

<<办公室运动养生经>>

图书基本信息

书名：<<办公室运动养生经>>

13位ISBN编号：9787122160478

10位ISBN编号：7122160475

出版时间：2013-5

出版时间：张卫东、陶红亮 化学工业出版社 (2013-05出版)

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>

## <<办公室运动养生经>>

### 前言

人有三愿：吃得下饭，睡得着觉，笑得出来。

做到这三点，人生就很满足了。

但是能有多少人真正做到这三点呢？

尤其对于男性来说，把自己的大部分时间都放在了工作、事业和家庭上，却忽视了自己的健康。

与女性相比，男性自身抵抗力较低，免疫力不足，生命力较弱。

曾经有人对男性和女性的寿命做过详细的调查，得出的结论是男性的平均寿命要比女性短5~10年！男性的生命质量通常也比女性差，在某些疾病上，如某些遗传疾病、消化系统疾病、呼吸系统疾病、高血压病、心脏病、糖尿病、肺病、肝病等，男性患病率都比女性高。

男人虽然看起来“钢筋铁骨”，但经不住疾病的侵袭。

所以，男性朋友们必须马上行动起来，认真对待自己的身体，时刻关注自己的健康，拥有健康的体魄才能更好地工作和生活。

本书特以男性话题为主要内容，非常详细地讲解了上班族男性生活中容易引起疾病的原因，并介绍了远离疾病、保持健康的途径和方法。

为了将来的事业和美好生活，办公室男性就更应该坚持运动，同时身体素质的提高也能带动心理素质的发展。

30岁以上的男性还属于年轻的一代，要选择适合自己的运动方式，运动不宜剧烈但也不能没有效果，最好是有氧运动加上强身健体的力量运动，比如慢跑、骑自行车、登山等，既能强身健体，还能释放压力。

中青年男性，更应该注重自己的生活细节，从护肤、清洁、着装等细节上，注重自己的健康和外表。

阻止危害自身健康的隐形杀手，不仅是对自己负责，也是对家人的健康负责。

男性朋友由于工作、生活压力大，衰老速度加快，不过不用太焦虑。

时刻了解自己的健康状况，杜绝影响健康的不良习惯，就能有效减缓衰老的步伐，让你的身体更加健康，精神更加饱满。

除此之外，家庭生活也是男人保持心情愉快、身体健康必不可少的一部分。

和谐美好的家庭环境有助于保持亲人间那份温暖、和谐的关系，有利于放松心情，增加生活的乐趣，促进身心健康。

另一方面，本书从男性视角出发，以关心男性健康为主要内容，向广大为事业打拼却容易被他人忽视，而又经常忘掉自己的男性朋友们介绍了该如何保健自己的身体。

身体是革命的本钱，如果你希望能拥有一个成功的事业，不妨从关注自己的身体开始！

这是专门为上班族男性打造的一本书，也是对男性朋友的关怀。

同时，关心另一半的女性朋友们，如果你读了这本书，你就知道该如何打理他的生活，照顾他的生活起居，帮助他在拥有一个健康健美体魄的基础上取得事业上的成功。

特别将这本书送给需要关心的男性白领们和真心关心男士的女士们！

编者 2012年11月

<<办公室运动养生经>>

内容概要

## &lt;&lt;办公室运动养生经&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 运动是健康的“加油站”“生命在于运动”，运动是促进身体健康的最有效方式。科学的体育运动锻炼不仅能增强人体各器官系统的免疫功能，而且能磨炼意志，培养自信心，陶冶美的性情，增强对社会的适应能力。健康的体魄更是职业男性迈向事业成功的关键。

好身体是职业男性成功的第一步 2 要时刻注意保持自己的身心健康 4 为工作透支健康，得不偿失 7 运动杜绝小问题成大隐患 9 走出男性亚健康 12 懂得劳逸结合是男人迈向成功的基础 15 从小细节预防“五劳”伤身心 17 第二章 上班前动一动，迎接一天好心情 男性朋友经常说的一句话就是：男人要以事业为重。

不错，这说明大部分男性事业心还是很强的。但拥有一个健康的身体同样重要。充分利用上班之前的时间，简单地做一些合理运动，能有效达到锻炼身体的目的。同时，在锻炼过程中，要注意锻炼方式、时间、运动量等问题，才能发挥更好的效果。

早晨床上动一动，神清气爽一整天 20 科学洗脸，男人的面子也很重要 22 晨练要科学身体才健康 25 运动要因人而异，锻炼效果才更好 29 第三章 忙碌的上午，工作并健康着 匆匆忙忙地结束了早晨的战斗，白领男士又要开始一上午的奔波劳碌了。千万别小看上午这短短的三个小时，你一样可以挤出时间用来锻炼。能走路就别开车，能爬楼梯就别坐电梯；坐着的时候别闲着，泡茶冲咖啡的时候也别闲着。这些简单易行的小运动，会让你拥有一个挺拔健美的体魄。

