

健康轻阅读

只要1分钟让你疲劳消失，
提升工作效率



1分钟职场

减压操， 浑身疲劳一扫光

百位试读者一致认为
有效的生活轻运动

王萱萍 著

减缓不适与疼痛

消除疲劳

快速缓解压力



极短时间，简单的动作，就能排除酸痛

上班族身体保养指南



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

1分钟



职场减压操， 浑身疲劳一扫光

王萱萍 著

 青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

1分钟职场减压操, 浑身疲劳一扫光 / 王萱萍著. --青岛: 青岛出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5552-2415-0

I. ①1… II. ①王… III. ①保健操 IV. ①G831

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第136951号

本书中文简体出版权由大智文化有限公司授权, 由青岛出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2015-198

书 名 一分钟职场减压操, 浑身疲劳一扫光

作 者 王萱萍

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026

责任编辑 徐 瑛 E-mail: 546984606@qq.com

特约审校 晟 铭

责任装帧 艺元良品

照 排 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

开 本 32开 (890mm × 1240mm)

印 张 3.5

字 数 110千

书 号 ISBN 978-7-5552-2415-0

定 价 19.90元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

目录



序 / 005

读者推荐 / 007

前言 都是压力惹的祸!

一、“压力”是否过大，八种身体的警讯告诉你 / 010

二、“压力”持续过大，将会引发身体的七种疾病 / 014



第1章 一分钟舒缓操

排除日常中发生的头、颈、眼、肩、手、腿等不适症状

一、“头痛”舒缓操：消除头痛，提神醒脑 / 018

二、“眼睛酸涩”恢复操：降低眼压，缓解疲劳 / 022

三、“肩膀僵硬”柔软操：放松肌肉，改善酸痛 / 026

四、“胸闷郁结”舒展操：伸展胸部，消除胸闷 / 030

五、“腰酸背痛”消除操：旋转体侧，舒缓腰背 / 034

六、“鼠标手”放松操：旋转手腕，改善疼痛 / 038

七、“脚部水肿”缓解操：血液流通，轻松舒畅 / 042



第2章 一分钟提神操

赶走上班中精神的疲劳，超快速恢复过劳的精神

- 一、“过度疲劳”消除操：一分钟，甩开疲累恢复精神 / 048
- 二、“昏昏欲睡”回神操：提神醒脑，赶走瞌睡虫 / 050
- 三、“精神紧绷”舒缓操：改善自主神经，快速释放压力 / 054
- 四、“精神涣散”集中操：不集中的精神，重新调和 / 056
- 五、“情绪紧张”静心操：彻底安定心神，放松心灵 / 058



第3章 一分钟上班族保养操

消除易疲劳部位，提高工作效率，远离职业病

- 一、健脑回神操：解除过度用脑综合征 / 062
- 二、“浑身酸痛”改善操：解除久坐、用眼职业病 / 066
- 三、“肝脏损伤”修复操：避免过劳伤肝病 / 072
- 四、“腿部肌肉”放松操：消除久站萝卜腿 / 076



第4章 一分钟安神操

提高睡眠质量，消除打鼾、磨牙等症状

- 一、祛寒暖身操：一分钟有效驱除手脚冰凉症状 / 080
- 二、“睡觉打鼾”舒气操：增进舌肌张力，停止睡觉鼾声 / 086
- 三、“半夜尿频”修正操：睡前动一动，一觉到天明 / 088
- 四、“减轻磨牙”安眠操：睡前一分钟，远离磨牙恶习 / 092



第5章 一分钟疼痛缓解操

解决错误睡姿所造成的落枕、腰痛等问题

- 一、起床“背痛”缓解操：放松背部，快速消除疼痛 / 096
- 二、起床“腰痛”改善操：睡醒1分钟，有效消除腰痛 / 100
- 三、起床“落枕”修复操：3分钟，让头部缓慢转动 / 104
- 四、“身体僵硬”放松操：放松全身肌肉，恢复柔软身段 / 106
- 五、“头昏脑涨”提神操：简单1分钟，超速醒脑 / 110

1分钟



职场减压操， 浑身疲劳一扫光

王萱萍 著

 青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

目录



序 / 005

读者推荐 / 007

前言 都是压力惹的祸!

