

同阅书系



Work Break Exercises

揭开纽约、巴黎、东京、北京、上海

职场精英活力四射的秘密——

练习针对各种职业病的工间操！

为职业充电，为心灵减负，为健康护航，为美丽保鲜！

任洁 编著

办公室 工间操

时尚白领·职场达人
必备读物

仅售 19.90元

附赠光盘（价值25元）
高清画质，物超所值

中华工商联合出版社

书系

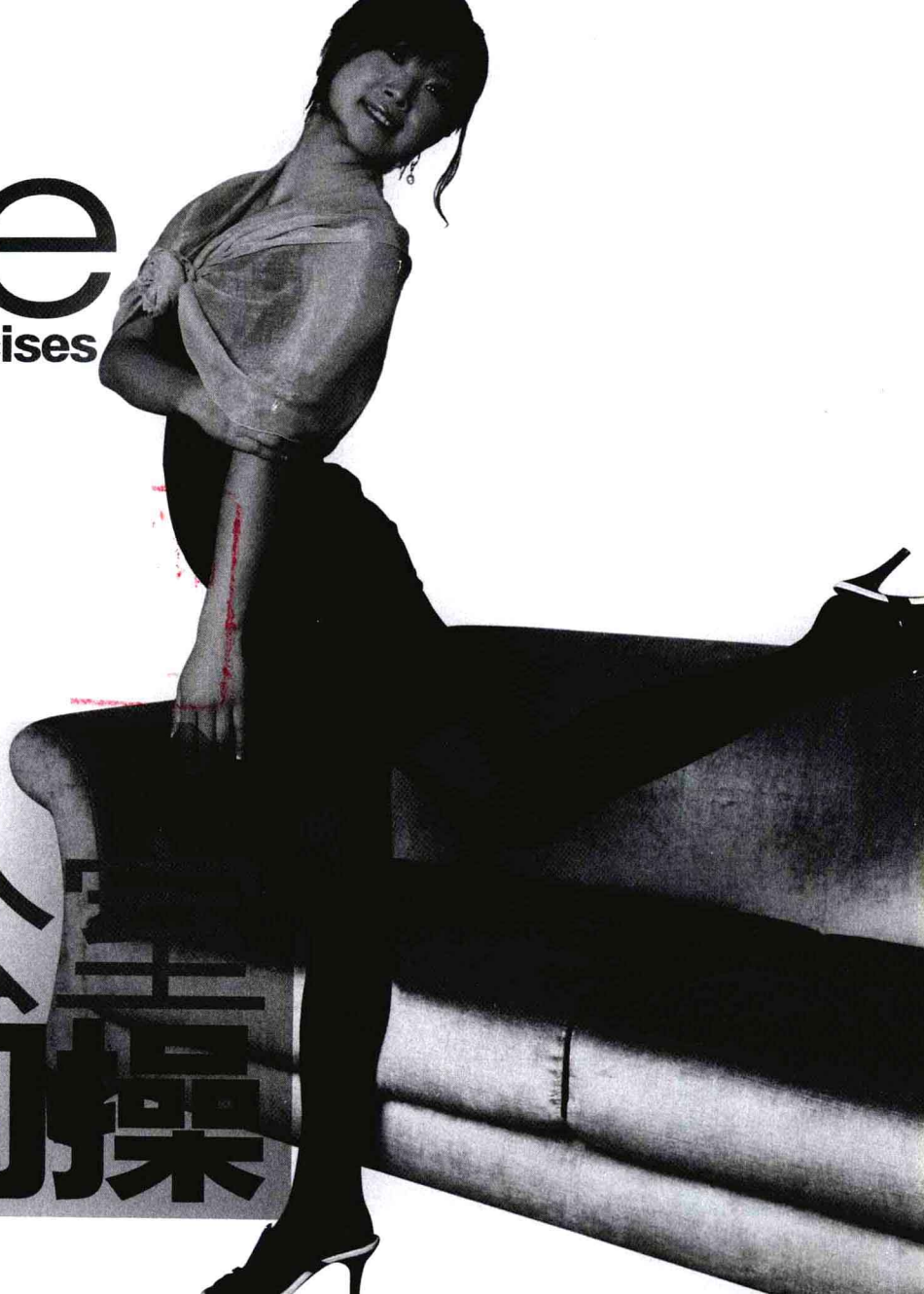
Office

Work Break Exercises

任 洁 编著

中华工商联合出版社

办公室操



图书在版编目 (C I P) 数据

办公室工间操 / 任洁编著. — 北京 : 中华工商联合出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5158-0047-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 179334 号

