

· 办公室工作人员必备的保健手册 ·

办公室 保健 大全

· 马文有 编著 ·

—— 健康就是财富 ——

你越健康，工作效率就越高，人际关系也会发展得越好，工作质量更会显著提升。由于你的健康对你至关重要，你绝对应该把培养健康的生活习惯放在首要位置上。

提高生命质量
· 抽空就能轻松保健，办公室健康革命开始了！

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

办公室保健 大全

马文有 编著



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

办公室保健大全 / 马文有编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5308-8806-3

I. ①办… II. ①马… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 081076 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

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) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 37 字数 787 000

2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元

前言

PREFACE

现代都市中有这样一个庞大的群体——办公室一族，他们被林立的写字楼包围着，每天坐车上下班，乘电梯上下楼；早出晚归，披星戴月，废寝忘食；甚至周六、日还要加班，忙碌了一周的疲惫感没消失就只得考虑下一周的工作了。他们上班忙工作，满负荷运转，竞争激烈；下班忙家务，上有老、下有小，是家庭生活的顶梁柱。为了谋求更好的发展，他们将所有心力用于工作；为了家庭的幸福，他们一直在努力。他们心里有工作、有家庭，唯独缺少了自己，在忙碌当中，已经忘记了还要给自己的健康留一点时间和空间。直到有一天才发现平日的那些无端的乏力、思想涣散、失眠、疲劳、颈部疼痛等不适早已将他们推向亚健康的沼泽。在重重的职场压力下，以前从未留意疾病如糖尿病、冠心病、脂肪肝、肠胃病等开始逐一出现在自己和周围人的身上。等到功成名就之时，却落下一身病痛，真的是“年轻用命赚钱，老来用钱买命”。

相信大多数人都不愿意自己病痛缠身，那么如何保持健康的体魄？去健身馆吗？当然了，去健身场馆找个私人教练，一周练上几次，那是再好不过的了。但当你面前堆满了几天之内必须完成的工作时，你会发现自己不可能按时下班离开办公室。想抽时间锻炼的你，是不是在花钱成为某个健身俱乐部的会员之后，却发现自己根本没去过几次？是不是一大早就爬起来锻炼的你，发现一上午都萎靡不振，竟在办公桌前睡着了？你有没有把下班后的锻炼规划得很好，但到了那时发现自己又饿又累，拖着沉重的脚步回家，吃饭，除了坐在沙发上休息，其他什么都不想干？还有对那些自认为运动天赋几乎为零的朋友们，哪怕只是提起进行一项简单的体育锻炼，可能眉头都会皱成一团。有的朋友更是宅在家里尽量不出门。那么如何锻炼呢？

其实问题很好解决。翻开这本书吧，书里会告诉你各种有用的小动作：你在上下班的路上、工作间隙，随时随地都可以做它们来健身保健，只要利用零散时间动一动，不会被领导骂开小差，不会很复杂……持之以恒，形成习惯，你便会发现，腰不酸了，肩膀不疼了，声音不再嘶哑了，体质越来越好了。是不是很轻松，也便于实践呢？

除了各种简单易学、方便实用的小动作外，还可以利用书中提到的穴位进行日常保健按摩。穴位是人体自身携带着的养生“大药”，是防病、治病的法宝。穴位按摩可随

时随地操作，简便易学而且实用。如果身体某脏器或部位出现不适，如头痛、牙痛、眼涩、肩酸、腰疼等，可以试试按摩穴位，有意想不到的疗效。每天吃的食物、喝的茶水一样可以起到保健养生的作用。一日三餐如何吃好，加班时的夜宵怎样吃才合理，带饭一族的菜谱如何安排更科学，这些都可以在本书中找到答案。而注重健康的你，可以再喝点茶，在细细品味茶香的同时，便能达到保健的效果，可谓是再惬意不过了。女性朋友们青睐的花草茶也是茶饮保健中不可缺少的部分。这些看似平常的花花草草，不仅能美容养颜，更是摇身一变成为保健的佳饮。

