

上班族女人的 微运动 养生法

陈惊蛰 著

中华人民共和国医师编号：
341440823000002

不用挤时间，不用大空间，
边上班边做，身体棒棒哒！

小动作按摩养生，美容、防衰老，
妇科病防治，经期护理

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



上班族女人的微运动养生法

——边上班边按摩，美丽健康乐呵呵

陈惊蛰 著

SPM

南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

上班族女人的微运动养生法 / 陈惊蛰著. —广州: 广东科技出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5359-6526-4

I. ①上… II. ①陈… III. ①女性—健身运动—养生 (中医) IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第115232号

上班族女人的微运动养生法

Shang Ban Zu Nü Ren De Wei Yun Dong Yang Sheng Fa

责任编辑: 杨柳青 黄 铸

责任校对: 冯思婧

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

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

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 珠海市鹏腾宇印务有限公司

(珠海市拱北桂花北路205号1栋1层、3层厂房 邮政编码: 519020)

规 格: 889 × 1194mm 1/32 印张 6.875 字数130千

版 次: 2016年7月第1版

2016年7月第1次印刷

定 价: 23.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序



上班族女人要知道疼爱自己

15日暨夜同成旅服並西東人文

至三時以前，由本行接運在行等候，不取車費，如欲乘車者，可
隨時向本行索取，本行一律不取車費，如欲乘車者，可隨時向本行索取，

我从编写第一本《老偏方》起，陆续出了好几本书了，对于生性懒惰的我来说，真算是很大的进步。不过对祖国传统医学的管窥，却越来越觉得深奥，恐怕终生也难以真正登堂入室。所谓学无止境，越是学习钻研，越觉得边界浩瀚，再回顾自己掌握的那一点点知识，难免会汗颜惭愧。

好在现在读者的素质已经远非过去可比。在以前，出版一本书，就被称为“著书立说”，整个人都了不起似的。现在出版一本书，也只是多了一个与读者一起学习、交流的机会，通过编写的过程，促使自己将似是而非之处，更加深入去搞懂，对新的理论和实践，积极地去了解和审视，这些都是有好处的。

前不久，在一次讲座中，有位女士问我：“有没有写过一本书，专门针对上班族女性，如何简便地通过按摩经络穴位来养生？”我听了她的话，环顾四周，才省悟到今天的听众，无一例外是上班族，而且以女性居多。看着眼前女士略显疲惫的神色，相对于她的年龄已经略弯的后背，心里突然升起一种莫名的感慨：上班族女人真是太不容易了，上班族女人更应该知道如何疼爱自己！

我对她说：“以前还没有写过这样一本书，不过我已经在计划了，如果出版，我可以送你一本。”现在放在您面前

的，正是这本书了。如果说它和以前我已经出版过的几本书有什么大的区别，那就是，它的确是专门为上班族女性所写的。里面所有的方法，尽量简便易行，而且几乎都能在上班的空当里，利用琐碎的时间，不需要太大的场地，就可以悄悄完成的。

上班族女人，既要像男人一样在格子间里拼命，下班也往往不可能休息，照顾老人孩子，做不完的家务，等到真正能停下来小憩一会儿，估计已经是夜深人静之时，身心俱疲，除了想赶紧收拾完早些上床休息，哪里还有余暇时间去放松一下，哪里能好整以暇地去保健按摩……

这本书包括了如何利用上班时间，通过尽量小的动作去按摩养生，防衰老，美容诀窍，妇科病防治，经期护理，孕产期小问题，日常小病防治等内容，但因为时间的关系和作者水平所限，章节和内容的编排不尽完善，有些穴位会重复，有些内容归类可能不准确，在此向读者致歉。需要重点说明的是，经络之学深不可测，目前我们所能了解的还只是其中冰山一角，所以出于安全的考虑，一定要注意以下几点：

1. 如果对取穴位置不太有把握，一定要多琢磨，多对比，并咨询有经验的医生。

2. 按摩过程中出现不适，首先要停止按摩，其次应向医师咨询，搞清楚问题所在后，才能继续。

3. 孕产期或有病症在身的读者，在按摩时尤其要关注身体的反应，一是减轻按摩时的力道，二是如果出现不适，要即刻停止，向专业人士咨询。

在此祝大家身体健康！

陈惊蛰

目 录

第一章 八小时内小动作，白白嫩嫩大美人

1. 办公环境好多毒，排毒多按上臀部 / 2
2. 熬夜加班长痘痘，多按虎口脸光滑 / 7
3. 冬天到了皮肤干，按摩四白来滋润 / 12
4. “麻子”姑娘好苦恼，教你办法除雀斑 / 15
5. 神经性皮炎是心病，忍住不挠好得快 / 19

