

葛苓 周睿 王翡 著

生活
工场
活力美人

缓解酸痛 按摩操

Exercise To Get Rid Of Your Back-ache & Joint Pain

- ◆每日鲜活伸展操
- ◆防辐射网虫MM减压运动
- ◆运动舒缓，局部酸痛无影踪
- ◆居家修护，唤醒无限活力



上海文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

缓解酸痛简易按摩操/葛苓、周睿、王翡编著. - 上海:上海文化出版社,2006

(活力美人塑身操丛书)

ISBN 7-80646-945-1

I. 缓… II. ①葛…②周…③王… III. 女性-按摩疗法(中医)-保健操 IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 002683 号

责任编辑 赵光敏

文字润饰 陆莹

封面设计 王婧

版面设计 陈丽 王雅萍

书 名 缓解酸痛简易按摩操

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 上海文艺大一印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 3

图 文 48 面

版 次 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1—6,100

国际书号 ISBN 7-80646-945-1/G·422

定 价 12.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-57780459

葛苓 周睿 王翡 著

生活
工场
活力美人

缓解酸痛 按摩操

Exercise To Get Rid Of Your Back-ache
& Joint Pain



上海文化出版社

作者序 <<

2

do it now



都市生活的快节奏，让现代人越来越忙碌，对于自身的健康也无暇关注。有调查表明，现在大城市的上班族，30岁左右身体就开始呈现老化状态，出现腰酸背痛等各种现象。生物学家认为，人类衰老导致身体出现酸痛的原因不单只是人体基因遗传的结果，还有可能受到后天条件或者外界环境的影响，这些都是造成身体老化的重要因素。

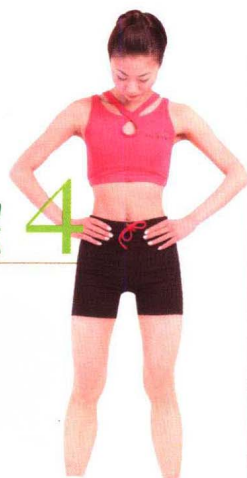
运动保健一向被认为可以预防酸痛，除了系统的理论外，还要有最合理的实际方法。如果因为工作忙，难以抽出完整的时间锻炼，每天挤出10分钟、8分钟，进行短时间的锻炼也可以。若是因为客观原因不能到外锻炼，在家里做做原地跑、原地跳、广播操、太极拳也可以达到效果。总之，最正确的锻炼方法就是运动量由小到大，运动的动作由简单到多样化。比如最简单的跑步运动，在刚开始的时候，要跑得慢一些、幅度小一点，等经过了热身运动之后，再逐渐增加运动的速度更为适宜，不会让你感觉有负担，也达到了最好的效果。

本书就是为那些已经出现身体酸痛状况的人们所编写的抗击身体老化、预防各种酸痛疾病的运动减压操。平时在上班时，大多数人都是长时间坐着不动，只是上身肩部运动的比较大，鲜少平衡下身运动，为此我们推出的办公室运动，就是基于这一点，让你坐着也能运动下半身，并且松弛上身的紧张状态，让肩酸、背痛、颈椎病跟你说BYEBYE！而居家操当然是在家里放松的状态下，给身体做一个减压和抗老化的运动。时尚白领伸展操、无限活力的慢跑运动、防辐射网虫MM减压运动……让你扫除压力、预防疾病，给自己补充健康活力！此外，每个人的工作性质不同，相对应的运动也有不同，比如长时间站立容易出现下肢静脉曲张的问题，那么就on不要选择多跑跳的运动，多吃一些仰卧抬腿运动；而经常在书桌前伏案的工作者，尽量选择扩胸、伸腰、仰头等运动，平衡身体的其他部位。

总之，抗老化、预防酸痛疾病是刻不容缓的行动！你的压力太大？身体疲惫、腰酸背痛？那么，快点投身到解除酸痛的运动中吧！

第一篇 运动舒缓， 局部酸痛无影无踪 4

舒缓颈部疲劳	4
赶走肩部疼痛	10
预防背部损伤	20
治疗膝盖酸疼	24



第二篇 OL职场， 和酸痛大作战 26

时尚白领伸展操	26
防辐射网虫MM减压运动	29
朝九晚五消除疲劳运动	33
茶水间舒展小运动	38



第三篇 居家修护， 唤醒无限活力 40

每日鲜活伸展操	40
睡前舒心瑜伽术	44
无限活力的慢跑运动	46



第1篇 运动舒缓，局部酸痛无影无踪

舒缓颈部疲劳

do it now

有些情况下，颈部和肩部的酸痛是由于身体部分受到损伤或者关节炎等原因而引起的，还有一些情况是由肌肉紧张引起的。所以，如果选择锻炼来恢复的话，首先应该询问医生这种锻炼是否可行，再加以实施。但是，适当的放松和伸展运动，对任何的颈部和肩部酸痛都是有好处的，因此可大胆尝试。每天工作2小时后，运动一下，就能帮助颈部消除紧张。

