

手绘插图版

办公室 运动养生经

张卫东 陶红亮 主编

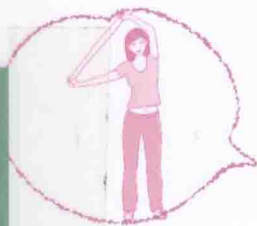
女版

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

女版



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,以致职业病日益成为影响人们生活质量的杀手。本书详尽地介绍了一套简单实用的办公室养生操,按照一天的时间顺序合理搭配运动,不仅能帮助女性改善健康状况、预防职业病危害,还能提高工作效率,能完美实现养颜瘦身、预防疾病、保健养生、科学健身、特殊时期的运动保健等目标,还特别配有手绘插图,更加清晰明了。快来试一下!一起为健康加分吧!

图书在版编目(CIP)数据

办公室运动养生经·女版/张卫东,陶红亮主编.
北京:化学工业出版社,2013.1
ISBN 978-7-122-16048-5

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303404号

责任编辑:张琼
责任校对:陶燕华

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13 字数230千字 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

现代女性不仅承担着家庭的重任，也在社会里扮演着重要的角色。工作和生活的巨大压力，时常会让现代办公室女性感觉身心疲惫。为此，找一种能够缓解这种状况的方法就显得非常的必要而急切了。

随着女性社会地位的不断提高，社会对女性的要求也越来越高了。这就使得好强的办公室女性不得不努力去达到完美的目标。一边拿出干练的样子拼命工作，一边还要努力地保持身材。工作的压力和刻意的节食，使得本来就负担很大的身体遭受了进一步的损害。虽然样子看起来是干练的新时代女性形象，但是身体的实质情况恐怕没有人比自己更了解了。这样看来就得不偿失了。

大部分女性都是喜欢美食的，尤其是现代的办公室女性，接触美食的机会更是不少，肥胖的危害不仅是身材走形，穿不下漂亮的衣服这么简单，还会影响到身体的正常机能。因此节食往往成了减肥的“最佳”选择。这样看来未免有些残忍，而且很难自控。不知不觉中就会让自己的减肥大计流产，之前的努力也都将付之东流。

运动，是众所周知的健康瘦身方法。以前说到运动，大部分人想到的都是晨练或者去健身房，然而对于现代办公室女性而言，工作占去了她们大部分时间，而工作的间歇时间往往得不到科学而充足的休息，因此本书侧重办公室女性的工作特点，介绍了简单方便、随时随地都可进行的办公室运动。在工作中找到运动的乐趣，在运动中找回工作的激情。

随着时代的改变，养生也成为现代办公室女性关注的重点。说到养生很多办公室女性很快会想到各式保健品、食补食谱等。而对于办公室女性时间紧、任务重的工作现状而言，养生食补操作上有很大困难。事实上，运动对于养生来说也有不错的功效。并且无需特定的条件，不用当作负担，很容易做到。运动不仅能够保健，同时还能够治疗一些疾病，不同的运动也能够针对性的发挥不同的作用。在保持了良好身材的同时也保证了身体的健康，可谓一箭双雕。

本书针对的是平时很少运动的办公室女性，所以在运动强度上都有保留，不会强度过大，也不会难度过大，简单易完成。

养生和保持身材一样，要注重平时。无论你在做什么，事实证明都有充分运动的机会，哪怕是简单的小动作也有意想不到的效果。书中对全天各个时段的安排都有详细的说明和介绍，可以随时随地进行瘦身养生的计划。

本书具有很强的针对性，对于现代办公室女性非常适用。理论结合实际，进行全天候多方位的指导。能够帮助繁忙的你更加合理地安排时间，使得生活工作都能够变得更为充实、快乐。并且书中对日常生活也进行了整合，能够给你更合理的建议来安排工作和生活。即使现实条件很苛刻，本书还是尽可能地各个时段进行了说明。鱼和熊掌可以兼得，在享用美食的同时也能够保持良好身材，同时养生工作也不放松。再也无需担心工作和生活难以分配了。加上本书中的运动调剂，可以让你成为健康、美丽而又自信的现代办公室女性。现在开始，向着健康知性美前进吧！

编 者

2012年11月

第一章 运动带来的健康之美

随着时代的进步，现代女性不只是围着家庭转了，更多的女性选择了外出工作，创建属于自己的事业。而越来越激烈的竞争和生活的压力使现代办公室女性越来越应接不暇。工作的乐趣也消失了，反而成了负担，各种现代病也缠上身。如何还原健康身体和良好的身材？先做个自我检测，然后“对症下药”。才能找到正确合适的方法。

