

# 《上班族都在做的健身操》

## 图书基本信息

书名：《上班族都在做的健身操》

13位ISBN编号：9787538445565

10位ISBN编号：7538445560

出版时间：2010-3

出版社：吉林科学技术出版社

作者：康石 编

页数：191

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《上班族都在做的健身操》

## 前言

说起健身，并不一定是去健身房花一笔钱，办一张金卡或银卡，每天下班后匆匆赶到健身房去进行锻炼，然后再匆忙回家。健身房设施固然齐全，又有专业教练指导，但是对于时间、金钱不充足的人来说，毕竟不是首选。其实，日常生活以及工作中，一些小动作，都有健身的效果。比如早上醒来，伸几个懒腰，挺几下腰腹，有利于增强腰腹肌肉弹性；爬起来像猫一样用力拱拱腰，能够充分伸展腰背和四肢；揉揉眼、搓搓脸，用手指拢拢头发等，都是在健身，能够使面部肌肤红润，头发黑亮：穿好衣服后伸伸胳膊，仰仰头，能够改善头部血液循环，多吸进一些氧气。而做家务、买菜、逛街散步、爬楼梯等，只要适量，都会给身体带来好处。工作一段时间休息时，在办公室利用桌椅，做一些伸手、抬腿、扭腰、转头等小动作，能够起到缓解疲劳、减轻压力、塑造形体的作用。本书中介绍了一些简单的小动作，尤其适合久坐的上班族，不必花费太多时间，例如工作休息时，临睡前的几分钟，举举手，扭扭脖子，展展肩，伸伸腰，抬抬腿，踢踢脚，收收腹等，就能活动全身各个器官，起到良好的健身功效。这些看似不起眼的小动作，既节省时间，又能达到健身目的，而且一般情况下不会给身体造成意外伤害。所以，上班族应该经常做做这些小动作，既缓解工作疲劳，又活动了身体各个关节，不占用太多时间，更不花费大量钱，上班、健身两不误。任何事情都贵在坚持，本书的这些小动作也要坚持下去才能有效果。我们总是拿“没时间”当借口，其实是我们太懒了。每天上午、下午、晚上各拿出10分钟，根据自己的需要，按照本书的动作介绍，做一套完整的锻炼动作，坚持下去，终究会达到你想要的效果。世界上没有丑女人，只有懒女人，想拥有完美身材，就要勤于锻炼，利用一切可利用的时间，运动起来。生活中，举手投足皆健身。

# 《上班族都在做的健身操》

## 内容概要

事业上的成功、家庭的幸福、人际关系的协调，这都是上班族所渴望和追求的。面对现代社会激烈的竞争，很多的上班族精英们成功了，但成功的代价是自己的身体健康。《上班族都在做的健身操》精选了一些适合上班族的小动作，让您不必花费太多时间，既能缓解工作疲劳，又能活动身体各个关节；即不占用太多时间，也不需要花费大量金钱，就能做到上班、健身两不误。

# 《上班族都在做的健身操》

## 书籍目录

“头”等大事 眼保健操开始了 办公族必做眼保健操 跟着小学生做眼保健操 小动作护眼睛 给眼睛放个假 揉揉耳朵也减压 全面耳部保健操 耳部也需美容保健 按摩耳部能健肾 鼻子也需要保健 鼻部按摩保健操 刮捏鼻子，呼吸通畅 面子问题 搓脸保养法 简单面部操，让你变漂亮 颈椎保健势在必行 消除“电脑脖” 颈椎早衰“恋上”白领 时刻对抗颈椎病 全方位保护颈椎 上班族颈椎保健锦囊 保护上班族脆弱颈部 颈椎瑜伽促健康 扭头转肩护颈椎 牵拉有利颈椎健康 做“胸”猛女人 完美胸部的妙招绝技 O版丰胸操 挺胸做女人 完美胸型，保持有术 修饰胸部有妙招 迅速打造完美胸部 三步四式塑造挺拔胸部 丰胸三步曲，魅力挺起来 四式塑造丰满胸部 “背”负重任 活动双肩缓疼痛 O版背部操 肩部保健简易四式 五分钟还肩部轻松 保护肩肘贴心提示 练就强健肩部肌肉 下班不忘背部保健 自我消除肩部不爽 手臂 Q版臂部操 美美你的双臂 手臂健美十二招 五分钟打造轻盈玉臂 三招练就完美臂部曲线 挺直脊梁才健康 美背DIY 居家美背运动 小小哑铃能美背 两招缓解背部疼痛 “腰”武扬威 让腰杆硬起来 白领“腰龄”提前衰老 白领腰部保健莫忽视 上班族腰部保健 腰部越练越健美 练就杨柳细腰 Q版腰部健身操 伤腰五字箴言 O 护腰避免不良姿势 “空调办公族”易患腰痛 空闲伸伸花式懒腰 深入“腹”地锻炼坚实腹部 这样练腹很有效 腹部减肥六步曲 瑜伽告别“小腹婆” 和腹部赘肉诀别 搭乘公车不闲着 和小肚腩说再见 平坦小腹多迷人 Q版健腹操 减腹其实很容易 床上也能减小腹 临睡锻炼去微凸小腹 久坐瘦腹绝招 八招消灭腹部脂肪 肚子越练越平坦 做翘臀美女轻松练就性感美臀 Q版臀部健美操 轻松帮你挺PP 拖把帮你练就性感翘臀 牛仔裤女练就翘臀 翘翘臀部健美操 紧实美臀有高招 减掉硕大臀部 练就翘臀美女 “肢”言片语 拯救鼠标手 初识鼠标手 电脑族不忘手腕锻炼 揉按穴位防治“鼠标手” 小体操甩开“鼠标手” 简易瑜伽帮你告别“鼠标手” 白领丽人忙瘦腿 Q版瘦腿操 “全日制”瘦腿方法 蹲出修长美腿 美眉经典瘦腿操 三招速成修长美腿 美腿全攻略 “肉松”腿MM瘦腿小妙招 简易芭蕾美腿四式 迷人小腿 做个短裙女王 瘦小腿椅子操 轻松减掉萝卜腿 轻轻松松瘦小腿 拥有纤细小腿线条不是梦

