

办公室



主审◎宋爱莉
主编◎高媛
于玲玲

轻松保健一本通

抽空就能轻松保健



健康就是财富!



管理好个人健康，是最好的生财之道
管理好家人健康，是最好的理财之道
管理好员工健康，是最好的经营之道



简单动作
轻松保健

+

茶饮调理
轻松保健

+

穴位按摩
轻松保健

=

一整天
活力充沛!



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

办公室轻松保健 一本通

主审 ◎ 宋爱莉

主编 ◎ 高媛 于玲玲



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

办公室轻松保健一本通:进阶版/高媛,于玲玲主编.—青岛:青岛出版社,2015.7
ISBN 978-7-5552-2135-7

I. ①办… II. ①高… ②于… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第105700号

书 名 办公室轻松保健一本通(进阶版)
主 审 宋爱莉
主 编 高 媛 于玲玲
副 主 编 王 尧 张振鹏 高 鹏 刘建青
编 委 顾 勇 顾 茜 汤仁荣 陈丽娟 崔雪梅 孔劲松
陈建军 郝云龙 郝小峰 田 颖 魏晓佳 田慧金
蒋 娇 牛玉娟 赵 丹 王雪松 赵 标 付文文
王洪侠 史 莹 白瑞峰 兴明明 刘 颖 张泽利
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) 68068026(兼传真)
责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
封面设计 润麟设计
照 排 青岛双星华信印刷有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷
开 本 16开(710毫米×1000毫米)
印 张 20
书 号 ISBN 978-7-5552-2135-7
定 价 35.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-68068638

本书建议陈列类别:养生保健

目 录

第一章 抽空就能轻松保健

这一章中,我们为你介绍各种不必准备复杂的器械、抽空就能实践的保健和锻炼方法,有些更是在办公室里就能轻松完成,让你轻松做到工作、锻炼两不误,再也不必为没时间锻炼身体而烦恼。

一、上下班途中的轻松保健法	19
1. 堵车时的健康小动作	19
2. 上班路上的健身小动作	21
3. 既简单又高效骑车健身五法	23
4. 等电梯时的健身三动作	25
5. 车厢里的隐蔽瘦腰法	26
6. 上班族的快步走减肥法	28
7. 搭车时刻的六招减肥法	30
8. 下班后散步想瘦腿这样走	31
9. 驾车上班族的“车内健身操”	33
10. 驾车族的简易保健小动作	34
二、工间休息时的轻松保健法	36
1. 上班之前的健身小动作	36
2. 工作之余的健身小动作	38
3. 每天只需十分钟的简易瘦身操	40
4. 工间锻炼收获健康四步曲	42

5. 上班族的坐椅健身法·····	44
6. 电脑桌前的健身方法·····	45
7. 办公室工休空隙健身方法·····	47
8. 办公族轻松锻炼方法·····	49
9. 办公室自我修炼护肩操·····	50
三、午休中的轻松保健法 ·····	52
1. 午休时的瘦腰小动作·····	52
2. 办公室里的原地健身操·····	53
3. 摆脱松懈臀部的小妙招·····	55
4. 电脑族的十步健身操 ·····	56
5. 午休不妨练益智健脑操·····	57
6. 午休时的健身小动作·····	59
7. 午休时一定要做的瘦腿小动作·····	61
8. 还原平坦小腹的小动作·····	63
9. 四招能消除腰部多余赘肉·····	64

第二章 办公室健身动作轻松保健

这一章中,我们特别为平时在办公室忙碌的人们准备了只需用短短几分钟就能健身保健的好方法,这些动作既简单又实用,每天只需要坚持做一些小动作就可以达到保健的目的,是办公室久坐族必备的保健良方。