- 你是否隶属疲劳一族 2
- 消除疲劳刻不容缓 5
- 运动带来的积极作用 8
- 总感觉要得病的“未病状态” 11
- 平时多运动胜过看医生 14
- 运动要讲科学和原则 17
- 运动很简单，办公室也可以 20



第二章 做好上班前的热身准备

清晨是每天最重要的时刻，把握了每天的清晨时光，就能够一天神采飞扬，心情愉悦。早晨坚持运动就能改变不良的作息习惯，调整心态，使生活更加有趣。

- 清晨起床前的简单运动 24
- 早晨可以做些自我诊断 27
- 早晨起床告别僵硬 29
- 刷牙过程中的简单运动 33
- 当下流行的“毛巾操” 36
- 早餐要在家里吃 40
- 别忙着吃早餐，来些餐前小动作 42
- 堵车了不要急，趁机动动肩 45
- 等红灯的时候来做点什么 47



目录



到公司了，不要急于坐下工作 50

办公室一族的重要坐姿 55

调整桌椅和电脑更健康 58

第三章 在工作中享受运动带来的激情

结束了早上的放松后就要开始一天的工作了。现代办公室女性有的一想到工作就会感到头痛，主要是因为一天工作下来腰酸背疼，浑身不舒服。其实在工作的间隙做点简单的运动，不仅能够保持身材，保持良好的身体状态，更能够给枯燥的生活带来些乐趣。现在有一系列的运动是针对办公室女性而开发的。本章主要针对办公室运动加以说明，并且介绍一些适合办公室女性的简单运动。

运动塑造优美身形 62

坐着的时间别放过 64

办公室里的伸展运动 67

动动手，做性感上班族 72

简单运动打造健康小蛮腰 76

跟小腿浮肿说再见 79

传真影印的时间做点什么 83

简单的动作，打造健康双肩 87

在办公室跟“鼠标手”永别 89

利用在洗手间里的时间 93

踢腿弯腰，办公室里也能做 95

缺氧了？快来做做操 101

在办公室活动筋骨疏通脉络 103

办公室里的瑜伽运动 107



第四章 把握午休时间带给你充沛活力

总觉得午休的时间过短，不知道要做些什么。其实不是午休的时间过短，而是因为对于午休没有一个合理的安排，既浪费了时间也没能让午休发挥它该有的效用。本章将带您一起体验轻松的午休，从此就无需担心午休过得昏昏沉沉了。度过轻松午休的同时也给下午的工作带来更饱满的精神和充沛的活力。

- 合理健康地度过午休 112
- 办公楼里的免费跑步机 116
- 午休的时候走出办公室 119
- 换个方向来看世界 121
- 午饭过后的保健动作 124



第五章 迅速下降的体能，让运动来拯救

每天忙碌的工作，渐渐远去的不仅仅是完美的身材，身体各方面的机能也在不断下降。而身体体能下降往往是很难得到重视的。尤其很多的办公室女性经常选择节食减肥，会使身体体能进一步下降。而身体体能下降往往被忽视，因此身体状况每况愈下，工作生活渐渐表现力不从心。本章针对下降的体能将介绍一些简单的运动方法，并且很适于运动机会过少的办公室女性。保持身材，身体健康两不误。

- 消除办公室里的疲劳 128
- 办公室女性的工间减肥操 131
- 健身操办公桌前也能做 134
- 蹲跳练习重塑腰身 137
- 办公室塑造纤细美腿 140
- 试试左撇子，好处多多 144
- 办公室女性的生理期运动 146
- 下午茶的时间别错过 148
- 接电话的时候能做些什么 151

目录



忙里偷闲做运动 153

简单运动留住年轻肌肤 159

第六章 下班啦，给我们的神经松松绑

一天的工作终于结束了，是否拖着疲惫的身体回到家就倒在床上？抑或窝在沙发里看电视剧？即使觉得乏味无聊，也懒得动弹，不想洗澡，不愿睡觉，却控制不了吃下一大堆的零食。这样的生活习惯自知不健康，但是疲惫使人什么都不想做。本章将推荐一些对抗疲劳、消除赘肉很有效的方法，并且趣味丛生。在找对了方法以后就能够慢慢改正不良习惯，重新做回神采奕奕的窈窕淑女。

