

工作中 ♥ 举手投足皆健身

上班族 都在做的 健身操



康 石◎主编

本书专门针对上班族精心设计，
1分钟塑造性感的背，2分钟修炼迷人的
腿，3分钟让你光芒四射，通过这
些简单易学且有效的健身运动，让您
拥有一个充满活力的身姿。

吉林科学技术出版社

工作中 ♥ 举手投足皆健身

上班族 都在做的 健身操

康 石◎主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

上班族都在做的健身操/康石主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 2

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4556 - 5

I. 上… II. 康… III. 保健操 - 基本知识 IV. G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 232662 号

上班族都在做的健身操

康 石 主编

责任编辑: 张 卓

选题策划: 李国华

封面设计: 笑容书装

*

吉林科学技术出版社出版、发行
北京华戈印务有限公司印刷

*

710 × 1000 毫米 1/16 开本 12.5 印张 196 千字

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4556 - 5

版权所有 翻印必究

定 价: 21.80 元

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮 编: 130021

发行部电话: 0431 - 85635177 85651759 85621628

85677817 85600611 85670016

网 址: www.jlstp.com

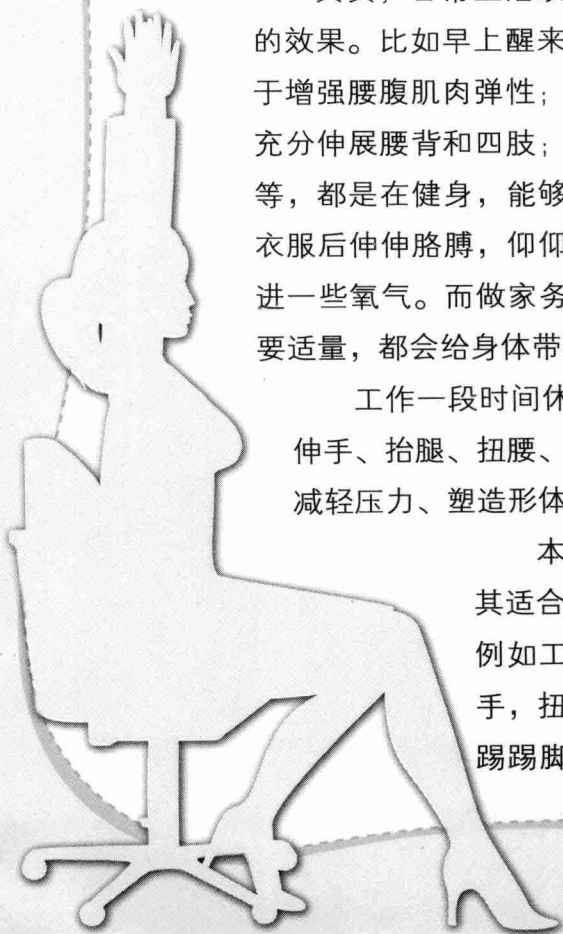
前言

说起健身，并不一定是去健身房花一笔钱，办一张金卡或银卡，每天下班后匆匆赶到健身房去进行锻炼，然后再匆忙回家。健身房设施固然齐全，又有专业教练指导，但是对于时间、金钱不充足的人来说，毕竟不是首选。

其实，日常生活以及工作中，一些小动作，都有健身的效果。比如早上醒来，伸几个懒腰，挺几下腰腹，有利于增强腰腹肌肉弹性；爬起来像猫一样用力拱拱腰，能够充分伸展腰背和四肢；揉揉眼、搓搓脸，用手指拢拢头发等，都是在健身，能够使面部肌肤红润，头发黑亮；穿好衣服后伸伸胳膊，仰仰头，能够改善头部血液循环，多吸进一些氧气。而做家务、买菜、逛街散步、爬楼梯等，只要适量，都会给身体带来好处。

工作一段时间休息时，在办公室利用桌椅，做一些伸手、抬腿、扭腰、转头等小动作，能够起到缓解疲劳、减轻压力、塑造形体的作用。

本书中介绍了一些简单的小动作，尤其适合久坐的上班族，不必花费太多时间，例如工作休息时，临睡前的几分钟，举举手，扭扭脖子，展展肩，伸伸腰，抬抬腿，踢踢脚，收收腹等，就能活动全身各个器