简阅书系之最运动

办公室工间操

作 者: 任 洁

出 品 人: 成与华

策 划: 李 征

责任编辑: 李文慧

特约编辑: 刘可敬

装帧设计: 陶益兵

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 深圳市永利达印刷有限公司

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/24

字 数: 80千字

插 图: 400幅

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-5158-0047-9

定 价: 19.90元 (附赠光盘1张)

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座19-20层, 100044

网 址: www.chgs1cbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话 010-58302915



Author's Preface

办公室工间操： 职场达人受宠的秘密

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MSN齐飞，传真共复印一色”；一只手飞快地地点着鼠标，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……你恨自己分身乏术，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，你精明干练，气质从容，工作富有“钱景”，薪水令人艳羡。他们唤你为“Office白领”，你却自嘲为“坐坐族”。

坐出了优雅体面，也坐出了哑巴吃黄莲般的苦处：

你的口头禅是“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，尽管你仍是如花年龄；

“五十肩”可能要重新注册ID，只因你不到三十已患上肩周炎；

你还肠胃功能紊乱、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，你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。

不知是幸或不幸，你并非一个人在战斗。某研究报告上科学家们言之凿凿：与工作环境相关疾病发生的数量在今后10年内可能呈爆发趋势。换句话说，“坐坐族”们的苦痛将会有增无减，如星星之火，日渐燎原。又有100名普通医师和100名人事主管出来作证：这个预言不是危言耸听。近3/4的受调查医师预测，与工作相关疾病的病人数量将逐步增多。人事主管同样持悲观看法，其中近一半的人承认办公场所的技术进步正在引发新的疾病，而68%的人表示公司必须重新考虑他们对待员工健康的态度。

如果有可能选择，你一定不再愿意每天超过10小时面对电脑，不再愿意盯着屏幕上闪烁的图表不放，不再愿意因为业绩、效益、公司政治而吃不下睡不香……你应该有100个理由让自己的生活更滋润、放松、愉快。但是，眼下的你还是得日复一日地进行着繁琐的、缺乏创意的工作，在光鲜的白领外衣下摧残着自己的身体。

身为“白骨精（白领、骨干、精英）”，当然要懂得关爱自己的身体，提防“白领病”的侵蚀。于是，按摩、推拿走进了你的视线，成了生活的一部分。你为此花了大笔的金钱，可是并没有真正改善身体的状况，还戴上了另一顶帽子——“按摩族”。

其实，真正能给你健康的东西就在你身边。

英国女皇伊丽莎白，世界首富比尔·盖茨，
通用电气CEO杰克·韦尔奇，苹果总裁乔布斯，
NBA巨星迈克尔·乔丹……

这些全球赫赫有名的精英人士可以成就卓越人生，各有各的精彩故事，
他们都有一个共同点，就是热爱运动！

白领们再忙，相信也忙不过政要巨贾、国际巨星和社会名流，只要在工作间隙运动一会，就可以和职业病Say Goodbye！只需几个简单的动作，“坐坐族”、“按摩族”的困扰就迎刃而解。

接下来要与你亲密接触的办公室工间操，是我们专为久坐一族精心打造、针对各种职业病设计的简易高效的动作，方便你在办公室里随时随地练习。身为白领的你，如果正为视力模糊、头痛难忍、腰酸背痛、消化不良等职业病困扰，那么练练简易的办公室工间操，就会收到神奇的功效！还在等什么，Let's go！

任洁

2011年8月10日





目录

Contents

Chapter 01 工作再忙，也要给身体留点时间

- 一、白领，什么在蚕食你的生命..... 002
- 二、席卷全球的办公室工间操风潮..... 004
- 三、为什么磨刀不误砍柴工？..... 006
- 四、办公族安全拥抱有氧运动..... 008

Chapter 02 早去办公室10分钟的秘密，赢在起点

- 一、从周一开始，就拥有好状态..... 012
- 二、练习正确坐姿，让仪态更优雅..... 013
- 三、稳定情绪，一天的工作都淡定从容..... 014
- 四、心情舒畅，口齿伶俐，安排工作有条不紊..... 017
- 五、练习令人如沐春风的表情，让你的人气骤增..... 019

