

<<办公室轻松保健一本通>>

图书基本信息

书名：<<办公室轻松保健一本通>>

13位ISBN编号：9787543682474

10位ISBN编号：7543682478

出版时间：2012-7

出版时间：青岛出版社

作者：高媛

页数：303

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>

<<办公室轻松保健一本通>>

前言

当锻炼不必只去健身房 每天被林立的写字楼包围着，生活在其中的你，每天开车上下班、乘坐电梯上下楼，紧张而繁忙的生活是否让你早已忘记什么叫锻炼。

忙碌一天过后，颈后感觉像是背了一座大山，一进家门，床和沙发就成为你“最可爱的人”了。

提锻炼，人们往往首先就会想到摆着各种健身器械的健身中心，都市中的人们更是把跑步机等健身器械搬回到家里。

但是当我们发现创新成为主流文化，保健有了更新的内涵时，健身与锻炼似乎和保健的关系也更紧密了。

更让人高兴的是，运动保健中体育器械不再是必备工具，有时保健变得更轻松，甚至即使只在办公室动动手、跺跺脚也能起到保健的效果。

在众多养生方法中，有很多种都是从传统医学传承而来的，如通过各种穴位的按摩来保健，也许有的人会说，我感觉找穴位太难了，有没有更简单、轻松的保健方法呢？

还有那些自认为运动天赋几乎为零的朋友们来说，哪怕只是提起进行一项简单的体育锻炼，可能眉头都会皱成一团。

有的朋友更是宅在家里尽量不出门，有没有适合他们的保健方法呢？

答案是肯定的。

如果告诉你，你在上班的时候，甚至在上班的路上、工间休息时随时随地都可以做小动作来健身保健，是不是更轻松，也便于实践呢？

其实，无论是哪种保健动作或者方法，我们都倡导让保健变轻松，运动健身更便捷。

也只有这样，才能让自己与高速发展的社会生活更和谐，你的身体才能从运动中获得健康，最大限度地达到养生、强身、健体的目的。

除了运动锻炼以外，也不妨选择每天饮茶来保健。

只需煮水泡茶，细细品味，也能达到保健的效果，可谓是再惬意不过了。

还有更受女性朋友们青睐的花草茶，它们也是茶饮保健中不可缺少的部分。

因为，这些看似平常的花花草草一入茶中，不仅能美容养颜，更是摇身一变成为保健的佳饮。

如果你是一个对自己健康状况很关注，对身体保养有一定追求的人，那么，这本书一定会给你带来不错的保健建议，让你找到适合自己的轻松保健妙招，在日常生活中，尤其是在办公室里同样享受到轻松保健带来的健康和愉悦。

下面就打开这本书，找到专属自己、与众不同的轻松保健之法吧。

<<办公室轻松保健一本通>>

内容概要

本书内容提要：每天被林立的写字楼包围着，永远也干不完的工作在等着你，紧张而繁忙的生活让你没有特意安排的时间进行锻炼。

其实保健可以随时随地轻松进行，一个小小的动作，同样!可以让你享受到养生带来的健康和愉悦。如果你是一个对自己的健康很关注，对身体保养有追求的人，那么，这本书一定会给你带来不错的健康建议，让你找到适合自己的保健妙招。

<<办公室轻松保健一本通>>

书籍目录

第一章 抽空就能轻松保健：

一、上下班途中的轻松保健法

1. 堵车时的健康小动作
2. 上班路上的健身小动作
3. 既简单又高效骑车健身五法
4. 等电梯时的健身三动作
5. 车厢里的隐蔽瘦腰法
6. 上班族的快步走减肥法
7. 搭车时刻的六招减肥法
8. 下班后散步想瘦腿这样走
9. 驾车上班族的“车内健身操”
10. 驾车族的简易保健小动作

二、工间休息时的轻松保健法

1. 上班之前的健身小动作
2. 工作之余的健身小动作
3. 每天只需十分钟的简易瘦身操
4. 工间锻炼收获健康四步曲
5. 上班族的坐椅健身法
6. 电脑桌前的健身方法
7. 办公室工休空隙健身方法
8. 办公族轻松锻炼方法
9. 办公室自我修炼护肩操

三、午休中的轻松保健法

1. 午休时的瘦腰小动作
2. 办公室里的原地健身操
3. 摆脱松懈臀部的小妙招
4. 电脑族的十步健身操
5. 午休不妨练益智健脑操
6. 午休时的健身小动作
7. 午休时一定要做的瘦腿小动作
8. 还原平坦小腹的小动作
9. 四招能消除腰部多余赘肉

