

塑造现代时尚粉红丽人全程指导

健康女人时尚阅读 

全面 + 科学 + 权威的时尚生活书

【 ◎实用、完美、生动、温馨给你更多关爱
◎内容点点滴滴，关怀实实在在 】

与健康约会

办公室健身驿站

主编◎于晓红 谢伦立

◆ 健康 无法抗拒的诱惑
内容 不可挑剔的智慧
方法 无以言表的真诚
收获 无与伦比的美丽

军事医学科学出版社
金盾出版社



与健康约会

办公室健身驿站

于晓红 谢伦立 主编

胡晓华 张泳 副主编

生命永远是人生旅途的单行线，
需要善待与呵护！

健康将带给你人生精彩无限！



军事医学科学出版社
金盾出版社

图书在版编目(CIP)数据

与健康约会:办公室健身驿站/于晓红,谢伦立主编.

-北京:军事医学科学出版社,2010.5

ISBN 978-7-80245-475-0

I. ①与… II. ①于… ②谢… III. ①健身运动-基本知识

IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 063324 号

出 版:军事医学科学出版社 金盾出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,63821166

编辑部:(010)66931039,66931127,66931038

86702759,86703183

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmssp.cn>

印 装:北京冶金大业印刷有限公司

发 行:新华书店

开 本:889mm×1194mm 1/24

印 张:4.5

字 数:59 千字

版 次:2010 年 5 月第 1 版

印 次:2010 年 5 月第 1 次

定 价:20.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

PART 1 健康之美 不可抗拒的诱惑

- 1 健康是永远的幸福
- 2 现代人的健身理念
- 3 健身与美丽
- 4 运动使你的身体愉悦无限
- 6 配置一个办公室简易“健身房”
- 7 认识自己的身体
- 9 初学者健身入门
- 10 美丽从头开始
- 11 简单易行的办公室健身 DIY

PART 2 颈部 小动作缓解颈椎病 让你拥有骨感颈部美

- 12 伸展颈部摇曳式
- 12 旋转颈部摆头式
- 13 米字画圆式
- 13 颈部的自身抗阻与伸展
- 14 站姿脊椎伸展
- 15 颈椎保健

PART 3 臂部 向蝴蝶袖说“不” 纤纤玉臂秀出来

- 16 宽握推举练习法
- 17 双臂飞鸟
- 17 双臂屈伸
- 18 颈后臂屈伸
- 19 双臂体后绕环
- 20 屈臂夹肘下蹲
- 21 上肢自我保健

PART 4 手腕 手指也舞蹈 告别白领的天敌——鼠标手和腕部劳损

- 22 手指依次屈伸
- 23 腕、指关节的波浪练习法
- 23 提压腕练习法
- 23 快速指屈伸
- 24 手指 手腕自我保健

PART 5 肩部 舒展筋骨活肩背 妩媚肩部美丽秘诀

- 26 提肩 沉肩 展肩 裹肩 转肩
- 27 拉肩 压肩
- 28 负重侧平举
- 28 双臂侧提拉
- 29 肩关节的自我保健

CONTENTS

PART 6 胸部 美胸有术 展胸扩肩防驼背

- | | | |
|---------------|------------|------------|
| 31 坐姿屈臂(直臂)夹胸 | 33 俯卧撑 | 35 双臂头后伸展 |
| 32 双臂体前绕环 | 34 纠正驼背练习法 | 35 双臂体后伸展 |
| 33 双手胸前抗阻 | 35 侧平举展胸 | 36 胸部的自我保健 |

PART 7 背部 扩胸健背防疼痛 让背部风情万种

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 38 含展胸练习一 | 39 跪撑躯干挺直 | 40 体侧屈 |
| 38 含展胸练习二 | 39 坐式双臂平拉 | 40 屈肘臂外展 |
| 39 俯卧起落 | | |

PART 8 腰部 远离腰痛 修炼性感迷人小蛮腰

- | | | |
|------------|--------------|-------------|
| 42 坐姿转体 | 45 提踵下蹲 | 47 立位体前屈转体 |
| 42 坐姿体侧屈 | 45 坐姿上体前俯 | 48 立位体前屈 |
| 43 上体侧屈及绕环 | 46 坐姿半劈腿上体前俯 | 49 腰背部的自我保健 |
| 44 坐姿塌腰弓背 | 46 坐位体前屈 | |