想拥有健康的身体，除了平时的锻炼和保健外，最重要的是养成健康的生活方式，而在良好的、健康的办公环境下工作也会为健康加分。记住，你越健康，工作效率就越高，人际关系也会发展得越好，工作质量更会显著提升。由于身体健康对你至关重要，你绝对应该把培养健康的生活习惯放在首要位置上。如果你是一个对自己健康状况很关注，对身体保养有一定追求的人，那么这本书一定会给你带来不错的保健建议，让你找到适合自己的轻松保健妙招，在日常生活中，尤其是在办公室里同样可以享受到轻松保健带来的健康和愉悦。下面就打开这本书，找到专属于自己、与众不同的轻松保健之法吧。

目录

CONTENTS

第一章

抽空轻松保健

■ 上下班途中的保健法 /2

- 上班途中坐公交车时的小动作 /2
- 上班途中公交车上站着做的小动作 /3
- 骑车上下班的健身法 /5
- 自己开车堵车时的保健方法 /5
- 走路上班时的锻炼 4 法 /7
- 等电梯一样可以健身 /8
- 既能减肥又可强身健体的快步走 /9
- 在电梯间里做的减肥运动 /10
- 乘公交车时动动手脚就能做的保健操 /11
- 公交车上从头到脚的健身小动作 /13

■ 工间休息时的保健法 /15

- 工作之余的健身小动作 /15
- 上班坐在椅子上一样可以健身 /16
- 椅上喉呼吸缓解紧张情绪 /17
- 常伸懒腰，可以防疲劳 /19
- 健脑操，让你的脑子清醒 /20
- 不用动手也能做明目操 /21
- 清废气、消除大脑疲劳的小动作 /22
- 交叉侧弯缓解腰背部的僵硬感 /24
- 电脑前要做的健身动作 /25
- 巧用几分钟可做的一些健身运动 /26
- 办公室工休空隙健身 8 动作 /28

■ 午间休息时的保健法 /30

- 4 个小动作赶跑“瞌睡虫” /30
- 办公室里巧做绳子操 /31
- 拉拉耳朵就能防治耳鸣耳痛 /32
- 午休时蹲一蹲对身体大有好处 /33
- 办公室午休时保健腰部的小动作 /35
- 击退腰酸腿痛的 6 个小动作 /36
- 帮助白领女性舒缓肌肤的午休小招数 /38
- 拯救办公族“电脑脖”的简单小动作 /39
- 午饭后做的瘦腹小动作 /40
- 和同事手拉手就能做的午后保健操 /42
- 适合午休时做的拍打健身法 /43
- 午后消除脑疲劳的 7 个小动作 /46

■ 加班熬夜时的保健法 /48

- 缓解熬夜疲劳的小功法 /48
- 有助熬夜者赶走消化不良的运动 /50
- 增强身体免疫力的经络小动作 /51
- 让脊柱不再因熬夜而受累的小体操 /53
- 适合“夜猫子”保护肝脏的按摩运动 /54
- 加班熬夜时要做的减压体操 /56
- 熬夜时让皮肤弹起来的按摩法 /57
- 常练“鹿戏”可防治熬夜肾虚 /58
- 办公室熬夜缺氧要做的保健操 /61

第二章

身体穴位按摩保健

■ 头面部保健穴位按摩法 /64

- 按摩 3 穴位缓解头痛 /64
- 自我按摩调理“天下第一痛” /65
- 穴位按摩轻松甩掉慢性鼻炎 /67
- 指压龈交穴和巨髎穴可帮鼻子止血 /68
- 治疗酒渣鼻的 3 大按摩法 /69
- 有效缓解牙痛的 6 大穴位 /70
- 拒绝慢性咽喉炎的简易按摩法 /71
- 预防和减少耳鸣的按摩法 /73
- 经常眩晕按揉内关、百会和四神聪穴 /74
- 防治近视按摩睛明、瞳子髎和四白穴 /76
- 简单的按摩动作预防老花眼 /77
- 防治夏天犯困的 3 种穴位按摩法 /78
- 治疗斜视的穴位按摩法 /79
- 缓解面瘫的 7 步穴位按摩法 /81
- 2 种经穴疗法治疗口腔炎 /82
- 增强记忆力就找四神聪和神门穴 /83
- 治疗斑秃这些穴位帮你忙 /85
- 合谷和关元是预防老年痴呆的 2 大奇穴 /86