一、“压力”是否过大，八种身体的警讯告诉你 / 010

二、“压力”持续过大，将会引发身体的七种疾病 / 014



第1章 一分钟舒缓操

排除日常中发生的头、颈、眼、肩、手、腿等不适症状

一、“头痛”舒缓操：消除头痛，提神醒脑 / 018

二、“眼睛酸涩”恢复操：降低眼压，缓解疲劳 / 022

三、“肩膀僵硬”柔软操：放松肌肉，改善酸痛 / 026

四、“胸闷郁结”舒展操：伸展胸部，消除胸闷 / 030

五、“腰酸背痛”消除操：旋转体侧，舒缓腰背 / 034

六、“鼠标手”放松操：旋转手腕，改善疼痛 / 038

七、“脚部水肿”缓解操：血液流通，轻松舒畅 / 042



第2章 一分钟提神操

赶上班中精神的疲劳，超快速恢复过劳的精神

- 一、“过度疲劳”消除操：一分钟，甩开疲累恢复精神 / 048
- 二、“昏昏欲睡”回神操：提神醒脑，赶走瞌睡虫 / 050
- 三、“精神紧绷”舒缓操：改善自主神经，快速释放压力 / 054
- 四、“精神涣散”集中操：不集中的精神，重新调和 / 056
- 五、“情绪紧张”静心操：彻底安定心神，放松心灵 / 058



第3章 一分钟上班族保养操

消除易疲劳部位，提高工作效率，远离职业病

- 一、健脑回神操：解除过度用脑综合征 / 062
- 二、“浑身酸痛”改善操：解除久坐、用眼职业病 / 066
- 三、“肝脏损伤”修复操：避免过劳伤肝病 / 072
- 四、“腿部肌肉”放松操：消除久站萝卜腿 / 076



第4章 一分钟安神操

提高睡眠质量，消除打鼾、磨牙等症状

- 一、祛寒暖身操：一分钟有效驱除手脚冰凉症状 / 080
- 二、“睡觉打鼾”舒气操：增进舌肌张力，停止睡觉鼾声 / 086
- 三、“半夜尿频”修正操：睡前动一动，一觉到天明 / 088
- 四、“减轻磨牙”安眠操：睡前一分钟，远离磨牙恶习 / 092



第5章 一分钟疼痛缓解操

解决错误睡姿所造成的落枕、腰痛等问题

- 一、起床“背痛”缓解操：放松背部，快速消除疼痛 / 096
- 二、起床“腰痛”改善操：睡醒1分钟，有效消除腰痛 / 100
- 三、起床“落枕”修复操：3分钟，让头部缓慢转动 / 104
- 四、“身体僵硬”放松操：放松全身肌肉，恢复柔软身段 / 106
- 五、“头昏脑涨”提神操：简单1分钟，超速醒脑 / 110

序

这几年按摩相关的门市到处林立,有标榜SPA按摩、泰式按摩、盲人按摩、脚底按摩等,甚至还有同一条街上各式不同类型的按摩店,形成所谓的按摩街;而其按摩的内容又是五花八门,从头到脚都有很完整的服务,但其实主要的目的就是“减压”!

在我过去工作的年代,从事按摩行业可没有现在这样热门;短短几年时间,按摩业突然咸鱼翻身,成为炙手可热的行业,到底是现代人比较容易酸痛疲劳,还是以往的人比较抗压?答案显而易见,这都是因为现在人的生活习惯改变及工作压力剧增,让人越来越习惯久坐不动的生活,身体没有适时适度地缓解压力,就会造成身体酸痛疲劳,这时就自然想要通过按摩来给身体减压了。

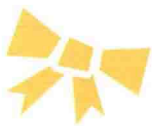


不论是工作还是娱乐，习惯久坐不动，一个姿势维持太久，血液循环就会变差，长时间下来身体肌肉就会僵硬；尤其是长时间使用计算机、手机的人群，最容易发生肩颈僵硬、酸痛等症状，严重时还会引发头痛、头晕症状，甚至引起心血管疾病，随时有致命的风险。生活及工作中产生的压力，除了会造成身体上的不适之外，精神上也会受到影响，容易感到疲劳、注意力无法集中等，严重的还会引发焦虑、抑郁等精神疾病；压力还会引发各种身心问题，如果压力一直无法排解，很容易影响到人体的神经系统、内分泌系统、心脏血管、消化器官、呼吸系统、免疫及生殖系统等，导致疾病的发生；通过减压操及穴位按摩，适度伸展僵硬的肢体，可增加身体免疫功能，进而使情绪稳定、身心放松。

书中所提炼出的一分钟减压操，可以在极短时间内，利用简单的动作，就能达到健身和缓解酸痛的效果，所以动作不必繁多，时间也不必长，坐在椅子上就能做，就能有效运动到深层肌肉，对于少动的上班族，是很好的帮助，建议上班族最好两个小时就伸展运动一下，让身体减轻疲劳，利用小片段的时间动一动，伸展一下就可以消除酸痛，放松肌肉，让精神变好，提高工作效率。

近年来发生不少猝死的新闻，甚至有越来越年轻的趋势，身体过度承受压力就是主要的因素，读者们必须重视减压的重要性，学会倾听身体的警告，适时舒展筋骨，放松心情，把过度压力及时排除，才能战胜生活及工作上的挑战，享受工作，享受生活。





