

徐山 陶红亮 主编

上班族 运动 红宝书



谁说工作时不能运动，
一举手一抬腿都是运动的方式。

不要让不良姿势、
不良习惯毁了自己的健康。

选择工作间歇的小运动，
告别职场病，远离亚健康。

不要忽视身体出现的小毛病，
杜绝健康隐患带来的大问题。



化学工业出版社

徐山 陶红亮 主编

上班族 运动 红宝书



化学工业出版社

· 北京 ·

工作忙、时间紧、压力大等一系列问题让上班族的健康问题越来越突出，每个人都知道健身的重要性，但上班族似乎总是找不到合适的时间、地点进行锻炼。

本书根据上班族工作、生活的特点，针对这一群体容易出现的问题设计出一套适合他们的健身方案，徒手或者借助极简单的器械就可以练习，在办公室、楼梯间甚至上班路上都可以随时随地进行健身、锻炼。

跟随本书，从头练到脚，让你在办公之余获得健康的身体、健美的身材！

图书在版编目(CIP)数据

上班族运动红宝书/徐山，陶红亮主编. —北京：
化学工业出版社，2014.3
ISBN 978-7-122-19430-5

I. ①上… II. ①徐…②陶… III. ①女性-健身
运动 IV. ①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第002186号

责任编辑：张 蕾 赵兰江
责任校对：蒋 宇

装帧设计：张 辉

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14 字数242千字 2014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：32.00元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 徐 山 陶红亮

编 者 (按姓氏笔画排列)

马牧晨 王春晓 石 柳

史 霞 苏文涛 李 伟

李 青 张宁宁 张莉萍

张绿竹 邵 莹 陈 振

赵 艳 徐 山 唐文俊

唐正兵 唐传汉 陶红亮

隋珂珂 谭英锡 薛英祥

薛翠萍



前言

众所周知，长时间保持一种姿势势必会对身体造成压力，导致身体局部肌肉疲劳，进而引起一系列健康问题，如颈椎病、肩周炎、肌肉劳损等。忙于工作的上班族很容易忽视自己的健康，而且也没有充足的时间和精力进行体育锻炼。随着年龄不断增加，不仅生理方面容易出现问題，心理方面也会产生焦虑、不安等不良情绪。那么，如何才能摆脱工作所带来的一系列不健康因素呢？其实很简单，那就是通过运动。

很多上班族都有这样的困扰，一天工作都安排得满满当当的，根本没有时间进行运动。实际上，即使工作再忙，也能找出时间来进行运动，即便在狭小的办公室里，也能进行运动锻炼，利用工作之余在办公室进行一些简单的运动，不但能缓解身体的紧张、疲劳，而且还能达到显著的健身效果，何乐而不为呢？

在工作间隙，只需要简单的工具，进行一些简单的小动作，就能起到健身效果，比如伸几个懒腰、挺一挺腰腹、转动一下脖子、揉揉眼睛、搓搓脸等，看似简单，其实都是很好的运动方式。

对于上班族来说，头部保健非常重要，眼睛、鼻子、耳朵、嘴巴等都是头部的重要组成部分，无论哪一个出现问题，都会影响身体健

康。所以，头部保健工作不能忽视。在工作之余，可以进行一些活动不同部位的小动作，让长时间工作的头部也能得到片刻放松。

腰背、颈肩、手臂、腿部、臀部、胸部等身体部位也经常出现问题，无论是长时间工作之后的腰酸背痛，还是经常使用电脑形成的鼠标手，或者是久坐形成的腰腹部“游泳圈”，这些问题让上班族尴尬，更让上班族头痛不已。其实想要解决这些问题，也很容易，那就是在工作过程中，始终保持良好的姿势，然后结合适当的小运动，如动动手脚、扭扭脖子、转转腰等，当然也可以借助一些简单的工具，如桌子、椅子、矿泉水瓶等，进行一些简单的运动锻炼。

现如今，大家对健康越来越关注，很多上班族也希望能在忙碌的工作中进行一些运动，即便没时间去健身房，也能拥有健美的身材。在本书中详细介绍了一些简单的小动作，这些小动作比较适合久坐的上班族，而且这些小运动不需要太多时间，只需要几分钟，举举手、扭动扭动脖子、伸伸懒腰、抬抬腿、踢踢脚，几个简单的动作就能让因为工作而全身紧张的肌肉得到放松。也许在一些人看来，很多动作都称不上是“运动”，但是长时间坚持下去，也会带来意想不到的效果。这些小动作，不但能节省时间，而且能有效健身，并且对身体没有什么伤害，对于忙碌的上班族来说，上班、健身两不误，何乐而不为呢？

