

重点养护女性眼睛+颈椎+腰椎+腿部
动起来，身体循环好，健康永不老！
动起来，体质不衰退，忙碌也不累！

体质 不衰退

久坐族的轻运动

摩天文传◎主编

增强体质的
轻运动指南

简单几招，
随时随地运动，
久坐族也能
活力满满！



R161.1
2014/



花样女人
轻养系列

搜狐美容
beauty.sohu.com

阅 览

重点养护女性眼睛+颈椎+腰椎+腿部
动起来，身体循环好，健康永不老！
动起来，体质不衰退，忙碌也不累！

体质 不衰退

久坐族的轻运动

摩天文传◎主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

长时间地坐着已经成为今天上班族女性工作、生活中的常态,“久坐”给身体健康带来的威胁不容忽视。本书总结了职业女性在“久坐”中形成的各种不良习惯,指出这些习惯对眼睛、颈椎、腰椎和腿部健康带来的危害。同时,针对“久坐族”在这些部位经常出现的健康问题,以图文并茂的形式提供了许多随时随地就可以进行的“轻运动”,简单易学又省时高效,帮助大家在工作的时候保持健康、增强体质,在运动中保持年轻、靓丽!

图书在版编目(CIP)数据

体质不衰退:久坐族的轻运动/摩天文传主编.--北京:
机械工业出版社,2013.10
(花样女人轻养系列)
ISBN 978-7-111-44120-5

I. ①体… II. ①摩… III. ①健身运动-基本知识
IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第223317号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:陈伟 封面设计:吕凤英

版式设计:李淑芳 赵珏

三河市国英印刷有限公司印刷

2014年1月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·11.5印张·183千字

标准书号:ISBN 978-7-111-44120-5

定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010)88361066

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010)68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010)88379649

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010)88379203

封面无防伪标均为盗版

前言

大多数人每天除了站立、走路和躺下睡觉之外，保持时间最长的姿势应该就是坐着，坐着办公、坐着上课、坐着吃饭、坐着看电影、生活中似乎很多事情都离不开“坐着”这个动作。

不是每一家公司都能像谷歌一样开发站立式办公室，很多人面对繁重的工作应该也不愿意站着处理，很多娇柔的女性更加不能长时间地保持站立。因此我们似乎没有办法摆脱“坐着”这个动作，但是长时间地坐着会给身体带来各种各样的危害。

首先多数人并不能保持正确的坐姿，习惯弯曲着背部或是把整个身体陷在椅子上，颈椎自然就会呈屈曲状态，长此以往不仅会感到腰间酸痛，还会引发相应的颈椎疾病，严重影响身体健康。久坐常常还会导致长时间地用眼，用眼过度会成为影响身体健康的一大问题，容易引发头晕脑涨甚至恶心呕吐的现象。此外，长期久坐身体处于放松状态，脂肪也就会随着舒适的坐姿悄悄入住身体，腰部和腿部是脂肪最喜欢的部位，久坐是发胖的重要原因之一。

我们离不开“坐着”这个动作，但是它又会给我们的身体带来诸多的伤害，因此就必须找出对付它的方法。本书就是要帮助读者在办公室轻松应对久坐带来的身体问题，保持活力充沛的身体状态，让人们在工作、生活中可以健康地“坐着”。

本书的插画由李淑芳、李春霏绘制，参与本书撰写的还有陈静、郭慕、杨柳、赵珏、胡婷婷、梁莉、曾盈希、黄迪、康璐颖、隆瑜、古雅静、王慧莲、黄雅知、张瑞真、李玲、王永根、曹静、王彦亮，在此一并致谢！书中不足之处，恳请读者朋友批评指正！



CONTENTS

目录

前言

CHAPTER 1

关爱眼睛 疲劳久坐族如何刷新“睛”彩

1. 久坐族的眼部疲劳综合征 003
2. 用眼过度的久坐族近视莫名加剧 005
3. 视力模糊 四穴按摩消除小毛细血管扩张 007
4. 眼睛胀痛 冷水敷眼法缓解高眼压 009
5. 眼睛充血 取穴补氧加强眼窝内循环 011
6. 眼睛干涩 眼部舒缓推拿减轻干涩酸痛 013
7. 刺痛流泪 松弛泪腺和晶状体的美目松弛操 015
8. 远视眼 眼球旋风操协调眼轴灵活性 017

