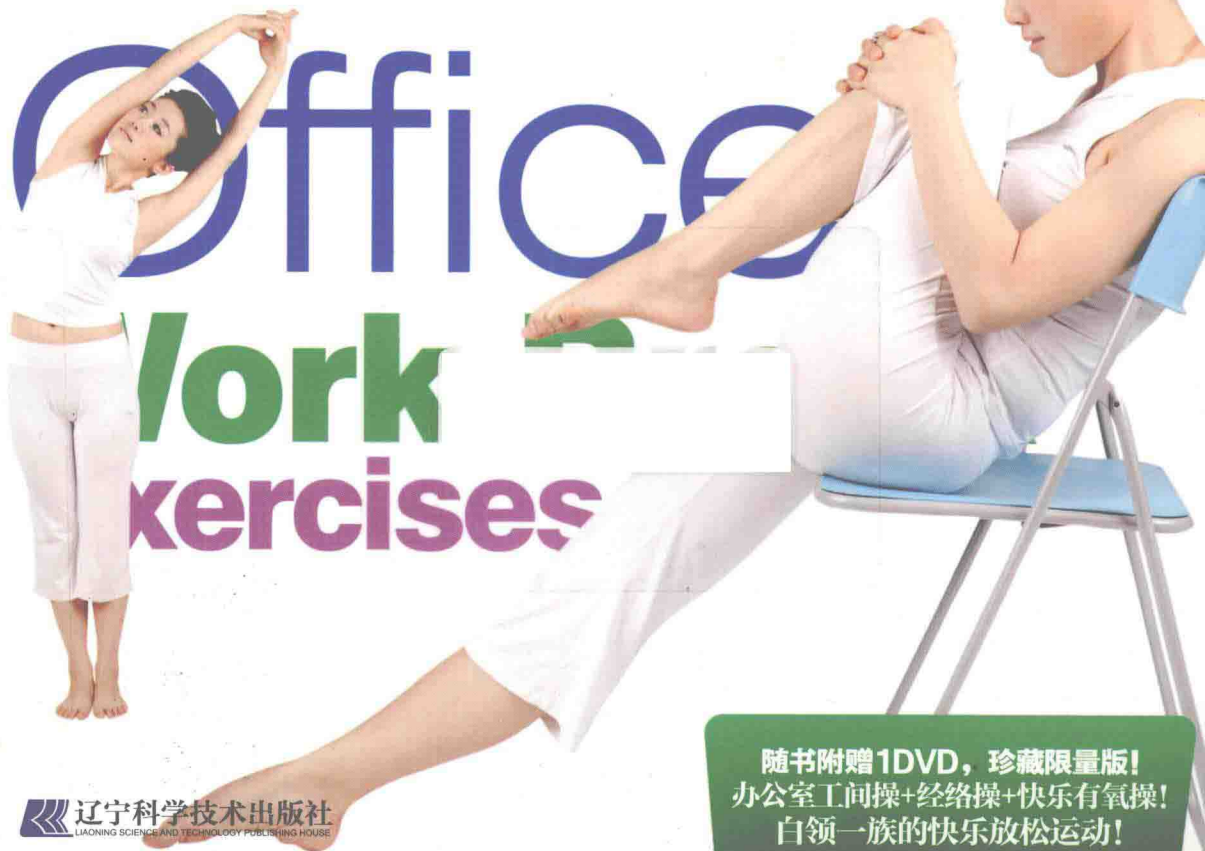


灵智清水 / 邓晓宁 / 任洁 / 编著

办公室 工间操： 职场烦恼一扫光

帮助企业打造高效员工的健康福利书
职场达人们的办公室保健手边书
拥有它，预防、逆转数十种慢性职业病：

颈椎病 / 腰椎病 / 肩周炎 / 暗疮 / 腰腹肥胖
便秘 / 过劳 / 焦虑 / 紧张 / 失眠 / 记忆力下降
创意缺失…… **让身心更年轻！**



Office
Work
exercises

办公室工间操： 职场烦恼一扫光

灵智清水 邓晓宁 任洁 编著

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

办公室工间操：职场烦恼一扫光 / 灵智清水，邓晓宁，任洁编著. — 沈阳：辽宁科学技术出版社，2014.6

ISBN 978-7-5381-8574-4

I. ①办… II. ①灵… ②邓… ③任… III. ①保健操—基本知识 IV. ①G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 090330 号

策划制作：深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总 策 划：朱凌琳

设计制作：闵智玺

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印 刷 者：沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：170mmX240mm