第二章 忙中偷闲养养生，直到退休仍年轻

6. 上班时按按穴，减慢衰老的脚步 / 26
7. 每天按摩一小会，笑咪咪也没有鱼尾纹 / 30
8. 熬夜工作眼袋大，上班按摩变年轻 / 34
9. 生长头发靠滋养，手指一动治脱发 / 38
10. 脸上浮肿好难看，上班按摩能消肿 / 42

第三章 看着电脑按一会，上班时间来美容

11. 保护眼睛有秘诀，熬夜没有黑眼圈 / 48

12. 不喝酒也会得酒糟鼻，中年女性要小心 / 52
13. 一夜醒来肿眼泡，立刻按摩来赶跑 / 55
14. 减肥没有捷径，少吃多动勤按穴 / 58
15. 丰胸何必做手术，按摩按出“事业线” / 63
16. 臀部下垂像口袋，记住穴位塑翘臀 / 67
17. 上班没事揉揉脸，大脸变成瓜子脸 / 71
18. 上班时间按一会，轻松打造小蛮腰 / 75
19. 胳膊太粗不好看，巧法帮助瘦手臂 / 78
20. 背部赘肉也能去，帮你穿上露背装 / 82

第四章 按摩调阴阳，远离妇科病

21. 经期偏偏着了凉，记住穴位治痛经 / 86
22. “好朋友”不来真着急，月经不调早治疗 / 90
23. 例假迟迟不来需检查，及早治疗防闭经 / 94
24. 乳腺增生属正常，穴位治疗最轻松 / 97
25. 私处瘙痒一提就脸红，难言之隐一按就没了 / 101
26. 白带有味不正常，及时治疗防炎症 / 104
27. 阴道炎传染要早治，治疗可以揉肾俞 / 107
28. 盆腔炎要早治，以免转成慢性病 / 111

第五章 怀孕上班真辛苦，职场妈妈爱按摩

29. 怀不上宝宝不着急，试试按摩关元穴 / 118
30. 孕期恶心很难受，妊娠反应有招治 / 122

- 31. 孕妇易得黄褐斑，能用穴位来美容 / 126
- 32. 恶露不下要治疗，按按脾俞排恶露 / 130
- 33. 产后按摩关元穴，以免小便出状况 / 134
- 34. 没有奶怎么喂宝宝？按按膻中来催乳 / 137
- 35. 哺乳不当会生病，新妈妈小心乳腺炎 / 141
- 36. 产后不能过早运动，谨慎预防子宫下垂 / 144
- 37. 办公室里辐射多，强身就能防辐射 / 148

第六章 好女孩心强大，刮风下雨都不怕

- 38. 经前紧张心慌慌，按摩劳宫不紧张 / 154
- 39. 按摩治疗性冷淡，夫妻和睦乐开颜 / 158
- 40. 辗转反侧失眠睡不着，数羊不如按穴位 / 162
- 41. 神经衰弱状态差，赶跑它 / 166
- 42. 心情烦躁别着急，按摩换来好脾气 / 170
- 43. 没精打采心情差，按穴赶跑抑郁症 / 173

第七章 日常小病不用慌，上班按摩帮大忙

- 44. 偏头痛很难受，按摩穴位能管用 / 178
- 45. 闻到花香会过敏，春天来了按风池 / 181
- 46. 嘴里有味不用怕，上班时间打败它 / 185
- 47. 饭后受凉胃疼痛，按个穴位能舒服 / 188
- 48. 肚子里总是特别满，记住穴位助消化 / 191
- 49. 食欲不振咋回事？赶紧按按中脘穴 / 195