读者推荐

读者分享 1：王女士（广告设计公司）

测试一周，真的有效！

我是一名 31 岁的女性，平常工作时间长，又经常加班赶企划，每天下班就全身酸痛，只能靠每周去做三次 SPA 按摩，解决身体的疲劳酸痛，但是隔天工作还是很快又会酸痛起来。因为平时工作忙碌的关系，没有太多时间可以运动，在朋友推荐下我看了这本书，每天运动操作，神奇的是才短短一周时间，身体马上有感觉，现在我每周只需要去做一次 SPA 按摩，就能缓解我一周的身心疲劳及肩颈酸痛，真是太令我感到讶异了！原来真的只要那么简单，持续操作下去，我想很快就不需要做 SPA 按摩了，真是简单又奇效的保健书籍。

读者分享 2：小绿（保险业务）

“1 分钟减压操”真有用！

我从事保险业务，因为工作时间长，加上又常常为了业绩忙到半夜，每次下班就全身酸痛，有时候回到家还因为太过疲劳而失眠。本想通过瑜伽来锻炼身体，减少身体的压力，买了一堆的瑜伽书籍，却又因为工作忙碌的关系，没有足够的时间可以好好练习。一次偶然接触“1 分钟减压操”的试读，起初真是很怀疑，只需要短短一分钟会有效果吗？没想到试用几天，就开始发现身体酸痛减轻，工作时的疲劳感大大降低，真没想到如此有用，值得所有上班族来亲身体验。

读者分享 3：张先生（银行经理）

再多的工作，我也能胜任！

目前担任银行主管，因为位于热门地段，每天的工作都很紧张忙碌，经常连续好几个小时工作，没办法停下来，加上睡眠质量不好，精神及身体压力都很大，最近审阅重要文件时，开始出现神情恍惚，注意力无法集中。在同事的劝导下，去医院检查，没想到全身上下都亮起红灯，连医生都建议我，必须要好好休息一阵子，真是晴天霹雳。就在我思考是否真的要停下工作时，知道原来还有“减压操”这种运动，一个动作简单到只要一分钟就能排除压力造成的身体不适，于是我就给自己一次机会，每天尝试去做减压操，没想到疲劳感越来越少，工作效率比以前更高。感谢减压操，让我可以继续工作下去！

读者分享 4：大头（工程师）

终于不用担心会过劳了！

每天基本工作 12 至 15 小时，有时遇到紧急状况，好几次工作到天亮。长时间下来精神体力都开始超负荷，身体的酸痛、眼睛的疲劳、精神的压力接踵而来！有时候会担心自己过劳死。还好在一次聚会上，朋友推荐了“1 分钟减压操”，说是能够解决长时间工作所造成的身体及精神压力，起初也是抱着试试看的心态，没想到每天操作几分钟，坚持一个礼拜后，就感受到身心状态越来越好，长时间工作所造成的身心压力明显减轻许多，而且每个招式也都只需要短短一分钟，真是令我感到讶异，再也不用担心会过劳了。



前言

都是压力惹的祸！

生活中身体会产生各种不舒服的感觉，例如：酸痛、疲劳、僵硬、头昏、肌肉紧绷、焦虑、失眠等等，全都是压力所造成的问题，长时间过度的压力，严重者会有致命的危机！不可不重视！

一、“压力”是否过大，八种身体的警讯告诉你

压力的产生，每天源源不绝，层出不穷，各种大小的压力就在我们身上不断地累积，很多时候感到不舒服，并不是突然而来的压力所造成，而是平常不自觉的小压力，长时间不断地侵蚀身心，慢慢累积而成。压力还会引发哪些不良身心问题出现？当以下八种症状发生时就是提醒你，身体承受的压力过大了！

1. 不定时头痛

常发生于：生活紧张压力大、饮食燥热、睡眠不足及长时间缺乏运动。

长期的疲劳、压力，都是造成头痛的原凶，八成以上的头痛都是紧张性头痛，因为肌肉紧绷导致关节错位，甚至压迫血管神经，影响血液循环。只要懂得如何放松身心，头痛通常都能马上获得缓解。

2. 感觉到疲劳

常发生于：体力、脑力工作者，及精神紧张人群。



生活中各种的压力,都会对身心产生一定程度的影响,越是长时间的压力,越容易让身体产生疲劳。精神压力所引起的疲劳是现代入最常见的疲劳,即使没有从事体力劳动,也会感到无精打采、昏昏欲睡、浑身无力等,这些都是压力产生的疲劳感。

3. 肩颈僵硬

常发生于：长时间固定姿势不动，长时间使用计算机、平板手机等人群。

碰到压力和情绪紧张时，或需要专心处理问题时，下巴与头部会不由自主地向前倾斜，也会不自觉耸肩；长时间低头玩手机，维持姿势不动，会让肩颈部血液循环不通，出现肩颈僵硬及疼痛。

4. 焦虑不安

常发生于：压力所造成的心理恐慌。

当持续承受压力时，不好的情绪堆积，无法有效缓解，心里就会焦虑不安，甚至情绪暴躁、坐立难安，这是精神压力过大所造成的情绪反应。当