■ 肩颈部保健穴位按摩法 /88

- 治疗颈椎病的穴位按摩法 /88
- 专治失枕的 3 步骤按摩法 /89
- 解决颈椎问题的 3 大奇穴——后溪、风池和天柱穴 /91
- 敲小肠经防治肩背疼痛 /92
- 揉揉按按赶走颈肩综合征 /93
- 按摩臂手治疗肩周炎 /95
- 肩部不舒服就找肩髃穴和肩髃穴 /96
- 晃晃拳头就能远离手肩综合征 /98

■ 四肢保健穴位按摩法 /100

- 膝关节疼痛求助膝眼、委中和足三里 /100
- 快速缓解小腿抽筋的 7 大穴位按摩 /101
- 踝关节扭伤按揉解溪和昆仑穴 /103
- 按摩这些穴位可缓解脚跟痛 /104
- 网球肘的舒筋活血按摩法 /105
- 类风湿性关节炎的祛邪补正按摩法 /107
- 腕关节损伤的自我按摩治疗法 /108
- 按摩 4 穴位轻松消除脚部水肿 /109
- 缓解腕关综合征的 6 步按摩法 /111

■ 腰腹部保健穴位按摩法 /113

- 强腰益肾的穴位按摩法 /113
- 食欲不振常揉的穴位 /114
- 防治久坐伤腰的穴位按摩法 /116
- 缓解腹泻的几种按摩法 /117
- 改善便秘的自我按摩 /119
- 缓解腰疼的 6 步按摩保健法 /120
- 按摩疗法治疗慢性胃炎 /121
- 对症按摩治疗胃溃疡 /122
- 消除腰肌痉挛的穴位按摩 /124
- 缓解和治疗胃下垂的特效按摩法 /125
- 溃疡性结肠炎的自我按摩法 /127
- 防治腰肌劳损的按摩方法 /128
- 穴位按摩防治腰椎间盘突出 /129
- 腹部 4 步按摩法治疗消化道溃疡 /131

