

白领新健康丛书

上班族

ShangBanZu  
QINGSONGDUANLIANSHENTI  
YaoJue

# 轻松锻炼身体

## 要诀



纳米 编著

锻炼不是不重要  
关键在于易做到



人民军医出版社

上班族

# 轻松锻炼身体

ShangBanZu QingSong DuanLian ShenTi YaoJue

## 要诀

纳 米 编著

人民军医出版社

445993



## 内容提要

现代上班族尤其是“白领”阶层和驰骋商场的工商界人士，面对日益加快的生活节奏和紧张繁忙的工作时，身体的健康常常因为得不到锻炼而受到影响。上班族由于工作忙，根本没有时间进行复杂的体育锻炼。本书作者根据上班族的这一特点，从日常锻炼入手，把工作和日常生活中的行为与锻炼身体密切结合，以图片指示为主，配以简洁的说明文字形式，符合上班族“快餐式”的阅读习惯。

本书采用版块形式，不需要长时间连续阅读，只在茶余饭后、睡前候车时用数分钟翻阅，符合上班族繁忙的工作特点，语言简朴、自然、亲切，注重阅读的趣味性，是上班族私包里不可缺少的“良师益友”。

责任编辑 王阔海



## 快餐锻炼法，健康你我他

为什么，还不到中年，你的腹部已经象个驰骋沙场的“将军”；

为什么，你每次检查都说没有毛病，你却在漫漫长夜里难以入眠；

为什么，每到工作完成后总是腰酸腿软、颈痛筋麻，四肢涣散；

为什么，世界名牌化妆品已经装满你的精美提包、化妆台，而你依然遭受着疲倦的皱纹、蜡黄的面容、发福的体态的困扰；

为什么，轿车、住房、资本一个都没少，而你却常常感到精神萎靡、情绪不佳甚至厌倦目前的生活；

因为，尽管成功、富有等光环笼罩着你，

但是你透支的太多了，付出的太大了；

你还没有意识到，恰恰是“锻炼”这一简单的词，  
被你尘封得太久了。

富有和富贵是有区别的；

富有只是财富的拥有；

而富贵却是财富、健康和人文的丰富；

然而，经营如何能停下；

工作怎能轻易中断；

长久的成体系的健身方案，  
对很多人来说都只能是画饼；

只有随时随地的快餐式锻炼，  
才是现实的、有效的和巧妙的。

我们专门针对**上班族、白领人士**以及繁忙的**工商界精英们**没有专门时间

.....

锻炼的特点，从上班族的工作中常见身体危害入手编撰而成。为更加直观、有效和轻松，由专业人士就各种锻炼方式配插了大量的精美插图。适合上班族随身携带、随车摆放，见缝插针、因地制宜地进行锻炼，以使自己在拥有财富和成功的同时，拥有健康的身体和美好的容颜。

# 目录

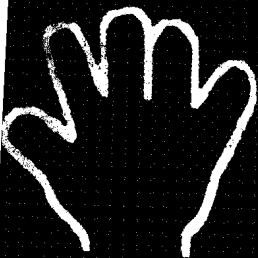


|                   |    |
|-------------------|----|
| 白领：维护一下你自己的操作系统   | 1  |
| 办公室减负运动操          | 4  |
| 办公室健身小动作          | 6  |
| 在办公室里也能挥杆         | 10 |
| 坐着锻炼你会吗           | 12 |
| 出差途中的保健操          | 15 |
| IT 人士“清理磁盘碎片”的健身操 | 16 |
| 网虫们起来做健身操         | 18 |



|             |    |
|-------------|----|
| 接传真时巧健身     | 23 |
| 写字间里体面保健术   | 24 |
| 办公室文员保健操    | 29 |
| 白领先生保持形体简易法 | 30 |



