

办公室休闲

快乐又健康

办公室休闲系列

办公室里的 OFFICE

高丽萍 顾勇 等编著

- 手腕动一动 赶走鼠标手
- 肩膀动一动 预防肩周炎
- 腰肢动一动 赶走水桶腰
- 大腿动一动 告别大象腿
- 眼睛动一动 缓解近视眼
- 牙齿动一动 预防牙周病
- 脖子动一动 赶走颈椎病
- 身体动一动 预防慢性病



化学工业出版社

办公室休闲 快乐又健康

办公室里(的)

OFFICE

高丽萍 顾勇 等编著

小动作 大健康



化学工业出版社

· 北 京 ·

随着生活节奏的加快,越来越多的上班族在工作时感觉到压力过大,身心疲惫,精神不好,一系列健康问题接踵而来,导致身体健康下降,不能集中精力认真工作,本书从7个方面来详细介绍一套简单实用的办公室体操,帮助您改善健康状况,预防职业病危害,提高工作效率,分别是瘦身养颜、调节病理、预防疾病、保健养生、科学健身、电脑e族、特殊时期的运动保健。内容涉及危害办公室工作人员健康的方方面面,希望本书能够成为上班族的健康枕边书。

本书适用于长期在办公室工作的人士进行保健、健身之用。

图书在版编目(CIP)数据

办公室里的小动作大健康/高丽萍,顾勇等编著. —北京:
化学工业出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-122-03818-0

I. 办… II. ①高…②顾… III. 体操-基本知识 IV. G83

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第154017号

责任编辑:郭燕春 瞿磊

装帧设计:尹琳琳

责任校对:洪雅姝

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张13 $\frac{1}{2}$ 字数202千字 2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定价:29.80元

版权所有 违者必究

前言

您是上班族吗？您是久坐办公室的工作人员吗？

如果回答是肯定的，我们必须提醒您：

各种资料和现象表明，在现代化办公室工作的上班族的健康状况十分令人担忧。办公室一族的职业病，如视疲劳、颈椎病、腰腿痛、肠胃病、失眠等总是与上班族们相依相伴。

那么，您的健康状况如何呢？

以下这些简单的测试方法，可以帮助您初步了解自己的健康状况。

鞠躬VS心脏健康

测试前先静坐5分钟，测得每分钟脉搏数A；然后身体直立，上体微向前屈，再还原（其实就是鞠躬的姿势），连续做20个（频率适中），继续测出脉搏数B；休息1分钟，再测脉搏数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，恐怕您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）。

单脚立VS人体老化

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。测定标准为：20～29岁男性为11秒；30～39岁男性为9.9秒；40～49岁男性为8.4秒；50～59岁男性为7.4秒；60～69岁男性为5.8秒。女性比男性推迟10岁计算。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您的实际年龄了。

屏气VS肺健康

我们一刻不停地依靠肺来呼吸，但没有什么能比SARS突袭时更让人们意识到肺的重要。通过屏气测试可以检查肺是否健康。游泳的时候或者盆浴的时候，先深吸一口气，然后将头埋进水里，屏住呼吸，再慢慢吐出，看能维持多长时间，当然是越长越好。如果在30秒以上，就说明肺很健康；能达到1分钟，肺就十分强壮了（进行此项时请确保有人保护，以免出现意外）。

爬楼梯VS体力强弱

以5层楼为例，30岁左右的人，一步迈两层台阶，能快速登上5层楼，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层楼，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。不论哪个年龄段的人，如果气喘吁吁，心跳加速，说明体力较差；登上3楼就又累又喘，意味着身体虚弱、体力不佳（进行此项测试时，请确认楼道内环境可以进行本测试）。

现在，您对自己的健康状况有了一个初步的了解。或许您对自己的健康状况非常满意，或许您在为自己的健康状况担忧。不管怎样，现在您要面对的问题是：如何保持健康的身体，如何使自己的身体变得更健康？