“走出”职业男性的健康体魄 34 开车一族的健康运动 35 爬楼梯比乘电梯好 40 在办公室里也能挥杆 42 格子间里的体面保健术 45 白领先生保持形体简易法 49 坐着锻炼你会吗 52 适合职业男性的特色运动 58 腹式呼吸：职业男性健康的法宝 62 适于男性的腹部健美体操 64 男性腰部减肥运动 67 第四章 运动要“见缝插针”，利用好午休时间 中午也能运动？相信不少人不屑一顾，中午这点时间能做什么？其实，只要学会“见缝插针”，中午这段时间也能做些小运动。简单的“小按摩”或“小半蹲”就能解决你头痛、腰膝酸软的老毛病；不过运动过后，要科学补水、进食，才能真正消除疲劳；饭后别急着马上睡，像幼儿园的小朋友一样，走走路，散散步。

治疗头痛，从按摩开始 72 小半蹲，锻炼腰膝关节 74 颈椎病，办公室男性的痛苦 77 举手之劳，拒绝肩周炎来访 80 “早船”划落腰背痛 84 白领男子如何健美肩肌 85 运动前后补水要科学 88 运动后不宜吃酸性食物 91 “饭后百步走”并不适合所有人 93 第五章 倦了全身动一动，精神舒畅一下午 下午是一天中工作时间最长的时间段，也是白领人士最难熬的一个时间段。长时间的伏案工作让男性上班族苦不堪言，看着自己日渐凸起的大肚子，让不少年纪轻轻的男士感到难为情。别担心，顺手拿起身边的小玩意，照样可以运动，帮助你恢复从前完美身材的同时也为下午的工作增添了活力。

简易运动消除“伏案疲劳” 96 让你午后干劲十足的办公室活力操 100 肚子缩水、健康不缩水的啤酒肚健身运动 103 远离“日渐坐大”的办公室减肥运动 105 伏案一族该怎样“运动”自己 107 随身携带的健身房：零星运动知多少 109 办公室里的隐形体操 112 别让“鼠标手”伸向你 116 享受凉爽时也要警惕“空调综合征” 119 别让痔疮成为你的难言之隐 121 密闭环境，男性健康的隐形杀手 123 不要因应酬多而得脂肪肝 125 不要让肠胃病找上门 128 职业男性谨防心脏病的造访 129 别让前列腺炎成为你的难言之隐 132 别让高血压找上你 134 提防富贵病：糖尿病 135 不要让健忘症找上门 138 小心腰肌劳损找上门 140 和职场倦怠症说拜拜 142 第六章 下班啦，先生们运动起来 忙完了一天的工作，疲惫了一天的白领男士终于解放了，所以不少男同志回到家第一件事就是呼呼大睡，然后再起来吃饭、洗漱，有的干脆睡到第二天。

其实，这样的生活方式并不科学，也不能消除疲劳。下班以后，要保持有规律的生活，多吃一些“小动作”，能帮你强身健体、赶走失眠，还能帮你点燃

<<办公室运动养生经>>

“爱欲之火”。

运动是下班后的必修课 146 男人也要入得厅堂下得厨房 150 静时多踮脚才能身体好 152 运动，助燃“爱欲之火” 155 运动加饮食，健康又助性 158 经常熬夜容易导致神经衰弱 160 睡前运动赶走失眠 162 在洗澡中强身健体 166