第二章 办公室健身动作轻松保健：

一、女性简单瑜伽轻松保健

1. 能健身保健的瑜伽动作
2. 办公室里坐着也能练的瑜伽
3. 午休时的暖身瑜伽招式
4. 女性简易瑜伽美背健身操
5. 办公族最爱的椅上瑜伽
6. 预防腰背酸痛的瑜伽动作
7. 练瑜伽能缓解小腿酸胀疼痛
8. 瑜伽五式动作帮你瘦腰
9. 眼部保健瑜伽缓解视疲劳
10. 办公室瑜伽解乏又瘦身

二、女性塑形健身操轻松保健

<<办公室轻松保健一本通>>

1. 去掉腹部赘肉，重塑玲珑腰部曲线的招式
2. 能让你瘦身又解乏的运动
3. 女I生腰腹部减肥健身操
4. 小动作让你轻松美腿
5. 大腿减肥的简易三法
6. 六个细腰丰胸的小动作
7. 秀出纤细小腿的动作
8. 六分钟的隐形健身操
9. 办公室瑜伽动作，练就完美身材

三、男性办公室锻炼轻松保健

1. 男性预防肥胖的健身动作
2. 每天练习三招让男性腿部更有形
3. 男性击退腰椎突出的六招
4. 办公室男性必修的健身法
5. 适合男士的办公室锻炼小动作
6. 练出完美臂肌的妙招
7. 办公室男性颈部锻炼小动作
8. 办公室里的男性快速减肥操

第三章 身体穴位按摩轻松保健

一、头面部保健穴位按摩法

1. 缓解头疼的穴位按摩法
2. 冬季按摩风府穴增强抵抗力
3. 缓解呼吸系统不适按迎香穴
4. 穴位按摩改善视疲劳
5. 拒绝感冒的面部穴位按摩
6. 舒缓肌肤五步简易按摩法
7. 头部按摩防治神经衰弱
8. 夏天犯困的自醒按摩法

二、四肢保健穴位按摩法

1. 徒手自我按摩保健法
2. 腿部点按法的瘦腿方法
3. 消除关节疼痛、女性怕冷可常按阳池穴

三、工休时的穴位按摩法

1. 预防颈椎病复发的按摩法
2. 胸腹部穴位保健按摩法
3. 肠胃不好不妨按揉巨阙穴
4. 办公族的强腰益肾按摩法
5. 腰部保健的穴位按摩法
6. 腰肌劳损的自我按摩法

第四章 茶饮调理轻松保健

一、办公族日常必备茶饮

1. 养神明目茶
2. 清爽美颜茶
3. 荷叶消脂茶
4. 柳橙美颜茶
5. 葡萄茶
6. 乌发茶

<<办公室轻松保健一本通>>

7. 椰汁枸杞茶
8. 纤美瘦身茶
9. 美颜消暑茶
10. 桂花冬瓜茶
11. 桂圆美肤茶
12. 芦荟茶
13. 蒲花茶
14. 冰竹茶
15. 竹叶甘茶
16. 竹梅茶
17. 陈皮茶
18. 三花茶
19. 提神香茶

二、调体养生保健茶饮方

1. 健脑明目饮蒲公英龙井茶
2. 生津止渴饮蜂蜜绿茶
3. 促进消化饮山楂茶
4. 预防暑热饮水蜜桃茶
5. 体弱气虚饮桂圆茶
6. 理气化痰饮红橘茶
7. 气候干燥饮雪梨茶

三、药茶保健茶饮方

1. 补肾强腰饮核桃茶
2. 祛风发汗饮生姜茶
3. 预防感冒饮防风茶
4. 和胃理气饮橘皮茶
5. 祛痰平喘饮冬花茶
6. 健脾消食饮麦芽茶
7. 利尿饮玉米须茶
8. 清热降脂饮山楂益母茶
9. 视力减退饮枸杞茶
10. 养心安神饮甘麦大枣茶
11. 女性经期腹痛饮芝麻盐茶
12. 女性血虚头晕饮阿胶红茶