印 张：13

字 数：274 千字

出版时间：2014 年 6 月 第 1 版

印刷时间：2014 年 6 月 第 1 次印刷

责任编辑：郭莹 灵智

责任校对：众 合

书 号：ISBN 978-7-5381-8574-4

定 价：39.80 元 (附赠 DVD 光盘 1 张)

联系电话：024-23284376

邮购热线：024-23284502

E-mail:lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

版权所有 · 翻印必究

第一课 职场精英， 拿什么救赎我们的身心健康

- 018 一、边工作，边运动——席卷全球的Office养生潮
- 020 二、健康自测——白领，什么在蚕食你的生命
- 022 三、7大身心助益——为什么把工间操带进办公室
- 024 四、结合瑜伽体式——深层按摩身体的瑜伽
- 026 五、融入瑜伽呼吸——深度放松心灵的瑜伽
- 029 六、6项注意——帮助办公族安全拥抱工间操



第二课

“坐坐族”、“按摩族” 必修工间操，小病小痛一扫光

- 034 TOP 01 缓解头痛、头晕，还你清爽头脑
- 036 TOP 02 为听力保驾护航，耳鸣不再有
- 038 TOP 03 拒绝视力受损，双手舒肝润眼
- 040 TOP 04 舒缓硬脖子，驱除颈椎病
- 042 TOP 05 “举手之劳”，解开肩周炎枷锁
- 044 TOP 06 抖手松腕，消灭“键盘手”
- 046 TOP 07 轻松锻炼，对付背痛有妙方
- 048 TOP 08 抗击腰椎痛，恢复勃勃生机
- 051 TOP 09 驱走坐骨神经痛，久坐可无忧
- 055 TOP 10 消融尾骨痛，稳坐如泰山
- 056 TOP 11 润滑关节，保持骨骼年轻态
- 058 TOP 12 腿脚轻舒展，缓解酸麻防抽筋
- 061 TOP 13 抚平痔疮，难言之苦成旧事
- 063 TOP 14 好消化，做个幸福美食家
- 065 TOP 15 体内大扫除，把便秘拒之门外
- 067 TOP 16 排除胀气，胃部减压一身轻
- 069 TOP 17 不再贫血，双颊绽放如花娇艳