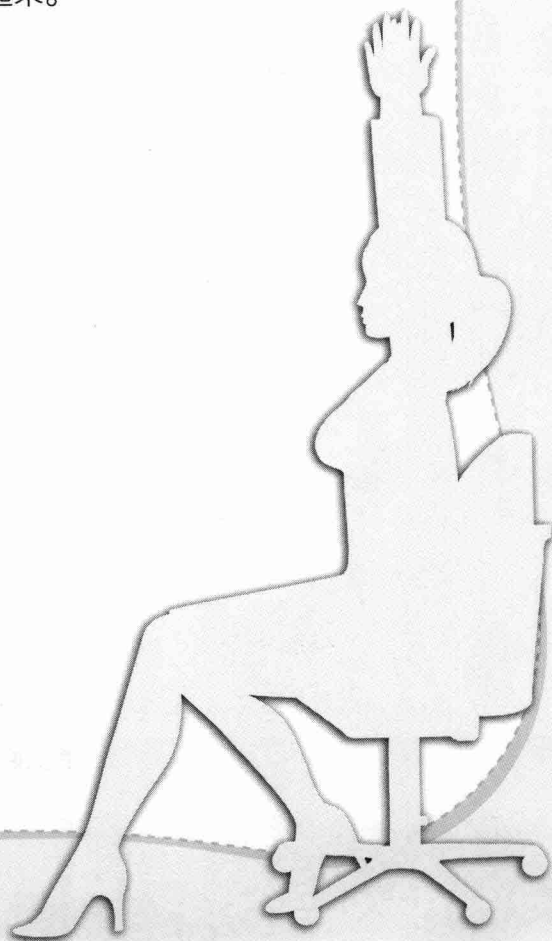
官，起到良好的健身功效。

这些看似不起眼的小动作，既节省时间，又能达到健身目的，而且一般情况下不会给身体造成意外伤害。所以，上班族应该经常做做这些小动作，既缓解工作疲劳，又活动了身体各个关节，不占用太多时间，更不花费大量钱，上班、健身两不误。

任何事情都贵在坚持，本书的这些小动作也要坚持下去才能有效果。我们总是拿“没时间”当借口，其实是我们太懒了。每天上午、下午、晚上各拿出 10 分钟，根据自己的需要，按照本书的动作介绍，做一套完整的锻炼动作，坚持下去，终究会达到你想要的效果。