PART 9 腹部 远离“救生圈” 打造平坦腹部

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 51 坐姿上体后仰 | 54 坐姿举腿绕环 | 55 坐姿伸腿 |
| 52 坐姿举腿 | 55 坐姿直腿上举 | 56 腹部的自我保健 |
| 53 坐姿屈腿上提 | | |

PART 10 臀部 运动炼就翘臀 臀之风景

- | | | |
|------------|------------|-----------|
| 57 徒手前弓步 | 58 站姿髋关节外展 | 60 跪撑大腿侧举 |
| 58 站姿伸髋 | 59 骨盆后倾 | 61 跪撑伸髋 |
| 58 小幅度大腿侧屈 | 59 仰卧抬臀 | |

PART 11 腿部 挑战性感美腿 修长玉腿再现

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 62 立位体前屈 | 64 静力半蹲 | 65 控腿练习 |
| 62 坐姿体前屈 | 64 双腿开立屈膝 | 66 弓步拉伸 |
| 63 静力压腿 | 64 交替侧弓步 | 66 勾脚拉伸小腿 |

PART 12 足部 挑战性感美腿 修长玉腿再现

- | | | |
|--------|-----------------|------------|
| 67 脚背屈 | 67 脚趾屈伸 | 69 下肢的自我保健 |
| 67 脚背伸 | 68 足部日常保健对人体的好处 | |

PART 13 办公室 5 分钟舒缓操

- 70 办公室 5 分钟舒缓操

PART 14 积极锻炼 健康一生

- | | |
|--------------|--------------|
| 75 了解自己 愉悦身心 | 78 办公室常见病的防治 |
| 77 办公室中的伸拉练习 | 79 健康与运动 |

PART 15 白领男子健美法

- | | | |
|--------------|--------------|----------------|
| 82 男子颈部练习 | 86 男子胸部练习 | 91 男子手臂部力量练习 |
| 83 男子肩背部力量练习 | 88 男子腰腹部力量练习 | 93 男子臀部与腿部力量练习 |

PART 16 白领一族的心理与健康

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| 96 心理健康测试的十条标准 | 97 身体和心理的自我检测法 | 99 如何创造良好心境 |
| 96 恶劣情绪时的心理护理 | 98 精神紧张松弛法 | 100 你的心理是否过度紧张 |
| 97 偏执人格的心理调养 | 99 利用颜色治疗心理疾病 | |

健康是永远的幸福

长时间保持一种姿态会对身体造成过大压力，导致局部肌肉疲劳，进而引发颈椎病、肩周炎、腱鞘炎、肌肉劳损等。然而，为事业奔波的人们，大多忽略了自身的健康。由于繁忙，他们没有充足的时间与精力进行体育锻炼。这种意识和行动上的双重缺失，引发了这个群体健康状态的不良化，为身体埋下了重大的健康隐患。

随着生活节奏的加快，越来越多的上班族感觉压力过大，身心疲惫，一系列健康问题接踵而来，最终导致身体健康水平的不断下降。如果您经常被身体的不适所困扰，何不利用工作之余在办公室里进行一些简单的运动，既可以劳逸结合、缓解不适，还可以达到明显的健身效果，提高工作效率。



本书向热爱健康又辛苦地工作在办公室的人们送上真诚与祝福。我们根据人的生理特点为您设计了各种类型的室内健身法、舒缓保健操、姿态形体操以及男士塑形操等，并配有指导光盘带您练习，让您科学、有效地进行办公室的锻炼。跟随我们的进程，轻轻松松从头练到脚，在办公之余获得健康的身体、健美的身材！

健康的价值珍贵无比，是人类所追求的终极目标。健康好比人生旅途所必备的行囊，轻装才能远行。人要学会做自己的保健医生，记住：最好的医生就是自己！在心情烦乱和长时间高压工作间隙，运动一下可以让工作压力尽情释放，有更充沛的精力战胜自我、挑战人生！

