

手绘插图版

办公室 运动养生经

张卫东 陶红亮 主编

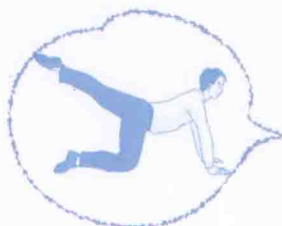
男版

健身运动一小步

身体健康一大步

最适合办公室的健身运动全介绍

为你工作生活添活力



化学工业出版社

手绘插图版

办公室 运动养生经

张卫东 陶红亮 主编

男版



化学工业出版社

·北京·

随着生活节奏的加快,越来越多的上班族感到压力过大,身心疲惫,精神不佳,以致职业病也日益成为影响人们生活质量的健康杀手。本书根据人的生理特点,有针对性地设计了室内健身法、舒缓保健操、姿态形体操以及男士塑形操等,并配有手绘插图带您练习,让你可以科学、有效地进行办公室的锻炼。跟随我们的进程,轻轻松松从头练到脚,在工作之余获得健康的身体、健美的身材!最重要的是赢得健康。

图书在版编目(CIP)数据

办公室运动养生经·男版/张卫东,陶红亮主编. —北京:
化学工业出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-122-16047-8

I. ①办… II. ①张…②陶… III. ①健身运动-养生(中医)
IV. ①R161. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第303402号

责任编辑:张琼
责任校对:吴静

装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张11 字数194千字 2013年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

前言

人有三愿：吃得下饭，睡得着觉，笑得出来。做到这三点，人生就很满足了。但是能有多少人真正做到这三点呢？尤其对于男性来说，把自己的大部分时间都放在了工作、事业和家庭上，却忽视了自己的健康。

与女性相比，男性自身抵抗力较低，免疫力不足，生命力较弱。曾经有人对男性和女性的寿命做过详细的调查，得出的结论是男性的平均寿命要比女性短5~10年！男性的生命质量通常也比女性差，在某些疾病上，如某些遗传疾病、消化系统疾病、呼吸系统疾病、高血压病、心脏病、糖尿病、肺病、肝病等，男性患病率都比女性高。

男人虽然看起来“钢筋铁骨”，但经不住疾病的侵袭。所以，男性朋友们必须马上行动起来，认真对待自己的身体，时刻关注自己的健康，拥有健康的体魄才能更好地工作和生活。

本书特以男性话题为主要内容，非常详细地讲解了上班族男性生活中容易引起疾病的原因，并介绍了远离疾病、保持健康的途径和方法。为了将来的事业和美好生活，办公室男性就更应该坚持运动，同时身体素质的提高也能带动心理素质的发展。30岁以上的男性还属于年轻的一代，要选择适合自己的运动方式，运动不宜剧烈但也不能没有效果，最好是有氧运动加上强身健体的力量运动，比如慢跑、骑自行车、登山等，既能强身健体，还能释放压力。

中青年男性，更应该注重自己的生活细节，从护肤、清洁、着装等细节上，注重自己的健康和外表。阻止危害自身健康的隐形杀手，不仅是对自己负责，也是对家人的健康负责。男性朋友由于工作、生活压力大，衰老速度加快，不过不用太焦虑。时刻了解自己的健康状况，杜绝影响健康的不良习惯，就能有效减缓衰老的步伐，让你的身体更加健康，精神更加饱满。

除此之外，家庭生活也是男人保持心情愉快、身体健康必不可少的一部分。和谐美好的家庭环境有助于保持亲人间那份温暖、和谐的关系，有利于放松心

情，增加生活的乐趣，促进身心健康。

另一方面，本书从男性视角出发，以关心男性健康为主要内容，向广大为事业打拼却容易被他人忽视，而又经常忘掉自己的男性朋友们介绍了该如何保健自己的身体。身体是革命的本钱，如果你希望能拥有一个成功的事业，不妨从关注自己的身体开始！