在此，我们为您提供一个简单、有效、经济、绿色的方法——在办公室里健身！

事实上，办公室工作人员缺乏运动是导致各种职业病最重要的原因。本书内容详尽，通俗易懂，有较强的针对性和实用性。不管您是坐在办公桌前，还是在接听电话、发送传真，您都能轻松地锻炼。可以说，本书既是办公室工作人员防病保健的指导手册，又是一部内容全面的健康指南。我们衷心地希望本书能对广大办公室工作人员的身体健康有所裨益，能够让您的工作、生活变得更加美好！

参加本书编写的有顾函、汤仁荣、陈丽娟、崔雪梅、孔劲松、陈建军、徐伟。限于作者水平，书中不足之处请广大读者指正。

作者

特别声明：

本书仅供办公室工作人员进行日常健身之用，不能替代药物治疗和医生诊治。选择适宜运动的场所，在进行锻炼前，请进行热身运动，并判断进行书中所提供的锻炼方法不会危及自身的健康，如有疑问请向医生或健康指导师进行咨询。我们将不承担因按书中锻炼方法所引起的一切不良后果。

进行按摩前请清洁并消毒相关部位，以免引起感染。

目 录



第一篇 瘦身养颜篇

1. 三下两下消除双下巴	2	17. 哑铃瘦身法	19
2. 拥有骨感颈部就这么简单	3	18. 简易健美操塑造完美体型	20
3. 简单几招告别大象腿	4	19. 办公室瑜伽健身操	22
4. 秀出纤细小腿	5	20. 美体健身柔体操	23
5. 纤细脚踝运动操	6	21. 饭后小动作瘦身大效果	24
6. 后踢腿让臀部翘翘的	7	22. 揉搓出来红脸蛋	25
7. 轻松减去臀部多余脂肪	8	23. 按摩紧致你的脸	26
8. 打造平坦腹部	9	24. 抚平肌肤皱纹 6 要诀	27
9. 让背部风情万种	10	25. 与鱼尾纹说再见	29
10. 雕塑迷人乳沟	11	26. 舌头保健操让你容光焕发	29
11. 美丽手臂秀出来	12	27. 按摩 4 法驱走黑色素	30
12. 妩媚肩部健美操	14	28. 表情丰富防衰老	31
13. 美体操消除腋下赘肉	15	29. 6 招轻松紧致肌肤	32
14. 拥有性感小蛮腰	16	30. 6 秘诀舒缓肌肤	33
15. 身材匀称的秘诀	17	31. 眼袋按摩 4 步骤	34
16. 瘦身减肥毛巾操	18	32. 简单动作告别黑眼圈	35



第二篇 调节病理篇

1. 小动作缓解颈椎病	38	14. 轻轻松松告别便秘	54
2. 轻松摆脱肩周炎	39	15. 按摩腹部远离消化不良	55
3. 腕关节扭伤运动康复法	41	16. 治疗腹胀的按摩法	56
4. 膝关节疼痛运动疗法	42	17. 妙法止打嗝	57
5. 挺起腰板形体美	44	18. 小动作止鼻出血	57
6. 8招击退腰椎间盘突出	45	19. 伸展运动缓解肢体抽筋	58
7. 6招让你远离腰痛	47	20. 口腔溃疡自我调节	59
8. 小技巧有效降压	48	21. 揉按腹部保胃肠	61
9. 低血压的运动疗法	49	22. 3招消除手足冰冷	61
10. 冠心病按摩3法	50	23. 征服落枕很简单	62
11. 科学按摩治疗高血脂	51	24. 运动疗法治耳鸣	63
12. 糖尿病按摩6法	52	25. 小动作缓解偏头疼	64
13. 简单动作防痔疮	53	26. 运动疗法防肺虚	65



第三篇 预防疾病篇

1. 揉搓防感冒	68	5. 简易4法消除头晕脑胀	72
2. 甩手防病保健操	68	6. 简单动作防治脖子痛	73
3. 小动作预防腰酸背痛	70	7. 有效预防神经衰弱	74
4. 活动下肢巧治双腿酸麻	71	8. 3招预防视力下降	75

9. 小动作预防心脑血管病	76
10. 椅上健美操预防坐骨神经痛	77
11. 脊柱保健预防骨骼疾病	78
12. 按摩 7 法预防心绞痛	79
13. 4 动作远离中风	81
14. 按摩牙龈预防牙周病	82
15. 自我按摩防脱发	83