抬头与低头



坐在靠背椅上，身体保持挺直，呼吸平缓，将头往前低使下巴碰到胸部，然后慢慢抬头，重复6次。

转头

将头转向右侧，眼睛看向右肩方向，然后头慢慢地转向左侧，重复6次。

摆头



头部尽量往一侧倾斜，使对侧的肩膀保持下倾的姿势，然后再将头往另一侧倾斜。重复做6次。



将肩膀尽可能
往上抬，然后
放下，重复做
6次。

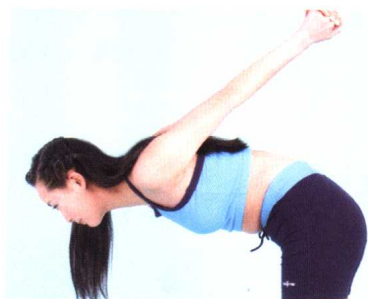


耸肩

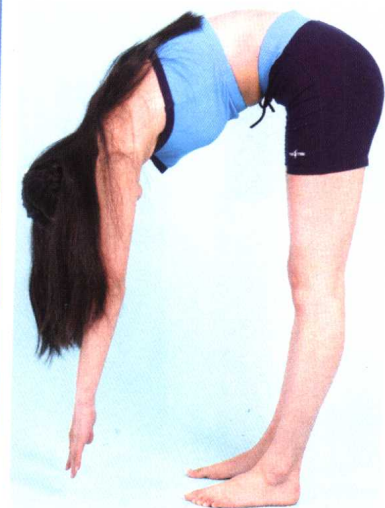
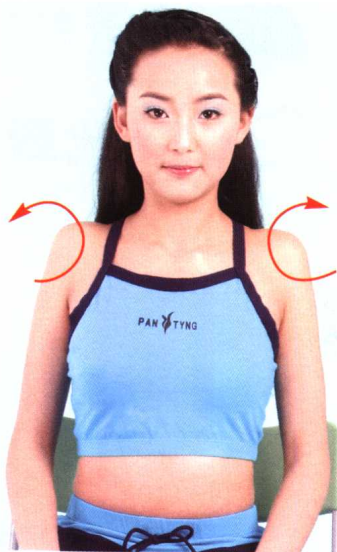
转肩

耸肩，尽量使肩膀靠
近耳朵，然后缓慢往
前做半周转动6次，再
往后转动6次。

手臂在后前伸展



双手在身后相握，并尽可能使手臂伸直，
身体往前倾，在不觉得难受的情况下使
手臂尽可能上抬。



手臂向下伸展

站立，双脚分开与肩同
宽，在不受伤的情况下
弯腰、放松，让头和手
臂垂向地板。

颈部酸痛，除了可以用指压按摩法消除酸痛外，做一些适当的伸展运动，也能有效舒缓颈部酸痛哦，每天下班后运动5分钟就可以了。



颈部伸展操



双手十指交叉放在后颈处（也可以利用毛巾帮助练习），抱住颈部向前倾，轻轻施力按压，保持10秒钟，放松颈部肌肉。



双眼平视前方，然后将整个颈部向后平移，收下巴，好像新疆人跳舞时扭脖子一样。注意过程中不能抬头或者低头，保持这个动作10秒钟，然后放松，重复15次。



强化颈部运动



双脚分开站立与肩同宽，双手叉腰。抬头看向天花板，然后还原。



保持腰部不动，自然呼吸，低头看地板，还原。重复数次。



颈部舒缓操



1. 面向前方，保持颈部笔直。

练习1

2. 然后将颈部向右侧倾斜。接向左侧倾斜，稍稍停一会儿，最后还原。重复15次。



练习2



2. 使颈部前倾，下巴与颈部相抵。



3. 向后仰，使眼睛可以看见天花板。重复15次。

1. 挺胸坐正，保持颈部笔直。



练习3

1. 十指交叉放在额头，手心向额头往后按压，同时使颈部向前顶，保持5秒。



2. 十指交叉放在脑后，手心从脑后往前按压，同时使颈部向后顶，保持5秒。



练习4

1. 正面坐好，肩部不要用力使下巴收缩。



2. 左手放在头的左侧，然后用力往右侧推，同时头也往左侧顶，持续5秒钟，随后换手重复5次。



练习5

1. 转动颈部，使颈部先向右转。动作要缓慢。



2. 接转向前。



3. 最后转向左，注意不可往后转。重复15次。

天气一旦转凉，除了皮肤的小毛病，另外还会伴随病痛，如关节炎、颈部的僵硬酸痛等。再加上随现代社会文明的逐步实现，也产生了各种各样的职业病。如，整天对电脑，不但眼睛受不了，长时间的疲劳坐姿也会随年龄的增大而使人尝到各种疼痛的滋味。