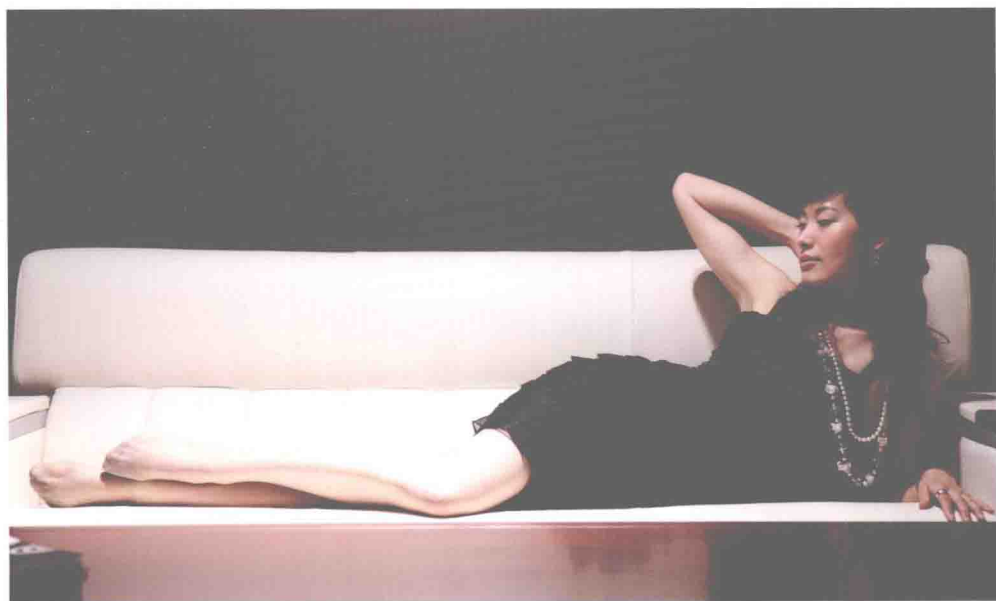
第三课 高压族、亚健康族必修工间操，心理烦恼一扫光

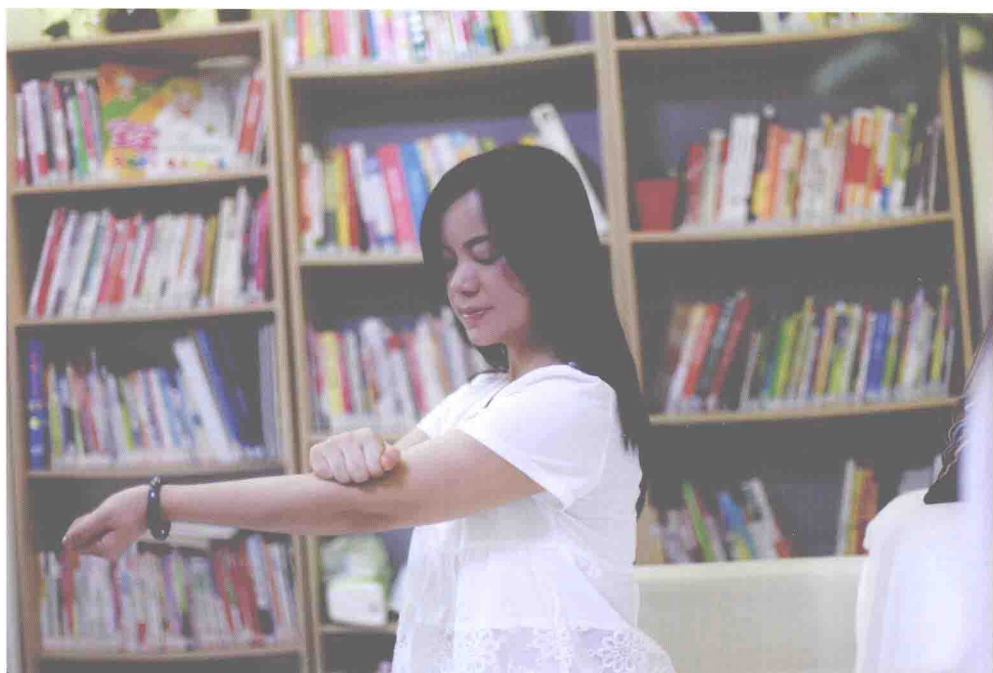
- 076 TOP 01 提升注意力，全神贯注不是梦
- 078 TOP 02 抚平心悸不安，帮助心脏年轻
- 080 TOP 03 远离神经衰弱，做平衡清心白领族
- 082 TOP 04 焦灼抛开，还原生命阳光灿烂
- 085 TOP 05 抵抗抑郁，驱散心灵的阴霾
- 088 TOP 06 叫停压力，快乐情绪任逍遥
- 091 TOP 07 赶走慢性疲劳，轻松打败倦怠感
- 094 TOP 08 活跃大脑细胞，强化记忆力
- 096 TOP 09 增强免疫力，构筑流感安全隔离带
- 100 TOP 10 调理生物钟，深度好眠美梦香甜