下班路上的健康运动 162

卧室里的健康运动 164

回家以后减减压彻底的放松 168

看电视做运动，一举两得 171

伴侣双双来运动 175

跳舞，颇具美感的健身法 177

利用枕头做些运动 182

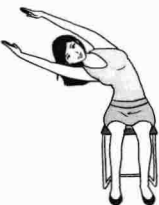
睡前的强腰健身运动 185

洗澡轻松解压又瘦身 188

睡觉前来点塑身的小动作 191

入睡前的美胸运动 194

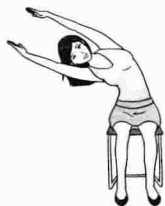
入睡前的自我足疗按摩 197



第一章

运动带来的健康之美

随着时代的进步，现代女性不只是围着家庭转了，更多的女性选择了外出工作，创建属于自己的事业。而越来越激烈的竞争和生活的压力使现代办公室女性越来越应接不暇。工作的乐趣也消失了，反而成了负担，各种现代病也缠上身。如何还原健康身体和良好的身材？先做个自我检测，然后“对症下药”。才能找到正确合适的方法。



你是否隶属疲劳一族

你是否患上了慢性疲劳症呢？可以选择简单的标准自测一下，比如说在经历了一段忙碌而又紧张的工作后，经过了一晚上的睡眠也没能得到缓解，甚至睡得再久也起不到缓解作用，那就是“慢性疲劳综合征”的征兆了。慢性疲劳是“过劳死”的前兆。

“过劳死”是时下日益流行的一个词，尤其对于现代办公室女性来说，是极应多加警惕的。经常加班、熬夜、休息质量差，时间久了就会产生失眠、焦虑等症状，严重时甚至会引发抑郁症或精神分裂症等精神疾病。过度劳累得不到缓解就会危害到身体健康，会引发心衰等内脏衰竭问题，或者造成心梗、脑出血等突发症状，导致猝死。





● 慢性疲劳症的危害

慢性疲劳症会使人经常性的感觉乏力、疲惫，这是由于疲劳引起的肌肉乏力以及身体的协调不够灵敏导致的。因此患有慢性疲劳症的办公室女性就会表现出疲倦无力、长时间站立不稳、步伐沉重、行动迟缓、腰腿酸软、肌力减退等症状。并且对于精细的工作会感到力不从心。慢性疲劳使皮肤松弛，面色不佳，出现皱纹、色斑，还容易出现脱发、断发的情况，甚至有早衰的前兆出现。可见慢性疲劳症会使身体失衡，大幅度的损伤体力和体能。

慢性疲劳综合征还会引起身体免疫系统功能的失常，从而导致免疫力下降。而免疫力失调就会减弱身体对疾病的抵抗能力，从而失去了自身的保障，增加了患病的概率。免疫系统的健康与否可谓标志着身体的健康状态，而慢性疲劳综合征的出现，则破坏了保证身体健康的屏障。

由于疲劳使办公室女性对运动心有余而力不足。而活动的减少则导致血液流通不畅，血液循环出现问题，则新陈代谢缓慢。从而导致心血管系统出现病变，经常性地出现气喘、心悸等症状，尤其在运动过后症状更加明显，并且常常容易出现叹气、血压不够稳、心率比较快甚至心律不齐等问题。可见慢性疲劳对循环系统也是有很大危害的。

慢性疲劳综合征还会累及到神经中枢系统。这是因为脑供血不足而导致的缺氧引起的。表现为注意力不能够集中，记忆力下降，头脑时常混沌，还可能引起头晕、头痛等症状。有时甚至会影响到情绪，出现焦虑、暴躁、容易激动等精神症状，引起失眠、多梦。这样的反复就会导致恶性循环，不及时调整就会使症状加重难以治疗。

过劳症对人体的消化系统也有危害。由于疲劳会引起神经系统和心血管系统负担变大，从而使肠胃血液循环不够通畅，最终导致胃肠的蠕动功能减弱，进一步导致消化功能减弱。主要表现为食欲不振、腹胀、恶心以及偏食等。这时就要及时地对抗疲劳，而不是食用大量的辛辣食物来刺激食欲，否则会造成热量不足和营养不良，使消化系统受到进一步的损害。

慢性疲劳综合征无形之中也会对生殖器官造成影响，使生殖系统功能出现异常现象。常见的症状如月经不调、行经不畅、性冷淡等。如不及时治疗还会导致不孕不育。而生殖系统出现问题也会导致腰膝酸软、失眠多梦等。

