第一图书网, tushu007.com

<<办公室里的小动作大健康>>

图书基本信息

书名：<<办公室里的小动作大健康>>

13位ISBN编号：9787122038180

10位ISBN编号：7122038181

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业出版社

作者：高丽萍，顾勇　等编著

页数：204

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

您是上班族吗？
您是久坐办公室的工作人员吗？
如果回答是肯定的，我们必须提醒您：各种资料和现象表明，在现代化办公室工作的上班族的健康状况十分令人担忧。
办公室一族的职业病，如视疲劳、颈椎病、腰腿痛、肠胃病、失眠等总是与上班族们相依相伴。
那么。
您的健康状况如何呢？
以下这些简单的测试方法，可以帮助您初步了解自己的健康状况。
鞠躬VS心脏健康测试前先静坐5分钟，测得每分钟脉搏数A：然后身体直立，上体微向前屈，再还原(其实就是鞠躬的姿势)，连续做20个(频率适中)，继续测出脉搏数B；休息1分钟，再测脉搏数C。
将3次脉搏数相加，减去200，再除以10。
得出的数值如果在0～3之间，说明心脏强壮；在3～6之间，说明心脏良好；6～9之间，心脏状态_般；9～12之间，恐怕您要时刻关注心脏的健康了：若是在12以上，就特别令人担心了(有心脏疾病者不适用此方法)。
单脚立VS人体老化双手自然下垂，紧贴大腿两侧，闭上眼睛，用一只脚站立，另一人看秒表。
根据单脚站立稳定不移动的时间，来判断身体老化程度。
测定标准为：20～29岁男性为11秒；30～39岁男性为9．9秒；40～49岁男性为8．4秒；50～59岁男性为7．4秒；60～69岁男性为5．8秒。
女性比男性推迟10岁计算。
站立时间越长，身体老化程度越慢。
未达标准者。
说明生理年龄已经高于您的实际年龄了。
屏气VS肺健康我们一刻不停地依靠肺来呼吸，但没有什么能比SARs突袭时更让人们意识到肺的重要。
通过屏气测试可以检查肺是否健康。
游泳的时候或者盆浴的时候，先深吸一口气，然后将头埋进水里，屏住呼吸，再慢慢吐出，看能维持多长时间，当然是越长越好。
如果在30秒以上，就说明肺很健康；能达到1分钟，肺就十分强壮了(进行此项时请确保有人保护，以免出现意外)。
爬楼梯vs体力强弱以5层楼为例，30岁左右的人，一步迈两层台阶，能快速登上5层楼，仍觉得轻松，说明健康状况良好；50岁左右的人应该能一级一级登上5层楼，中途不休息，不用借助扶手，没有明显的气喘现象，说明健康状况不错。
不论哪个年龄阶段的人，如果气喘吁吁，心跳加速，说明体力较差；登上3楼就又累又喘，意味着身体虚弱、体力不佳(进行此项测试时，请确认楼道内环境可以进行本测试)。
现在，您对自己的健康状况有了一个初步的了解。
或许您对自己的健康状况非常满意，或许您在为自己的健康状况担忧。
不管怎样，现在您要面对的问题是：如何保持健康的身体，如何使自己的身体变得更健康？
在此，我们为您提供一个简单、有效、经济、绿色的方法——在办公室里健身！
事实上，办公室工作人员缺乏运动是导致各种职业病最重要的原因。
本书内容详尽，通俗易懂，有较强的针对性和实用性。
不管您是坐在办公桌前，还是在接听电话、发送传真，您都能轻松地锻炼。
可以说，本书既是办公室工作人员防病保健的指导手册，又是一部内容全面的健康指南。
我们衷心地希望本书能对广大办公室工作人员的身体健康有所裨益，能够让您的工作、生活变得更加美好！
参加本书编写的有顾函、汤仁荣、陈丽娟、崔雪梅、孔劲松、陈建军、徐伟。
限于作者水平，书中不足之处请广大读者指正。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

随着生活节奏的加快，越来越多的上班族在工作时感觉到压力过大，身心疲惫，精神不好，一系列健康问题接踵而来，导致身体健康下降，不能集中精力认真工作，本书从7个方面来详细介绍一套简单实用的办公室体操，帮助您改善健康状况，预防职业病危害，提高工作效率，分别是瘦身养颜、调节病理、预防疾病、保健养生、科学健身、电脑e族、特殊时期的运动保健。
内容涉及危害办公室工作人员健康的方方面面，希望本书能够成为上班族的健康枕边书。
本书适用于长期在办公室工作的人士进行保健、健身之用。