四、茶疗百病对症饮

1. 橄榄护喉茶
2. 蜂蜜解秘茶
3. 菊花降火茶
4. 山楂消斑茶
5. 佛手止痛茶

五、有效的瘦身茶饮

1. 薏仁茶
2. 大麦茶
3. 柠檬茶
4. 山楂茶

六、夏季必备解暑茶

1. 防暑凉茶

<<办公室轻松保健一本通>>

2. 青蒿薄荷茶

3. 决明子凉茶

第五章 花草入茶轻松保健：

一、百合——清火安神

1. 百合花茶

2. 解郁百合茶

3. 百合蜂蜜茶

4. 百合枸杞茶

二、菊花——清热解毒。

清肝明目

1. 菊花茶

2. 山楂菊花茶

3. 菊花普洱茶

4. 菊花龙井茶

5. 茼菊茶

三、玫瑰花——调理血气，美容养颜

1. 玫瑰花茶

2. 大枣玫瑰饮

3. 玫瑰蜂蜜茶

4. 玫瑰红茶

5. 薄荷玫瑰茶

四、金银花——疏热散邪。

消暑除烦

1. 银花绿茶

2. 银菊甘草茶

五、桃花——利水、活血，清心润肺

1. 桃花瓜仁茶

2. 桃花蜂蜜茶

六、桂花——散寒破结，化痰止咳

1. 桂花茶

2. 桂花橘皮茶

七、茉莉花——振脾健胃，强心益肝

1. 茉莉花茶

2. 茉莉麦冬茶

八、薄荷——冰凉解毒。

刺激食欲

1. 薄荷绿茶

2. 薄荷荷叶茶

3. 胡椒薄荷茶

九、其他花草茶的制法

1. 薰衣草茶

2. 迷迭香茶

3. 柠檬草茶

4. 款冬花茶

5. 康乃馨茶

6. 绞股蓝

7. 紫罗兰花茶

<<办公室轻松保健一本通>>

第六章 职业病日常保健小动作

一、颈椎疼痛的日常保健小动作

1. 日常必做颈椎保健操
2. 颈椎日常保健三法
3. 电脑族颈椎放松小动作
4. 小动作预防颈部慢性劳损
5. 办公室里的脊椎锻炼小动作
6. 防治颈椎病的颈椎操
7. 锻炼颈椎的保健小动作
8. 办公室白领缓解腰椎不适感的招数
9. 办公族消除疲劳的小动作

二、腰酸背痛的日常保健小动作

1. 能够舒展筋骨的小动作
2. 预防腰背痛的保健操
3. 做四式运动可有助健腰
4. 缓解肩周炎学学“壁虎爬墙”
5. 八种方法能轻松缓解肩背疼痛
6. 让你远离背痛的小动作
7. 防腰椎间盘突出小动作
8. 背部疼痛要做的健身操
9. 久坐族的日常保健小动作
10. 肩背部锻炼的日常小动作

三、手脚肿胀的日常保健小动作

1. 办公族的手掌保健小动作
2. 三分种的健脑手部小动作
3. 防“鼠标手”一定要会的小动作
4. 跺跺脚能缓解腿抽筋
5. 女性每天必做的美臂运动
6. 电脑族的手部锻炼法
7. 上班族驾车间隙的手指保健操
8. 手部自我保健的小动作
9. 每天五分钟做手部保健操
10. 办公族上肢锻炼六法

第七章 远离各种综合症的保健

一、电脑族不可不防电脑病

1. 电脑病的主要表现及危害
2. 预防电脑病出现的锻炼方法
3. 防治电脑病的生活宜忌

二、夏季炎热当心空调病来袭

1. 空调病的主要表现及危害
2. 预防空调病的生活宜忌
3. 防治空调病的饮食调节

三、写字楼综合征威胁上班族健康

1. 写字楼综合征的主要表现及危害
2. 写字楼综合征的预防方法
3. 写字楼综合征的生活日常防护方法

四、长期伏案者预防低头综合征

<<办公室轻松保健一本通>>

1. 低头综合征的主要表现及危害
2. 预防低头综合征的锻炼方法
3. 伏案工作者的自我保健小动作

<<办公室轻松保健一本通>>

章节摘录

6. 上班族的快步走减肥法 健走运动在国外备受推崇，流行的原因很简单，健走运动本身强度并不大，而且操作起来简单易行，十分适合步行上班的办公族在生活中加以实践，尤其是那些体重达到超重或已经出现肥胖的人。