一、女性简单瑜伽轻松保健 ·····	69
1. 能健身保健的瑜伽动作·····	69

2. 办公室里坐着也能练的瑜伽·····	71
3. 午休时的暖身瑜伽招式·····	72
4. 女性简易瑜伽美背健身操 ·····	74
5. 办公族最爱的椅上瑜伽·····	76
6. 预防腰背酸痛的瑜伽动作·····	77
7. 练瑜伽能缓解小腿酸胀疼痛 ·····	79
8. 瑜伽五式动作帮你瘦腰·····	80
9. 眼部保健瑜伽缓解视疲劳·····	82
10. 办公室瑜伽解乏又瘦身 ·····	84

二、女性塑形健身操轻松保健 ····· 87

1. 去掉腹部赘肉,重塑玲珑腰部曲线的招式 ·····	87
2. 能让你瘦身又解乏的运动·····	88
3. 女性腰腹部减肥健身操·····	90
4. 小动作让你轻松美腿 ·····	91
5. 大腿减肥的简易三法·····	92
6. 六个细腰丰胸的小动作·····	94
7. 秀出纤细小腿的动作·····	95
8. 六分钟的隐形健身操·····	97
9. 办公室瑜伽动作,练就完美身材 ·····	99

三、男性办公室锻炼轻松保健 ····· 102

1. 男性预防肥胖的健身动作·····	102
2. 每天练习三招让男性腿部更有形·····	103
3. 男性击退腰椎突出的五招·····	105
4. 办公室男性必修的健身法 ·····	107

5. 适合男士的办公室锻炼小动作·····	108
6. 练出完美臂肌的妙招·····	111
7. 办公室男性颈部锻炼小动作·····	113
8. 办公室里的男性快速减肥操·····	115

第三章 身体穴位按摩轻松保健

按摩是我国古老的医疗方法,其动作轻柔,运用灵活,便于操作,使用范围甚广,越来越多的人开始运用这种方法进行保健。对于办公一族来说,如果自己在闲暇之余,找准穴位自我按摩一下,也不失为是轻松保健之法。

一、头面部保健穴位按摩法 ·····	119
1. 缓解头疼的穴位按摩法·····	119
2. 冬季按摩风府穴增强抵抗力·····	121
3. 缓解呼吸系统不适按迎香穴·····	123
4. 穴位按摩改善视疲劳·····	124
5. 拒绝感冒的面部穴位按摩·····	126
6. 舒缓肌肤五步简易按摩法·····	129
7. 头部按摩防治神经衰弱·····	130
8. 夏天犯困的自醒按摩法·····	132
二、四肢保健穴位按摩法 ·····	134
1. 徒手自我按摩保健法·····	134
2. 腿部点按法的瘦腿方法·····	136

3. 消除关节疼痛、女性怕冷可常按阳池穴	140
----------------------------	-----

三、工休时的穴位按摩法 142

1. 预防颈椎病复发的按摩法	142
2. 胸腹部穴位保健按摩法	147
3. 肠胃不好不妨按揉巨阙穴	149
4. 办公族的强腰益肾按摩法	151
5. 腰部保健的穴位按摩法	152
6. 腰肌劳损的自我按摩法	155

第四章 茶饮调理轻松保健

对于办公一族来说,越来越多的人选择喝茶来养生保健。到底我们该选择喝哪些茶好呢?下面不妨认识一下适合办公一族饮用的茶。

一、办公族日常必备茶饮 159

1. 养神明目茶	159
2. 清爽美颜茶	160
3. 荷叶消脂茶	161
4. 柳橙美颜茶	162
5. 葡萄茶	163
6. 乌发茶	164
7. 椰汁枸杞茶	164
8. 纤美瘦身茶	165
9. 美颜消暑茶	166