16. 简单动作预防过敏性鼻炎	84
17. 科学预防“低头综合征”	85
18. 常练站桩可防病	86
19. 轻松击退身体浮肿	87
20. 3 大仿生运动有效预防疾病	88
21. 小动作防治头面部疾病	89



第四篇 保健养生篇

1. 十指保健益健康	92
2. 手部保健 4 法	92
3. 简单易行的肩部保健	93
4. 牙齿保健大有裨益	95
5. 喉咙保健 4 窍门	96
6. 耳部保健按摩法	97
7. 保健鼻子增强抵抗力	98
8. 不容忽视的背部保健	99
9. 腰部保健要常做	100
10. 有益健康的足部保健	101
11. 膝关节保健 3 法	102
12. 简单易行的头皮保健	103

13. 头部保健祛病强身	104
14. 5 分钟健脑保健操	105
15. 肝脏保健 3 秘诀	106
16. 保护心脏的“强心保健操”	107
17. 调养肾脏的“强肾保健操”	108
18. 保健肺部的“静坐呼吸法”	109
19. 保健养生按摩之太阳穴	110
20. 保健养生按摩之百会穴	111
21. 保健养生按摩之肾俞穴	111
22. 保健养生按摩之足三里	112



第五篇 科学健身篇

- | | | | |
|---------------------|-----|------------------|-----|
| 1. 清晨办公室阳台健身操 | 116 | 13. 8 式运动健身法 | 129 |
| 2. 办公室一族每天宜搓的 8 个地方 | 117 | 14. 轻松舒展健身法 | 131 |
| 3. 转出健康来 | 118 | 15. 6 招有益健康的蹲式练习 | 132 |
| 4. 办公室拍打健身法 | 119 | 16. 办公室减压 7 式体操 | 134 |
| 5. 简单易学的铅笔操 | 121 | 17. 上班族减压“呼吸操” | 135 |
| 6. 办公室图书健身操 | 122 | 18. 1 分钟健身法 | 136 |
| 7. 办公室里的隐型有氧操 | 123 | 19. 12 揉健身法 | 137 |
| 8. 办公室腹肌锻炼 | 124 | 20. 坐旋运动健身法 | 138 |
| 9. 办公室上肢锻炼 | 124 | 21. 办公室“松腰摆手操” | 139 |
| 10. 办公室下肢锻炼 | 126 | 22. 办公室健身“写字操” | 140 |
| 11. “猫式”瑜伽促健康 | 127 | 23. 办公室缺氧常做保健操 | 141 |
| 12. “一心二用”的不对称健身操 | 128 | 24. 办公室座椅健身操 | 142 |
| | | 25. 静坐也能轻松锻炼 | 143 |



第六篇 电脑 e 族篇

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 1. 电脑 e 族护眼操 | 146 | 4. 电脑 e 族护腰操 | 149 |
| 2. 电脑 e 族护腕操 | 146 | 5. 电脑 e 族护腿操 | 150 |
| 3. 电脑 e 族护手操 | 148 | 6. 电脑 e 族伸展操 | 151 |

7. 电脑 e 族手臂操	152
8. 电脑 e 族脊背保健操	153
9. 电脑 e 族“五禽戏”	154
10. 拯救“电脑脖”	155
11. 5 分钟与“鼠标手”说再见	157
12. 电脑 e 族肩部保健操	158
13. 电脑 e 族“明目操”	159
14. 电脑 e 族应常做扑鼠运动	160
15. 电脑 e 族摇橹健身操	162

16. 电脑 e 族“摇头晃脑”有益健康	163
17. 电脑 e 族常鼓掌蹬足有益健康	164
18. 电脑 mm 轻松告别胸下垂	165
19. 电脑 e 族简单消除疲劳感	166
20. 电脑 e 族健康虚拟操	167
21. 电脑 e 族增高健身操	168
22. 电脑 e 族 6 式瑜伽健身操	170
23. 电脑 e 族简单易行的全身运动	171