一般来说，正确的健走姿势是身体上身直立，步伐够大且每分钟大致走100~130步。

强度因个人体质而异，一般以微微出汗为宜。

只要坚持3周就可见到明显的减肥效果。

在快步走减肥的过程中还要注意以下的问题：(1)头、肩和胸 健走的过程中，始终保持抬头挺胸，两眼直视前方。

肩膀放松打开，双臂自然下垂。

这样有助于上身舒展，双臂放松。

(2)手臂和双手 手臂在行走过程中，应该自然弯曲成90度。

采用前后摆动的动作，而不是左右摆动，并且要紧贴身体两侧。

手部保持姿势自然即可。

(3)腹部 健走过程中要保持收腹。

让自己感觉走起来更稳，身体也更挺拔。

同时这样做也有助于消腹平肚。

(4)臀部、大腿和双脚 健走时，应靠臀部而不是大腿来带动你的行动，但是要让你的臀部自然松弛。

小步快速的行走，要自然一点。

快步走不仅可以消耗体脂，同时也提升臀部，使臀部变得更加坚挺有弹性。

快步走可以带动并加强臀部肌肉的运动，坚持天天走，可以使臀部在短短的一个月内明显提升，达到完美修身的效果，还有助于增强减肥效果。

(5)呼吸和心率 快步走时，呼吸可能会有急促的现象，要注意保持匀速呼吸。

心跳可能会加快，但应尽量保持在一个稳定和有规律的水平。

尽量摆动幅度加大，步伐也要大。

巧吃零食抗疲劳 疲劳综合征被划入“亚健康”的范围。

不少办公族由于工作和生活压力大，容易出现疲劳综合征。

想要预防疲劳综合征，不仅应注意劳逸结合，适当参加体育锻炼，睡眠时间要充足，减轻心理压力，而且最重要的是应在饮食上下功夫。

平时在办公桌抽屉里准备一些既可保证饮食平衡，又可消除疲劳感的零食，对办公一族尤其实用：

(1)准备点坚果 在进行体力和脑力活动之后，常觉得十分疲劳，这时可适量吃些花生、杏仁、腰果、胡桃、榛子等坚果，对恢复体能有神奇的功效，因为这些食物含有大量丰富的蛋白质、B族维生素、维生素E、钙和铁等营养素，对身体健康有益。

办公族可在办公室放些坚果类零食，以备不时之需。

(2)吃，占，水果 水果芳香的气味有助于消除疲劳。

大脑正常工作需用多种维生素。

水果含有对于维持人体的生长生育及神经系统运行的不可缺少的维生素，有利于提高记忆力。

7. 搭车时刻的六招减肥法 对于做公交车上下班，又没时间锻炼的人来说，如果在公交车上做一些健身小动作，可以帮你达到健身的目的，又不必占用更多的时间，何乐而不为呢。

(1)利用公车上的吊环来锻炼上半身 当你在公车上时，用你的右手抓住吊环为例，然后用左手握住右手手臂，把头向下靠近胸部，这样头部上下运动可以锻炼胸部的肌肉。

还可利用吊环做旋转运动，抓吊环的一侧手臂左右旋转可以锻炼手腕和手臂，左右两侧交替进行。

(2)站成“丁”字步，锻炼身体协调性和腿部肌肉 以左脚为例，身体直立微侧，左脚在前，双腿微弯曲，左脚脚后跟与右脚心相对，前后距离一脚半。

站好后可以根据车厢的晃动调整发力部位从而达到锻炼身体的效果。

<<办公室轻松保健一本通>>

每5分钟左右脚交换一次，锻炼时间以脚部感到微酸为止。

(3)头侧屈动作 头部用力向身体一侧屈，停止片刻，在感到稍微有酸痛感时，再向另一侧屈，然后同样停止片刻，左右两侧分别做数次。

(4)头绕环动作 头部先沿前、右、后、左，再沿前、左、后、右用力而缓慢地旋转绕环。练习中常可听到颈椎部发出响声。

这个动作有助于增强颈部肌肉。

(5)耸肩膀动作 肩部是连接头部的重要部位，但平时肩部活动机会不多。

耸肩动作有三种：一是反复进行一肩高耸，一肩下降；二是两肩同时向上耸动；三是两肩一上一下向前后环绕颈旋转。

泡咖啡浴来减肥 香浓的咖啡总让人精神振奋，午后，喝杯咖啡是非常惬意的享受。

众所周知，喝咖啡减肥，其实泡咖啡浴也能起到减肥消脂的作用。

由于咖啡中含有的咖啡因具有分解脂肪的作用，洗澡时，咖啡因通过皮肤吸收，进入身体毛孔，可以刺激交感神经兴奋，帮助燃烧、消耗储藏在体内的多余脂肪，还能降低食欲而达到少吃的目的。同时血压脉搏也会升高，当睡眠惺忪时用它洗澡时，会顿时感到精神抖擞，就如同喝热咖啡一样提神。

咖啡浴的方法也非常简单，可以将煮成的浓缩咖啡(要比平时喝的更浓一些)，倒入38度的热水池中浸泡，也可以将煮咖啡豆剩的咖啡渣直接倒入热水中。

洗澡时浸泡高度最好是在心脏以下的半身浴。

浸泡时间大约是15~20分钟。

喜欢喝咖啡减肥的人，有条件的话，不妨自己在家泡个咖啡浴，体验一下喝咖啡与泡咖啡浴所带来的不同感受吧。

8. 下班后散步想瘦腿这样走 不少人都喜欢选择散步当健身运动，这种强度不大、持之以恒的进行就可以达到瘦腿目的的运动，越来越受到办公一族的青睐。

P12-P15

<<办公室轻松保健一本通>>

编辑推荐

《办公室轻松保健一本通》编著者高媛、刁慧民。

如果你是一个对自己健康状况很关注，对身体保养有一定追求的人，那么，这本书一定会给你带来不错的保健建议，让你找到适合自己的轻松保健妙招，在日常生活中，尤其是在办公室里同样享受到轻松保健带来的健康和愉悦。

下面就打开这本书，找到专属自己、与众不同的轻松保健之法吧。

<<办公室轻松保健一本通>>

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>