第三章

健康调味，茶饮保健

■ 办公族日常必备茶饮 /134

生姜茶 /134

陈皮茶 /135

蜂蜜柚子茶 /136

芦荟茶 /137

葡萄茶 /138

桑菊茶 /139

冰竹茶 /140

蒲花茶 /141

提神香茶 /142

■ 花草入茶保健 /143

金银花——清热解毒 /143

菊花——清热益肝 /144

玫瑰花——疏肝理气 /145

百合花——清火安神 /147

茉莉花——理气开郁 /148

三七花——平肝降压 /149

桂花——温胃散寒 /150

月季花——疏肝调经 /151

金莲花——清咽润喉 /152

桃花——利水通便 /153

合欢花——活血安神 /154

牡丹花——养血和肝 /155

■ 对症饮疗 /157

身体调理茶饮方 /157

药茶保健茶饮方 /158

茶疗百病对症饮 /159

有效的瘦身茶饮 /160

第四章

四季保健茶饮

■ 春季养肝茶 /162

菊花枸杞茶 /162

决明子绿茶 /163

菊花罗汉果茶 /164

菟丝子茶 /165

蜜糖红茶 /165

玫瑰素馨花茶 /166

蒲公英茶 /166

陈皮姜茶 /167

■ 夏季解暑茶 /168

决明子凉茶 /168

苦丁茶 /169

绿茶 /170

薄荷茶 /171

苹果茶 /171

柠檬茶 /172

甘草茶 /173

山楂茶 /174

■ 秋季润燥茶 /176

杏梨茶 /176

乌龙茶 /177

枸杞桂圆茶 /178

款冬花枇杷茶 /179

桑菊枇杷茶 /179

胖大海枸杞茶 /180

■ 冬季暖身茶 /182

黄芪红枣茶 /182

首乌桂圆枣茶 /183

红枣山楂当归茶 /183

枸杞茶 /184

冰糖红枣姜丝茶 /184

黄芪红茶 /185

甘蔗红茶 /186

姜枣陈皮茶 /186

玉竹西洋参茶 /187

花旗参龙眼茶 /188

第五章

巧用工作餐保健

■ 午餐怎么吃 /190

午餐随便对付害处多 /190

检点你的午餐方式让进食更健康 /191

午餐必须要具备的几大营养素 /193

午餐中的“4 不要” /194

多变花样预防“快餐综合征” /195

午餐喝杯酸奶更利于健康 /196

午餐搭配要遵循的 4 大原则 /197

以素食为午餐好处多 /198

午餐前不要喝饮料 /200

上班族午餐最营养的 6 种食物 /201

■ 加班熬夜怎么吃 /203

不能当夜宵的 3 类零食 /203

夜宵多吃这几类食物能提高免疫力 /204

哪些食物可为“夜猫子”有效排毒 /205

怎样吃夜宵才不胖 /206

吃夜宵的 4 大禁忌 /207

怎么吃才能去除熬夜症状 /209

“夜猫子”怎样吃才能防止早衰 /210

能为熬夜“加油”的几种能量食物 /211

加班熬夜最适合吃的几种水果 /212

能够降低熬夜对心脏危害的食物 /213

■ 带饭一族怎么吃 /215

不适合带饭族带的几种菜 /215

最好别带隔夜饭菜 /216

究竟带什么饭菜营养流失最少 /217

如何选择带饭的餐盒 /218

主食和菜肴最好分开放 /220

如何为要带的饭菜做好保鲜工作 /221

哪些食物不宜用微波炉加热 /222

使用微波炉加热食物要警惕的细节 /223

怎样把握微波炉加热的火候 /225

■ 在外就餐怎么吃 /227

如何选择卫生条件较好的餐馆 /227

如何选用一次性筷子 /228

让厨师少放点儿盐 /230

怎样吃自助餐最健康 /231

健康吃烤肉 /232

火锅的健康吃法 /233

在外就餐如何“以食解毒” /235

警惕饭馆里的地沟油 /236

在外就餐勿暴饮暴食 /238

别摄入过多的淀粉 /239

■ 水果怎么吃 /241

空腹时不宜吃哪些水果 /241

吃水果要吃对“症” /242

吃水果“7 忌” /243

第六章

打造健康的工作环境

■ 如何保持办公室空气流通 /246

办公室长期不通风有哪些危害 /246

冬季保持办公室空气新鲜的方法 /247

夏天自然通风最好是穿堂风 /248

加湿器不要随便用 /249

夏季开空调也要注意开窗通风 /251