总的来说，身体健康好比路途中的背囊，只有轻装上阵才能更轻松，才能走得更远。每个人都要学会做自己的健康顾问，要知道，最好的医生就是自己，谁说工作时间不能运动呢，只要有心，每个空闲时间都可以被利用，每个小动作都能成为最棒的运动方式。那么，从现在开始，动一动自己的身体，缓解工作带来的紧张，让自己以更好的精神面貌迎接未来的挑战。

编者

2014年1月



目 录

第一章 快乐工作，健康身体是保障 / 001

- 上班族健康情况自测 / 002
- 长时间使用电脑的自我保护 / 005
- 上班族的常见问题 / 007
- 关注上班族亚健康 / 010
- 运动需要理由吗? / 012
- 运动观念正误辨 / 015
- 小器材、小动作蕴藏大智慧 / 017
- 工作健身两不误 / 020
- 缓解疲劳有法可依 / 023

第二章 “头”等大事，上班族的头面部保健锦囊 / 027

- 呵护“心灵的窗户” / 028
- 眼部保健要注意 / 030
- 耳部保健不容忽视 / 033
- 保护面部“高地”——鼻子 / 036
- 以鼻看全身 / 039
- “面子工程”很重要 / 041
- 由内而外养出好气色 / 045
- 头脑保健不可少 / 048

第三章 肩颈运动，白领必学的保健操 / 053

警惕“电脑脖”威胁肩颈健康 / 054

不能忽视的颈椎问题 / 057

保护颈椎，从日常做起 / 060

摆脱肩部疼痛 / 065

远离“硬肩族” / 069

肩背保健不可少 / 071

第四章 完美胸部，办公室小动作来打造 / 075

塑造完美胸部要用心保养 / 076

运动帮助塑造完美胸型 / 078

健美胸部的方法和误区 / 083

预防乳房下垂有妙招 / 086

乳房健康是首位 / 089

运动加食疗打造完美胸部 / 092

胸部挺拔有取舍 / 095

第五章 手臂背部，运动保健势在必行 / 099

警惕“鼠标手” / 100

摆脱“鼠标手”的小动作 / 102

保护手腕不容忽视 / 106

减掉手臂上的赘肉 / 108

健美手臂的正确做法 / 111

关注背部健康 / 114

打造健美背部 / 117

第六章 “腰”武扬威，健康腰部的妙招绝技 / 121

关注自己的“腰龄” / 122

腰部不适有因可循 / 125

不可或缺的腰部保健 / 128

腰部锻炼步步走 / 131

腰部健美一二三 / 134

- 伸懒腰也能健腰护腰 / 136
- 锻炼腰部稳定性和弹性 / 139
- 不要让腰肌劳损找上门 / 143

第七章 腹部运动，办公室里练就平坦迷人小腹 / 147

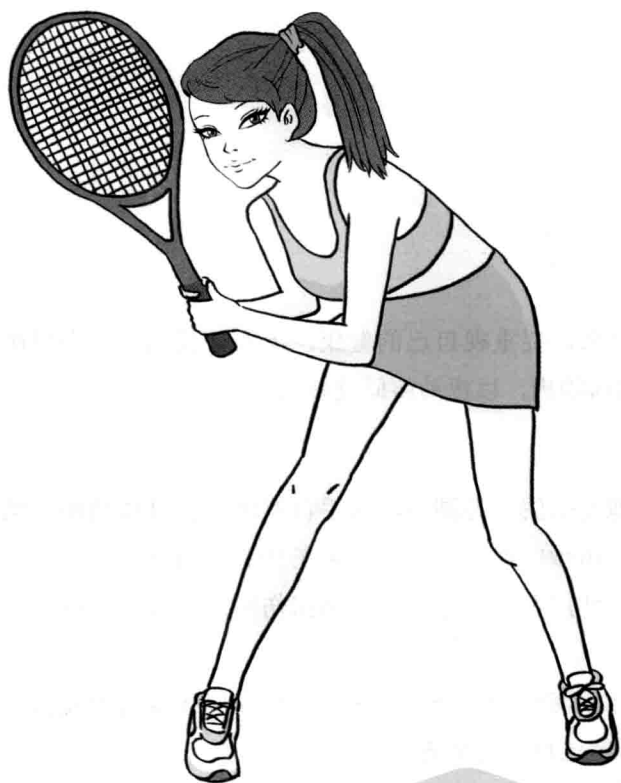
- 消灭小肚腩 / 148
- 平坦小腹有窍门 / 150
- 瘦腹无时不在 / 154
- 腹部减肥正误辨 / 156
- 腹部减肥小妙招 / 159
- 小运动助迷人小腹 / 162
- 腹肌锻炼很重要 / 165
- 迷人腹肌练出来 / 167