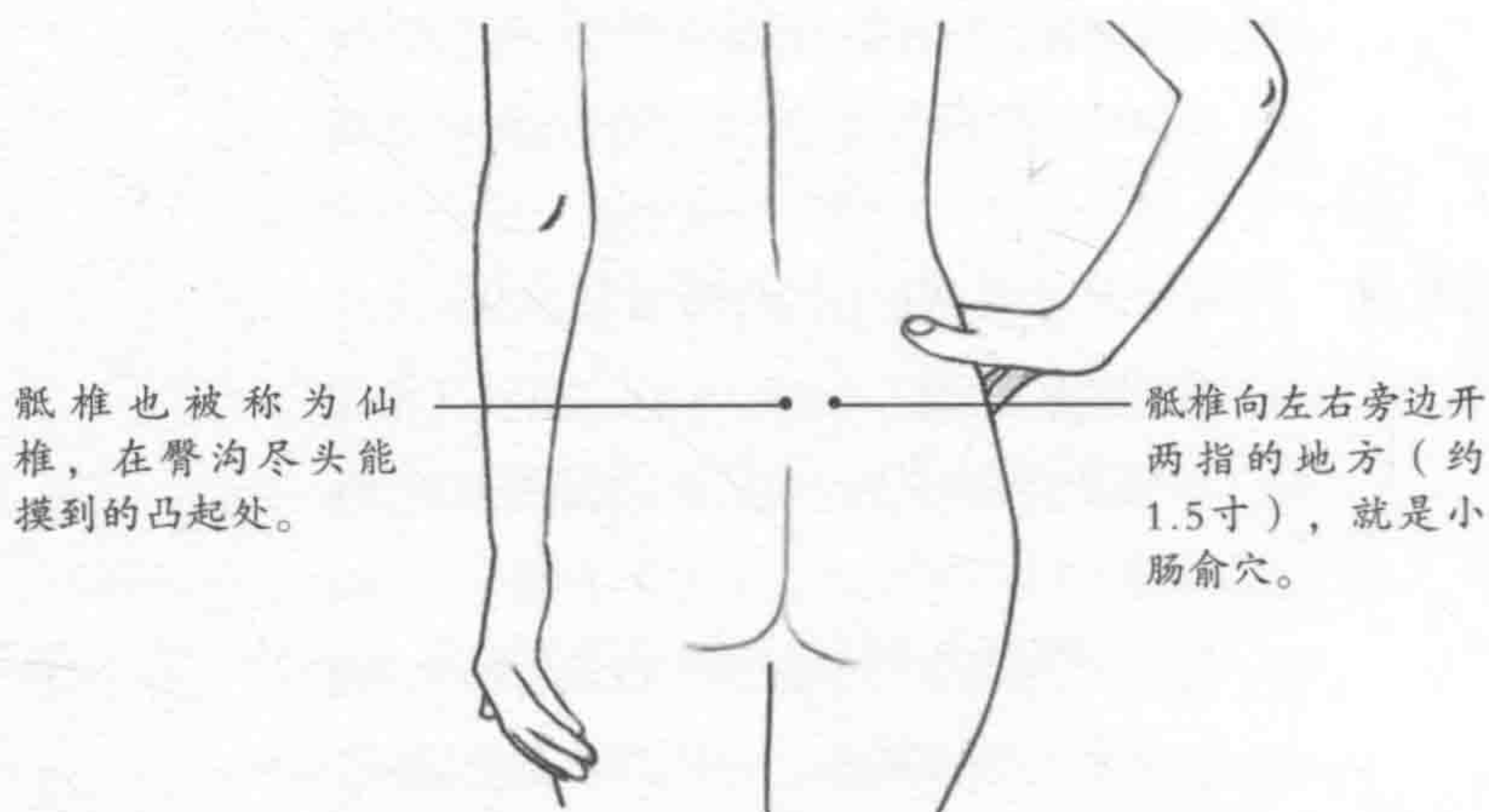
50. 贫血体虚站不直，多补营养按穴位 / 198
51. 睡觉不乖脖子疼，按按脖子治落枕 / 201
52. 狐臭有味人人嫌，上班时间治多汗 / 204

“一白遮三丑”，只有皮肤白嫩细滑，才能成为人见人爱的大美女哦。

中医认为，如果人的身体内部出了问题，就会反应在人的皮肤上，使皮肤粗糙、干燥、还会起色斑和小痘痘。

穴位按摩是最好的护肤品。只需要利用上班的时间按摩本章所提到的几个穴位，在工作中不知不觉就可以调理好身体，从里到外滋养肌肤。学会本章的按摩方法，每天都可以变得更漂亮一点哦。

1. 办公环境好多毒，排毒多按上臀部



小肠俞穴

症状：毒素积存。办公室里有很多有害的毒素，体内毒素过多会加快衰老，让皮肤粗糙、干燥。

轻松找准穴位：参照上图，小肠俞穴位于臀部，在臀沟的最上沿，可以摸到一块突出的骨头，从此处向两旁平行量1.5寸（约两横指）的位置，就是小肠俞穴。

边上班边按摩的神奇小动作：坐在办公桌前，或起来走动时，可采用双手后背的姿势，双手握空拳轻轻敲打小肠俞穴，每次1~3分钟，每天2~5次。

现在到处都在讲“排毒”，“排毒”是真正的中医概念吗？还是商人们乱编的呢？

“排毒”真的是中医概念。“毒”泛指各种有害人体健康的元素。

中医的“毒”有很多种。有的毒是外在于人的，比如有害的饮食、毒药、有害的化学物质、过冷过热的气候、病毒、细菌，甚至包括不良的生活习惯。有的毒是内在于人的，包括人体中各种有害的物质。其中有些有害物质是西医解剖学可见的（比如体内的细菌、病毒、代谢物、排泄物），有些是中医独有、解剖学不可见的（比如邪气）。