慢性疲劳综合征影响身体各部分机能而使身体出现病症，尤其当影响神经与内分泌系统时还会引起感官系统的症状。比如会出现眼睛干涩、视觉疲劳、对光敏感甚至容易出现视觉模糊等症状，还有可能引起耳鸣等问题。

慢性疲劳综合征如不及时调整治疗会进而恶化，容易导致“过劳死”的发生。

● 慢性疲劳症的评定标准

首先是常见的症状。会出现长时间无法缓解的疲劳，无论是身体还是心理上的。肌肉无力，经常性的失眠多梦，头昏头痛，注意力难以集中并且记忆力衰退，食欲不振，肩背部、胸部、腰部等部位的肌肉或关节时常出现疼痛。情绪不稳定，时常出现抑郁、焦虑恐慌、兴趣缺失等症状。



其次是体征的标准。时常低热，口部表面温度低于38摄氏度或肛门表面温度低于38.6摄氏度的时候就要注意了。还有没有扁桃体炎症的咽部充血症状，能够触碰到小于2厘米的颈部淋巴结或者施压时会引起疼痛。

● 过度疲劳的高危信号

时常觉得疲倦，记忆力差。饮酒无味，酒量下降，有衰老感出现，肩颈部容易僵硬发麻。由于疲劳和心情压抑而失眠，因为小事情绪激动，时常感到胸闷头痛，甚至出现高血压、糖尿病，心电图测试结果失常等。

体重变化幅度变大，经常的聚餐饮酒、每天喝5杯以上的咖啡。习惯性的不吃早饭，用餐时间没规律。晚上10点后回家，开始喜欢油炸的食品。上下班单程所占用的时间在2小时以上。



运动不流汗，每天工作在10小时以上。经常性的加班甚至周末也不休息，经常出差，工作时间没有规律，工作量变大。人际关系突然恶化，工作时常出现失误，容易与同事发生争执或不合。



养生小讲堂

预防疲劳要注意平时。办公室要经常通风换气，工作间隙走出去透透气，在办公桌上放些绿色的植物。工作一段时间后休息一下眼睛。最好多喝些水。注重劳逸结合才能够达到最好的工作和生活状态。

消除疲劳刻不容缓

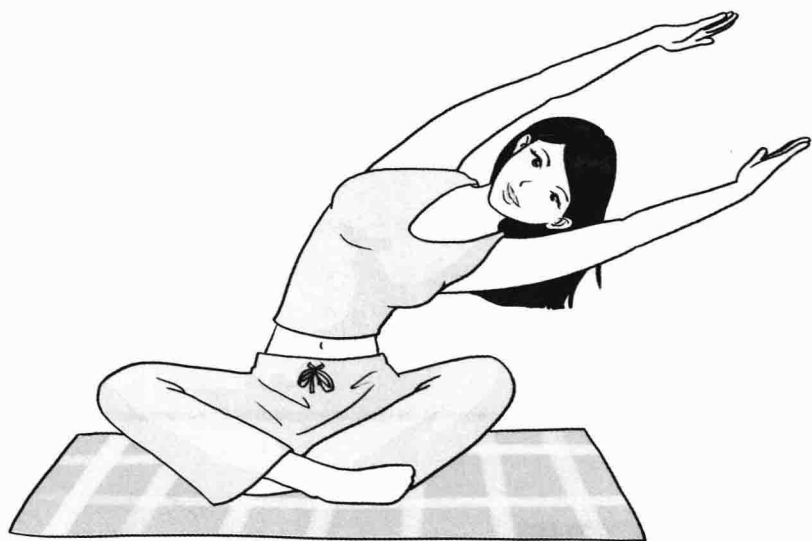
疲劳有体力疲劳、脑力疲劳以及心理疲劳之分。体力疲劳主要表现为四肢乏力、肌肉酸疼。这是由于缺少运动，新陈代谢缓慢致使代谢物滞留在血液里而导致神经中枢产生了疲劳感，这时睡眠是最好的解决办法。脑力疲劳主要表现为头晕脑胀、注意力不集中、记忆力减退、食欲不振等。这是由于过度用脑引起的脑供血不足所导致，这个时候做些简单的运动放松大脑即可。而心理疲劳主要表现为焦虑、烦躁、抑郁等，这是由于消极心理产生的。这时应该用发泄情绪来缓解压力。

