

STRETCHING
in the office

减压、保健、增强职场竞争力

办公室

拉伸

- 背背佳矫形研究中心首席顾问
- 美国脊椎矫正学专家
- 北京传统医学协会常务主任
- 中国中医协会医学顾问
- 北京医学教育协会脊椎学分会副会长

董安立
博士 主编

图书在版编目(CIP)数据

办公室拉伸 / 董安立主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5384-5247-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第048436号

办公室拉伸

主 编 董安立
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 高小禹 周 禹
封面设计 南关区涂图设计工作室
制 版 南关区涂图设计工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 250千字
印 张 12
印 数 1—10000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85642539
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5247-1

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

Stretching in the Office



董安立 博士 主编

办 公 室

拉伸

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

300

目录 / contents

CHAPTER 1

肩周炎 P.011

肩周炎是发生在肩关节周围的肌肉、肌腱、滑囊、关节囊等软组织上的慢性无菌性炎症，可导致关节内外粘连，从而影响肩关节的活动。

011 / 危险信号 012 / 导致因素 013 / 相关知识
014 / 办公室拉伸 015 / 预防措施



CHAPTER 2

失眠 P.017

经常失眠会使人感到疲劳、全身不适，并使人无精打采、反应迟缓、记忆力减退、注意力不集中，严重者还可能导致精神分裂、糖尿病和心脏病等。

017 / 危险信号 018 / 导致因素 019 / 相关知识
020 / 办公室拉伸 021 / 预防措施



CHAPTER 3

颈椎病 P.023

颈椎病又称颈椎综合征，一般好发生于中老年人。但是，近年来越来越多的办公室一族由于工作的关系，成为了颈椎病新的好发群体。

023 / 危险信号 024 / 导致因素 025 / 相关知识
026 / 办公室拉伸 028 / 预防措施



CHAPTER 4

胸膜炎 P.029

通常来讲，胸膜炎的致病因素为病毒或细菌，致病因素刺激胸膜，而导致胸膜炎症，临床上胸膜炎有多种类型，以结核性胸膜炎最为常见。

029 / 危险信号 030 / 导致因素 030 / 相关知识

031 / 办公室拉伸 032 / 预防措施



CHAPTER 5

乳房肿块 P.034

上班族要有定期自我检查的意识，一般乳房肿块的位置较浅，大多能通过自我检查发现，及时就医可以防止恶化、减轻病痛。

034 / 危险信号 034 / 导致因素 035 / 相关知识

038 / 办公室拉伸 037 / 预防措施



CHAPTER 6

坐骨神经痛及腰椎疾病 P.038

办公室一族长时间坐着工作，不可能时刻保持腰部的挺立，都有不同程度的腰部不适，有的甚至影响到神经产生神经性疼痛。

038 / 危险信号 039 / 导致因素 040 / 相关知识

041 / 办公室拉伸 042 / 预防措施



CHAPTER 7

痔疮 P.043

痔疮的发病率很高，民间素有“十人九痔”之说。一旦患上痔疮让人如坐针毡、寝食难安。所以一定要提高警惕，平时生活中主意预防。

043 / 危险信号 044 / 导致因素 044 / 相关知识

045 / 办公室拉伸 046 / 预防措施



CHAPTER 8

月经不调 P.048

长期紊乱的月经周期及月经疼痛会使女性出现脾气暴躁、抑郁、失眠等不良情绪，给生活和工作带来极大的不便。

048 / 危险信号 049 / 导致因素 050 / 相关知识
051 / 办公室拉伸 052 / 预防措施



CHAPTER 9

视疲劳 P.053

白领一族常觉得眼睛有视觉模糊、视力下降、眼睛干涩、发痒不适等视疲劳的症状，进而还会产生压抑、烦躁情绪，以致工作效率下降。