这是专门为上班族男性打造的一本书，也是对男性朋友的关怀。

同时，关心另一半的女性朋友们，如果你读了这本书，你就知道该如何打理他的生活，照顾他的生活起居，帮助他在拥有一个健康健美体魄的基础上取得事业上的成功。

特别将这本书送给需要关心的男性白领们和真心关心男士的女士们！

编 者

2012年11月

第一章 运动是健康的“加油站”

“生命在于运动”，运动是促进身体健康的最有效方式。科学的体育运动锻炼不仅能增强人体各器官系统的免疫功能，而且能磨炼意志，培养自信心，陶冶美的性情，增强对社会的适应能力。健康的体魄更是职业男性迈向事业成功的关键。

- 好身体是职业男性成功的第一步 2
- 要时刻注意保持自己的身心健康 4
- 为工作透支健康，得不偿失 7
- 运动杜绝小问题成大隐患 9
- 走出男性亚健康 12
- 懂得劳逸结合是男人迈向成功的基础 15
- 从小细节预防“五劳”伤身心 17

第二章 上班前动一动，迎接一天好心情

男性朋友经常说的一句话就是：男人要以事业为重。不错，这说明大部分男性事业心还是很强的。但拥有一个健康的身体同样重要。充分利用上班之前的时间，简单地做一些合理运动，能有效达到锻炼身体的目的。同时，在锻炼过程中，要注意锻炼方式、时间、运动量等问题，才能发挥更好的效果。

- 早晨床上动一动，神清气爽一整天 20
- 科学洗脸，男人的面子也很重要 22
- 晨练要科学身体才健康 25
- 运动要因人而异，锻炼效果才更好 29



目录



第三章 忙碌的上午，工作并健康着

匆匆忙忙地结束了早晨的战斗，白领男士又要开始一上午的奔波劳碌了。千万别小看上午这短短的三个小时，你一样可以挤出时间用来锻炼。能走路就别开车，能爬楼梯就别坐电梯；坐着的时候别闲着，泡茶冲咖啡的时候也别闲着。这些简单易行的小运动，会让你拥有一个挺拔健美的体魄。

“走出”职业男性的健康体魄 34

开车一族的健康运动 35

爬楼梯比乘电梯好 40

在办公室里也能挥杆 42

格子间里的体面保健术 45

白领先生保持形体简易法 49

坐着锻炼你会吗 52

适合职业男性的特色运动 58

腹式呼吸：职业男性健康的法宝 62

适于男性的腹部健美体操 64

男性腰部减肥运动 67



第四章 运动要“见缝插针”，利用好午休时间

中午也能运动？相信不少人不屑一顾，中午这点时间能做什么？其实，只要学会“见缝插针”，中午这段时间也能做些小运动。简单的“小按摩”或“小半蹲”就能解决你头痛、腰膝酸软的老毛病；不过运动过后，要科学补水、进食，才能真正消除疲劳；饭后别急着马上睡，像幼儿园的小朋友一样，走走路，散散步。

治疗头痛，从按摩开始 72

小半蹲，锻炼腰膝关节 74

颈椎病，办公室男性的痛苦 77



举手之劳，拒绝肩周炎来访	80
“旱船”划落腰背痛	84
白领男子如何健美肩肌	85
运动前后补水要科学	88
运动后不宜吃酸性食物	91
“饭后百步走”并不适合所有人	93



第五章 倦了全身动一动，精神舒畅一下午

下午是一天中工作时间最长的时间段，也是白领人士最难熬的一个时间段。长时间的伏案工作让男性上班族苦不堪言，看着自己日渐凸起的大肚子，让不少年纪轻轻的男士感到难为情。别担心，顺手拿起身边的小玩意，照样可以运动，帮助你恢复从前完美身材的同时也为下午的工作增添了活力。

简易运动消除“伏案疲劳”	96
让你午后干劲十足的办公室活力操	100
肚子缩水、健康不缩水的啤酒肚健身运动	103
远离“日渐坐大”的办公室减肥运动	105
伏案一族该怎样“运动”自己	107
随身携带的健身房：零星运动知多少	109
办公室里的隐形体操	112
别让“鼠标手”伸向你	116
享受凉爽时也要警惕“空调综合征”	119
别让痔疮成为你的难言之隐	121
密闭环境，男性健康的隐形杀手	123
不要因应酬多而得脂肪肝	125
不要让肠胃病找上门	128
职业男性谨防心脏病的造访	129
别让前列腺炎成为你的难言之隐	132
别让高血压找上你	134