室内通风的 4 大误区 /252

怎样防止办公室空气污染 /253

■ 如何摆放办公室植物花卉 /255

办公室摆放植物花卉有哪些好处 /255

最适合办公室摆放的几类植物花卉 /256

哪些花草不适合摆在办公室 /258

刚装修过的办公室适合摆放哪些花卉 /259

花草摆放的位置很关键 /260

办公室阳台如何摆放植物花卉 /261

如何照顾好办公室中的绿色植物 /262

■ 如何保持办公室设备卫生 /264

莫让饮水机变成污水机 /264

办公室固定电话易导致疾病传播 /265

不要小看复印机污染 /266

别让办公桌上的细菌比洗手间的还多 /267

警惕办公室地毯污染 /268

办公室门把手是细菌病毒的聚集地 /269

微波炉污染让人深受其害 /270

容易被忽视的办公室光污染 /271

办公椅其实也很脏 /273

如何远离办公设备噪声污染 /274

坐便器也是办公室重要的污染源 /275

第七章

职业病日常保健

■ 颈椎疼痛的日常保健小动作 /278

常做“米”字操可预防颈椎病 /278

能改善颈部活动度的 6 个小动作 /279

提高颈部稳定性的 3 个小动作 /281

办公族轻松告别颈椎病的小妙招 /282

颈椎保健操预防颈部慢性劳损 /284

帮助颈椎病恢复的体疗操 /285

适合在办公室做的颈部练功疗法 /286

能赶走颈椎椎间关节病变的保健操 /288

保健颈椎不得不做的肩背健身操 /290

■ 腰酸背痛的日常保健小动作 /291

调治腰椎间盘突出试试这些小动作 /291

脊柱保健操缓解腰脊疼痛 /292

矫正背部不良姿态的简单体操 /294

远离背痛的 4 个小动作 /295

有助健背的小动作 /296

能强肾健腰的保健“5 部曲” /298

背部保健操还你一个健康的背部 /299

缓解肩背疼痛的 8 大方法 /300

减轻背部肌肉酸胀的小妙招 /301

预防腰痛的腹、背肌运动 /303

腰背痛，做一做这些小动作 /304

工作之余用背撞墙好处多 /306

时常扭一扭，对付背痛有妙招 /307

常做骨盆操可防治腰痛 /308

■ 肩部疼痛的日常保健小动作 /311

改善肩部酸痛的小动作 /311

对付肩痛的瑜伽小动作 /312

多做压肩动作锻炼肩关节 /314

肩袖损伤的康复小动作 /315

治疗肩周炎的运动处方 /316

护肩操轻松赶走肩部不适 /318

肩部锻炼的日常6动作 /319

保健肩部不可不知的4个运动小招数 /321

缓解肩周炎症状的2大锻炼方法 /322

柔韧性锻炼让你的肩部更灵活 /323

■ 手脚肿胀的日常保健小动作 /325

揉揉按按促进手部气血流通 /325

有利于下肢血液循环的小动作 /326

帮助手部通经活络的保健小动作 /328

全身性运动小动作帮你远离手部肿胀 /329

舒缓僵硬腕关节的5分钟手操 /331

有效缓解下肢水肿的锻炼小功法 /332

赶走孕期腿脚水肿的小动作 /333

迅速缓解腿抽筋的小方法 /334

白领女性远离高跟鞋脚痛的6个小动作 /336

坐着就能练习的手部锻炼法 /337

适合工作间隙做的手指保健操 /338

敲敲揉揉缓解腿脚肿痛 /339

有助于手指消肿止痛的10个小动作 /341

揉腿捏足治疗关节肿胀 /343

■ 失眠的日常保健小动作 /345

有效抗击失眠的安心宁神操 /345

简单易学的睡前催眠操 /346

3种呼吸疗法治疗失眠 /348

弯弯腰盘腿就能促进睡眠 /349

摆脱失眠困扰的自我催眠法 /350

睡前健身操帮你安然入眠 /352

能使人产生嗜睡感的入眠操 /353

瑜伽小动作赶走神经衰弱性失眠 /355

有助睡眠的10个小动作 /356

自我按摩小动作轻轻松松改善失眠 /358

■ 视疲劳的日常保健小动作 /360

有效缓解视疲劳的眼部养生操 /360

常做护肝操改善眼部疲劳 /361

3步眼保健操让你的眼有神 /363

保护视力的3个护眼小动作 /364

远眺摇身法有效预防视力衰退 /366

简单按摩防治视力紧张综合征 /367

动动手指就能训练眼肌的小运动 /368

