只有网球运动员才会患，多数患者却是电脑工作者、家庭主妇等。成因是由于在操作电脑或家务劳动时，前臂伸肌长期重复用力，肘部又缺乏支撑，从而造成的肌肉劳损。

第四节 体态问题危害有多大

当我们看到一个人时,第一眼总是先看到他的体态,他是昂首挺胸还是含胸缩背,给我们的印象是截然不同的,良好的体态会给人以健康、美观、精神焕发的心理暗示,这是人类百万年进化出来的直觉,是有其科学道理的。