Chapter 03 享受工作，“坐坐族”远离亚健康

- 一、快乐工作，拒绝职业病..... 024
- 二、缓解头痛、头晕，瞬间激活大脑能量..... 026
- 三、告别耳鸣，赶走让人心神不宁的“小蜜蜂”..... 028
- 四、舒肝润眼，小动作也能打造动人双眸..... 030
- 五、舒缓硬脖子，预防颈椎病..... 032
- 六、举手之劳，远离“五十肩”..... 034
- 七、没事时常扭一扭，对付背痛有妙招..... 036
- 八、抗击腰椎痛，恢复挺拔身姿..... 038
- 九、驱走坐骨神经痛，久坐可无忧..... 041





- 十、中午动动好消化，做个幸福美食家…………… 044
- 十一、排除胀气，肠胃健康一身轻…………… 046

Chapter 04 心灵越轻盈，工作越高效

- 一、别让压力摧毁你的快乐…………… 050
- 二、白领精英专注的秘密…………… 052
- 三、摆脱心脏不适，让你沉着面对VIP …………… 055
- 四、远离神经衰弱，做平衡清心族…………… 058
- 五、抛开焦灼，人生本应鸟语花香…………… 060
- 六、抵抗抑郁，驱散心灵阴霾…………… 062
- 七、叫停压力，快乐工作任逍遥…………… 064
- 八、赶走慢性疲劳，打败频频来扰的瞌睡虫…………… 066

Chapter 05 越工作，越美丽

- 一、白领丽人，为美丽保鲜…………… 070
- 二、小心颈部成为比萨斜塔…………… 072
- 三、高低肩，妨碍我们平衡之美…………… 073
- 四、蝴蝶袖，脂肪堆积的成绩表…………… 074
- 五、勤勉苦干，YES；佝偻背，NO！…………… 075
- 六、警惕，做人曲线丧失…………… 076
- 七、减掉将军肚，男士不应该为大腹便便而苦恼…………… 077
- 八、甩掉游泳圈，对小肚腩说Bye-Bye …………… 078
- 九、什么都可以豪华，只是不能有“豪华臀”…………… 079
- 十、大象腿，把坐出来的粗壮再坐回去…………… 080
- 十一、及时排出毒素，消灭萝卜腿…………… 081

Chapter 06 警惕高科技文明病，侵蚀健康

一、无毒才能一身轻·····	084
二、小心，电脑有毒·····	085
三、复印机、打字机、传真机，谋害健康的隐形杀手·····	091
四、中央空调综合征，让人手脚冰凉，效率低下·····	094
五、冬季为何频感冒，暖气惹祸不留痕·····	096
六、饮水机里的纯净水，未必就是干净的·····	100
七、快餐可以吃，但一定要及时排毒·····	101
八、熬夜加班后，几个动作帮助身体恢复·····	103

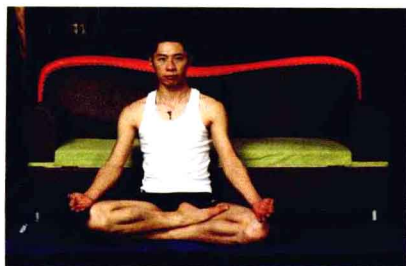


Chapter 07 能量补给，随时都有好状态

一、休息，是为了更好的出发·····	108
二、午休10分钟，整个下午都精力充沛·····	109
三、灵感枯竭，小动作“四两拨千斤”·····	111
四、外出办事，也可捎带放松·····	114
五、冗长会议后的放松功·····	117
六、下午茶时光，享受积极愉悦之感·····	120

Chapter 08 紧急应酬，变美技巧大公开

一、完美亮相，真诚交流，才是应酬的最高境界·····	123
二、劳累一整天，也能双目传情·····	125
三、小技巧提升面部轮廓，让你的年龄是个谜·····	128
四、三分钟腰围缩小一圈，顺利穿上晚礼服·····	130
五、缓解腰部僵硬，舞会上摇曳动人·····	132