第四课

职场精英，
从头到脚身材烦恼一扫光

- 106 TOP 01 比萨颈——颈椎前倾的恶果
- 107 TOP 02 高低肩——错误坐姿的切身之痛
- 108 TOP 03 蝴蝶袖——脂肪堆积的成绩表
- 110 TOP 04 佝偻背——伏案苦干的象征
- 111 TOP 05 胸下垂——傲人曲线的丧失
- 114 TOP 06 将军肚——男士苦恼的大腹便便
- 116 TOP 07 游泳圈——女士忧心的腰部赘肉
- 118 TOP 08 豪华臀——大屁屁一族的标志
- 120 TOP 09 大象腿——在椅子上坐出来的粗壮
- 122 TOP 10 萝卜腿——脂肪与肌肉的亲密接触





124 职场轻熟女，从头到脚美丽问题一扫光

126 TOP 01 黑眼圈——熊猫眼，大眼袋

127 TOP 02 眼角——细纹，褶皱

128 TOP 03 目光——混浊，黯淡

129 TOP 04 皮肤——干痒，粗糙

130 TOP 05 面部——油光，痘痘

131 TOP 06 脸色——黯沉，长斑

133 TOP 07 脸部——轮廓松弛

135 TOP 08 头发——断裂，粗糙

137 TOP 09 双唇——失血，苍白

138 TOP 10 双腿——静脉曲张

第五课 绝缘高科技文明病， 办公室排毒进行时

- 144 TOP 01 电脑辐射综合征
- 149 TOP 02 复印机、打字机、传真机综合征
- 154 TOP 03 中央空调综合征
- 159 TOP 04 暖气综合征
- 163 TOP 05 饮水机综合征
- 166 TOP 06 快餐、外卖综合征
- 171 TOP 07 办公室装修综合征
- 174 TOP 08 封闭式写字楼综合征
- 175 TOP 09 光害综合征
- 178 TOP 10 熬夜加班综合征



第六课

职场达人充电术—— 随时随地10分钟深度能量瑜伽



- 186 TOP 01 晨起10分钟，唤醒沉睡的能量
- 191 TOP 02 工作前10分钟，快速进入状态
- 195 TOP 03 午休10分钟，告别一上午的疲倦
- 199 TOP 04 差旅途中10分钟，享受积极愉悦之感
- 203 TOP 05 睡前10分钟，摆脱失眠的痛苦
- 206 附录：社会活动掠影

办公室工间操： 职场烦恼一扫光

灵智清水 邓晓宁 任洁 编著



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

办公室工间操：职场烦恼一扫光 / 灵智清水，邓晓宁，
任洁编著. — 沈阳：辽宁科学技术出版社，2014.6

ISBN 978-7-5381-8574-4

I. ①办… II. ①灵… ②邓… ③任… III. ①保健
操—基本知识 IV. ①G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 090330 号

策划制作：深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总策划：朱凌琳

设计制作：闵智玺

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印刷者：沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：170mmX240mm

印 张：13

字 数：274 千字

出版时间：2014 年 6 月 第 1 版

印刷时间：2014 年 6 月 第 1 次印刷

责任编辑：郭莹 灵智

责任校对：众合

书 号：ISBN 978-7-5381-8574-4

定 价：39.80 元 (附赠 DVD 光盘 1 张)

联系电话：024-23284376

邮购热线：024-23284502

E-mail:lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

版权所有 · 翻印必究



► 邓晓宁

- 毕业于解放军第二军医大学
- 25年军旅生涯
- 国家高级营养师
- 健康体重管理专家



卸下重负，还生命以轻盈

第一次见到清水，是暮春的一个黄昏。

令我吃惊的是，传说中的“80后美女编辑”，竟然是一个满脸疲惫、身材臃肿的中年“大婶”，我目测她至少有40岁了。

清水来找我，是希望我能够帮助她调理严重的亚健康状态。

她给我看她从2009年到2013年的一些照片。这些照片，那么真实地记录了一个办公室金领、一个民营出版公司的总编辑，4年以来的身体透支状态。

她给我讲了一个生活片断，就像电影镜头一样镌刻在了我的脑海中：

“今年元月份我到北京参加书展，和作者们见面。没想到一天连参加一场聚会都感觉呼吸困难，超过3小时就开始双目无光，想睡觉。当我回到酒店，卸下妆



● 2013年1月份，在参加完一场活动后，清水回到酒店，身体极度虚弱，自己给自己刮痧、艾灸。

容，我一下子像抽掉了全身的骨头似的，瘫倒在床上，然后我要休息24小时才能恢复精力。这24小时中间，我想尽办法自我按摩、熏艾灸。没想到，我又遇上了北京城的首次雾霾天气，原本就虚弱的身体，一下子扛不住了，病倒在酒店。”