现代人的健身理念

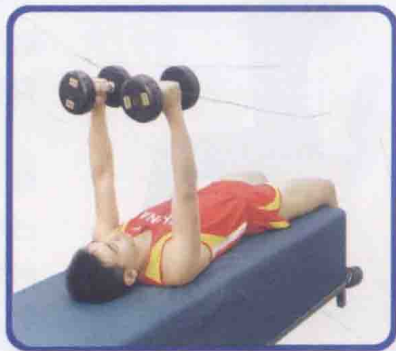
说到参加健身运动,不同的人会有不同的诠释、态度。在与 680 名健身者的访谈中,大约 28% 的人健身是以减肥作为目的;12% 的人是为了追求时尚潮流,当然这部分健身者的年龄大多在 30 岁以下;16% 的健身者健身目的是健美;这部分人群大多属于男性。27% 的人是希望通过健身增强体质、增进健康。另外还有 17% 的人希望健身的过程是一个放松心情的过程。

以上的访谈结果可以把健身目的分为两类,一是以美丽塑身作为主要目标,他们占了总比例的 56%,而另一类是以愉悦身心、增进健康为主要目的,无论是哪一种,大家的健身趋向都是积极的。我们所提倡的办公室健身理念是“健康 + 美丽 = 积极的人生”。健康包括心理健康和身体健康,而美丽更多的应该是健美、挺拔、诱人的身姿。

在日常生活中,人们更多重视的是健身的健康效应,而对于其精神、心理效应则认识不足。有着健身经验的人们会体会到,坚持运动除对健康有积极影响外,对人影响更多的是精神的境界。坚持锻炼的人大都是精神饱满、精力旺盛。相关的科学研究也证明,经常参与健身锻炼的人,在锻炼后大脑就会分泌一种物质,这种物质能够让人产生精神的愉悦。

办公室健身新理念

简便,易行,练出好身体
简单,实用,塑造好身材
轻松,愉悦,造就好心情



健身与美丽

别人可以为你设计形象,却不能为你制造健康!美丽要靠自己打造。只有随时能挖掘自己与众不同与美丽的人,才是一个真正懂得美的人。

美丽不是用语言可以准确表达的。人的审美不同、审视的角度不同,对美丽的判别也不同,但是健康的身体、焕发的精神、高雅的气质、挺拔的身姿、自信的人生态度从来都是被人们公认的“最美丽”。

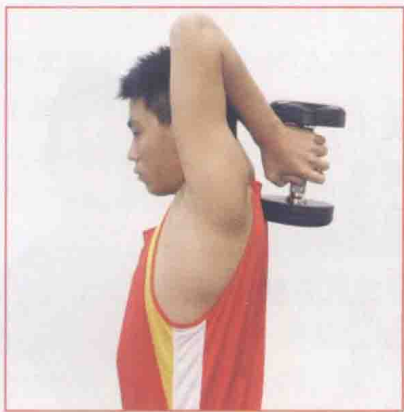
很多时候,我们并不懂得什么是真正的美丽。而一味地用胭脂粉黛去伪装自己,却丢失了真正的自我。在很多人眼中总觉得自己不漂亮、不可爱,没有曼妙的身材、迷人的眼睛,缺少吸引异性的魅力、缺乏同事喜欢的亲和力等。这不能不说是一种心理上的扭曲,是一种不自信的表现。若换个角度去思考、审视自己,就会豁然发现属于自己的最美。健康、快乐像光环一样笼罩着你,使你发出异彩,有谁能不羡慕而忽略你的美丽呢!

其实,每个人都有着不同的美丽,各个年龄段都有其相应的魅力,高、矮、胖、瘦各有精彩,没必要人人都追求标准的三围,也不必每个人都拥有S曲线,只要拥有健康、真实、自然、不做作,认真大方地表现自己,那么你就是美丽的。

人的美丽在于“生命”和“动态”。因此,不用把自己打扮得花枝招展,只要在举手投足间散发出成熟稳健,对待人生具有坚定不移的信念、意气风发的斗志,在工作中全力以赴、信心满满、神采奕奕,在生活中充满爱心、帮助别人;对朋友真诚面对,对家人温柔关怀就足够迷人了。你的美蕴藏在生命中,表现在动态里。



运动使你的身体愉悦无限



增长力量

在人体中,由肌肉、骨骼、关节和韧带等共同组成了运动器官,使身体可以进行各种各样的运动。而这一切运动的原动力就是肌肉。在练习中,练习者要经常采用徒手或负重练习,对全身各部位肌肉进行锻炼,给肌肉以适当的刺激,从而使肌纤维增粗,肌肉中的毛细血管网增多,肌肉的生理横断面增大,肌肉变得丰满而有线条,增加人体的美感。