CHAPTER 2

呵护颈椎 运动起来，上班不“颈”张

1. 了解颈椎病先了解颈椎 021
2. 做好保护颈椎的小细节 025
3. 肩背沉重 肩背舒展操卸下千斤坠 027
4. 手臂酸痛 手臂经络操缓解颈椎牵引痛 029
5. 头晕呕吐 “左顾右盼”消除神经压迫导致的头晕头痛 031
6. 胸闷不畅 扩胸舒张操立刻舒缓心慌胸闷 033
7. 肩胛骨痛 伸颈拔背纠正脊椎错位痛 035

保护腰椎 坐姿不良久坐族守住“腰”秀

1. 特别容易出现腰椎过度屈曲的都市女性 039
2. 什么是腰椎间盘突出？ 041
3. 缓解疲劳 告别腰椎过度屈曲 043
4. 反复拉伸 驾车族保护腰椎的七个细节 045
5. 受寒 四季保暖呵护敏感腰部 047
6. 突受外力致伤 学会合理用力并及时治疗扭伤的腰部 049
7. 久坐腰痛 扭腰升级操疏通腰部痛点 051
8. 腰椎间盘突出 腰椎复原操减轻突出骨痛 053

照料双腿 循环不畅久坐族养成纤纤美腿

1. 久坐族易患静脉曲张 057
2. 不要试！静脉曲张袜瘦不了腿 059
3. 久坐导致下肢浮肿 061
4. 深静脉血栓年轻化！注意五大事项让你远离血栓 063
5. 大腿粗壮 利用碎片时间巧减腿围 065
6. 下肢水肿 淋巴疏导消除水肿速收线条 067
7. 小腿粗壮 小腿曲线修成操助你瘦出小鸟腿 069
8. 脚踝浮肿 指压脚踝操立驱肿大 071

改善内循环 停止透支健康，远离妇科疾病

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1. 长年久坐腹压高，腹部脏器易受损 | 075 |
| 2. 久坐使盆腔静脉回流受阻易致盆腔炎、附件炎 | 077 |
| 3. 女士们都能互证的事实：外阴瘙痒久坐是诱因 | 079 |
| 4. 经期懒动赶紧改！经期久坐易患子宫内膜异位症 | 081 |
| 5. 做不成妈妈先查一查坐姿问题！久坐会导致卵巢缺氧 | 083 |
| 6. 可保健女性生育器官的揉腹舒缓操 | 085 |
| 7. 预防妇科“地雷”，立位运动抵制盆腔炎骚扰 | 087 |

活力格子间 随时随地轻运动，增强体质每一天

- | | |
|--------------------------------|-----|
| 1. 胃炎 躺着就能摆脱胃炎、胃不适 | 091 |
| 2. 颈椎病致胸闷 懒猫爬墙法放松颈椎缓解胸闷 | 095 |
| 3. 偏头痛 头手对抗操+简易推拿，加强颈部支撑力、缓解头痛 | 099 |
| 4. 弓形背 肩胛伸展运动改善肩背体态 | 103 |
| 5. 鼠标手 舒展鼠标手和电脑臂的手部放松操 | 107 |
| 6. 足部酸痛 屈膝运动，穿高跟鞋上班也丝毫不累 | 111 |
| 7. 下肢浮肿 加速下肢血液循环的下蹲运动 | 115 |
| 8. 腰肢僵硬 软化加班腰，手脚齐上阵 | 119 |
| 9. 面部神经失调 面部脉络疏导操预防面瘫 | 123 |
| 10. 低头综合征 颈部画“米”字缓解低头压力 | 127 |
| 11. 高楼综合征 高楼影响健康，我们该如何预防？ | 131 |

隐形运动 办公时间也能做！气定神闲帮你减压放松

1. 腹式呼吸 增加肠胃蠕动，促进机体新陈代谢 137
2. 放松眼睛 保护眼睛，调节视力，减少光线、射线刺激 141
3. 放松面部 修复电脑脸，皱纹、松弛无影踪 145
4. 放松颈肩 增加肺活量，防治颈椎病、肩周炎 147
5. 放松手指 缓解手部肌肉疲劳、手指紧张 149
6. 放松腿部 改善腿及脚部的血液循环状况 151