“回到深圳后，我的身体状况并没有好转，现在一个月有15天左右不能正常的上班——生理期7天，前后各3~4天，我全身痛，哪儿都痛，但是找不到病因。”

面对清水的现状，我作为一名医生，一个健康管理专家，我知道，她的健康之球已经快要掉落下来了。我经常给我的客人们做这样的比喻：人生有几个球，工作、金钱、荣誉等都是橡皮球，即使掉在地面上，也还会弹起来，但是健康是玻璃球，一旦掉在地上，碎成一地，就再也弹不回去了。

果然，清水的体检报告，证实了我的判断。

量子检测仪显示，她的身体年龄已经41岁了，比她的实际年龄要大整整9岁。也就是说，过度的疲劳和透支，让她出现了早衰现象。其实她并不是一个特例，反倒，她是一个典范——一个现代职业女性早衰的典范。这其实已经解释了很多女性难以怀孕的原因。身份证上的年龄不代表我们的身体年龄啊。都快进入更年期了，如何能够怀上宝宝呢？

另外，她已有严重的乳腺增生以及乳腺纤维肿瘤的早期征兆。

她有两个“+”及以上的健康问题已多达26种，捡重要的来说：

- 内脂偏高
- 胆固醇偏高
- 胃蠕动功能弱
- 能量生产功能弱
- 体内缺氧
- 体内铬超标
- 骨质增生
- 性腺分泌异常
- 脑神经功能受损
- 记忆指数下降
- 四肢循环受限
- 反应力下降
- 扁桃体免疫降低
- 严重缺乏赖氨酸、蛋氨酸、亮氨酸、精氨酸



● 2009年，清水担任灵智伟业总经理的第一年，身上还保留一些青春少女的气息。



● 是时光的魔咒吗？经过3年的职场打拼，清水的身体状况每况愈下，看起来苍老、疲惫。

面对如此严重的亚健康状态，我告诉清水，如果想重获健康、逆转身体年龄，必须要下定决心进行健康管理。什么叫“管理”，那就是不能再放任了，要对自己的生活方式进行科学的管理。我们要从作息時間、飲食結構、營養補充、有氧運動、中醫經絡、生活環境等全方位進行重建和管理。

沒想到，清水是個特別有毅力的女子，她說：“我做事以結果為導向。只要您說能，我就能做！”

她说到做到，在我的指导下，认真做完了 45 天健康管理。

结果，她从头到脚、由里到外都发生了巨大的变化。

亲们，你们用眼睛是看得到的，她的体形变了。清瘦了整整 5kg！

但身体内的变化，你又能看到什么呢？6 月 14 日她来复查时，她的亚健康问题从第 1 ~ 16 项已缓解、消失，还余 10 种需要进行整体调理，第 45 天时也全部消失。

在这里，我要告诉大家：轻盈的生命状态，才是我们应追求的健康境界。

而轻盈的身体，源自每一个细胞的轻盈！

● 2013年灵智清水进行健康体重管理10天身体指数对比表

指标	日期	5月16日	5月26日
	数据		
体重		54.9kg	51.6kg
身体脂肪率		34.7	29.1
体质指数 (BMI)		23.6	22.3
内脏脂肪		5	4
基础代谢率		1188	1143
身体年龄		41岁	36岁
颈围		32cm	31cm
胸围		86cm	85cm
上腹围		76cm	74cm
腰围		79cm	74cm
下腹围		97cm	89cm
臀围		95cm	88cm
大腿围		47cm	45cm
小腿围		34cm	31cm
上臂围		26cm	24cm



2天全身减3斤



手臂围减少2cm
上腹围减少2cm



下腹围减少2cm



臀围减少2cm
腰围减少2cm



大腿围减少2cm
小腿围减少2cm



Before.....