世界上没有丑女人，只有懒女人，想拥有完美身材，就要勤于锻炼，利用一切可利用的时间，运动起来。

生活中，举手投足皆健身。



目录

“头”等大事

眼保健操开始了 / 1

- 1 办公族必做眼保健操 / 3
- 2 跟着小学生做眼保健操 / 4
- 3 小动作护眼睛 / 6
- 4 给眼睛放个假 / 8

揉揉耳朵也减压 / 10

- 1 全面耳部保健操 / 10
- 2 耳部也需美容保健 / 17
- 3 按摩耳部能健肾 / 19

鼻子也需要保健 / 21

- 1 鼻部按摩保健操 / 21
- 2 刮捏鼻子，呼吸通畅 / 23

面子问题 / 24

- 1 搓脸保养法 / 24
- 2 简单面部操，让你变漂亮 / 24

颈椎保健势在必行

消除“电脑脖” / 29

- 1 颈椎早衰“恋上”白领 / 29
- 2 时刻对抗颈椎病 / 30
- 3 全方位保护颈椎 / 32

上班族颈椎保健锦囊 / 35

- 1 保护上班族脆弱颈部 / 35
- 2 颈椎瑜伽促健康 / 37
- 3 扭头转肩护颈椎 / 39
- 4 牵拉有利颈椎健康 / 41

做“胸”猛女人

完美胸部的妙招绝技 / 45

- 1 Q版丰胸操 / 45
- 2 挺胸做女人 / 48



3 完美胸型，保持有术 / 49

4 修饰胸部有妙招 / 51

5 迅速打造完美胸部 / 54

三步四式塑造挺拔胸部 / 57

1 丰胸三步曲，魅力挺起来 / 57

2 四式塑造丰满胸部 / 61

“背”负重任

活动双肩缓疼痛 / 65

1 Q版背部操 / 65

2 肩部保健简易四式 / 67

3 五分钟还肩部轻松 / 69

4 保护肩肘贴心提示 / 72

5 练就强健肩部肌肉 / 73

6 下班不忘背部保健 / 76

7 自我消除肩部不爽 / 78

手 臂 / 80

1 Q版臂部操 / 80

2 美美你的双臂 / 83

3 手臂健美十二招 / 85

4 五分钟打造轻盈玉臂 / 89

5 三招练就完美臂部曲线 / 90

挺直脊梁才健康 / 92

1 美背 DIY / 92

2 居家美背运动 / 94

3 小小哑铃能美背 / 96

4 两招缓解背部疼痛 / 97

“腰”武扬威

让腰杆硬起来 / 101

1 白领“腰龄”提前衰老 / 101

2 白领腰部保健莫忽视 / 103

3 上班族腰部保健 / 104

4 腰部越练越健美 / 107

练就杨柳细腰 / 109

1 Q版腰部健身操 / 109

2 伤腰五字箴言 / 110

3 护腰避免不良姿势 / 112

4 “空调办公族”易患腰痛 / 113

5 空闲伸伸花式懒腰 / 115

做翘臀美女

深入“腹”地

轻松练就性感美臀 / 145

锻炼坚实腹部 / 119

1 这样练腹很有效 / 119

2 腹部减肥六步曲 / 122

3 瑜伽告别“小腹婆” / 123

4 和腹部赘肉诀别 / 124

5 搭乘公车不闲着 / 125

6 和小肚腩说再见 / 126

1 Q版臀部健美操 / 145

2 轻松帮你挺PP / 146

3 拖把帮你练就性感翘臀 / 148

4 牛仔裤女练就翘臀 / 149

5 翘翘臀部健美操 / 151

6 紧实美臀有高招 / 153

7 减掉硕大臀部 / 155

8 练就翘臀美女 / 157

平坦小腹多迷人 / 129

1 Q版健腹操 / 129

2 减腹其实很容易 / 133

3 床上也能减小腹 / 134

4 临睡锻炼去微凸小腹 / 136

5 久坐OL瘦腹绝招 / 137

6 八招消灭腹部脂肪 / 138

7 肚子越练越平坦 / 141

“肢”言片语

拯救鼠标手 / 161

1 初识鼠标手 / 161

2 电脑族不忘手腕锻炼 / 163

3 揉按穴位防治“鼠标手” / 165

4 小体操甩开“鼠标手” / 166

5 简易瑜伽帮你告别“鼠标手” / 168

白领丽人忙瘦腿 / 170

- 1 Q版瘦腿操 / 170
- 2 “全日制”瘦腿方法 / 173
- 3 蹲出修长美腿 / 175
- 4 美眉经典瘦腿操 / 176
- 5 三招速成修长美腿 / 178
- 6 美腿全攻略 / 179
- 7 “肉松”腿MM瘦腿小妙招 / 181

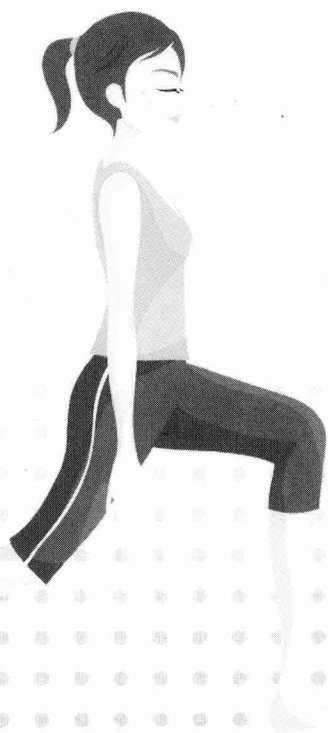
8 简易芭蕾美腿四式 / 182

迷人小腿 / 184

- 1 做个短裙女王 / 184
- 2 瘦小腿椅子操 / 186
- 3 轻松减掉萝卜腿 / 187
- 4 轻轻松松瘦小腿 / 188
- 5 拥有纤细小腿线条不是梦 / 190