目录



提防富贵病：糖尿病 135

不要让健忘症找上门 138

小心腰肌劳损找上门 140

和职场倦怠症说拜拜 142



第六章 下班啦，先生们运动起来

忙完了一天的工作，疲惫了一天的白领男士终于解放了，所以不少男同志回到家第一件事就是呼呼大睡，然后再起来吃饭、洗漱，有的干脆睡到第二天。其实，这样的生活方式并不科学，也不能消除疲劳。下班以后，要保持有规律的生活，多做一些“小动作”，能帮你强身健体、赶走失眠，还能帮你点燃“爱欲之火”。

运动是下班后的必修课 146

男人也要入得厅堂下得厨房 150

静时多踮脚才能身体好 152

运动，助燃“爱欲之火” 155

运动加饮食，健康又助性 158

经常熬夜容易导致神经衰弱 160

睡前运动赶走失眠 162

在洗澡中强身健体 166



第一章

运动是健康的“加油站”

“生命在于运动”，运动是促进身体健康的最有效方式。科学的体育运动锻炼不仅能增强人体各器官系统的免疫功能，而且能磨炼意志，培养自信心，陶冶美的性情，增强对社会的适应能力。健康的体魄更是职业男性迈向事业成功的关键。



好身体是职业男性成功的第一步

男人作为现代社会的中流砥柱，作为家庭的主心骨，所承载的压力日益增大，所以，拥有一个强健的体魄，这是职业男士为事业为家庭奋斗的最基本的条件；拥有一个健康的心理，更是经营好事业和家庭的必要条件。

● 影响职业男性健康的几大隐患

1. 密闭工作环境成男性健康新隐患。目前很多城市的写字楼存在不同程度的污染，或者是管理欠缺人性化，导致了人们莫名其妙想发火、浑身不自在、没精神、耳鸣、眼睛酸累、思维迟钝等，这也可以说得上是当今城市职业病的主流。

2. 久坐不动“腰肌”易受伤。每个人到一定年龄段的时候，腰部功能都会开始逐渐退化，对于很多久坐工作的男性来说，腰部肌肉起着主要的支撑作用，如果腰部肌肉组织不够结实、强壮，支撑久了就会很吃力。



3. 长期加班熬夜。长期熬夜的职业男性，因为身体已经超出了他所承担的负重，所以很容易出现功能紊乱，如内分泌失调、神经衰弱、记忆力减退、头晕脑胀、注意力不集中、反应迟钝、健忘以及头痛等一系列问题。此外，经常熬夜工作的男性因生活不规律，很容易患上肠胃疾病，还常伴有腰膝酸软、手脚冰冷、失眠等症状。



4. 长时间盯着电脑。办公室职业男性当中很多人都是上班对着电脑，下班以后还是盯着电脑，工作时不记得喝水，有尿也没时间上洗手间，一天中绝大部分的时间都是在与电脑“打交道”。这种生活方式常常会使男性处于久坐、憋尿、接触辐射等状态中，会阴部及阴囊局部温度增高，易引发前列腺炎等疾病，严重的话还会降低生育能力。

5. 下班过后应酬多。应酬族男性因为生活或者工作夜以继日，觥筹交错，虽然心里明明知道“喝多伤身”，但碍于情面而死撑，直到喝倒为止，有时因工作过度劳累、焦虑、紧张、睡眠不好、运动少等很容易就患肠胃疾病。如果“应酬饭”不断，膳食营养不均衡，再加上生活不规律，就会造成免疫功能低下，从而导致高血脂、高尿酸血症、肥胖、高血压、心血管等疾病。

● 饮食和运动相结合造就强健体魄

1. 营养摄取。不要因为工作忙没有时间吃饭而饥一顿饱一顿，或者是暴饮暴食，要有意识地纠正自己不良的饮食习惯，饮食要规律，饭菜要定量，不喜欢吃的食物也要吃一点，以确保每天身体所需的营养。