Chapter 01

工作再忙 也要给身体留点时间

我们是E时代的办公虫，日复一日，
穿梭爬行于家门、车门、Office门这“三重门”之间。

在睁开眼睛的16个小时里，

起码有8个小时在工作，

两个小时在去公司或者离开公司的路上，

两个小时在体会和思考工作的点点滴滴。

人生的大部分时间，都奉献给了自己所热爱的工作，

但是怎么样才能在保证高效率工作的同时，

也保住我们的健康、美丽和青春？

不如花几分钟，将运动请进办公室。



一、白领，什么在蚕食你的生命

身为办公族的你，久坐在Office工作，身体也在超负荷地运转。机器使用时间长了，零件多少会出点小故障。想知道身体的哪个部位在跟你闹别扭吗？想知道哪个地方的不适正在影响你的工作吗？放松身心，借助简易的方法，触碰身体敏感信号，做一个健康自测吧。

以下这些简单的测试方法，可以帮助你初步了解自己的健康状况。

◎ 鞠躬：心脏健康的测量仪

先静坐5分钟，测出每分钟脉搏数为A；然后连续做20个鞠躬，频率适中，继续测出脉搏数为B；静坐休息1分钟，再测出每分钟脉搏数为C。将3次脉搏数相加，减去200，再除以10。得出的数值如果在0~3之间，说明心脏强壮；在3~6之间，说明心脏良好；6~9之间，心脏状态一般；9~12之间，恐怕你要时刻关注心脏的健康了；若是在12以上，就特别令人担心了（有心脏疾病者不适用此方法）。

◎ 爬楼梯：体力强弱的测试

以爬5层楼为例，30岁左右的人，一步迈两级台阶，能快速登上5楼，仍觉得轻松，说明健康状况良好；50岁左右的人应该能一级一级登上5楼，中途不休息，不用借助扶手，没有明显的气喘现象，说明健康状况不错。不论哪个年龄阶段，如果气喘吁吁，心跳加速，说明体力较差；年轻的白领们，如登上3楼就又累又喘，则意味着身体虚弱，体力不佳。

◎ 单脚：站出人体的老化指数

双手自然下垂，紧贴大腿两侧，闭上眼睛，用一只脚站立，另一人看秒表。根据单脚站立稳定不移动的时间，来判断身体老化程度。以下是男性的测定标准：

年龄（岁）	时间（秒）	年龄（岁）	时间（秒）
20~29	11	30~39	9.9
40~49	8.4	50~59	7.4
60~69	5.8		

女性比男性推迟10岁来计算。站立时间越长，身体老化程度越慢。未达标准者，说明生理年龄已经高于你的实际年龄了。

脖子：思想与身体之间的纽带

如果你的耳朵无法接触到你的肩膀，说明你的脖子已经僵硬得快要变成石头了。对于长期伏案的人来说，脖子是最容易受伤的地方。

头部：人体CPU

眼皮跳动，要用比较长的时间才能完全静下心来，太阳穴轻轻地跳动，头晕健忘，这都说明你用脑过度。

肩部：责任感驻扎地

手臂下压有轻微的疼痛感，肩关节僵硬，那就要加强练习了，否则肩周炎就会成为你无法摆脱的梦魇。

上肢：人际关系的枢纽

捏捏手臂内侧的肉肉，有没有发现橘皮组织？双臂弯曲的时候，有没有发现肘关节好像不太灵光……上肢运动迟缓不仅影响着你的身体健康，还会给上司留下“办事懒散、拖拖拉拉”的坏印象。

下腹：本能生命力的源泉

腹部不适表明你的内脏器官面临着衰竭的危险——骨盆下降，脏器下垂。女性的下腹还代表着母性的包容能力，从心理上来说，下腹的身体感觉有问题表明你不够宽容。

腿：人体自我支撑的动力机组

如果你的腿的分开程度无法达到正常人的水平，甚至大腿内侧韧带会有被拉痛的感觉，如果勉强分腿，小腿还会抽筋，那么，要注意了！你的腿长期处于疲劳的状态，需要好好地修整和调节！