053 / 危险信号 054 / 导致因素 055 / 相关知识
055 / 办公室拉伸 057 / 预防措施



CHAPTER 10

结膜炎 P.058

结膜炎又称红眼病，是发生在结膜上的炎症或感染。当结膜受到炎性刺激后，会出现水肿、眼红眼痒等症状，给工作和生活带来诸多不便。

058 / 危险信号 059 / 导致因素 060 / 相关知识
061 / 办公室拉伸 062 / 预防措施



CHAPTER 11

手指关节炎 P.064

因长期使用电脑或长期握笔，手指关节炎特别“青睐”办公室一族，一旦发展严重，会发生手指僵硬、疼痛、麻木等症状，影响正常的工作和生活。

064 / 危险信号 065 / 导致因素 066 / 相关知识
066 / 办公室拉伸 067 / 预防措施



CHAPTER 12

气管炎 P.068

急性支气管炎一般发病急、病程短，多在1~3周内好转。如果治疗不当、迁延不愈，可演变成慢性支气管炎，再想治愈会非常困难。

068 / 危险信号 068 / 导致因素 069 / 相关知识
070 / 办公室拉伸 071 / 预防措施



CHAPTER 13

咽 炎 P.073

慢性咽炎多由急性咽炎反复发作延误治疗引起，但真正的罪魁祸首则是室内糟糕的空气质量，还有对咽部的冷热、烟酒、粉尘等不良的刺激。

073 / 危险信号 074 / 导致因素 075 / 相关知识
075 / 办公室拉伸 077 / 预防措施



CHAPTER 14

肥 胖 P.078

世界卫生组织推荐的标准体重计算方法：

男性： $(\text{身高cm} - 80) \times 70\% = \text{标准体重}$

女性： $(\text{身高cm} - 70) \times 60\% = \text{标准体重}$

078 / 危险信号 079 / 导致因素 080 / 相关知识
081 / 办公室拉伸 082 / 预防措施



CHAPTER 15

头 痛 P.083

头痛，已成为一种发病率极高的病症。睡眠不足、情绪激动、精神疲劳、不规律的生活、生活和工作的压力都可诱发头痛。

083 / 危险信号 084 / 导致因素 085 / 相关知识
085 / 办公室拉伸 086 / 预防措施



CHAPTER 16

胃炎 P.088

胃炎号称“营养盗贼”，是由于饮食不当、药物刺激、细菌与病毒感染所致。可使人在不知不觉中消瘦、贫血、营养不良、免疫力下降、消化功能紊乱，严重危害人体健康。

088 / 危险信号 089 / 导致因素 089 / 相关知识
090 / 办公室拉伸 091 / 预防措施



CHAPTER 17

胃及十二指肠溃疡 P.093

通常所说溃疡病一般指胃溃疡和十二指肠溃疡，是一种常见胃肠疾病，主要发生于胃小弯近幽门处和十二指肠球部，后者多见。

093 / 危险信号 094 / 导致因素 095 / 相关知识
095 / 办公室拉伸 097 / 预防措施



CHAPTER 18

慢性阑尾炎 P.098

阑尾是人类的一种退化器官，位于腹部的右下方，长约7~9厘米，直径约0.5厘米。办公室上班族没有良好的生活规律，阑尾炎的发病率一直居高不下。

098 / 危险信号 098 / 导致因素 099 / 相关知识
100 / 办公室拉伸 100 / 预防措施



CHAPTER 19

胰腺炎 P.102

上班族因工作原因，饥一顿饱一顿是常有的事，加之平时应酬、宴会时菜肴丰盛，若饮食不加节制，极易发生急性胰腺炎。

102 / 危险信号 103 / 导致因素 104 / 相关知识
105 / 办公室拉伸 106 / 预防措施



CHAPTER20

消化不良 P.107

近年来，胃痛和消化不良等生理症状已经成为白领一族最为常见的健康困扰。其发病诱因很多，其中比较常见的如压力过大、紧张等精神因素。

107 / 危险信号 108 / 导致因素 109 / 相关知识
110 / 办公室拉伸 110 / 预防措施



CHAPTER21

营养不良 P.112

很多白领女性盲目的节食减肥，常以素食为主，不食用肉类和主食，有些则严重偏食，嗜食膨化零食，不喜食用乳制品、动物肝脏、豆类食品等，进而导致营养失衡、体弱多病。

112 / 危险信号 113 / 导致因素 114 / 相关知识
115 / 办公室拉伸 116 / 预防措施



CHAPTER22

高脂血症 P.117

高血脂的发病是一个慢性过程，其表现症状不是很明显，较重的会出现头晕目眩、胸闷气短、头痛、心慌、乏力、胸痛、口角歪斜、不能说话、肢体麻木等症状。