第七篇 特殊时期的运动保健篇

一、经期	174
1. 自我按摩缓解经前紧张综合征	174
2. 科学运动与痛经说拜拜	175
3. 经期对腰背部进行按摩	176
4. 小动作纠正子宫位置	177
5. 经期健康伸展操	178
6. 经期徒手健身操	178
7. 经期瑜珈拉伸动作	180

二、孕期	181
1. 让你的身体灵活柔韧	181
2. 孕妈妈减压小动作	182
3. 孕妈妈妊娠体操	183
4. 简单有益的孕妈妈伸展运动	184
5. 小动作缓解孕妈妈腰背痛	185
6. 成为健美孕妈妈	186
7. 孕妇瑜伽 4 招	188

三、产后 189

1. 恢复生育前原有的女性美 189
2. 恢复美丽的胸型 190
3. 产后健康绳操 192
4. 产后紧腹操 192
5. 办公室产后健美操 194
6. 产后小动作让你美丽如初 195

四、更年期 197

1. 更年期全面锻炼形体 197
2. 更年期预防骨质疏松体操 198
3. 5分钟消除更年期疲劳 199
4. 更年期女性护腰操 200
5. 更年期口腔保健操 201
6. 更年期面部防皱操 202
7. “回春功”改善更年期内分泌 203

第一篇

瘦身养颜篇

每个人都渴望自己拥有完美的身材和娇好的容颜，但是这个世界没有什么什么是绝对完美的，每个人或多或少都有这样、那样的不足。面对这些不足，我们只有改变能改变的，接受不能改变的，才能笑着对待生命中的每一天！不要再为胖愁眉苦脸了，不要再为脸上的小细纹大惊小怪了！一个小小的动作，看似微不足道，但是只要坚持下来，拥有的不仅仅是凹凸有型的身材和娇好的容貌，还会拥有金钱也买不来的健康与快乐！



1

三下两下消除双下巴



【小动作】

① 开始做动作之前，要先将双脚打开，然后身体放轻松、站直。接着，将双手放在背后，手指交叉握紧，然后伸展身体，下巴向上伸，利用鼻子吸气、嘴吐气，4次后，放松恢复原来的站姿。重复做8次（图1-1）。



图1-1

② 头向右倾斜，右手伸到头左侧边，轻轻将头下压，静止20秒。然后换侧，头向左倾斜，左手轻压右侧头部。左右边各作一次后，还原。重复做4次（图1-2）。



图1-2





③ 左手放在下巴处，顺势将下巴向上推，重复此动作10次。然后，换右手放在下巴处，向上推10次后。重复左右手上推动作共4次。



【大健康】

此套动作是通过运动静止来加强锻炼强度，使得颈部运动达到更好的效果，使双下巴消除得更快、更明显。

2

拥有骨感颈部就这么简单



小动作

① 前后活动脖颈：将脖颈充分地向前后弯屈，向前要达到胸部，向后时也要让颈部深深地弯屈，使头部和地面平行。

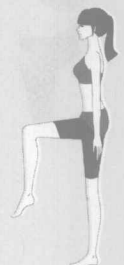
② 侧向活动脖颈：向左右两侧交替转动脖颈，使侧面肌肉充分得到伸展。

③ 全方位转动脖颈：用头部画大圈带动脖颈，向右转至极限，再向左转至极限。

④ 双手打圈：将头抬起，双手放在颈上，然后由下而上、由内到外轻轻打圈10~15次。

⑤ 双手上推：将头部微微抬起，双手的掌心放在颈部，从锁骨开始向上推，左右手各做10~15次，以收紧颈部皮肤。注意千万不可向下推，否则会增加颈纹出现的机会。

⑥ 伸展颈部：伏案工作时，不时抬起头来，不要整天将头垂下，最好每隔1小时便伸伸懒腰和颈部。伸展颈部时，不妨慢慢将头后仰，使颈部有拉紧的感觉，预防颈纹出现。





大健康

此套动作可以锻炼颈部肌肉，促进淋巴血液循环，不仅有利于颈部保养，减少颈纹的出现，还可以纠正长期伏案工作养成的不良姿势，放松精神，对健康大有裨益。

3

简单几招告别大象腿



小动作

① 提升外侧：双手叉腰，两脚分开站立，与肩同宽。膝部微曲，将身体所有重量放在左脚上，右脚向右上方抬起，记住过程中左脚保持固定。然后右脚用力，尽可能高地举起。在达到最高点的时候肌肉绷紧，保持静止5分钟。然后换另外一条腿。为了加强瘦腿效果，不妨把整套动作的节奏放慢，可以增强肌肉的持久性（图1-3）。