此外,由于中枢神经系统调节功能的改善,特别是神经调节的强度和集中能力的提高,使我们的神经系统功能变得更强大。在力量训练的影响下,肌肉细胞的肌动蛋白和肌球蛋白等收缩物质含量的增加,脂肪的减少,使肌肉的弹性增强、黏滞性减少。所有这些变化的结果导致了肌肉力量的增长。

改善形体

运动能修塑形体,减掉身体内多余的脂肪。亚洲人的身体特点一般以枣核形居多,下肢丰满于上肢。要想调整这种状态,力量练习是比较好的选择,人们可以通过力量练习调整身体的围度,逐渐形成人们所渴望的那种肩宽、腰细、臀翘、四肢修长的优美体形。

经常从事运动,可使人体肌肉的比例增加,使基础代谢率提高,同时被锻炼的肌肉本身的代谢能力也相应加强,从而进行更多的能量消耗。坚持不懈的锻炼,使肌肉线条清晰有致,肌肉的黏滞性减小,肌肉力量和外形有明显的改善,身体呈现出健康优美的曲线。

运动减脂是当今比较推崇的一种方法。肥胖绝大多数都是由于吸收的营养大于机体消耗的能量,多吃多睡少运动所造成,多余的能量转化为脂肪储存于体内。在腹部、臀部和大腿称作储存脂肪,在神经外层、细胞膜、关节和器官外层的脂肪,是保护身体状态所需要的,称为基础脂肪。人过于消瘦,基础脂肪太少,也会使内脏器官的保护下降。营养过盛,脂肪细胞膨胀,就会造成男性的“罗汉肚”和女性的“悬垂腹”,使活动能力受限、呼吸短促、容易疲劳、怕热多汗,容易引起冠心病、高血压、糖尿病等。运动正是改变这种状态的良方。

改善姿态 均衡身体发展

姿态是指人体的外观是否挺拔的状态,姿态不良者除了骨骼发育不健全,一般都是后天肌肉发展不完善造成的。长期的伏案工作、开车等会造成胸肌的紧张,背肌的松弛而导致驼背。适量的运动可以改善由于不良姿态所引起的肌肉发展不均衡的状态。通过锻炼,使薄弱环节的肌肉力量得到发展,为形成良好的姿态创造条件。

提高运动器官功能

经常运动,特别是采用中小负荷的锻炼,对骨骼有很好的刺激作用,它能改善骨骼的血液循环,使骨密度加强,骨骼变硬,有效的预防骨质疏松,提高骨骼对抗外力的能力,提高关节和肌肉的控制能力,使肌肉保持很好的工作状态,使身体得到更好的保护。

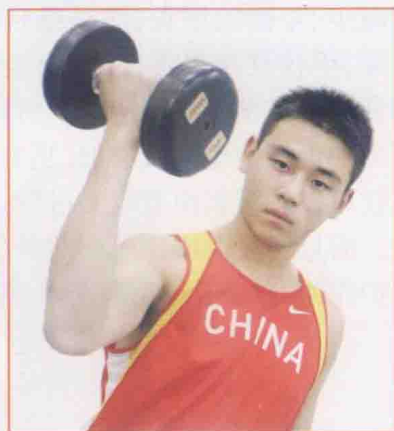
减缓衰老

随着时间的消逝,人体器官也在不断的变化,功能下降,老化是必然趋势。肌肉力量的大小与人体老化程度成正比。所以人们也为防止过早的老化而努力着。实践证明,只要坚持科学的锻炼,无论是哪个年龄层次的人,

肌肉力量都会保持在一个较高的水平。反之,停止运动,不但肌肉力量下降,还会产生肌肉萎缩,松弛!因此,运动可以减缓机体老化的速度。

健身时的自我保护

运动中的自我保护,对任何人都非常重要,不能急于求成,要量力而行。在每次运动前都要有热身运动,特别是对关节部位和身体不适部位的活动。练习时要注意加强主动肌与被动肌双方面的力量。对于体重大和力量不足的人群要注意对关节的保护,避免做剧烈的跳跃运动。对于初学者要学会掌握正确的技术要领,掌握良好的肌肉控制能力。



配置一个办公室简易“健身房”