## 《上班族都在做的健身操》

### 章节摘录

插图：B：防治鼓膜内陷，听力衰退。当食指突然离开耳屏，加于耳屏的压力突然消除，随耳屏的迅速回弹，耳道内压力突然减低，耳中的鼓膜立即向外回弹，这势必造成鼓膜不断被动运动，从而使其功能加强，防治鼓膜内陷，减缓听力衰退，控制耳鸣、重听、耳聋等症状。C：防治眩晕。内耳的功能之一是维持身体平衡，内耳迷路中的内、外淋巴管路水肿，往往能造成眩晕，压屏也在间接活动内耳，震动耳中的淋巴系统，因此有防治眩晕、美尼尔氏症候群等内耳迷路疾病的作用。D：疏通耳咽管。鼓膜位置在外耳和中耳之间，鼓膜的内侧叫中耳，中耳和咽喉之间有一条通道叫耳咽管，鼓膜正常的先决条件是外耳道和耳咽管两边压力均衡。如果耳咽管因炎症变窄或堵塞，口咽侧给予鼓膜的压力变小，外耳道侧压力相对增大，必造成鼓膜内陷，听力失聪。压屏动作能够使耳咽管产生运动，如果再配合咀嚼、吞咽或口舌嚼动等动作，能够促进耳咽管周围组织的收缩运动，利用从咽喉侧向耳膜递送的压力，增加耳咽管、鼓膜的被动运动，改善血液循环，使得分泌物、堵塞物松动，使鼓膜恢复弹性、光滑，促使鼓膜两侧的压力趋向平均，不仅能防止听功能衰退，并有可能争取已衰退的听力恢复。（7）揉突双手食指放在同侧耳郭后方的骨隆起处，即乳突处，其余指尖依次在乳突上方周围。各指共同用力，推压、掐挤、揉动乳突，直至感觉酸麻胀痛。由于食指作用力最大，因此在揉动时食指可边压边沿乳突周围移动，其他指也随之移位，使乳突上下左右均得到揉动，以20圈为宜。作用A：改善耳功能。由于此动作能按压到面神经耳后枝、耳大神经、枕小神经等神经离体表较近的位置，而动、静脉又常与神经伴行，因此可刺激耳根的血管神经运行区，改善耳的功能，活跃耳周各种组织，防治耳鸣、耳钝、耳聋等症状。B：减少减轻中耳炎症。乳突内是乳突小房，其中的黏膜是与中耳鼓室内的黏膜相连的，因此中耳的炎症常使乳突小房同时感染，揉乳突也就能减少减轻中耳炎症。

## 《上班族都在做的健身操》

### 编辑推荐

任何事情都贵在坚持，《上班族都在做的健身操》的这些小动作也要坚持下去才能有效果。我们总是拿“没时间”当借口，其实是我们太懒了。每天上午、下午、晚上各拿出10分钟，根据自己的需要，按照《上班族都在做的健身操》的动作介绍，做一套完整的锻炼动作，坚持下去，终究会达到你想要的效果。《上班族都在做的健身操》中介绍了一些简单的小动作，尤其适合久坐的上班族，不必花费太多时间，例如工作休息时，临睡前的几分钟，举举手，扭扭脖子，展展肩，伸伸腰，抬抬腿，踢踢脚，收收腹等，就能活动全身各个器官，起到良好的健身功效。生活中，举手投足皆健身。

# 《上班族都在做的健身操》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)