第八章 塑臀大计，运动让你的臀部翘起来 / 171

- 轻松锻造美丽臀部 / 172
- 上班族美臀操 / 174
- 挺翘臀部运动 / 177
- 美臀小细节 / 179
- 臀部健美操 / 182
- 紧致美臀锻炼有方 / 185
- 改变臀部的运动和瘦臀误区 / 189
- 解决臀部问题要“对症下药” / 191

第九章 腿部运动，健康又健美的秘密 / 195

- 瘦腿也有小妙招 / 196
- 瘦腿操塑造腿部完美线条 / 199
- 不同腿型区别对待 / 202
- 小腿大腿一起瘦 / 204
- 提高下肢活力 / 207
- 对腿部关节的保护措施 / 211
- 花样踢腿法 / 214



第一章 快乐工作，健康身体是保障

迫于生活和工作的压力，很多人不得不牺牲掉很多属于自己支配的时间，希望能够获得事业上的成功，让家庭更加幸福，但是最终往往是以自己的健康为代价。本章的主要内容就是上班族在工作中可能会面临的健康问题，以及在工作生活中遇到这些问题时可以采取的解决方法。

上班族健康情况自测

上班族的健康自测

上班族在工作和生活之余，要重视自己的健康，下面让我们做一个健康自我检测，看看自己是否有健康隐患，以提前将问题解决。

1. 平衡性检测

双脚前后站立，后脚脚尖抵住前脚脚跟，双手自然地放在身体两侧，然后闭上眼睛，看看自己能否在10秒内保持不动。如果在10秒内身体晃动了，那就说明你需要锻炼自己的平衡性，否则在走路时容易扭伤腿部关节，长时间还可能对脊椎造成伤害。

“金鸡独立”是锻炼身体平衡性的一个好方法，平时在刷牙或看电视时，都可以有意识地抬起一只脚，锻炼自己的平衡性。

2. 听力检测

让一位朋友背对着你站在1米外的位置和你聊天，如果在一定干扰的情况下依然能够听清楚他说的话，那么就说明你的听力没有问题。但是如果在没有干扰的情况下不能听清楚他说话的内容，那么就说明你的听力已经出现了问题。可能与平时使用耳机不当，导致鼓膜受损有关。如果想要改善这种情况，就需要在平常生活中避免处在噪音环境中，更不要在看电视或听音乐时将声音调得太大，也可以把容易损伤内耳的内置式耳机换成包覆式耳机。

3. 呼吸率检测

拿一只点燃的蜡烛，将手臂向前伸直，然后尝试将蜡烛用一口气吹灭。如果无法在这个距离将蜡烛吹灭的话，那么就说明呼吸比较短，呼吸率也不高，体内的细胞可能经常处在氧气供应不足的状态下。想要改善这种情况就需要提高肺活量，改善呼吸率，在各种运动中游泳的效果比较好。也可以用横膈膜呼吸法来提高呼吸率，但是在呼吸时要保持轻柔、平缓，而且呼吸时不能停顿，

这样才能改善呼吸状况。

4. 血液循环检测

做3分钟上下台阶的运动，每分钟要保证上下20次左右，然后记录30秒心率，对比各个年龄段人群运动后的正常心率，看看你的血液循环是否正常。如果血液循环不正常的话，可以坚持每天做一些有氧运动来改善血液循环状况，如骑车、快走、慢跑等都能起到很好的效果。

5. 脊椎检测

保持站立姿势，让身体放松，然后分别从两个侧面照一张相，如果脊椎没有问题的话，那么头部应该和肩膀在同一条线上，而不是向前或向后倾斜；腰背部有一定向内的弧度，但弧度也不宜太大。如果照片和这些情况不符，首先你的站姿有问题，如果不能及时纠正，会使脊椎进一步受到压迫而变形，容易引起一系列健康问题。想要改善这种情况就需要多吃一些伸展脊椎的练习，如双手抓住门框，然后将身体向前倾斜，使背部有被拉扯的感觉。



6. 柔韧性检测

在上楼梯时，试着一次性跨2级台阶，如果能轻松做到，那么就说明你的柔韧性保持很好，但是如果做的时候很费力，那么就说明你的柔韧性存在一定问题。每天早上做3分钟的全身伸展运动，能有效锻炼身体的柔韧性。