一旦脖子僵硬酸痛，有什么方法可以消除呢？

不良姿势是造成颈部酸痛的最主要原因，这里就列举几种消除颈部酸痛的妙招来与大家分享：

选择靠背椅

选择有靠背的椅子，让背部有适当的支撑，从而减轻脖子的负担。



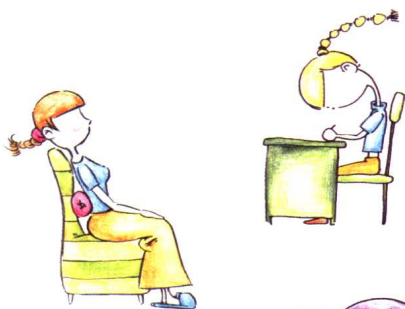
冰敷



利用冰袋或者包裹冰块的毛巾敷僵硬的脖子，可使颈部软化。

热敷

冰敷过后，可利用热疗来做交替的缓和和工作。



不要低头做事

在桌前工作时，不要一直低头，避免造成脖子肌肉紧张。



使用圆垫

坐的时候，将圆垫放在背部凹陷处，避免背部酸痛。



讲电话时间要短

“电话粥”煲得太长，会使颈部长时间保持一种不良的固定姿势，导致颈部僵硬及酸痛。

赶走肩部疼痛

do it now

如果是常驻办公室的电脑妹妹，肩膀一定经受了不少的折磨，每天利用闲暇时间做5分钟放松，就能使疼痛远离你。

左右旋转

1. 双脚分开站立与肩同宽，手肘弯曲抬起，平放在胸前，注意，双手握拳靠拢。
2. 以手肘为轴心，手臂平行往身体两侧旋转，然后再往后。有助于缓解及增强肩部功能。



双手擎天

1. 双脚分开站立与肩同宽，十指交叉放在腹部。
2. 反掌向上，注意掌心向上，抬头看向天花板。还原，重复次动作15~20次，有助于缓解因长期劳累或者风湿引起的肩膀酸痛。



钟摆

弯腰，双手自然下垂。用肩膀的力量带动手臂，分别前、后、左、右摆动双臂。重复15次，有助于放松和伸展肩部肌肉。





颈 肩 背 舒 缓 体 操

以肩胛骨为中心锻炼并且放松颈背的体操，能有效舒缓劳累僵硬的肌肉，改善并预防酸痛。

练习1

1

躺在床上，双膝弯曲，双臂自然放于身侧。



2

吸气的同时，抬起双臂，使之与地面垂直，呼气，放下双臂。



3

吸气的同时，手肘往后转，使前臂和后臂成直角。



4

然后呼气，将双手放在腹部上，按住数秒不动，重复10次。



练习2



1

俯卧在床上，头侧向一边，双手放于背后。



2

然后双手相握置于臀部。手臂用力，将肩部往后牵引，并使肩胛骨互相靠近。

3

然后还原，放松。重复10次。



练习3



1

俯卧在床上，头侧向一边。双手弯曲呈90度放在头部两侧。

2

双臂水平抬高，使肩胛骨互相靠近。然后还原，放松，使肩胛骨远离。重复10次。



练习4



1

俯卧，下巴点地，
双臂笔直伸向前方，
手心朝下。

2

双臂抬高，使胸部以
上的部位离地，并使肩
胛骨靠近。还原，放
松，使肩胛骨远离。
重复10次。



练习5



1

俯卧，下巴点地。
手肘弯曲，手掌撑
地。

2

手臂用力抬起，使胸
部以上的部位离地，
保持胸部贴地不动。
还原，放松。重
复10次。





舒展肩部肌肉

随时随地运动10分钟，有效舒展肩部肌肉。

练习1



1

坐在椅子上，保持背部挺直，目视前方。



2

双臂水平抬起，与肩同高，手肘弯曲，使肩胛骨靠近。



3

放下双臂，使肩胛骨远离。重复10次。

练习2



1

坐在椅子上，保持背部挺直，目视前方。



2

双臂向斜下方伸展，使肩胛骨互相靠近。



3

放下双臂，使肩胛骨远离。重复10次。



缓解肩痛的木棍操

准备：

一根1米长的木棍。如果没有的话，也可以用拖把棍或者将毛巾卷起来代替。