117 / 危险信号 118 / 导致因素 118 / 相关知识
119 / 办公室拉伸 120 / 预防措施



CHAPTER23

高血压 P.121

白领一族工作压力大，竞争更为激烈，精神长期处于紧张的状态下。这些因素会导致肾上腺素过多分泌，从而引起血管收缩，最终导致高血压。

121 / 危险信号 122 / 导致因素 122 / 相关知识
123 / 办公室拉伸 125 / 预防措施



CHAPTER24

糖尿病 P.127

糖尿病虽是古老的疾病，却是目前最为常见的慢性病之一。

上班族久坐少动，又长期食用快餐食品，喜欢甜食，因此易患此病。

127 / 危险信号 128 / 导致因素 129 / 相关知识
130 / 办公室拉伸 131 / 预防措施



CHAPTER25

胆囊炎 P.132

如果胆囊长期发炎，胆囊壁会发生纤维增厚，疤痕收缩，造成胆囊萎缩，囊腔可完全闭合，导致胆囊功能减退，甚至完全丧失功能。

132 / 危险信号 133 / 导致因素 134 / 相关知识
135 / 办公室拉伸 136 / 预防措施



CHAPTER26

子宫肌瘤 P.137

30~50岁的女性是易患子宫肌瘤的“重灾区”。一旦患上此病，会加重月经异常、腰酸、腹痛、尿频等病症，甚至影响生育，危及身心健康。

137 / 危险信号 138 / 导致因素 139 / 相关知识
140 / 办公室拉伸 141 / 预防措施



CHAPTER27

前列腺炎 P.143

前列腺炎是中年男性最常见的疾病，具有病原种类多、发病率高、高的特点，是世界疑难病症。预防前列腺炎要从青壮年开始，关键是性生活要适度，不纵欲也不禁欲。

143 / 危险信号 144 / 导致因素 145 / 相关知识
146 / 办公室拉伸 147 / 预防措施



CHAPTER28

尿路感染 P.149

尿路感染是由微生物引发的尿路炎症，多见于女性，尤其是妊娠期妇女。这不单与女性自身独有的生理解剖有关，还与现代人 unhealthy 的生活习惯等因素有关。

149 / 危险信号 150 / 导致因素 150 / 相关知识
152 / 办公室拉伸 153 / 预防措施



CHAPTER29

膀胱炎 P.154

膀胱炎病因很多，结石、异物、肿瘤以及神经系统疾病产生的排尿功能障碍等是主要诱因，但多数是由于化脓菌感染而引起的。

154 / 危险信号 155 / 导致因素 156 / 相关知识
157 / 办公室拉伸 158 / 预防措施



CHAPTER30

脱发 P.159

现代社会，生活、工作压力对人们的身心造成各种各样的伤害与影响。其中，脱发是这种伤害最直观的一种表现。

159 / 危险信号 160 / 导致因素 161 / 相关知识
162 / 办公室拉伸 164 / 预防措施

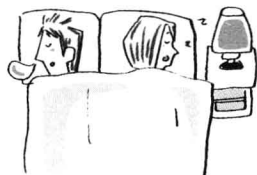


CHAPTER31

不孕不育 P.166

对于男女不孕不育的原因分类有很多种，除了器质性因素以外，心理因素也成为现代人患病的一个重要原因。

166 / 危险信号 167 / 导致因素 168 / 相关知识
169 / 办公室拉伸 170 / 预防措施



CHAPTER32

烦躁，抑郁 P.172

烦躁、抑郁犹如一对孪生姐妹，都是以情感低落、悲伤、失望，甚至是思维、认知功能衰退等为主要症状的一组心境或情感性障碍。

172 / 危险信号 173 / 导致因素 174 / 相关知识

176 / 办公室拉伸 177 / 预防措施



CHAPTER33

鼠标手 P.179

每天长时间在键盘上打字和移动鼠标，使得手腕关节因长期密集、反复和过度活动，逐渐出现麻痹和疼痛，即“鼠标手”，医学上称为腕管综合征。

179 / 危险信号 180 / 导致因素 180 / 相关知识

181 / 办公室拉伸 183 / 预防措施



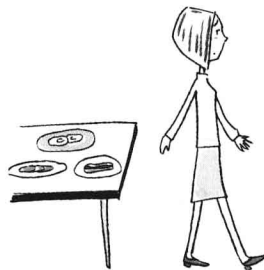
CHAPTER34

厌食 P.185

在“享瘦”蔚然成风的时代，很多女性对魔鬼身材急切渴望，结果造成饮食紊乱，患上厌食症。

182 / 危险信号 186 / 导致因素 187 / 相关知识

188 / 办公室拉伸 190 / 预防措施



CHAPTER 1

肩周炎



肩周炎是一种中年人常见的疾病，尤其是对于长期在办公室工作的人来说，更加容易发生，是个说大不大、说小不小的毛病，虽然不致危及生命，但却给人带来不小的麻烦，甚至洗脸、梳头、吃饭都成问题。