7. 骨盆检测

坐在椅子上，并拢双腿，让双脚踩在同一平面上，然后观察两个膝盖是否在同一平面上；仰卧时并拢双脚，看两个脚踝的倾斜度是否一致。如果不一致的话，那么就说明你的骨盆存在变形的可能。如果存在变形问题，那么可以为自己制订一个特定的训练方案，因为大部分轻微骨盆变形可以通过锻炼来纠正。

上班族日常生活存在的问题

1. 夜餐综合征

由于很多人都会工作到很晚，直接影响晚餐时间，有些人饿着肚子直到下班才吃饭，有些人喜欢吃夜宵，这样就容易导致胃肠道功能在夜晚反而比白天强。特别是如果晚上有时吃得比较多，尤其是食用高热量食物，长此以往，很容易影响睡眠和身体健康，出现失眠、肥胖、记忆力减退等情况。人体正常的生物钟被打乱之后很容易产生神经系统紊乱，最终引起一系列疾病，所以大家在平时的生活中需要注意养成良好的生活习惯，规避影响健康的行为。

2. 熬夜综合征

上班族在经过一天的忙碌之后，也想去放松放松，所以很多人在工作之后还会进行一些娱乐生活，渐渐形成了熬夜的习惯，最终导致睡眠不足、食欲不振、内分泌失调等熬夜综合征。

3. 时间综合征

因为工作和生活压力的增加，很多上班族都感觉时间不够用，所以不自觉中就会有紧迫感，于是就会产生焦躁不安、紧张等情绪，引发呼吸急促、血压升高等症状。



温馨小贴士 ▶▶▶

我们用心工作是为了有一个更好的生活，但是不能因为工作而影响正常的生活。所以，在工作之余要学会调节自己的生活，减轻工作和生活中的压力，如多做一些运动，既能调节生活，又能锻炼身体。

长时间使用电脑的自我保护

因为工作的关系，很多上班族需要经常面对电脑或经常保持坐姿，正因为这种工作方式，很多上班族产生各种健康问题。那么上班族在工作时该如何呵护自己的健康呢？

工作中容易受伤的部位

上班族长时间使用电脑和久坐的工作性质，使身体的某些部位比较容易受到伤害，所以在工作中要注意。

1. 眼睛

如果长时间在电脑前工作，眼睛承受负荷过大，长此以往就会感觉眼睛干涩、酸胀，还可能出现视物模糊、视力下降等症状，这主要是因为眼睛长时间缺乏活动，泪液分泌减少，眼睛缺少水分滋润。所以，从事长时间使用电脑的工作要保持良好的坐姿，使眼睛和电脑保持一定距离，以此减少对眼睛的伤害；每隔一段时间也要让眼睛离开电脑屏幕一段时间，做一下眼保健操，缓解视疲劳；还要注意经常对眼部进行保湿工作等。

2. 骨骼

上班族在工作时需要长时间保持坐姿，如果坐姿不当的话，就会对骨骼造成伤害，尤其是支撑背部的脊椎及手腕等部位，如椎间盘突出和“鼠标手”等问



题。所以在工作时一定要注意保持良好的坐姿，也可以在椅背上加一个靠垫，以此减少腰部肌肉的疲劳感，而且要保证在使用鼠标时手腕的舒适感，减少手腕损伤。

3. 皮肤

电脑有一定辐射，即使没有和皮肤直接接触，长时间使用电脑也会对皮肤造成一定损害。在饮食方面，要注意补充维生素A、维生素E等，这些营养素对皮肤有好处，还要适当地给皮肤放个假，工作时尽量少使用电脑，在周末休息时最好远离电脑，给身心都放个假。

4. 颈部

长时间保持坐姿最容易使颈部受到伤害，无论头处在哪一个位置保持时间过长，不加以调整的话，都很容易导致颈部疾病，所以在工作时不妨时不时扭动扭动脖子，让颈部放松一下。

5. 膝盖

毫无疑问，长时间不正确的坐姿会给膝盖带来很大的损伤。不正确的坐姿会使膝盖和小腿长时间处在紧张状态，膝盖处的韧带得不到放松，膝盖就会出现酸痛等症状，经常起来走动走动可以缓解腿部肌肉紧张。

6. 小腹

久坐容易导致脂肪在腹部堆积，形成扰人的“游泳圈”，所以在闲暇时要多做一些运动，可避免脂肪堆积，如下蹲运动，或进行腹式呼吸增加腹部活动，这些运动还能防止出现腰部疼痛或腰背疾病。