<<办公室里的小动作大健康>>

书籍目录

第一篇　瘦身养颜篇　1.三下两下消除双下巴　2.拥有骨感颈部就这么简单　3.简单几招告别大象腿　4.秀出纤细小腿　5.纤细脚踝运动操　6.后踢腿让臀部翘翘的　7.轻松减去臀部多余脂肪　8.打造平坦腹部　9.让背部风情万种　10.雕塑迷人乳沟　11.美丽手臂秀出来　12.妩媚肩部健美操　13.美体操消除腋下赘肉　14.拥有性感小蛮腰　15.身材匀称的秘诀　16.瘦身减肥毛巾操　17.哑铃瘦身法　18.简易健美操塑造完美体型　19.办公室瑜珈健身操　20.美体健身柔体操　21.饭后小动作瘦身大效果　22.揉搓出来红脸蛋　23.按摩紧致你的脸　24.抚平肌肤皱纹6要诀　25.与鱼尾纹说再见　26.舌头保健操让你容光焕发　27.按摩4法驱走黑色素　28.表情丰富防衰老　29.6招轻松紧致肌肤　30.6秘诀舒缓肌肤　31.眼袋按摩4步骤　32.简单动作告别黑眼圈第二篇　调节病理篇　1.小动作缓解颈椎病　2.轻松摆脱肩周炎　3.腕关节扭伤运动康复法　4.膝关节疼痛运动疗法　5.挺起腰板形体美　6.8招击退腰椎间盘突出　7.6招让你远离腰痛　8.小技巧有效降压　9.低血压的运动疗法　10.冠心病按摩3法　11.科学按摩治疗高血脂　12.糖尿病按摩6法　13.简单动作防痔疮　14.轻轻松松告别便秘　15.按摩腹部远离消化不良　16.治疗腹胀的按摩法　17.妙法止打嗝　18.小动作止鼻出血　19.伸展运动缓解肢体抽筋　20.口腔溃疡自我调节　21.揉按腹部保胃肠　22.3招消除手足冰冷　23.征服落枕很简单　24.运动疗法治耳鸣　25.小动作缓解偏头疼　26.运动疗法防肺虚第三篇　预防疾病篇　1.揉搓防感冒　2.甩手防病保健操　3.小动作预防腰酸背痛　4.活动下肢巧治双腿酸麻　5.简易4法消除头晕脑胀　6.简单动作防治脖子痛　7.有效预防神经衰弱　8.3招预防视力下降　9.小动作预防心脑血管病　10.椅上健美操预防坐骨神经痛　11.脊柱保健预防骨骼疾病　12.按摩7法预防心绞痛　13.4动作远离中风　14.按摩牙龈预防牙周病　15.自我按摩防脱发　16.简单动作预防过敏性鼻炎　17.科学预防“低头综合征”　18.常练站桩可防病　19.轻松击退身体浮肿　20.3大仿生运动有效预防疾病　21.小动作防治头面部疾病第四篇　保健养生篇　1.十指保健益健康　2.手部保健4法　3.简单易行的肩部保健　4.牙齿保健大有裨益　5.喉咙保健4窍门　6.耳部保健按摩法　7.保健鼻子增强抵抗力　8.不容忽视的背部保健　9.腰部保健要常做　10.有益健康的足部保健　11.膝关节保健3法　12.简单易行的头皮保健　13.头部保健祛病强身　14.5分钟健脑保健操　15.肝脏保健3秘诀　16.保护心脏的“强心保健操”　17.调养肾脏的“强肾保健操”　18.保健肺部的“静坐呼吸法”　19.保健养生按摩之太阳穴　20.保健养生按摩之百会穴　21.保健养生按摩之肾俞穴　22.保健养生按摩之足三里第五篇　科学健身篇　1.清晨办公室阳台健身操　2.办公室一族每天宜搓的8个地方　3.转出健康来　4.办公室拍打健身法　5.简单易学的铅笔操　6.办公室图书健身操　7.办公室里的隐型有氧操　8.办公室腹肌锻炼　9.办公室上肢锻炼　10.办公室下肢锻炼　11.“猫式”瑜伽促健康　12.“一心二用”的不对称健身操　13.8式运动健身法　14.轻松舒展健身法　15.6招有益健康的蹲式练习　16.办公室减压7式体操　17.上班族减压“呼吸操”　18.1分钟健身法　19.12揉健身法　20.坐旋运动健身法　21.办公室“松腰摆手操”　22.办公室健身“写字操”　23.办公室缺氧常做保健操　24.办公室座椅健身操　25.静坐也能轻松锻炼第六篇　电脑e族篇　1.电脑e族护眼操　2.电脑e族护腕操　3.电脑e族护手操　4.电脑e族护腰操　5.电脑e族护腿操　6.电脑e族伸展操　7.电脑e族手臂操　8.电脑e族脊背保健操　9.电脑e族“五禽戏”　10.拯救“电脑脖”　11.分钟与“鼠标手”说再见　12.电脑e族肩部保健操　13.电脑e族“明目操”　14.电脑e族应常做扑鼠运动　15.电脑e族摇橹健身操　16.电脑e族“摇头晃脑”有益健康　17.电脑e族常鼓掌蹬足有益健康　18.电脑mm轻松告别胸下垂　19.电脑e族简单消除疲劳感　20.电脑e族健康虚拟操　21.电脑e族增高健身操　22.电脑e族6式瑜珈健身操　23.电脑e族简单易行的全身运动第七篇　特殊时期的运动保健篇　一、经期　1.自我按摩缓解经前紧张综合征　2.科学运动与痛经说拜拜　3.经期对腰背部进行按摩　4.小动作纠正子宫位置　5.经期健康伸展操　6.经期徒手健身操　7.经期瑜珈拉伸动作　二、孕期　1.让你的身体灵活柔韧　2.孕妈妈减压小动作　3.孕妈妈妊娠体操　4.简单有益的孕妈妈伸展运动　5.小动作缓解孕妈妈腰背痛　6.成为健美孕妈妈　7.孕妇瑜伽4招　三、产后　1.恢复生育前原有的女性美　2.恢复美丽的胸型　3.产后健康绳操　4.产后紧腹操　5.办公室产后健美操　6.产后小动作让你美丽如初　四、更年期　1.更年期全面锻炼形体　2.更年期预防骨质疏松体操　3.分钟消除更年期疲劳　4.更年期女性护腰操　5.更年期口腔保健操　6.更年期面部防皱操　7.“回春功”改善更年期内分泌