肩周炎的全称是肩关节周围炎，是发生在肩关节周围的肌肉、肌腱、滑囊、关节囊等软组织上的慢性无菌性炎症，可导致关节内外粘连，从而影响肩关节的活动。因为肩周炎好发于50岁左右的中年人，因此，肩周炎又被称为“五十肩”。但长期伏案的工作人员，由于肩部的肌肉韧带长时间处在紧张状态，所以，也是好发人群。

危险信号)))

肩周炎的形成不在一朝一夕，而是一个长期积累的过程，如果能够尽早发现并加以注意和治疗，可起到预防和缓解症状的作用。在肩周炎的早期，通常会有下列危险信号：

A 某只胳膊会有酸痛感



B 保持一个姿势的时候没有感觉，变换姿势的时候肩膀酸痛



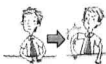
C 肩部疼痛难忍，尤以夜间为甚



D 睡觉时常因为害怕压到肩部，而不得不采取特定的卧位，翻身困难，疼痛不止，不能入睡



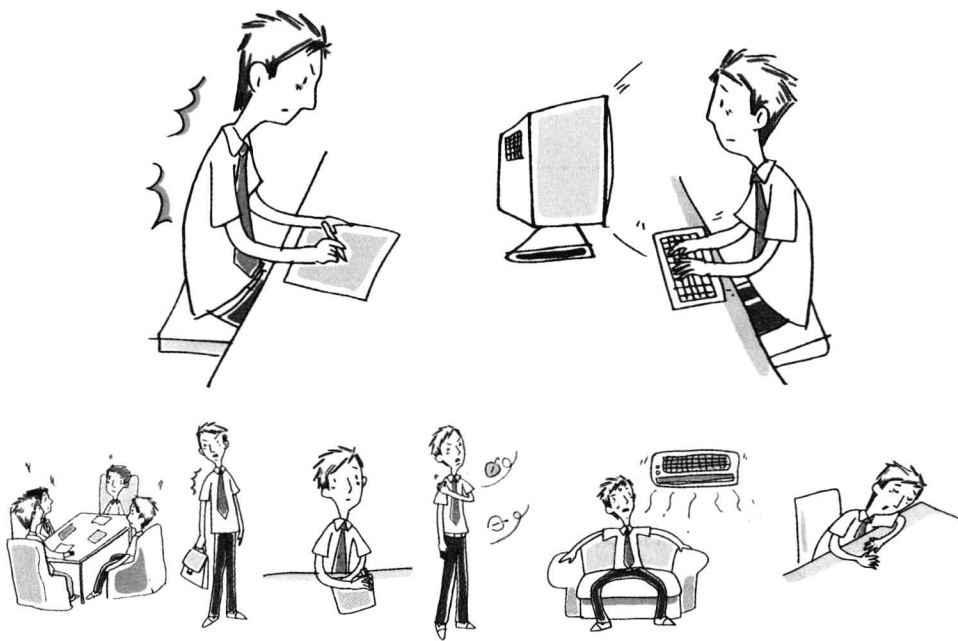
E 肩关节活动受限，不能上举，呈冻结状。常影响日常生活，吃饭、穿衣、洗脸、梳头均感困难



上述选项其实都是肩周炎的早期症状，如果发现自己有了上述一项或几项症状，那么就应该采取相应的措施，尽早遏制病情的发展，以免给生活和工作带来更大的影响。另外需要注意的是，虽然一般来讲，肩周炎多数在50岁左右最容易发病，但是由于办公室工作人员长期伏案工作，肩部的肌肉韧带经常性地处在紧张状态，而不能及时得到有效的缓解，所以办公室一族即使不到50岁也容易发病。

导致因素

- A. 长时间伏案工作
- B. 长时间打字、上网
- C. 长时间开会
- D. 拎比较重的笔记本电脑
- E. 肩部外伤后长时间不运动
- F. 肩部受风寒侵袭



肩关节是人体全身各关节中活动范围最大的关节。其关节囊较松弛，关节的稳定性大部分靠关节周围的肌肉、肌腱和韧带的力量来维持。

由于肌腱本身的血液供应较差，且随着年龄的增长肌肉和韧带易发生退行性改变，加之肩关节的活动比较频繁，周围软组织经常受到磨擦挤压，故而易发生慢性劳损；一些不良的姿势，如经常伏案工作、进行电脑的操作等，双肩经常处于外展状态而得不到及时休息，也会造成慢性劳损和积累性损伤；另外由于气候变化，寒冷湿气不断侵袭机体，或者是在比较炎热的夏天，出汗后，肩部直接被凉风吹到，使肌肉组织和小血管收缩，肌肉较长时间地收缩，产生较多的