『头』等大事

上班族健身，应该从『头』开始。





眼保健操开始了



眼睛对我们的重要性毋庸置疑，从小学开始，我们就学会了做眼保健操。可是，随着年龄的增长，我们只是一味的使用眼睛，而忘记了眼部保健。这实在是不应该。对上班族来说，每天至少有 1/3 的时间面对电脑，更不应该忘记眼部保健。



1. 办公族必做眼保健操

办公族长期面对电脑，首先受到伤害的就是眼睛。因此，保护好眼睛至关重要。每天抽出几分钟时间做做眼保健操对保护眼睛很有益处。

在大多数人眼里，眼保健操应该是学生的事，如果让白领做眼保健操，他们可能会感到难为情：这么大了还做眼保健操，多幼稚呀！也有人认为：已经成年了，眼睛的情况已经定型了，近视眼再做眼保健操也不可能恢复了，所以，做不做也无所谓。

但是，眼科专家表示：每天做两次眼保健操，按摩穴位，对缓解眼睛疲劳还是很有好处的，尤其是长期对着电脑工作的人，更应该坚

持做眼保健操，以缓解眼睛疲劳。

很多白领患上干眼症，如果坚持做眼保健操，干眼症就会逐渐得到缓解。导致干眼症主要原因是用眼过度，每天盯着电脑显示器，眨眼次数减少，进而影响到泪膜功能，久而久之，眼睛就会变得干涩、有异物感、刺痛，于是形成了干眼症。

眼保健操对学生以及成年人都很有益处的，因为眼保健操能够促进眼睛周围血液循环，放松眼部肌肉，缓解眼睛疲劳。

眼保健操是根据中医经脉理论，通过按摩穴位起到通经活络、改善眼部血液循环，以达到保护视力、防治近视的作用，对治疗假性近视效果也不错哦。

2. 跟着小学生做眼保健操

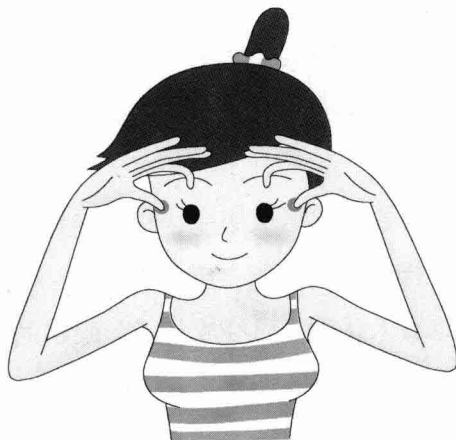
对于长期使用电脑的上班族来说，每天像小学生一样，做两次眼保健操，会起到保护眼睛的作用。