健康午休 战胜疲劳！久坐族的午休 10

1. 活力午餐这样配，下午工作不疲惫 155
2. 氧气救活脑细胞，散步是最适宜的午休活动 157
3. 整理办公桌，给自己减负 159
4. 和同事聊天，轻松处理垃圾情绪 161
5. 午间应酬这样安排有助身心减压 163
6. 错误午休法让人更疲惫 165
7. 饭后确保休息时间，消除上班族常见胃下垂 167
8. 午休美容为美丽和年轻加分 169
9. 午休健身分类看，30 分钟瑜伽课值得推荐 171
10. 午休短睡有高招，20 分钟睡出下午充沛精力 173

CHAPTER

1

关爱眼睛

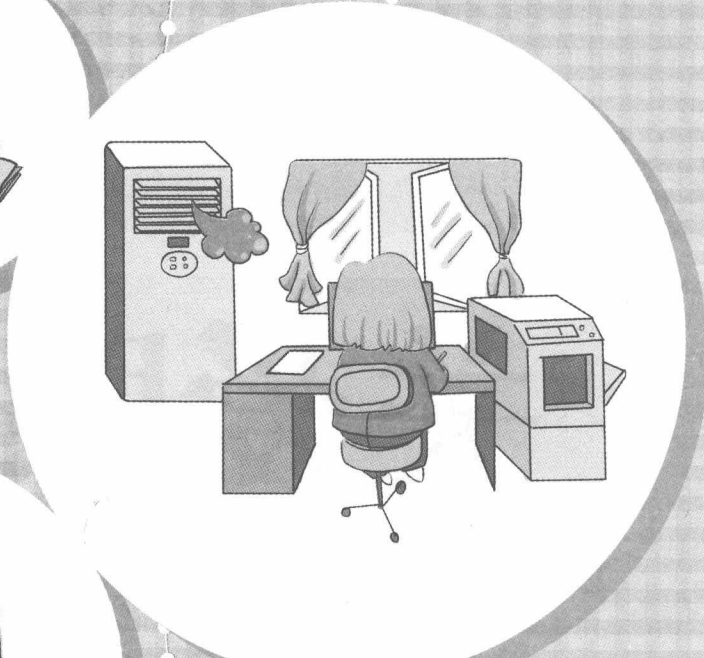
疲劳久坐族如何刷新“睛”彩

久坐电脑面前的你，是否感觉视力模糊？
常常感到眼睛胀痛，眼睛充血？

眼睛干涩甚至刺痛流泪？

明明只是专心工作，连电视都没时间看，近视却莫名其妙地加深了！
这一切究竟是怎么回事？

久坐族的用眼问题，让我们来告诉你。



1. 久坐族的眼睛疲劳综合征

上班族每天朝九晚五地工作，眼睛酸痛、发胀、干涩、视力模糊……电眼魅力不再。久坐伤的不仅只有脊椎，眼睛的健康分值也在流逝。

眼睛过劳信号你捕捉到了么？

我们的眼睛是一个很耗气血的器官，中医说“五脏六腑之精气皆注于目”，使眼睛发挥“看”的功能。看得久了，气血损耗，眼睛的各种功能包括调节、润滑、视物等都会减弱。



自检一下这些信号你有没有？

- 头痛
- 眼睛疲惫、发痒、干涩或流眼泪
- 脖子、后背或肩膀酸痛
- 视力模糊
- 对光敏感



请重视“电脑视觉综合征”

你曾超过两小时一直盯着电脑屏幕看么？电脑可以使我们更高效，但是它也有缺点：长期盯着电脑屏幕会使你患“电脑视觉综合征”。

该病症表现为，坐在电脑屏前一天后眼睛感到疲劳、酸痛，“电脑视觉综合征”困扰着 64%~90% 的办公室工作人员。这种症状可能不会造成永久的眼睛损伤，但是这仍然会使经常使用电脑的人感到不舒服。“电脑视觉综合征”最普遍的症状包括，在使用过电脑后的眼睛疲劳、发红、刺激、干涩、有灼热感、视力模糊、看东西重影、头疼以及颈部和肩部酸痛。