## &lt;&lt;办公室运动养生经&gt;&gt;

## 章节摘录

运动猝死一般的定义为：有或无症状的运动员和进行体育锻炼的人，在运动中或运动后24小时内的意外死亡。

强调猝死发生在运动中或运动后，而且患者从发病到死亡也就在几十秒、几分钟之内，这是运动猝死最重要的特征。

运动是一把双刃剑，它有利有弊，大强度运动猝死的事情离我们并不遥远，这句话并非危言耸听。

外国有名一名27岁的花样滑冰冠军在一次训练中猝死，尸检证实为急性前壁心肌梗死。

美国报道平均每11万个运动小时会有一次猝死发生。

当然这只是运动中一些突发的个别案例，只要引起重视，危害是可以避免的。

运动猝死的具体原因是运动过于紧张、激烈，超过了人体可承受的极限，造成血压过高、心率过快、心肌缺氧，导致脑出血、心绞痛、心律紊乱或急性心力衰竭等，以至猝死。

在当前社会，职业男性由于工作繁忙，生活压力大，在平时很难抽出时间来进行锻炼，所以很多人利用上班之前的那段时间，做大量的高强度运动，希望可以获得充沛的精力。

但是，这样非但达不到健身强体的效果，反而会影响健康。

只有养成好的习惯，持之以恒，才能达到运动健身的效果。

关于运动的一处方 科学的健身讲究的是因人、因时、因地制宜。

这里提到的处方是根据因人而异设计出来的个性化锻炼方法，包括最大运动能力指数、安全锻炼强度上限、有效锻炼强度范围、最佳锻炼频率、合理的时间分配等。

处方总的来说包括：评测体质体能、有氧运动、肌力运动、塑身形体运动、中老年运动、慢性病康复运动等一系列的处方系统。

虽然在目前很难普及到广大的群众中去，但是也可以通过其他途径来进行了解。

#### 1. 运动时间。

每次运动时间控制在30~40分钟。

一般人可在自己方便的任何时间运动。

有时候气候变化复杂，早、中、晚室内外温度和湿度相差大，呼吸道防御能力下降，所以很容易患感冒、气管炎和肺炎等，患慢性支气管炎和哮喘的病人，也往往会加重病情。

天气转凉，皮肤和皮下组织血管收缩，心脏血管负担加大，导致血压增高，易诱发心、脑血管病。

这些都是通常需要注意的问题。

#### 2. 运动项目。

选择自己喜欢的运动长期坚持下去。

一般说来，只要掌握好运动时间，中低强度的运动是非常安全的，例如快走、跑步、体操等都属于低、中强度的有氧代谢运动。

#### 3. 运动强度。

运动时心率达到本人最高心率的60%~70%即可，在此基础上应该循序渐进，不可操之过急。

#### 4. 运动频率。

由于人体新陈代谢有一个过程，因人而异，疲劳后的恢复有快有慢，因此运动隔日一次，每周3~4次为佳。

晨练讲究“五不宜”“三原则” 1. 晨练不宜太早。

古人有“闻鸡起舞”之说，有的人甚至三四点钟就从被窝里爬起来进行锻炼，然后再回去睡个“回笼觉”。

这样不但容易受到空气的污染，还会使生物钟错乱，导致疲劳、早衰。

因为日出前地面空气污染最为严重，低层空气中氧气含量较少。

日出后绿色植物才开始光合作用，吸入二氧化碳释放出氧气，空气才慢慢达到清新。

#### 2. 雨雾天气不宜晨练。

现在的“雾”与过去的“水雾”不同，由于污染严重，现在多为“污染雾”，细小的雾滴里面含有大量的污染物质和致病菌，晨练时随着呼吸量的增加，会吸入更多的污染物。

## <<办公室运动养生经>>

严重者会产生呼吸困难、胸闷、心悸等现象。

心脏病、脑血管病患者尤其不应该外出晨练。

3. 气温过低不宜晨练。

早晨如果气温过低，或气温突降这些都不适合晨练，尤其是老人、体弱者，体温调节能力差，受冷易病的人都需要注意。

4. 阴雨天不宜在林中晨练。

虽然雨天仍可进行晨练，但不应该在树林中练，因树木此时未受阳光照射仍旧是吸收氧气释放出二氧化碳，这样很容易使人二氧化碳中毒。

同时，也不宜在马路边、工厂附近、人群密集处展练，因为这些地方污染严重有害健康。

5. 晨练不宜匆忙上阵。

人体各部分的生理功能对运动都要有一个缓慢适应的过程。

首先要有运动的心理准备，以愉悦的心情，轻松的锻炼；其次要有5~10分钟的热身准备，活动四肢筋骨，舒展身体等，可防止意外伤害；运动后不管多么累都要不应该马上坐下，应作缓和整理运动，轻松的散步，使身体逐渐恢复运动前的状态。

三原则是：有恒，即持之以恒；有序，即循序渐进；有度，即运动适度。

另外还要是方便简单容易实施的，不管什么时候都可以进行的，最重要的是经济实惠。

晨练的方式 男性经常参加晨练可使人在一天的工作中精力充沛。

最佳的锻炼方式如下。

先在跑步前活动一下手脚，甩甩手、压压腿、转转腰。

跑步路径的长短可以根据自身情况和客观条件而定，也可以在户外进行原地高抬腿跑或是使用街边跑步器。

以散步的方式使身体舒缓下来，做做深呼吸。

也可以练练有氧呼吸气功：双腿叉开与肩同宽，闭眼后进行全身放松，吸气入腹，憋气10秒钟内从丹田运气经胸腔、咽喉、腭垂（小舌）、头后至腰部脊椎，再缓缓呼出体内气体，这样循环做20~30分钟。

P26 - P28

<<办公室运动养生经>>

编辑推荐



<<办公室运动养生经>>

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>