使用电脑的保护措施

如果因为工作需要长时间坐在电脑前的话，那么就需要采取一些保护措施，来维护自己的健康。

1. 保持室内通风：长时间使用电脑的话，需要保持室内良好的通风状况。因为电脑在运行时，显示器会产生一种叫溴化二苯并呋喃的致癌物质，所以室内要保持通风，及时将这种物质吹走，或者安装换气扇。

2. 多饮用绿茶：长时间面对电脑的上班族可以多喝些绿茶，因为绿茶中含有强抗氧化物质——茶多酚，能够在一定程度上消除电脑辐射带来的伤害，还能保护视力。如果喝不惯绿茶的话，那么喝一些菊花茶也能有相似的作用。

3.经常给身体补水：电脑辐射很容易让皮肤干燥，所以可以在身边放一些润肤补水的产品，经常给皮肤补充水分；或在裸露的皮肤上涂抹隔离霜、护肤乳等，以保护皮肤。

4.每次用完电脑后要记得马上做清洁，清理掉皮肤上吸附的电磁辐射颗粒。如果是在公司的话也要洗脸、洗手，在家的话最好能洗个澡，这样能大大减少辐射量。

5.注意清洁电脑显示器：每隔一段时间要给电脑显示器进行一次清洁工作，减少上面的灰尘。电脑在开机时会产生静电，静电容易吸附周围空气中的灰尘，导致大量灰尘落在皮肤上，给皮肤造成污染。不仅如此，还容易使皮肤表层脱水。

6.睡前2小时不要使用电脑。在睡前使用电脑的话，容易使神经系统和眼睛会受到电脑屏幕的强光影响，难以正常入睡，使睡眠质量受到影响，很容易让人产生失眠等睡眠障碍。

7.每周做一次深层清洁面膜和保湿面膜，清理皮肤深处的垃圾，给脸部皮肤进行保湿，防止脸部毛孔变粗、变大。

8.多喝鲜果汁。鲜果汁是人体的“清洁剂”，能够帮助人体排出身体中的毒素和废物，让皮肤变得更加光洁。

上班族的常见问题

由于工作的原因，上班族需要长期保持一个姿势，这就很容易使身体受到压力，长期累积，最终就会压迫身体的某一部位。所以上班族很容易出现这样或那样的问题，尤其是筋骨疼痛严重困扰着上班族。

身体不同部位的酸痛感

1. 颈部疼痛

上班族出现颈部疼痛这一症状非常常见，主要是因为很多上班族没有良好的生活习惯，不注意生活中的一些小细节，如长时间低头看手机，长时间对着电脑，或侧头睡觉等，这些不良习惯很容易造成颈部疼痛。这种颈部疼痛其实并不同于颈椎病，只是颈部肌肉劳损，但是如果长期这样下去的话，很可能会演变成颈椎病。想要改变这种情况，就需要端正姿势，不要老是歪头斜脑，避

免长时间低头作业，还要时常活动一下颈部，或者做一些推拿治疗。值得注意的是，颈椎病患者应该慎用推拿治疗。

2. 腰痛

腰痛主要是因为上班族长期没有保持良好姿势造成的，还有就是缺乏锻炼，身体素质较差，腰部容易出现問題。想要改善这种情况当然少不了锻炼，尽量纠正腰部不正常弯曲，而且还要注意腰部肌肉的锻炼，以更好地保护腰椎。值得注意的是，腰部要做好保暖工作，尤其是发生腰痛的时候，不能因为贪一时凉快而对着空调吹冷气。

3. 肩痛

很多上班族都会出现肩痛的症状，主要是因为长期保持一个姿势，肩关节受到压力而受损，最终引起疼痛。很多人会将它误以为是肩周炎，但是这种损伤和肩周炎有很大的区别，所以大家在发现肩痛时不要自己盲目下结论，要到医院做检查之后进行相关治疗，不要忍痛锻炼。

4. 手腕痛

手腕痛最常见的病因是腱鞘炎，因为手部长时间重复相同或不同动作，导致腱鞘受损，肌腱肿胀，最终影响手部活动。想要改善这种情况需要减少手腕的活动量，让手腕得到放松。如果手腕痛长时间没有得到改善的话，需要到医院做进一步检查。

上班族容易出现的症状

1. 头痛

上班族经常会有头部跳动样疼痛，甚至还会有眩晕现象。这主要是因为长时间面对电脑，压力大而睡眠不足所导致的。想要改善这种症状就需要放松心情，暂时停下手头的工作，做一做舒展身体的运动，或者打开窗户，呼吸一下