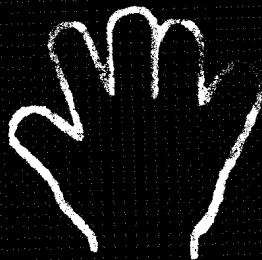


|               |    |
|---------------|----|
| 先生们上下班运动起来    | 37 |
| 坐班女性的高尚苗条术    | 40 |
| 卧室健身术:上床操练    | 42 |
| 不同年龄的男士不一样的锻炼 | 45 |



|               |    |
|---------------|----|
| 白领男子如何健美肩肌    | 47 |
| 男士女士练肌肉       | 49 |
| 30岁女士轻松健身美形   | 52 |
| 不费力气“塑型”的健身操  | 56 |
| 健美女性新标准       | 61 |
| 女子健美与瘦身不能相提并论 | 63 |
| 消灭烦人的脂肪       | 66 |
| 上班女性腹部健美法     | 69 |





|           |    |
|-----------|----|
| 女人味是这样练成的 | 71 |
| 臀部翘翘锻炼法   | 76 |
| 怎样练出玲珑玉腿  | 77 |
| 如何练美你的手   | 79 |
| 手部按摩保健法   | 81 |
| 练出健而美的小腿  | 83 |
| 让你的美臀翘起来  | 85 |



|            |    |
|------------|----|
| 沐浴健身美体一举三得 | 86 |
| 化整为零练晨操    | 87 |
| 化整为零练晚操    | 89 |
| 凝神定气平静减肥   | 92 |
| 倒行健身减肥法    | 96 |
| 利用拖鞋健美法    | 97 |





|       |     |
|-------|-----|
| 倒立健身法 | 101 |
| 旋转健身操 | 103 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 呼吸健身操         | 105 |
| 磨擦皮肤保健法       | 107 |
| 按摩健身法         | 109 |
| 拍拍打打健身操       | 110 |
| 甩手保健法         | 113 |
| 妙趣横生的健身术：水中慢跑 | 114 |
| 空气减肥健身法       | 116 |



|           |     |
|-----------|-----|
| 努力爱上冷水浴健身 | 117 |
| 消除肩痛的运动操  | 119 |
| 驾车者的保健操   | 121 |
| 养睛明目保健术   | 127 |





|               |     |
|---------------|-----|
| 魔力肌肉健美训练      | 128 |
| 足部保健：防止第二心脏疾病 | 129 |
| 步行锻炼：节俭潇洒自如健康 | 132 |
| 怪模怪样的健身你敢做吗   | 134 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 不用花钱的健身法      | 136 |
| 健身养生的传统法宝     | 142 |
| 怎样才能让自己喜欢上运动  | 145 |
| 你知道怎样跑步更利于健康吗 | 147 |
| 冬季健身的要诀       | 148 |
| 你还会出汗吗        | 151 |
| 流行的推磨健身法      | 153 |



|       |     |
|-------|-----|
| 何谓森林浴 | 154 |
|-------|-----|





|                   |     |
|-------------------|-----|
| 爬楼梯好处多            | 156 |
| 为什么笑可以使人健康        | 158 |
| 你的运动量适当吗          | 160 |
| 锻炼时怎样正确补充水分       | 161 |
| 体育锻炼期间必须补充的三大营养物质 | 163 |
| 锻炼时怎样补充维生素        | 165 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 吃饭和锻炼之间应该间隔多长时间 | 166 |
| 锻炼中小腿抽筋怎么办      | 168 |
| 锻炼时肌肉酸痛正常吗      | 169 |
| 锻炼时出现昏厥怎么办      | 170 |
| 锻炼后最好做做放松运动     | 172 |
| 锻炼后不能马上进行冷水浴    | 173 |
| 锻炼时出现疲劳怎样消除     | 174 |





## 白领：维护一下你自己的“操作系统”

现代白领在工作之余别忘记随时保健，现在，介绍一套健脑操，对解除头昏脑胀很有效。

周期：每天1遍。

所需时间：5分钟左右。

### 第一式 上下耸肩运动

动作指导 

两足分开站立，约与肩同宽，两肩尽量上提，使头部贴在两个肩头之间，稍停片刻，肩头突然下落。做8遍。

(图1)