2. 经常进行运动锻炼。①单杠、俯卧撑。这类运动尽可能多做，直到感到肌肉酸胀为止，能有效改善上肢的身体素质。②跑步。跑步是一项有氧运动，要持之以恒，它可以改善人体的器官、组织和液体环境，促进体内的新陈代谢，改善体质。③做眼保健操，坚持做能够有效改善眼部和脑部的血液循环，对眼睛和大脑起到保健的作用。同时还要注意讲究用眼卫生，不要用眼睛长时间去看书或文件，一般1~2小时要休息10~15分钟。④四肢运动。平躺，双臂及双腿轻轻分开，手心转向天花板，闭眼，做三次深呼吸，全神贯注于每次呼气后完全空瘪的身体。随后从脚趾到头顶，一点点收紧再放松肌肉，仔细地去感受每一个环节。对于肩部和头部肌肉的运动，要用旋转代替收紧。这样可以有效缓解情绪，放松心情。



3. 规律作息。最好是在晚上11点前休息，养成良好的有规律的作息习惯。要健康体魄，最好是以阳光下的世界为主。



养生小讲堂

俗话说：身体是革命的本钱。拥有一个健康的体魄才是事业成功的资本，所以寻找一切可能的时间进行运动，为以后的成功打好基础。

要时刻注意保持自己的身心健康

现代男性在重压之下，身体的健康状况不容乐观。那么，办公室男性该如何减缓压力，拥有一个良好的健康身心呢？

身心健康应当包括身体健康和心理健康，光注意身体健康还不够，心理健康同样也很重要。

● 保持身体健康从小细节做起

1. 多“点”运动。生命在于运动，适量运动是健康的增补剂，适量运动可减少糖尿病发病概率，降低高血脂，减缓动脉硬化发生。要适当参加体育活动和文娱活动，保持良好心态，尽量避免精神紧张、情绪过分激动、经常熬夜、过度劳累、焦虑或抑郁等不良心理和精神因素。跑步、慢走、打球对男性都是较好的运动。

2. 多“点”清淡。饮食宜清淡，适量吃些瘦肉、鱼、鸡蛋、蔬菜、水果、豆制品等营养丰富的食品，减少高脂肪食品的摄入。

3. 调“点”神。人很多时候，容易受到工作和生活的影响而产生低落的情绪，感到压抑。根据自身的喜好选择一些简单的运动如慢跑、跳舞、滑冰、



打球等强度不等的体育活动，是调节情绪的良药。

4. 饮“点”茶。茶对于健康来说是最佳饮料之一，含有人体需要的多种维生素和微量元素，特别是绿茶还能防癌抗癌、预防辐射，对人体起到良好的保健作用，长期从事电脑工作的人更应常饮茶。但是胃病患者或是贫血服药者不宜多喝茶，尤其是浓茶。



5. 通“点”风。有些人不管在什么时候都喜欢紧闭门窗或蒙头入睡，这是一个很不好的习惯。因为长时间不开窗户，屋内容易积攒大量的灰尘，这就使室内空气质量降低。所以人们应注意经常开门窗通风换气，以净化空气、健脑提神。除了白天要开窗让空气对流外，晚上在睡觉之前也应开小气窗通风，这样有利于睡眠。

6. 护“点”脚。众所周知，脚底有众多的穴位，它连着一个人的全身，所以人们必须经常保持脚的清洁干燥，袜子勤洗勤换，每天坚持用温热水洗脚，洗完以后最好是按摩和刺激双脚穴位。每天最好坚持步行半小时以上，以此来活动双脚。早晚坚持搓揉脚心，以促进血液循环。此外，选一双舒适、暖和、轻便、吸湿性能好的鞋子也非常重要。

7. 多“点”水。尤其在夏天的时候，人体活动大、出汗多、排尿勤，为了防止脱水和中暑，人们要及时补充水分。无论任何时候，水分是人体所必需的，尽量每天饮用1200 ~ 1500毫升的水，这样才能有效保证人体正常新陈代谢所需。