小型器材

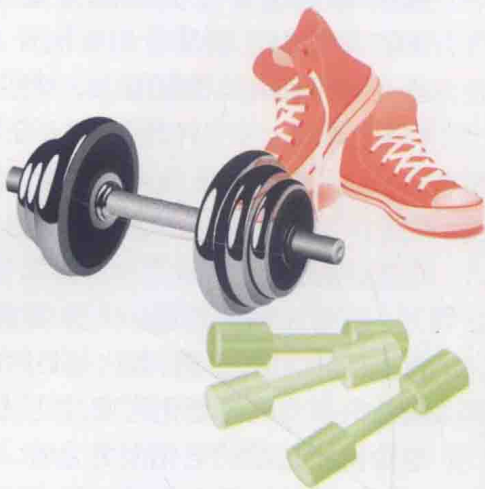
椅子、小哑铃(矿泉水瓶)、小沙袋、弹力绳、瑜伽垫等

哑铃、小沙袋或弹力绳都是一种简单、经济的健身器材,科学地使用哑铃,可以收到很好的锻炼效果。时下一些较为昂贵的联合健身器械不仅在健身房里比比皆是,有的甚至进入了日常家庭。尽管联合器械具有其他简单器械无可比拟的优点,但是也存在价格高、占地面积大、挪动不方便等缺点,这些缺陷正好是哑铃、小沙袋和弹力绳的优点,而且只要设计和计划得当,哑铃、小沙袋和弹力绳训练完全可以获得与使用联合器械类似的功效,何乐而不为呢?

经常在办公室伏案工作的人,随着运动的减少、年龄的增长,肌纤维自然萎缩,力量下降,不仅动作迟缓,而且稳定性降低,肌腱与骨膜更易发生过度磨损,所以各关节发生疼痛的可能性也大大增加。适宜的力量锻炼,不仅可以延缓肌肉萎缩的进程,保持肌肉弹性,而且还可以增加肌肉对各关节稳定性的保护作用,以减少或缓解各类疼痛。

哑铃、小沙袋和弹力绳小巧玲珑、物美价廉,特别适合办公室里进行力量锻炼。

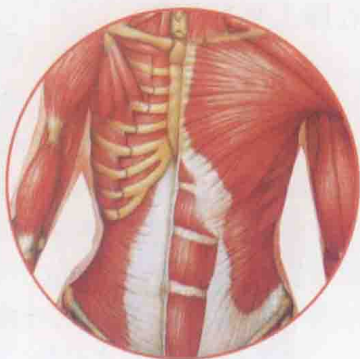
不具备以上小器材的,可以用更简易的生活用品代替,矿泉水瓶可代替小哑铃和小沙袋,毛巾可以代替弹力绳,一把椅子可以运动全身。只要你有恒心,坚持锻炼,疾病会远离你,健康将伴随你终身。



认识自己的身体

人体是由众多的器官结构结合而成的复杂又充满活力的机体。只有很好地了解和认识自己的身体,以科学的运动方式去“建设、发展”,才能长久地、健康地为人服务。

骨骼肌约占人体重量的一半,提供动力驱动身体运动和保持身体姿势。大多数骨骼肌跨过关节,将骨与骨连接起来在神经冲动的刺激下发挥着作用,骨骼肌通常被人体主动控制。



躯干肌肉

躯干

1. 身体的中心区域称为躯干,由胸部和腹部组成。在躯干的上半部,胸腔支撑身体并容纳心肺。胸部前方的浅层肌肉使臂前屈和内收,深层肌肉在呼吸过程中使肋骨发生运动。腹部位于胸廓下方,外层是强有力的腹壁肌肉,保护着内部器官。

2. 脊柱骨有助于保持身体挺直。躯干背部的肌肉能使肩部保持端起,使臂部后伸。后背深部的一组强有力的肌肉将躯干拉直,控制其向前弯曲。

3. 躯干的上部是胸腔,胸腔和腹腔之间由一层肌肉隔开,称之为膈肌。

4. 腹部介于胸部和盆腔之间,由肌肉组成的腹壁,容纳着消化器官和脾脏。

头颈部

1. 头部包括脑及其保护结构——颅骨,在颅骨表面,由面神经分支控制的肌肉产生一系列的表情动作。

2. 面颅骨构成了面部主要感觉器官的外周框架,形成各个器官的特征性外形。强有力的颈部肌肉使头部左右转动,并且保持头部的正直。

3. 颈部包含与呼吸和吞咽有关的肌肉及其他结构。

4. 颈部肌肉和上背部的大块三角形肌肉使头部和肩部保持稳定,并且可以完成一定范围内的复杂活动。人体最强壮的肌肉沿脊柱分布,能保持身体姿势和提供身体上抬和前推的力量。