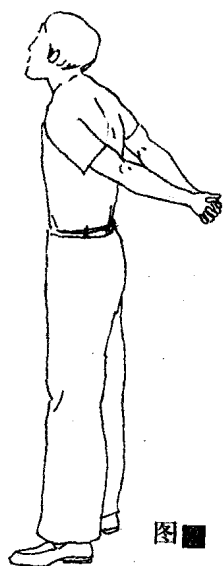


图1

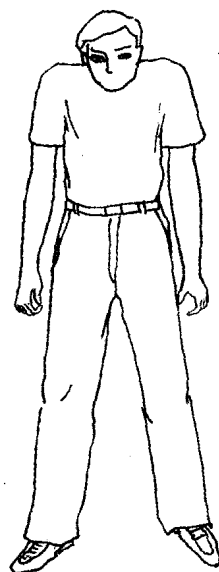


图2

### 第二式 向后举臂运动

动作指导 

两臂交叉并伸直于体后，随即用力向上举，好象用肩胛骨上推头的根部，保持两三秒后，两臂猛地落下，像要撞到腰上(实际也可撞上)。做10遍。

(图2)



### 第三式 叉手前伸运动

#### 动作指导

屈肘，将五指交叉于胸前，两手迅猛前伸，同时迅速向前低头，使头夹在伸直的两臂之间。做5~10遍。(图3)

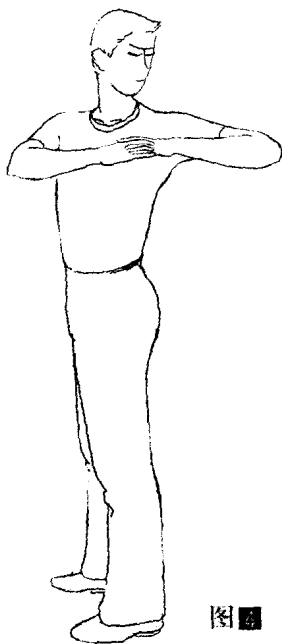


图3

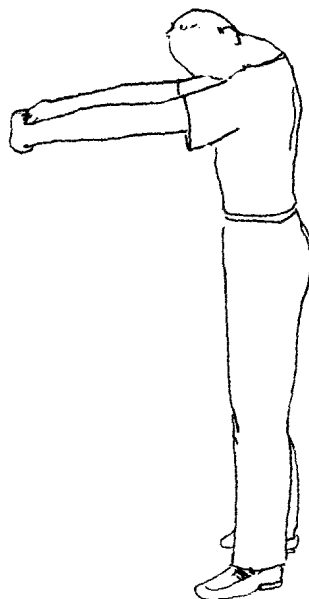


图4

### 第四式 叉手转肩运动

#### 动作指导

五指交叉于胸前，掌心向下，尽量左右转肩。头必须跟着向后转，注意保持开始时的姿势，转动幅度要等于或大于90度。左右交替，做5~10遍。(图4)





### 第五式 前后曲肩运动

#### 动作指导

先使两肩尽量向后弯曲，状如两肩胛骨要碰到一起似的（图5）。接着用力让两肩向前弯曲，如同两肩会在胸前闭合似的，并使两只手背靠在一起。（图6）做8~10遍。

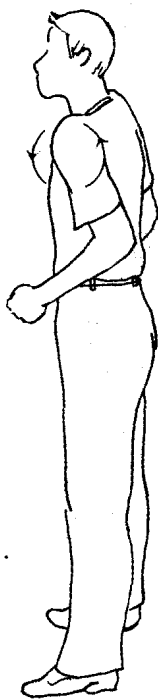


图5

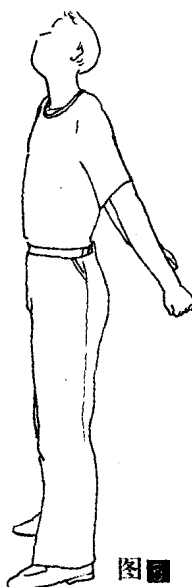


图6



图7

### 第六式 前后转肩运动

#### 动作指导

屈肘、呈直角，旋转肩部，先由前向后，再从后向前，旋转遍数不拘。（图7）

功效：充分使肩部活动开，放松肩背部肌肉。





## 办公室减负运动操

在办公室环境工作的你，静坐在椅子的时间太长了，常常会觉得腰酸肩痛，怎样才能不影响工作又能祛除不适感呢？下面的活动可以帮助你实现这一心愿。

### ◎颈部绕环

动作指导 

第一式：以颈根部为轴心缓慢地转动头部，不要过度后仰。

第二式：每转一个方向可稍停一下。

(图8)