迅速去除黑眼圈的眼体操 /369

第八章

各种职场综合症的防治

■ 电脑族小心电脑病 /372

办公室电脑病正在危害我们的健康 /372

定期给键盘做个“大扫除” /373

使用鼠标不当带来的危害 /374

适合办公室做的防治“鼠标手”手指操 /375

如何防治电脑综合征性失眠 /376

多吃以下食物可减少电脑辐射的危害 /378

远离电脑皮肤病的护肤攻略 /379

6大食补方案帮你保护视力 /380

电脑族午休时应做的眼部保健操 /381

电脑使用不当是颈椎病的祸首 /382

多管齐下远离“电脑脱发症” /384

久坐电脑前要防止“电脑血栓症” /385

警惕操作电脑时容易伤腰的靠垫 /386

别让电脑噪声影响你的健康 /387

办公族要避免“网瘾综合征” /388

■ 远离空调病 /390

空调病有哪些表现和危害 /390

夏季预防空调病的 7 大细节 /391

3 款食谱有效预防空调病 /392

空调病导致的办公室女性月经紊乱 /394

防治空调病的几大误区 /395

膳食调节比吃药更能预防空调病 /396

冬季也需预防空调病 /397

■ 写字楼综合征 /398

写字楼综合征有哪些表现和危害 /398

如何预防写字楼综合征 /399

警惕写字楼内危害最大的 3 种污染物 /400

怎样消除写字楼综合征慢性疲劳 /402

腹式呼吸让你重新爱上写字楼 /403

防治写字楼综合征的饮食调整 /404

■ 长期伏案者小心低头综合征 /406

低头综合征的主要特点和预防方法 /406

长期低头工作要注意预防颈源性头痛 /407

有效对抗“低头综合征”的颈部

保健操 /409

利于颈椎的食疗方 /410

第九章

女性办公室运动健身保健

■ 简单瑜伽 /412

10 分钟舒缓肌肉酸痛的瑜伽小动作 /412

能赶走下肢疲劳的办公室瑜伽 /413

眼部瑜伽缓解视疲劳 /414

颈椎瑜伽让电脑族颈椎更舒适健康 /415

暖身瑜伽让白领女性温暖过寒冬 /417

提高免疫力的瑜伽体位法 /418

女性简易瑜伽美背健身操 /419

可以强胸的孔雀式瑜伽 /420

能强健腹部的瑜伽术 /421

方便实用的办公室椅上瑜伽 /422

缓解办公族小腿酸痛的瑜伽疗法 /424

预防脱发及白发的瑜伽术 /425

能赶走白领女性面容憔悴的瑜伽小动作 /426

帮你走出失眠困境的 3 套瑜伽小动作 /427

防治电脑族驼背的 5 个瑜伽动作 /429

专为办公室女性量身定做的瘦身瑜伽 /430

缓解神经衰弱的瑜伽动作 /431

能健腿的瑜伽 4 动作 /432

最适合产后女性的 5 个简单瑜伽小动作 /433

有效缓解白领女性压力的瑜伽体位 /434

从早到晚忙里偷闲的瑜伽健身小招数 /435

缓解胃肠不适的 2 个瑜伽动作 /437

瑜伽锻炼消除春困 /438

■ 塑身健身操 /440

办公室女性丰胸小动作 /440

美容去皱的面部健美操 /441

美化肩部线条的几套瑜伽体操 /442

适合办公室女性的美臂健身操 /444

腰部运动让你身体曲线玲珑 /445

打造完美小腹的健身操 /446

能有效塑臀的 3 大瑜伽体操 /447

- 3个有助于大腿减肥的动作 /449
- 打造纤细小腿的4个小动作 /450
- 颈部健身操年轻你的颈部曲线 /451
- 打造纤细玉足的小动作 /452
- 只需一条毛巾就能练的瘦身操 /453
- 改变上身肥胖的2个瑜伽动作 /454
- 更年期女性保养身材的健身操 /455
- 产后恢复身材操 /456
- 借助拉力绳就能做的塑身操 /457

常见病防治 /459

- 远离乳房疾病的瑜伽小动作 /459
- 缓解痛经的轮式瑜伽 /460
- 防治便秘的几个小动作 /461

- 改善月经不调的简单动作 /463
- 适宜痔疮患者的运动 /464
- 手脚冰冷 /465
- 子宫疾病 /466
- 经前紧张综合征 /467
- 孕期腰背痛和下肢水肿 /468
- 更年期骨质疏松 /469
- 阴道炎 /471
- 盆腔炎 /472
- 尿路感染 /472
- 胆囊炎 /474
- 肾虚 /475