图1-3

② 强化中部：站在一把椅子旁边，双脚朝前，双腿直立，微微分开。用一只手扶住椅背，上半身尽量后倾，直到膝盖与地面平行（用你的脚尖保持平衡）。再恢复到初始状态，如此重复5次。为了加强锻炼效果，可以在胸部位置穿上2.5公斤重的沙袋服。

③ 收紧内侧：身体向上平躺在地板上。双臂放在身体两侧，双腿用力伸直。向上抬起左腿至约30厘米。将左腿向右用力摆动，然后回到初始位置，换腿重复5次。为了加强锻炼效果，可以在举起的脚踝处增加1公斤的重量。





大健康

此套动作可以科学、有效地锻炼大腿内中外的三部分肌肉，每次将以上3个动作重复10~20遍，每周2~3次，能起到很好的瘦腿效果。

4

秀出纤细小腿



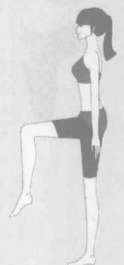
小动作

① 屈膝礼：双脚以臀宽的距离站立，脚趾向外。左手扶着椅子，右手放在一旁。右腿绕到后面，弯曲双膝（好像在行屈膝礼）。同时，伸展右臂向上过头顶并轻轻地向左弯曲。然后伸直双腿并侧抬起右膝，弯曲身体使右手肘碰到右膝盖。以最快的速度重复25次，然后换侧再做。如想降低难度，可以把右脚移到右侧后，脚趾保持接触地面，不必抬脚让膝盖与手肘触碰。要增加难度，在抬起右腿膝盖伸向右手肘时，踮起左脚脚尖。

② 大踢腿：脚跟并拢站立，脚趾向外，左手扶着椅子。抬起右臂伸过头顶，保持小腹紧绷，向前尽量抬高右腿，但不要弓背。右臂向右侧方向放平，同时把右腿转向右侧，但不要降低腿的高度。身体前倾的同时右腿继续向后划，右臂则向前伸展。把右脚放回地面，回到原来的姿势。重复25次，然后换侧再做。

③ 踮脚压腿：张开双腿站立，使两脚跟相对，脚趾向外。右手扶着椅子，左手放于臀部。弯曲膝盖成45度角，抬起双脚脚跟的同时收紧臀部，盆骨往前往后各摆动一次。放下脚跟，伸直双腿。以同样的动作重复25次。

④ 跨步伸展：脚跟并拢站立，脚趾向外，左手扶着椅子，右臂侧抬。抬起右脚向右跨过约8厘米然后弯曲双膝，降低身体向下蹲。同时抬起右臂伸过头顶向左侧弯曲。退后一步，将右脚放回原地。踮起脚尖抬高身





体，然后立即放下来。若想降低难度，可以把椅子放在前面，双手扶椅，不用做手臂的动作。如要增加难度，可以把弹力绳的两端打个结，绑成一个圈，圈住两小腿肚，为这个动作增加一点阻力（图1-4）。



图1-4



大健康

此动作可以让人在塑造腿部曲线的同时，改善步行的体态。长期坚持，不仅可以拥有迷人的双腿，还可以强身健体。

5

纤细脚踝运动操



小动作

- ① 用足跟站立，将身体重心移至足尖，缓慢向前迈出3~5步。
- ② 用手抓住脚尖，依顺时针方向慢慢的以大圆圈转动脚关节10~15次。之后以同样方法，改成逆时针转动脚关节10~15次。左、右两脚都要做。
- ③ 用足尖站立30秒，注意每次只用一只脚站立（图1-5）。