● 学会维护心理健康

1. 学会弹性工作。一个会休息的人才能更好地工作，为此，在给工作安排



时间表的时候，千万不要忘记安排自己的休息时间。不管工作有多么忙，抽空约朋友去爬爬山、聚聚会、喝喝茶等，这些都能够让自己的身心得到很好的放松，而且会更有精力去应付繁重的工作。

2. “干一行，爱一行”。对于职业男性来说，要时刻调整好自己的心理状态，一定要接受自己的角色，并学会在工作和生活中寻找乐趣。

3. 保持充实、和睦的家庭生活。以事业为主，却把家庭抛诸脑后，这就会造成工作上成绩不错，但在家里却时常矛盾很多、冲突不断，其实家庭问题常常是引起职场白领压力的一大根源。上班时带着家庭里的烦恼，肯定无法让你全身心地投入工作，结果只能是一个恶性循环。



4. 别排斥去看医生。很多职业男性在关注工作时，很多时候不敢面对自己的健康问题，无法调节好自我的身心健康。一项调查显示，白领因为工作生活压力大，因此极易患职业病，亚健康应该引起白领职场人士的注意，要学会适当为自己减压或者是寻求医生的帮助。



养生小讲堂

保持自己的健康从小的习惯做起，在平时被忽视的那些小问题、小习惯，时间一长便会变成大问题，要时刻关心自己的身心健康，这样才能更好地工作。



为工作透支健康，得不偿失

很多职业男性都说：“健康的确很重要，可忙的事情太多，唯独没有时间考虑它”，这也许就是当下很多职业男性的生活方式。很多男性朋友认为自己年轻，抵抗力好，能吃能喝能睡就没病，即便碰上一些小症状，坚持一下也就挺过去了。可这种“年轻的时候用健康换金钱，老了就用金钱换健康”的观念在根本上是错误的，为了工作透支健康，以后即使有再多的金钱也无法换回健康甚至生命。

● “健康透支”的诱因

什么是“健康透支”？“健康透支”是由于不良的生活、工作、行为方式引起的健康损坏，主要表现从综合上来讲是人的身体素质下降。健康是人们最宝贵的财富，是开展一切事务的前提基础，只要平时注意维护，健康就会增值；反之，造成“健康透支”，就会引发一系列疾病。

喝酒熬夜内脏“受伤”。在如今的社会中职业男性透支健康的现象是很普遍的，直接导致的结果是引起男性各种疾病的发生。如过量食用高脂肪高蛋白食物、过量饮酒、过量吸烟、熬夜加班、睡眠不规律、长时间使用电脑、缺乏运动等，如果不及时控制与调整，会造成肝脏的严重损害。有关资料显示，职场男性患脂肪肝的比例是总体数量的22.28%，其中大部分男性是因为工作需要经常外出“应酬”。因此建立规律的作息时间和饮食方式是十分重要的，少喝酒、少抽烟，多吃新鲜蔬果、多喝水、多运动才是健康的生活方式。





● 如何保持身体健康

1. 均衡营养。生命需要营养的维持，没有营养就没有健康，合理调整饮食，注意饮食营养的搭配，是保持身体健康、解除疲劳的重要方式。要注意多吃一些含有碳水化合物、蛋白质和维生素的食物。如果维生素A摄入量不足的话，呼吸道上皮细胞很容易缺乏抵抗力，从而使人体质弱，常常生病。缺乏维生素C时，白细胞内维生素C含量减少，白细胞的战斗力也随着被削弱。除此之外，微量元素锌、硒、维生素B₁、维生素B₂等多种元素都与人体非特异性免疫功能有关。因而除了保证一日三餐营养均衡适量外，直接补充各种维生素片也是一种很可取的做法。

2. 经常锻炼。生命在于运动，爱惜自己的身体就要常常运动，经常锻炼可以有效促进血液中的白细胞、红细胞和血红蛋白增加。红细胞和血红蛋白的增加可以提高人体内供氧水平与代谢能力；白细胞具有吞噬细菌的作用。所以经常锻炼可以增加人体对疾病的抵抗能力，可进行如跑步、打球、打拳、骑车、爬山等运动。