新版的小学生眼保健操动作简单易学，5分钟即可完成。

第一节：按揉太阳穴刮上眼眶

动作要领

大拇指按揉太阳穴，每拍揉1圈，共4圈；然后，大拇指仍停留在太阳穴上，双手食指第二关节内侧从眉头刮至眉梢，稍加用力。

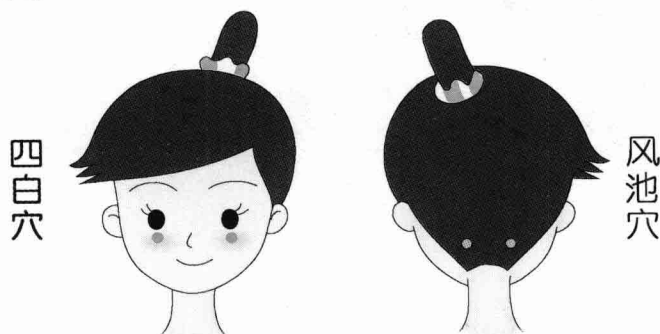


太阳穴

第二节：按揉四白穴（四白穴位于眼眶下方的凹陷处）

动作要领

双手食指肚轻按四白穴，大拇指在下颌上起支撑固定作用，按节拍按揉穴位。



第三节：按揉风池穴（风池穴位于颈后枕骨下，两条大筋外侧的凹陷处）

动作要领

双手食指和中指并拢，两指肚按节拍按揉穴位。

第四节：按压头部督脉穴

动作要领

督脉穴是从面部人中穴到脊椎，为了操作方便，该节只按揉从前额到脑后发髻处的一段。



第五节：揉捏耳垂、脚趾抓地



动作要领

双手大拇指和食指指肚捏住耳垂，随节拍揉捏穴位，同时小腿用力，双脚脚趾有节奏地做抓地动作。

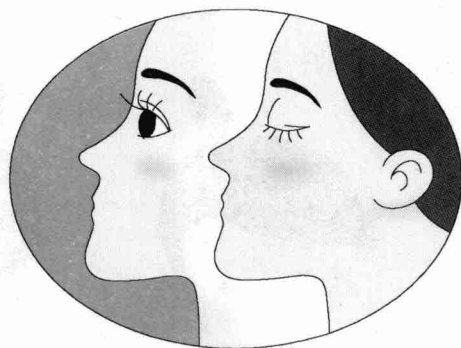


3. 小动作护眼睛

长时间盯着电脑显示器，眼睛一定累了吧！为了眼睛的健康，只要动动眼珠，就能告别眼睛疲劳，保护眼睛。

(1) 眨眼法

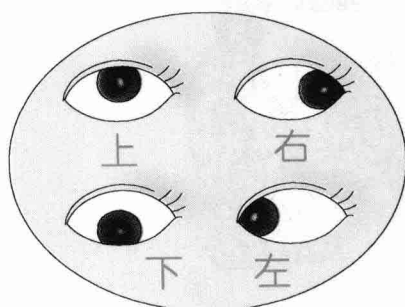
当眼睛感觉疲劳时，头稍稍向后仰，不停眨眼，使血液畅通，8次为一组，三组即可。



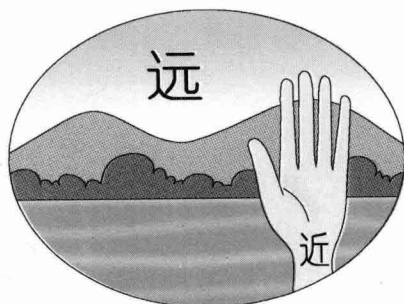
眨眼法

(2) 眼珠运动法

头部固定，眼珠上、下、左、右移动。



眼珠运动法



看远看近法

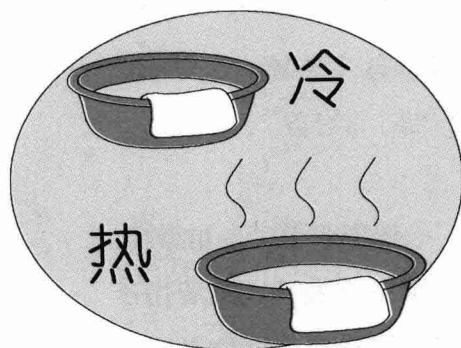
(3) 看远看近法

先向远处看3分钟，再看手掌2分钟，然后再向远处看，再看手掌。如此远近交替几次，能够有效消除眼睛疲劳。

(4) 热冷敷交替法

准备两条毛巾，一条毛巾浸入比洗澡水温度稍高的热水中，另一条毛巾浸入加了冰块的水中。先把热毛巾放在眼睛上约5分钟，然后再放冷毛巾5分钟，各敷两次。

以上几种小动作，简单又不受时间地点限制，长期面对电脑的白领们赶紧试试吧！



热冷敷交替法

4. 给眼睛放个假



上班族长时间对着电脑，眼睛容易感到酸涩疲劳。因此，建议上班族用以下方法适当地给自己的眼睛放放假。

(1) 能偷懒时且偷懒

繁忙的一天，眼睛的工作量可不小。其实有时候我们可以闭上眼睛做事。比如接打电话或思考问题时，不妨把眼睛闭起来，让眼睛趁机休息几分钟。这对眼睛保健非常有益。

(2) 用手蒙住眼睛

洗净双手，互相摩擦，直至手心发热。然后用手掌盖住眼圈，想象黑暗中的静谧安祥。每天这样做10分钟，就能减轻眼部疲劳。