第十章

男性办公室运动健身保健

男性办公室锻炼轻松保健 /478

- 适合办公室男士保健的小动作 /478
- 10分钟腰部运动减肥又健身 /479
- 白领男性抗衰老运动 /480
- 办公室男士减肥操 /482
- 从上到下保健全身的8步健身操 /483
- 锻炼肩部,加“横”你的肩膀 /484
- 练出臂部肌肉的5个绝招 /485
- 远离腰背痛的腹肌锻炼小动作 /486
- 帮助办公室男性摆脱流行病的瑜伽 /488
- 助男性清肠排毒的瑜伽动作 /489
- 预防肥胖的健身小动作 /491
- 5个小动作让男性的臀部翘起来 /492
- 塑形又保健的男士腿部练习法 /494
- 缓解肩部僵硬的运动 /495
- 有效缓解工作压力的6式减压瑜伽 /497
- 3个5分钟动作增进手臂及腰背支撑力 /498

- 适合男士练的办公室早晚健身操 /499
- 白领男士的“丰胸”运动 /501

常见病的防治 /503

- 肾虚 /503
- 前列腺炎 /504
- 膀胱炎 /506
- 性功能障碍 /507
- 病原性口臭 /509
- 脂肪肝 /510
- 肥胖症 /511
- 消化不良 /513
- 低血压 /514
- 抑郁症 /516
- 胃痛 /517
- 心脏病 /518
- 神经衰弱 /520

第十一章

职场特殊人群保健

■ 孕妈妈的保健法 /522

- 防辐射服不宜长时间穿 /522
- 帮你摆脱酸痛的办公桌前运动 /523
- 孕妇不宜喝的几种饮料 /524
- 孕妈妈乘车上下班的注意事项 /525
- 初次怀孕, 4大“病态”不必担心 /526
- 孕妈妈穿鞋有技巧 /527
- 办公室使用电脑需要注意的问题 /528
- 孕期须谨防腰椎间盘突出症 /529
- 午餐怎么吃才能满足孕期营养需求 /530
- 预防孕妈妈腰痛的办公室体操 /531
- 孕期如何呵护乳房 /532

■ 高血压患者的保健法 /534

- 高血压患者怎么过好每一天 /534
- 如何安然度过炎炎夏日 /535
- 快降压, 做做捏手掌心运动 /537
- 高血压患者运动时应该注意什么 /538
- 高血压患者必须坚持的饮食原则 /539
- 管理好自己的情绪 /541
- 按摩穴位也有降压功效 /542
- 屏气排便时谨防意外 /543
- 洗澡前后要注意的细节 /544
- 高血压患者感冒首选中成药 /545
- 如何监测和测量血压 /546

■ 糖尿病患者的保健法 /548

- 糖尿病患者的四季调养之道 /548
- 作息要规律, 准时睡觉和起床 /550
- 糖友饭后也要防止低血糖 /552
- 糖尿病患者运动时应该注意的事项 /553
- 得了糖尿病, 勿陷入6大心理误区 /555
- 糖友比正常人需要更多的钙 /556
- 看舌头就可以知道血糖控制得怎么样 /558
- 糖尿病患者泡脚要注意水温 /558
- 迷信降糖保健品, 可能伤害肾功能 /559
- 糖尿病患者感冒了要注意什么 /560

■ 肥胖人士的保健法 /562

- 工作休息时跳跳绳 /562
- 加班熬夜容易使你胖上加胖 /563
- 4大不良心理对减肥不利 /564
- 如何吃好早餐对肥胖者很重要 /565
- 小心节食减肥会引起脱发 /566
- 办公室常备的6种减肥水果 /567
- 慢跑减肥效果最好 /568
- 利用爬楼梯来减肥 /570
- 白领女性应多练办公室减肥操 /571
- 肥胖男士如何甩掉“啤酒肚” /571
- 晚餐如何吃才有利于减肥 /572
- 哪几类肉适合胖人吃 /573
- 夏季不宜过多食用冷冻食品 /575

第一章 抽空轻松保健



上下班途中的保健法

上班途中坐公交车时的小动作

大部分办公室一族都是坐公交车上班的，很多人为了打发这段无聊的时间就听听歌，或者看着窗外的风景，还有人根本就不知道干什么，甚至心烦意乱。其实，你可以做一些简单的小动作，不仅可以打发时间，还可以锻炼身体。