10. 桂花冬瓜茶	167
11. 桂圆美肤茶	168
12. 芦荟茶	169
13. 蒲花茶	170
14. 冰竹茶	171
15. 竹叶甘茶	172
16. 竹梅茶	172
17. 陈皮茶	173
18. 三花茶	174
19. 提神香茶	175
二、调体养生保健茶饮方	177
1. 健脑明目饮蒲公英龙井茶	177
2. 生津止渴饮蜂蜜绿茶	178
3. 促进消化饮山楂茶	179
4. 预防暑热饮水蜜桃茶	180
5. 体弱气虚饮桂圆茶	181
6. 理气化痰饮红橘茶	182
7. 气候干燥饮雪梨茶	184
三、药茶保健茶饮方	185
1. 补肾强腰饮核桃茶	185
2. 祛风发汗饮生姜茶	186
3. 预防感冒饮防风茶	187
4. 和胃理气饮橘皮茶	188
5. 祛痰平喘饮冬花茶	189

6. 健脾消食饮麦芽茶·····	190
7. 利尿饮玉米须茶·····	191
8. 清热降脂饮山楂益母茶·····	192
9. 视力减退饮枸杞茶·····	193
10. 养心安神饮甘麦大枣茶 ·····	194
11. 女性经期腹痛饮芝麻盐茶 ·····	195
12. 女性血虚头晕饮阿胶红茶 ·····	196
四、茶疗百病对症饮 ·····	196
1. 橄榄护喉茶·····	196
2. 蜂蜜解秘茶·····	198
3. 菊花降火茶·····	199
4. 山楂消斑茶 ·····	200
5. 佛手止痛茶·····	201
五、有效的瘦身茶饮 ·····	202
1. 薏仁茶·····	202
2. 大麦茶·····	203
3. 柠檬茶·····	204
4. 山楂茶 ·····	204
六、夏季必备解暑茶 ·····	205
1. 防暑凉茶·····	205
2. 青蒿薄荷茶·····	206
3. 决明子凉茶·····	207

第五章 花草入茶轻松保健

茶引花香,花增茶味。花茶不仅令人心旷神怡,同时兼具药草的保健功效,利用巧妙的搭配,可以滋补养生,改善体质,提高身体免疫力。

一、百合——清火安神	211
1. 百合花茶	211
2. 解郁百合茶	212
3. 百合蜂蜜茶	213
4. 百合枸杞茶	214
二、菊花——清热解毒,清肝明目	215
1. 菊花茶	215
2. 山楂菊花茶	216
3. 菊花普洱茶	217
4. 菊花龙井茶	218
5. 茼菊茶	218
三、玫瑰花——调理血气,美容养颜	219
1. 玫瑰花茶	219
2. 大枣玫瑰饮	220
3. 玫瑰蜂蜜茶	221
4. 玫瑰红茶	222
5. 薄荷玫瑰茶	223
四、金银花——疏热散邪,消暑除烦	224
1. 银花绿茶	224

2. 银菊甘草茶·····	225
五、桃花——利水、活血,清心润肺 ·····	226
1. 桃花瓜仁茶·····	226
2. 桃花蜂蜜茶·····	227
六、桂花——散寒破结,化痰止咳·····	228
1. 桂花茶·····	228
2. 桂花橘皮茶·····	229
七、茉莉花——健脾养胃,强心益肝·····	230
1. 茉莉花茶·····	230
2. 茉莉麦冬茶·····	231
八、薄荷——冰凉解毒,刺激食欲·····	232
1. 薄荷绿茶·····	232
2. 薄荷荷叶茶·····	233
3. 胡椒薄荷茶·····	234
九、其他花草茶的制法 ·····	235
1. 薰衣草茶·····	235
2. 迷迭香茶·····	237
3. 柠檬草茶·····	238
4. 款冬花茶 ·····	239
5. 康乃馨茶·····	240
6. 绞股蓝·····	242
7. 紫罗兰花茶·····	243

第六章 职业病日常保健小动作

社会竞争压力越来越大,人们每日活动时间缩短,伏案工作或学习的时间延长,保健意识薄弱,身心长期处于紧张状态。因此,对于长期伏案工作的办公一族来说,预防职业病的发生离不开日常保健小动作。