不需要闭上眼睛也可以有效放松

防止眼疲劳最简单而有效的方式，就是确保你的视线离开屏幕，让你的眼睛得到休息。因为不同类型的肌肉控制眼部不同的区域，所以你不必闭上眼睛来休息，你只需改变自己的视线。如果你以盯着屏幕看了太长时间，抬起头向上看。向窗外看一会，站起身在屋子周围走走或者去散散步。看看比你的屏幕远的东西，会帮助你的眼睛得到放松。

十个快速缓解眼睛疲劳的方法

如果你出现眼睛不适的症状，以下是一些快速缓解的方法：

- (1)眨眼睛 眨眼很重要，因为它可以给眼睛提供水分以防止眼睛发痒或干涩。
- (2)调节室内光线 确保在光线充足的房间使用电脑，舒适的光线对预防眼疲劳很必要，还有助于减压。
- (3)调整电脑亮度和对比度 进入电脑显示设置，做些必要的调整。
- (4)自己也要休息 不要很长时间盯着电脑看，也不要几个小时坐着一动不动。
- (5)移动显示器 如果你的电脑屏幕是局限于一个狭小空间的角落里，试着将显示器移到一个你的目光离开显示器可以遥望的区域。
- (6)消除眩光 来自电脑屏幕、墙壁、窗户或任何反光表面的眩光都会导致眼睛疲劳。如果可能的话，给显示器安装防眩光屏幕，尽可能遮盖反光源。如果还没准备好，你应该拉下百叶窗或窗帘，尽量减少室外阳光照射所造成的眩光问题。
- (7)做眼保健操 简单的眼保健操动作可以预防或减轻眼睛疲劳。
- (8)给眼睛溅些水 如果你觉得眼睛有灼烧感，那么上卫生间给眼睛溅少许冷水。水慢慢干后再回办公室。
- (9)面部按摩 弄湿毛巾或纸巾上蘸些温水，轻轻擦脸、额头和脖子，再慢慢按摩。
- (10)看眼科医生 如果任何眼睛疲劳的症状持续，就要看看医生。

久坐族要备齐的护眼茶饮

(1)上午一杯绿茶 绿茶中含强效的抗氧化剂以及维生素C，还含有少量咖啡因可以刺激中枢神经，振奋精神。

(2)下午一杯菊花茶 菊花有明目清肝的作用，用菊花加上枸杞一起泡来喝，或是在菊花茶中加入蜂蜜，都对解郁有帮助。

(3)疲劳一杯枸杞茶 枸杞子具有补肝、益肾、明目的作用。其本身具有甜味，可以泡茶也可以像葡萄干一样作零食，对解决“电脑族”眼睛涩、疲劳都有功效。

(4)晚间一杯决明茶 决明子有清热、明目、补脑髓、镇肝气、益筋骨的作用。

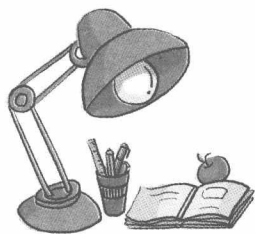


2. 用眼过度的久坐族近视莫名加剧

常在办公室坐着，长时间对着电脑，视力越来越模糊，眼镜度数越来越高，鼻梁上的镜片越来越厚……我们要如何防止视力恶化保健眼睛呢？

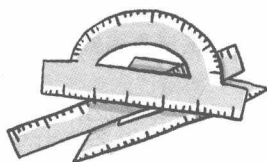
多用一些自然光来照明

堪培拉大学曾有研究证明：缺少自然光照是形成近视的关键因素。在日光作用下，视网膜中神经递质多巴胺会增多，而多巴胺能防止 20~25 岁年龄阶段的眼球过度拉长，而近视是由于眼睛过度生长所致。因此身处写字楼的上班族们应该学会利用自然采光，来减少人工照明对视力的不良影响。