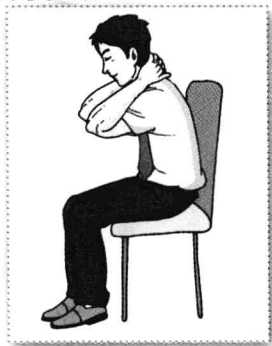
乳酸及致痛物质聚集，使肌肉组织受刺激而发生痉挛，引起肌细胞的纤维样变性、肌肉收缩功能障碍而引发的各种症状；此外，容易引起继发性肩周炎的还有糖尿病、颈椎病、肩部和上肢损伤、胸部外科手术以及一些神经系统疾病，都可引起或加剧上述的肩部病理变化，而成为肩周炎发病的间接因素。

肩周炎一般分为急性期、粘连期和恢复期三个阶段。急性期为炎症期，主要表现为肩关节疼痛，并有日轻夜重的特点，持续时间大约为1~3个月；粘连期即炎症期已过，此时疼痛有所减轻，主要表现为肩关节活动受限，如提物、吃饭、穿衣、洗脸、梳头等动作均感困难，持续时间大约为2~3个月，其间肩臂局部肌肉可能会有萎缩；恢复期，肩关节疼痛已基本消失。关节功能开始恢复至完全恢复的阶段，短则两三个月，长则半年到一年。



办公室 拉伸

采用下面的小动作能有效地预防肩周炎的发生，对已经患有肩周炎的患者也能起到康复的作用：



1. 坐位或立位，两手交替置于颈后，手掌用力按压15次，每天上午、下午各1次。



2. 坐位或立位，双手在颈后部交叉，肩关节尽量内收及外展，反复数次。



3. 坐位或立位，两肩同时上下耸动，幅度由弱到强，每天重复2组，每组30~40次，感觉轻微酸胀为宜。



4. 坐位，身体保持正直，双手交叉后抱头，置于脖子根部，做扩胸运动，运动力度和幅度由小逐渐变大，每天重复2组，每组50~60次。



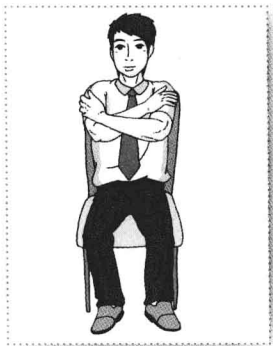
5. 坐位，身体保持正直，一手臂旋后，使手背接触自己的后背，然后尽力用指尖向对侧肩部用力上提，直到最大限度，两只手轮流交替，每组上提10次，每天1~2组。



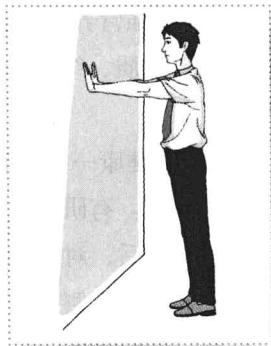
6. 坐位，身体保持正直，抬起一只手臂，手绕过脑后，从头部后面握对侧耳朵，两只手轮流交替，每组做10次，每天1~2组。



7. 坐位，身体保持正直，一只手臂沿身体外侧抬起，直至手臂外侧贴到同侧耳部。两只手轮流交替，每组做10次，每天1~2组。



8. 坐位，身体保持正直，两臂在胸前环抱，手握对侧肩部，用力抱紧，每次坚持5分钟，每天1~2次。



9. 站立位，面对墙壁，双手手掌接触墙壁，用力使指尖沿竖直方向抬高，至最大限度，两只手轮流交替，每组做10次，每天1~2组。

预防措施

本病的最佳预防措施就是采取相应的拉伸小动作，如果能配合下面提供的其他预防措施则能达到更佳的效果：

1. 注意适量的肩部活动。对肩周炎来说，要特别注意关节的运动，可在家里进行双臂悬吊，使用拉力器、哑铃以及双手摆动等运动；也可以到公园练习太极拳、太极剑、门球等，但一定要注意不可运动过量，以免造成肩关节及其周围软组织的损伤。

2. 注意肩部保暖。睡觉时不要让肩部暴露在外面，穿衣时注意加大垫肩的厚度等，以保持肩部的温暖。此外，还应该在炎热的季节，防止出汗以后持续性风吹。

3. 减少提过重的物品，以免拉伤肩部肌肉。男性所拎物品最好不超过2.5千克，女性不超过2千克。