动作一：叩齿吞津

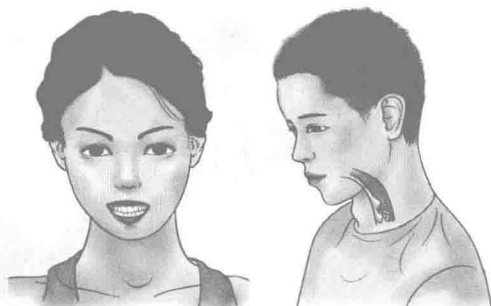
叩齿，就是上下排牙齿轻轻磕打，吞津，则是吞咽唾液。前动作可以固齿强身，后动作可以滋润五脏、促进消化。做此动作的时候，先连续叩齿 36 次，要求叩出声音，然后将口里面的唾液徐徐咽下。

动作二：做做深呼吸

闭上眼睛，然后慢而深地把气吸到腹部，屏住，保持几秒，实在憋不住时再慢慢呼气，呼气的同时放松双肩。练习时把注意力集中在呼吸上，感受空气从鼻子进入气管——到肺部——到腹部，然后再呼出的感觉。吸气时让新鲜空气充满身体，呼气时把身体内的焦虑、烦躁和压力排出体外，体会这种放松和舒适感。

动作三：用手指梳头

这个动作很简单，就是用两手的手指指腹紧贴于头皮处，然后从前额发际向后梳头



上班途中做叩齿、吞津等小动作，不仅可以打发时间，还有益于健康。

发，一直梳到脑后发根。这样可以帮助按摩头发，有促进头部血液循环的作用，让你感到神清气爽，轻松消除早晨的困意。

动作四：压包收腹动作

端坐，将皮包抱在腹部，腹部向内缩，用一只手放在皮包上。然后用手挤压皮包，小腹配合着向内缩，感觉腹部向背部接近，此时背部用全力压向椅背，用力保持紧绷的状态，持续6秒。恢复开始姿态，这样算1组，反复3~5组。

这个动作可以有效地紧缩腹部肌肉，收腹效果很明显，而且还可以有效预防腰痛，即使腰力不强的人也能轻松进行这个动作。如果你没有带着皮包也没有关系，你可以直接用手按压腹部，全力将腹部往内缩。

知识延伸阅读

叩齿就是空口咬牙，是一种常见的牙齿保健方法。经常叩齿可增强牙齿的坚固，使牙齿不易松动和脱落。另外，叩齿还可以强肾固精，唐代名医孙思邈就主张“清晨叩齿三百下”。在叩齿的过程中，口腔里面的唾液就会增多，唾液在中医里被称为“玉泉”“琼浆”“甘露”等，有滋润五脏、促进消化吸收的功效。

健康小提示

每天坐公交车上班的你是不是有过打盹儿和睡觉的经历？如果有就请从现在戒除，因为这样做非常不利于健康。在车上睡觉容易受到各种因素的干扰，如车辆的晃动，声音的影响等，所以你可能进入深睡眠状态，而在浅睡眠的状态下，人体是得不到充分休息的。

另外，还容易出现落枕和感冒等症状，不少人脖子歪向一侧睡觉，很容易使一侧的脖子肌肉疲劳，导致落枕，车门一关一开，有风吹进来，不小心还会着凉感冒，所以最好不要在公交车上睡觉。

上班途中公交车上站着做的小动作

一大早大家都赶着那个点上班，公交车上会有很多人，站着去上班是常有的事。其实站着的时候也可以健身，只要经常做下面几个小动作就能达到锻炼的目的。

动作一：金鸡独立

金鸡独立就是单脚站立，单脚站立可以调节人体的阴阳平衡，还能将人体的气血引向足底，对于治疗高血压、糖尿病、颈腰椎疾病等都有很好的疗效。这个小动作对于治疗足寒症也有疗效。

操作方法：两眼微闭，两手放在身体的两侧，随便抬起一只脚，站立3~5分钟，