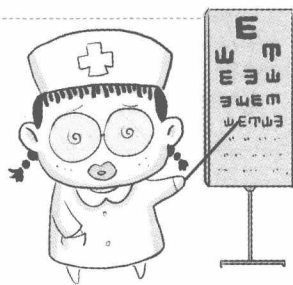
减少超近距离视物的时间

近视是现代社会中人们进行长期阅读和其他近距离视物工作引起的。我们的眼睛从来不是为持续的近距离使用设计的。那么远望能改善视力么？远望要改善业已形成的近视的可能性，对成人而言几乎为零，但是对正在发展的近视有预防的效果。在视力明显下降之前，减少超近距离视物的时间，有助减缓近视加深。



每年一次眼科检查

近视族，尤其是高度近视族，向来就是飞蚊症及视网膜病变的高危人群。每年定期检查眼睛是必备功课。在预防上，非高度近视族必须避免近视度数再加深，而高度近视族则应该尽量让眼睛休息，避免眼球长期处于紧绷状态，平常也应补充鱼油或胡萝卜素等有益视力的食物。



六件看起来不起眼的小事最养眼睛

(1)望远不用太远

说是远处，并非一定要眺望群山和森林等风景。将眼睛移向3米远的墙壁看上几秒也足矣。驱动眼睛水晶体的睫状肌在观看近处时收缩，观看远处时放松。

(2)别可惜退休了的眼镜

不要让自己佩戴已经不起作用的眼镜。眼镜需要更换的时候就去更换。事实上，当你感觉到要上调度数的时候，那就要遵照医嘱追加视力度数。

(3)眼睛也需要运动

看到这条提示你可能会发笑，但确实，我们的眼睛同样需要这样的练习。保证给眼睛放松20分钟，或者慢慢地眨眼10次，这些都是能让你的眼睛快速放松的锻炼活动。

(4)调整空调出风口

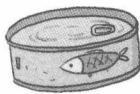
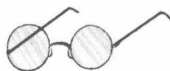
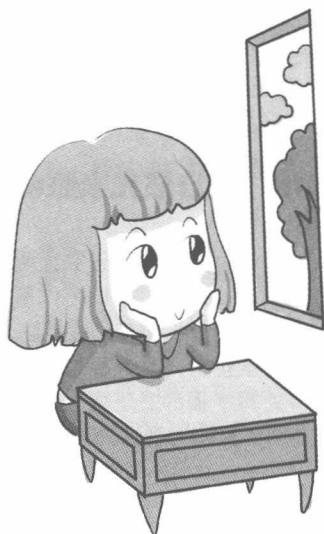
将室内空调出风口冲着你的脚下，而不要冲着你的眼睛。干燥的空调风会像海绵一样吸走你眼睛里的水分。眼睛干涩不仅仅是带来不舒服的问题，严重时还会造成角膜损伤，如不及时治疗还会造成失明。

(5)每周吃两次鱼

在2003年视力与眼学研究协会的年会上，哈佛大学的研究者公布的一项研究报告显示，在调查的32470名女性中，吃鱼最少的人（因而摄入的 $\Omega-3$ 脂肪酸最少）最容易患上干眼症。就连金枪鱼（常做成罐头）也能预防干眼症。如果你不爱吃鱼，或担心汞的污染，可以服用鱼油来获取 $\Omega-3$ 脂肪酸。

(6)在手臂上轻轻拍上一些茉莉花、薄荷或香草的精油

芝加哥嗅觉和味觉医治研究基金会的气味研究员艾伦·R·赫士博士说，茉莉花可以增加你大脑额叶中的 β 波，可以促使头脑清醒，使你精力更集中，视物更清晰。这三种香味都会刺激你大脑的边缘系统，进而刺激你眼睛，帮助你在暗光下看见东西。



3. 视力模糊 四穴按摩消除小毛细血管扩张

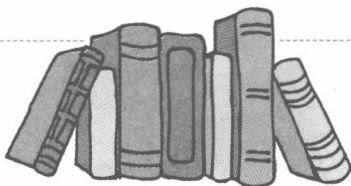
导致视力模糊的原因有很多，但是最影响视力的还是不良的用眼习惯。长时间面对电脑、不正确的阅读姿势都可能是让你视力模糊的罪魁祸首！