After.....

这45天，我就是教会了她，通过学会如何吃、喝、拉、撒、动，重建科学健康的生活方式，从而重建我们的细胞结构。让我们新生的细胞形成下面的标准营养结构：

●水	57%	●蛋白质	20%	●脂肪	15%
●矿物质	5%	●碳水化合物	2%	●维生素	1%

通过这次健康的生活模式+全面均衡的营养供给+适量的有氧运动，调动了清水自身的免疫系统强大的自修复能力，将受损、衰老、不标准的细胞进行智能修复，重建，从而有效地预防和调理了各种慢性疾病，同时又达到了纤体塑身的效果。而这套办公室保健工间操，就是我们的健康管理体系中，为白领们量身订做的室内有氧运动。

因为我们很多客人在做健康管理期间，是要正常工作的。这套工间操，是非常符合这个群体的需求的。清水以她一个资深编辑的使命感，将这套工间操做了完整的个人体验和创作，用图文并茂的方式呈现给读者朋友们。中国瑜伽行业协会的高级教练任洁也参与了本书的编写和拍摄工作。

这就是，办公室一族健康、瘦身的秘密，并且将是一辈子健康瘦身的秘密！这个美丽秘密，现在已经公开了。每个人，都可以拥有它！只要你要，你就可以彻底的变健康、变瘦，瘦一辈子！

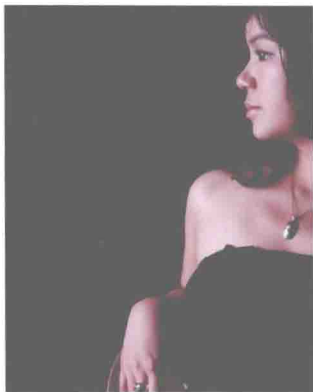
还生命以轻盈，让肥胖和慢性病，这一生都远离你！



● 在参加“整合型健康管理”后，清水清瘦了，年轻了，气质也清雅了！



● 这是清水在参加健康管理期间，所吃的健康有机餐、补充的天然营养素，她每天都坚持运动。上班时做本书这套工间操，下班后跳经络有氧操。



► 灵智清水

- 生活美学作家
- 资深编辑
- 公共营养师
- “整合型健康体重管理”倡导者

办公室工间操，职场达人受宠的秘密

我们都是资深的“白骨精”，每天出入繁华地段的写字楼，与电脑屏幕鼠标亲密相伴；“E-Mail 与 QQ 齐飞，传真共复印一色”；一只手飞快地点着鼠标，另一只手还要去接频频响起的电话；开不完的会议，做不完的企划案，写不完的电子邮件……恨自己分身乏术，咬紧银牙却仍然面带职业微笑，屁股粘着椅子在格子间移动、踩着细高跟鞋小跑着向上司汇报工作。在外人眼中，姐姐我精明干练，气质从容，工作富有“钱景”，薪水令人艳羡。他们称我为“Office 白领”，我却自嘲为“坐坐族”。

坐出了优雅体面，也坐出了哑巴吃黄连般的苦处：

这几年，我的口头禅是“我晕”，可能是症状的描述，而非心情的感慨；

视力日趋模糊，恨不得近视眼镜加老花眼镜一起戴，尽管我仍是如花年龄；

“五十肩”可能要重新注册ID，只因我不到三十已患上肩周炎；

我还肠胃功能紊乱、腰椎疼痛、关节僵硬、痔疮烦人……

褪去那层“优雅+高薪”制造的光鲜外衣，多少次，我独自一人抚摸着身与心满满的创伤，即使不怀疑世界末日是不是提前来临，也难免疑惑自己的年龄是否造假，已经早衰到了百病缠身的地步。