膝盖：压力感受器

如果你膝关节僵硬甚至会感觉到轻微的疼痛，那表明长期久站让你的膝关节已经受到了损伤。膝盖也是心理的压力感受器，如果有问题，表明你承受的压力超过了你的承受能力。

现在，你对身体的这部机器哪里出了小故障应该有了大致的了解。那么，就着手修整和调理吧。

二、席卷全球的办公室工间操风潮

在纽约、巴黎、东京等国际化大都市里，办公室e族相互推荐的热销书首选办公室减压运动类书籍。越来越多的办公室e族开始步入练习办公室工间操的行列。锻炼身体，纤体美颜，还可以达到真正的身心平衡，这是工间操在办公室e族中悄悄流行的魔力所在。

在美国，75%的健身俱乐部开办了减压运动班，大约1500万人把工间操作为锻炼手段。在东方，人们对身体的认知是由里及外的，注重内在的原动力，而西方的传统是由外及里地认识生命；东方人治病讲究固本培原，而西方人治病只针对疾病本身。东方的太极、瑜伽等注重身体、呼吸和精神的统一。内科医生麦考尔认为，它们并不是一种竞技性运动，不是迫使身体达到某种极限，而是要顺其自然。在洛杉矶的一家医院里，心脏科医生建议病人参加医院举办的普拉提训练班。该医院负责人说，接受普拉提训练的病人的确受益匪浅，他们的胆固醇水平降低，血压下降，血液循环开始改善。2005年3月，美国全国卫生研究院就“身心合一对身体的影响”举办了首次研讨会。麦

克阿瑟基金研究会的罗斯博士说：“认为工间操有用的不是研究机构，而是越来越多的练习者。很多调查表明，练习工间操可以帮助白领们控制血压、心率以及呼吸。”

随着越来越多的人了解工间操，爱上工间操，工间操也渗入了美国人的日常工作和生活。近年来，办公室工间操在美国成为一种新时尚，雇主们也意识到很多人都对它感兴趣。加利福尼亚的保险公司PacifiCare在一项初步的调查中，有350人表示会在工作间隙练习工间操来调整身心。

鼓励办公室员工尝试练习工间操也正成为很



多公司“健康计划”的一部分，目的是让他们成为工作效率更高的员工，同时也是为了减少医疗保健资源的消耗。PacifiCare的总医务官何先生（SamHo）说，工间操的其他好处在于：能够很好地调节员工的工作情绪，让难处理的办公室人际关系得到有效的缓解。一家名为“Yoga Works”的位于加利福尼亚的公司甚至看准了这个商机，它正在纽约推行一项“办公室工间操计划”，鼓励公司的领导层关注员工的健康，在办公室里推行工间操，并为他们准备相应的简易工具。该计划专为缓解“肢体重复性劳损症”（RSI）和背痛问题而量身定做，Yoga Works希望能在纽约签下50家公司。

高品质的生活和生命只有在拥有健康的身心时才能获得保障，工作再忙，也应该为锻炼身体留点时间。生命在于运动，疾病在于预防，时常练习工间操，可帮助白领们增添体能、精力，消除紧张疲劳，预防各种疾病，远离亚健康。但是，工间操不等同于药物，千万别等到积劳成疾时才想起它。办公室工间操为白领量身定做，简单且有效，完全可以忙里偷闲、见缝插针地活动身体，即便身着职业装，一样可以轻松、优雅地进行。

练习工间操，让我们从现在开始！



三、为什么磨刀不误砍柴工？

办公室工间操最直接的功能就是可以缓解长期保持同一工作姿态而造成的肌肉酸痛、关节僵硬，消除疲劳，增添活力，让你精神百倍；它还能纠正办公室一族身材走样和不良姿势的问题——锻炼肌肉，燃烧多余脂肪，美化身体曲线。舒缓的腹式呼吸法能调整身心，舒缓压力，改善情绪。

长期坚持在办公室练习会给你带来更多的惊喜！它可以明显改善各种办公室职业病的症状，预防各种疾病的发生；加快体内新陈代谢速度，有效排出体内毒素，在促进健康的同时还能美化容颜。

那么，练习办公室工间操到底有哪些具体的好处呢？

◎ 缓解压力

可以减轻压力，提升自我精神快速自愈的能力。有几个特点可以解释为何压力会在运动之后消失：以工间操为例，独特的呼吸方式在每次吸气时带给人体新的能量，呼气时带走肺底淤积之气和负面压力；轻松扭转、撑拉的姿势练习，教会你在流汗的状态下控制和改善身体；休息术教会你最快速、高效地进入松弛状态，并带走情绪与压力。