高发人群

学生族：常常面对繁重的功课，厚重的课本。

IT 族：长时间面对电脑屏幕。

老年人：饱受老年病的困扰。



成因分析

成因一 视疲劳

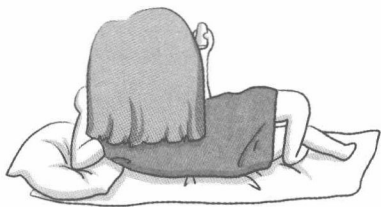
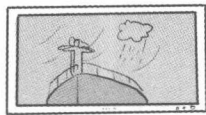
随着电脑、电视的普及化，现代人的生活处处充满着对眼睛不利的因素，特别是在照明不佳、坐姿不良的情况下，更容易出现视觉疲劳，这是大部分人视力模糊的原因。休息不好，大脑得不到休息，缺氧，是导致视力模糊的根本原因。

成因二 缺乏维生素

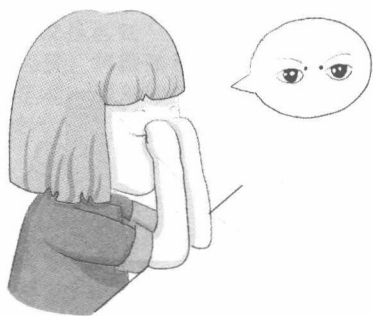
维生素在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用。其中，维生素 A 是眼睛中视紫质的原料，是维持视觉的重要物质。缺乏维生素 A 会造成视力模糊、干眼病、夜盲症等。

成因三 糖尿病

如果你在睡眠充足，不缺乏维生素 A 的情况下觉得视力模糊，并且你身患糖尿病，那么这一现象就有了另外一种解释：视网膜病变。



穴位按压法



STEP 1 以左右大拇指螺纹面按左右眉头下面的上眶角处的天应穴。其他四指散开弯曲如弓状，支在前额上，按揉面不要太大。做四个八拍即可。



STEP 2 以左手或右手大拇指按鼻根部的睛明穴，先向下按，然后向上挤，四个八拍即可。



STEP 3 先以左右食指与中指并拢，放在靠近鼻翼两侧的四白穴，大拇指支撑在下颌骨凹陷处，然后放下中指，在面颊中央按揉，四个八拍即可。注意穴位不需移动，按揉面不要太大。



STEP 4 按揉太阳穴，轮刮眼眶。弯曲四指，以左右大拇指螺纹面按住太阳穴，以左右食指第二节内侧面轮刮眼眶一圈，坚持四个八拍。

TIPS

在按压穴位之前，要确保手部干净和指甲长度合适。在按压的过程中可配上舒缓的音乐帮助精神压力的释放。如果感觉到头部胀痛和颈椎痛，还可以配合按压风池穴和督脉穴，也是四个八拍为一周期。按压完之后会感到全身舒适，每天抽出 10 分钟坚持按压并且保持好的用眼习惯，能起到小毛细血管扩张、保护视力的作用。

4. 眼睛胀痛 冷水敷眼法缓解高眼压

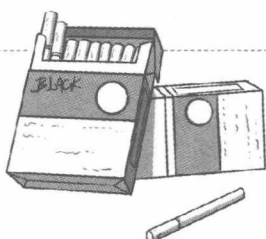
眼睛胀痛看似小病，但它背后的秘密你了解多少？长期眼睛胀痛不治者，很可能肝脏有问题或者是患上了可怕的眼疾。

高发人群

运动族：剧烈的运动，让身体疲惫不堪。

加班族：为赶进度而废寝忘食地工作。

烟酒族：烟瘾大，嗜酒。



成因分析

成因一 剧烈的运动

常常打完一场激烈的篮球赛后，由于运动的紧张，激烈，让身体处于紧绷的状态，加之体力的过度消耗，会让我们感到眼睛胀痛，身体疲惫不堪。

成因二 眼部肌肉长时间紧绷

每次聚精会神地做某件事情，回过神后，就会发现眼睛特别的痛。那是由于你专注于一件事情，眼部肌肉会长时间处于紧绷的状态，等你做完事后，肌肉早已酸痛。

成因三 肝功能受损

性格特别着急，过度地抽烟饮酒，会伤肝伤脾胃，肝脏所对应的刚好是眼睛，如果你烦躁不安，酒精超标就会导致眼睛胀痛。