头颈部肌肉

上肢

1.肩和上臂:肩部的骨骼通过一组肌肉连接在一起,这组肌肉既维持肩部的稳定性,又使肱骨和上臂有较大的活动度,其中一组重要的肌肉叫肱三头肌,其功能是伸展肘关节。其他的三组分别起始于肱骨和两边的肩胛骨。



肩部肌肉



前臂和手部肌肉

2.前臂和手:手的灵活性归功于关节和肌腱。这些关节是手指、手掌和手腕的重要组成部分,而这些肌腱将手骨和前臂的肌肉连接起来。前臂背面的浅层肌肉大多是伸肌,其作用是伸直关节。

下肢

1.大腿由几部分肌肉组成,完成不同的动作,例如在行走、跑步、攀爬时伸腿和屈腿,在人体站立时稳稳地支撑躯干。人体最大的神经是坐骨神经,在大腿的后侧下行,在膝上平行分开。



大腿肌肉



小腿和足部肌肉

2.小腿和足:小腿后侧的肌肉形成了隆起的外形。这些肌肉的主要功能是通过跟腱牵拉跟骨,从而使踝关节屈伸,并在行走和奔跑时提供向前的动力。

初学者健身入门

女性应选择的练习内容

从解剖学角度来看,女性肌肉的横断面较小,质量也低于男性,但通过运动后,肌肉的力量会得到较好地增强,哑铃、小沙袋或弹力绳都是不错的选择。

基本练习的几种姿势

站姿 站姿练习多以两脚开立或前后开立为主,要求全脚掌落地,练习的时候一般要求紧臀、收腹、立腰、挺胸、肩臂自然下垂,目视前方。

坐姿 坐姿可分为两类,一是地面坐姿,它可分为:盘腿坐、直角坐、分腿坐等;二是椅子坐姿。

跪姿 可分为单腿跪和双腿跪。

卧姿 可分为仰卧和俯卧。



伸展练习的几种方法

伸展练习对锻炼者非常有益,它可使身体更加柔韧,正确的伸展可防止身体肌肉的拉伤,下面介绍几种伸展练习的方法。

动力性伸展 动力性伸展是采用急拉和弹动的方式,在振动中获取能量,将肌肉充分伸展,这种方式会产生很大的张力,引起牵张反射,使肌腱受伤的概率升高。对于非专业人群,不鼓励采用这种方式。

被动性伸展 被动性伸展是需要外力协助来增加柔韧性,对于发展柔韧有很好的效果,但是这种方法很容易将肌肉韧带的伸展超过极限而造成损伤,因此对绝大多数人不提倡采用。

静力牵张 这种伸展方式动作缓慢,将伸展的肌肉韧带控制 30 ~ 60 秒,这种方法可使肌肉韧带逐渐放松,然后安全的伸展。因此是一种最安全,产生压力最小的练习方式,是值得推广的方式。

美丽从头开始

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。
这看起来像一串顺口溜,但却蕴含着人生的哲理!

在我们日常生活中,有时候做的一些不经意的小动作,常常被认为是身体的本能反应。然而这些小动作却有着一一些特别的健身功效。

现代时尚人体美,不仅要有健康的身体,还应具有匀称的身形,强劲而有弹性的肌肉,光洁的皮肤和旺盛的精力。对美的追求是每个人的愿望,在这个过程中,可以陶冶情操,得到美的享受。

窈窕身材的饮食法则

1. 进食要慢,不要一鼓作气猛吃。
2. 吃不下不要勉强自己一定吃完。
3. 用定量餐具盛饭。
4. 改掉吃“大餐”的习惯。
5. 多吃蔬菜、水果、沙拉。



简单易行的办公室健身 DIY

头痛、腰痛、背痛、肩酸、腿酸……太多的小病痛折磨，日益疲惫的人们每天都不得不默默承受精神和体力的双重冲击。久而久之，精神越来越差，难以适应快节奏的工作。看似平常的小病痛，日积月累就会成为难医治的大麻烦。预防胜于治疗，从日常点滴开始，拒绝默默忍受，重塑健康体魄，活力不断涌现，健康就源自于每天的运动按摩！