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一篇 瘦身养颜篇4.秀出纤细小腿①屈膝礼：双脚以臀宽的距离站立，脚趾向外。
左手扶着椅子，右手放在一旁。
右腿绕到后面，弯曲双膝（好像在行屈膝礼）。
同时，伸展右臂向上过头顶并轻轻地向左弯曲。
然后伸直双腿并侧抬起右膝，弯曲身体使右手肘碰到右膝盖。
以最快的速度重复25次，然后换侧再做。
如想降低难度，可以把右脚移到右侧后，脚趾保持接触地面，不必抬脚让膝盖与手肘触碰。
要增加难度，在抬起右腿膝盖伸向右手肘时，踮起左脚脚尖。
②大踢腿：脚跟并拢站立，脚趾向外，左手扶着椅子。
抬起右臂伸过头顶，保持小腹紧绷，向前尽量抬高右腿，但不要弓背。
右臂向右侧方向放平，同时把右腿转向右侧，但不要降低腿的高度。
身体前倾的同时右腿继续向后划，右臂则向前伸展。
把右脚放回地面，回到原来的姿势。
重复25次，然后换侧再做。
③踮脚压腿：张开双腿站立，使两脚跟相对，脚趾向外。
右手扶着椅子，左手放于臀部。
弯曲膝盖成45度角，抬起双脚脚跟的同时收紧臀部，盆骨往前往后各摆动一次。
放下脚跟，伸直双腿。
以同样的动作重复25次。
④跨步伸展：脚跟并拢站立，脚趾向外，左手扶着椅子，右臂侧抬。
抬起右脚向右跨过约8厘米然后弯曲双膝，降低身体向下蹲。
同时抬起右臂伸过头顶向左侧弯曲。
退后一步，将右脚放回原地。
踮起脚尖抬高身体，然后立即放下来。

编辑推荐

希望《办公室里的小动作大健康》能够成为上班族的健康枕边书。
《办公室里的小动作大健康》适用于长期在办公室工作的人士进行保健、健身之用。
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。
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些特别的健身功效。
抖抖腿有人坐久了站起来，眼睛会突然发花，直冒金星，如果起身时抖抖脚就可缓解。
打哈欠打哈欠有助于放松眼部肌肉，促进眼部血液循环，使眼睛感觉更明亮、舒适。
长时间盯着电脑工作的人，累时不妨打个哈欠，以缓解眼部疲劳。
伸懒腰伸颈举臂能使全身肌肉，尤其是腰部肌肉在有节奏的伸缩中得到锻炼，逐渐强壮，能够防止腰肌劳损，能及时纠正脊柱过度向前弯曲，保持健美体形。
扩胸不但可以锻炼胸肌，还可以增大肺活量，改善呼吸功能，提高工作和生活质量。
同时，扩胸使胸部肌肉得到运动，拉伸和刺激了胸腺，促其分泌更多的免疫物质，从而提高抗病能力。
转目双目从左向右转14次，再从右向左转14次，然后紧闭片刻，再迅速睁开眼睛。
常年坚持，可使眼睛运转灵活，矫正近视、远视。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com