一、颈椎疼痛的日常保健小动作	247
1. 日常必做颈椎保健操	247
2. 颈椎日常保健三法	249
3. 电脑族颈椎放松小动作	250
4. 小动作预防颈部慢性劳损	251
5. 办公室里的脊椎锻炼小动作	253
6. 防治颈椎病的颈椎操	254
7. 锻炼颈椎的保健小动作	256
8. 办公室白领缓解腰椎不适感的招数	257
9. 办公族消除疲劳的小动作	259
二、腰酸背痛的日常保健小动作	260
1. 能够舒展筋骨的小动作	260
2. 预防腰背痛的保健操	262
3. 做四式运动可有助健腰	263
4. 缓解肩周炎学学“壁虎爬墙”	265
5. 八种方法能轻松缓解肩背疼痛	266
6. 让你远离背痛的小动作	268
7. 防腰椎间盘突出小动作	269

8. 背部疼痛要做的健身操·····	270
9. 久坐族的日常保健小动作·····	272
10. 肩背部锻炼的日常小动作 ·····	273
三、手脚肿胀的日常保健小动作 ·····	275
1. 办公族的手掌保健小动作·····	275
2. 三分种的健脑手部小动作·····	277
3. 防“鼠标手”一定要会的小动作 ·····	278
4. 跺跺脚能缓解腿抽筋 ·····	279
5. 女性每天必做的美臂运动·····	281
6. 电脑族的手部锻炼法·····	282
7. 上班族驾车间隙的手指保健操·····	284
8. 手部自我保健的小动作·····	285
9. 每天五分钟做手部保健操·····	287
10. 办公族上肢锻炼六法 ·····	288

第七章 远离各种综合征的保健

办公一族都有着健康隐患潜伏在身边,有些来自于朝夕相伴的办公器具,有些来自于所身处的楼宇大厦之间,同样给身体带来各种伤痛。

一、电脑族不可不防电脑病 ·····	293
1. 电脑病的主要表现及危害·····	293
2. 预防电脑病出现的锻炼方法·····	296
3. 防治电脑病的生活宜忌·····	297

二、夏季炎热当心空调病来袭	300
1. 空调病的主要表现及危害.....	301
2. 预防空调病的生活宜忌.....	302
3. 防治空调病的饮食调节.....	304
三、写字楼综合征威胁上班族健康	305
1. 写字楼综合征的主要表现及危害.....	305
2. 写字楼综合征的预防方法.....	307
3. 写字楼综合征的生活日常防护方法.....	308
四、长期伏案者预防低头综合征	310
1. 低头综合征的主要表现及危害.....	310
2. 预防低头综合征的锻炼方法.....	311
3. 伏案工作者的自我保健小动作.....	313

办公室轻松保健 一本通

主审 ◎ 宋爱莉

主编 ◎ 高媛 于玲玲



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

办公室轻松保健一本通:进阶版/高媛,于玲玲主编.—青岛:青岛出版社,2015.7
ISBN 978-7-5552-2135-7

I. ①办… II. ①高… ②于… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第105700号

书 名 办公室轻松保健一本通(进阶版)
主 审 宋爱莉
主 编 高 媛 于玲玲
副 主 编 王 尧 张振鹏 高 鹏 刘建青
编 委 顾 勇 顾 茜 汤仁荣 陈丽娟 崔雪梅 孔劲松
陈建军 郝云龙 郝小峰 田 颖 魏晓佳 田慧金
蒋 娇 牛玉娟 赵 丹 王雪松 赵 标 付文文
王洪侠 史 莹 白瑞峰 兴明明 刘 颖 张泽利

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) 68068026(兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

封面设计 润麟设计

照 排 青岛双星华信印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1000毫米)

印 张 20

书 号 ISBN 978-7-5552-2135-7

定 价 35.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-68068638

本书建议陈列类别:养生保健