◎ 减轻忧郁

据研究获得结论：整日久坐着不动的人，患上忧郁症的机会是定期做运动者的两倍。美国健身协会的运动学研究者指出，有氧运动帮助现代人找到一种可以自我控制的感觉，它老少皆宜、安全不受损伤，无助感与沮丧也因此随之消除；同时，有氧运动能加强对身体的敏锐感，这种敏锐的感觉会洗涤忧郁的情绪。

◎ 让思考更清晰

有氧运动不会造成肌体的疲劳，规律的运动可以提升思考的能力，更有效



地进行一些用脑的工作。运动如何影响人的脑部，至今还不清楚，不过一个合理的解释是：研究显示，当运动使身体体温上升并保持一段时间时，能加速某些催化剂的产生，而这些催化剂可以提升脑部的认知能力与表现。

增强短期记忆力和集中能力

因为运动可以增加脑部的血液流量并提供给胸部更多氧气,还可以通过活化大脑，改进短期记忆力和意识集中能力，这个好处对上了年纪而容易健忘的人来说，是非常重要的。

产生好心情

运动之后通常会让人心情好起来，这可能有几个原因，包括身体上的改变使自信提升了，知觉变得敏锐积极了，青春活力增加了，负面的影响消除了；同时，在运动过程中可以触动脑部化学物质的释放，如内啡肽（Endorphins）和血清素（Serotonin）等，这些化学物质可以帮助改善心情。你可以很清楚地看到，运动对于消除焦虑与激发好心情都有正面影响。

增加创意

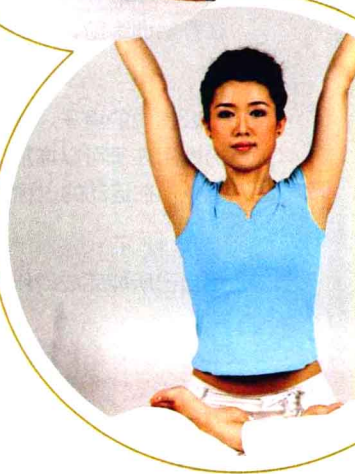
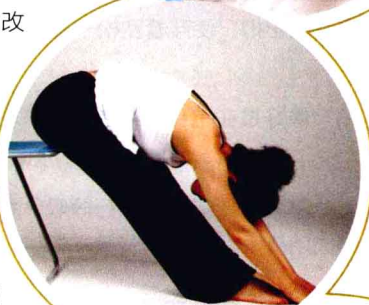
运动可以激发创意，一些研究发现这可能仅仅只是因为运动时脑部血液与氧气增加的副产品。运动是灵感的催化剂，可以增强意识及激发潜意识。

促进脑细胞发展

最近一个动物研究发现，规律的、柔和的运动可以刺激脑细胞的生长，延长现有脑细胞的寿命。

增加受人爱慕的气质

在竞争激烈的状态下，有氧运动可以孕育恬静、柔和、自然、阳光、积极的状态，这种综合的气质是优雅而纯净的，更能由内至外散发着受人爱慕、亲近的气息。



四、办公e族安全拥抱有氧运动

练习时不穿高跟鞋

穿着高跟鞋运动会有滑倒的危险，不仅影响功效，而且容易受伤，尤其是进行站立的动作时。最好准备一双平底鞋放在办公室，练习时换上。如果上班时要求穿套装，尽量穿裤子并解开西装的纽扣，使穿着宽松一些。

空腹时进行

最好是在午餐前或进食下午茶前的1~2小时进行，这时胃处于比较空的状态，适宜锻炼。

用鼻子呼吸

基本上要靠鼻子进行呼吸。鼻子可以清除空气中的杂菌、病毒，还可以预防干燥。在平时就养成用鼻子呼吸的习惯吧。

训练前排空大小便

在开始训练前，先去洗手间解决个人的问题，这样就不会在练习过程中出现内急的尴尬情况

充分利用办公室内的“道具”

办公室内的桌子、椅子、墙壁、书籍等，都可以成为辅助工具，随处可得，方便实用。这些工具的妙用在于可以增加运动的乐趣，培养身体平衡，快速缓解疲劳感，还能提高运动的安全系数，避免你在运动的过程中受到伤害。

身体状况糟糕时不要勉强

尽自己所能完成动作，不要勉强也不要急躁，以防拉伤。