对于上班族来说，办公室的环境里就充满了“毒”，混浊的空气、嘈杂的声音、电器的辐射、不健康的快餐，这些都会影响人体的健康。影响更大的是快节奏的工作方式和繁重的工作压力，它们会让上班族的身体处于亚健康状态，破坏身体平衡，也就是中医所说的，在身体中形成了“毒”。

所以，“排毒养颜”的概念并不是忽悠人的。中医认为，如果人体内毒素积存过多，就可能产生各种疾病，也容易加快衰老，还会影响皮肤的质量，使皮肤变得粗糙、干燥、出现各种色斑。抹化妆品虽然可以美容，但只是从外表遮盖皮肤，晚上卸了妆，皮肤质量还是差。“排毒”就不一样了，它能从根本上改变体质，由里到外改变皮肤质量。具体排毒的方法很多，包括吃药、食疗、针灸、按摩、健身等等，其最终目的都是将体内的毒通过汗液、呕吐、大小便等方式排出体外。不过，虽然“排毒养颜”的理论没错，那些商家未必没骗人，关键要看具体的排毒手段是什么。

有一次我接到表姐夫的电话，说他和表姐吵架了。原来，表姐要买一个价格昂贵的中药化妆品，姐夫嫌贵不买。表姐说，女孩子上班不好好化妆怎么有竞争力？表姐夫说，我也不是不让你买，但这么贵，万一买了没用怎么办？于是表姐夫给我打电话叫我评理，表姐夫问我：你说，中药

化妆品这么贵，是不是都是骗人的？

我叫他们都消消气，我告诉他们，中医还真能美容，做法就是排毒。不过排毒也要讲究手段。每个人的体质不同，没有适应所有人的万能药。所以不要随便买外面的美容产品，最好能找专业的中医医生诊断体质，再决定如何调理。在电话里我不能立刻给表姐诊断，但没关系，一般人不看医生，也可以选择食疗和按摩这类副作用更小的方法。比如，平时可以用按摩小肠俞穴的办法帮助排毒。

小肠俞穴位于臀部，不太好找。这里有一个比较简便的定位方法：在臀沟的最上沿，可以摸到一块突出的骨头，从此处向两旁平行量1.5寸（约两横指）的位置，就是小肠俞穴。按摩小肠俞穴时，可采用双手后背的姿势，双手握空拳轻轻敲打小肠俞穴，每次1~3分钟，每天2~5次。

小肠俞穴有通调二便，清热利湿的作用。大小便是排毒重要的途径，因此按摩小肠俞穴能够有利于排毒。职业女性处于紧张的工作中，很容易出现各种皮肤问题。因此可以多按摩小肠俞穴。按摩小肠俞穴不需要拿出特别的时间，用上班的时间按摩就可以了。比如在办公室里工作累了，可以活动活动肩膀，直直腰，同时按摩一下。工作到一半，上厕所的路上，也可以用来按摩。也可以用一只手工作，用另一只

手按摩，过一会再换另一只手。

中医排毒的手段很多，除了按摩小肠俞穴外，也可以咨询专业的医生，用服药、针灸的手段排毒。良好的生活习惯也有助于排毒，平时注意多喝水，多吃蔬菜和水果。要记得在食用蔬菜和水果前，去除残留的农药等有害物质。适当的运动也可以排毒，有很多毒素可以通过汗液排出，所以可以多做慢跑、打球等健身运动。

其实，比排毒更好的做法，是预防毒，根本不要让毒素入侵体内。

这需要在生活的各个方面注意。

中医认为，饮食是“毒”进入体内的重要途径。任何一种食物吃得过多，都可能在体内积存毒素。所以饮食要注意多样化，不能贪吃某一种食物。特别是辛辣、油腻、甜腻的食物应该少吃，也要少吃过冷或者过热的食物，不要抽烟、喝酒。

在生活上，注意保持有规律的作息，劳逸结合，上班不能太劳累，不能熬夜工作，保证充足的休息时间。从现代医学的角度讲，按时作息可以保证内分泌和神经系统的正常，因此可以起到预防疾病的作用。

在居住环境上，要避免过冷过热，或者过干过湿，保证空气清新。办公室内因为人多，常常不注意空气环境。如果