图8

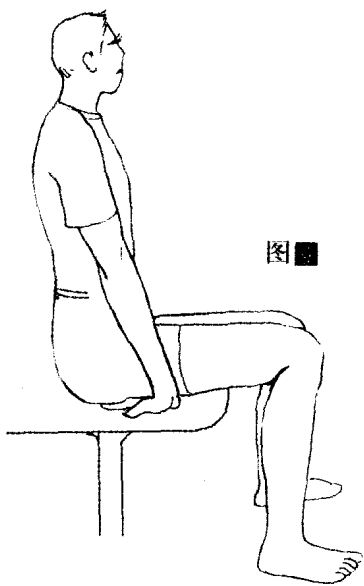


图9

### ◎腕部伸展

动作指导 

第一式：手掌向下手指朝后贴着椅子，平放大腿旁。

第二式：伸直肘部身体微向后倾，维持20秒。(图9)





### ◎手臂伸展

动作指导 

第一式：两手手指交叉，掌心朝前。

第二式：手臂向前伸直，维持30秒。

(图10)

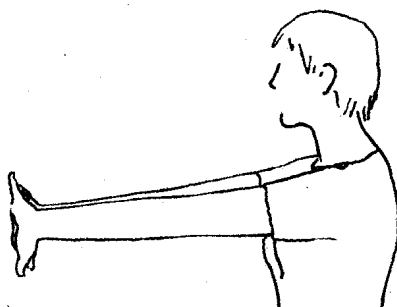


图10

### ◎体侧伸展

动作指导 

第一式：右手插腰，左手向上举。

第二式：身体向右侧弯，维持30秒后换方向。(图11)



图11

### ◎胸肩伸展

 动作指导

第一式：坐在椅子前端，两手向后抓。

第二式：挺胸，维持30秒。(图12)

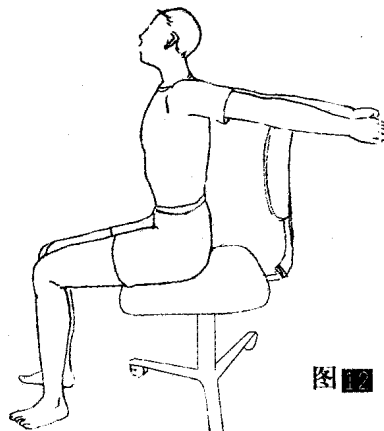


图12





## 办公室健身小动作

为了身体健康,更好地工作,办公室内的工作人员应灵活机动,加强健康运动。比如下面的简单动作,持之以恒则裨益匪浅。

### 一.以手梳头精神爽

用手指代替梳子,从前额的发际处向后梳到枕部,然后弧形梳到耳上及耳后,梳头10~20次。

作用:可改善头部血液供应,健脑爽神。

### 二.以指弹脑脑轻松

端坐在椅子上,两手掌心分别按两只耳朵,用示指、中指、环指轻轻弹击脑部,自己可听到咚咚声响。每日弹10~20下。

作用:解除疲劳,防头晕、强听力、治耳鸣。

### 三.用手扯耳心气舒

两手分别上下捏拉两耳3分钟然后捏耳廓3分钟。(图13)

作用:刺激末梢神经,调节和改善身体各器官间的相互关系,可达到清火益智、心舒气畅、强身健脑、睡眠香甜的效果。

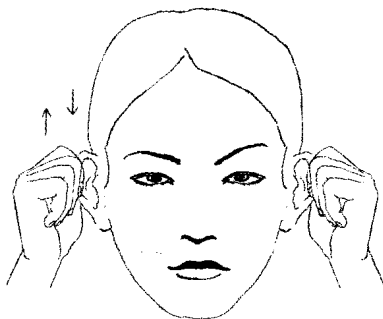


图 13