● 通过运动来消除疲劳

运动能够有效地消除疲劳，对于体力的恢复是个不错的选择。可以选择一些适合自己的有氧运动，运动结束后进行简单的整理运动来放松肌肉。运动能够加快新陈代谢防止疲劳的进一步恶化。

可以选择慢跑、有氧体操和伸展练习等，这些都可以改善血液循环，减轻

身体的僵硬酸痛感，提高身体柔韧度，有效地消除疲劳，同时还能够防止因为身体僵硬而出现的扭伤、拉伤等问题。



● 睡眠，最基本的疲劳消除法

恢复体力，消除疲劳最为原始而有效的方法就是睡眠。睡眠能够储蓄能量。因为睡眠使身体里分解代谢的水平降低，但是合成代谢的程度提高，因此能够很好的养精蓄锐，缓解疲劳。每天睡眠最好能够保证在7小时以上，有可能的话最好进行适当的午睡。

● 洗澡，舒缓全身的疲劳

每天进行淋浴是不错的选择，温水浴能够促进全身的血液循环，加强新陈代谢的能力。选择40摄氏度左右的水温比较理想，时间不宜过长，10 ~ 15分钟即可。

如果在假期，不妨去洗浴中心洗个桑拿比较好。桑拿高温且干燥，不仅能够使肌肉、关节充血，还能够大量排汗，有利于毒素、污垢的排出。不过在桑拿间也不宜停留时间过长，如果是70摄氏度左右的环境可以停留10 ~ 15分钟，如果温度较高，停留5分钟即可。可以休息后再反复进行。洗澡后要注意水分的补充。



蒸汽浴和桑拿浴较为类似，同样是高温的环境，但是蒸汽浴湿度也很高，而且比较容易造成疲劳，因此不宜久留。

● 通过辅助措施来解除疲劳

按摩是消除疲劳的不错方法，并且很受办公室女性的推崇。按摩的商品也相对很多。没有时间去按摩可以选择一些按摩的产品，如按摩椅、按摩床或者小型的按摩器械等，也可以选择些足底按摩拖鞋之类的物品来进行减压。

可以选择进行理疗来缓解疲劳，促进血液循环，比如电疗、光疗等。

还可以通过吸氧来缓解疲劳，因为吸氧可以使血液中的二氧化碳浓度下降，pH值上升，从而缓解疲劳产生的僵硬酸痛等症状。还有助于心肺功能的改善，提高血红蛋白的浓度。

● 补充营养缓解疲劳

营养物质的消耗没能及时补充也有可能引起疲劳，因此及时地补充些糖、维生素C、维生素B等都有利于疲劳的消除。

另外有些中药药材也能够起到缓解疲劳的作用，比如蜂王浆、人参、鹿茸、黄芪等都有很好的益气补血作用。

时常多注意补水，因为缺水也会引起注意力的不集中，因此在工作的间隙时刻注意水分的补充也能够有效地缓解疲劳的症状。





养生小讲堂

尽可能少喝含有咖啡因的饮料。虽然这些饮料能够起到提神的作用但是也只是暂时的，并不能消除疲劳的存在，还有可能影响到正常的睡眠休息。如果习惯了这种饮料，要慢慢递减不能骤然停止饮用，否则易引发头疼。在工作的间隙吃些小零食也有助于疲劳的缓解。注重睡眠和休息，午饭时尽量去外面吃，散散步，都有助于疲劳的缓解。

运动带来的积极作用

运动对于现代办公室女性来说是奢侈的。因为忙碌的工作、快节奏的生活以及优越的办公环境使运动的概念越来越淡薄。很多的办公室女性由于缺少运动而身体走形，身体健康状况也每况愈下，还有可能引发各种疾病。可见运动对于现代办公室女性的必要性是不容忽视的。

● 运动的瘦身作用众所周知

众所周知运动是最好的瘦身方法，尤其对于女性来说，特别的体质在经期就会长出脂肪，而肥胖会降低身体的协调性。现代办公室女性都十分注重身材，但是往往方法不够健康，为了身材而节食、选择药物，都会影响身体的健康。而运动，是100%不存在副作用的，不用害怕吃多了会影响到窈窕的身材，且能够保证身体的健康，经常性的运动还能够保持青春活力，延缓衰老。运动除了能保持身材外还能够塑造身体曲线。健康之美正是现代办公室女性所需要的。