

# 《上班族，健康点》

## 图书基本信息

书名：《上班族，健康点》

13位ISBN编号：9787301153062

10位ISBN编号：7301153066

出版时间：2009-7

出版社：北京大学

作者：赵之心//陈志刚

页数：169

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，健康点》

## 前言

健康的体魄是每个人的追求，但什么样的体魄是健康的呢？这是很多人特别是年轻一代的疑惑。如今很多年轻人在挥霍健康：暴饮暴食、生活没有规律、不参加运动……他们没有健康意识，也不知道如何提高自己的体质健康，给自己的健康银行“存钱”。《黄帝内经》上有这样一段话：“女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七肾气平均，故真牙生而长极。四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳知，故能有子。三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八筋骨隆盛，肌肉满壮。五八肾气衰，发堕齿槁。六八阳气衰竭于上、面焦，发鬓颁白。七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极。”

# 《上班族，健康点》

## 内容概要

《上班族,健康点》讲述了：总是感到累，睡眠质量差，颈肩腰腿痛；年纪轻轻就得了脂肪肝、高血压……很多上班族都有这样的困扰，也知道锻炼身体的重要性，然而，太多的原因阻止了上班族健身的脚步——“太忙了，没有时间”“下班太累了，没有力气”“健身房离家太远了，实在鼓不起勇气”……要健身，一定要花大把时间去健身房挥汗如雨吗？上班路上、办公室里，一根皮筋、一副哑铃，甚至不需要任何器具，只动动自己的身体，就能见缝插针地进行锻炼。健身专家赵之心专门为上班族量身打造了这本健身宝典，其中有丰富的健康理念，也有高效的锻炼方法，每个动作还配有清晰的动作分解图，易学易用，让上班族轻轻松松拥有健康。

## 作者简介

赵之心，

创始者 健康大步走

行者大使 中国红十字基金会

客座教授 首都体育学院

秘书长 北京市科学健身专家讲师团

技术总监 中国田径协会业训处健康走跑推广中心

理事 中国保健协会骨质疏松与骨关节病研究会

签约体能教练 中国国家击剑队

主任委员 全国妇联与卫生部“中国女性健康大讲堂”健康大使全国心系系列活动专家委员会

首席运动专家

北京国康民健教育咨询中心——国康民健健康讲堂

1976年毕业于北京体育大学，原北京体育大学教师，2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员。

作为北京市全民健身专家讲师团成员，赵之心老师常年活动在全国各地的政府部门、企事业单位、新闻媒体、IT行业等进行演讲、宣传。从1997年开始，在科普巡回讲演中，以《全民健身》《体质与健康》等报告题材在京及全国各地做了二千余场报告，并在报刊杂志上发表了近六百篇文章。应中央电视台和北京电视台邀请，目前在中央电视台(一套、二套、五套、十套)和北京电视台(一套、三套、六套)等做科学健身类节目，广受好评。

陈志刚，中国企业家健康工程运动健康课题组成员，北京科学健身专家讲师团讲师，北京市有氧运动公益俱乐部主教练。

## 书籍目录

序 关爱体质，关爱自己第一章 关注自己的体质健康 一、工作是自己的，健康更是自己的 1.健康比工作更重要 2.了解自己的健康状况 二、我们健康的漏洞出在哪儿？ 1.上班族的三火健康问题 2.警惕这几个危险信号 三、让体质下降得晚一点、慢一点 1.我们的体质为什么下降？ 2.体质下降是百病之源第二章 吃好很重要 一、氧气——让你的肌肉不挨饿 二、水——水量多次饮用最科学 三、蛋白质——适量摄入提高抵抗力 四、碳水化合物——上班族最需要的供能物 五、脂肪——身体吸收维生素的媒介 六、维生素和矿物质——维持体内酶活性 1.维生素 2.矿物质第三章 有效的休息是最好的补药 一、到底是哪里“累” 二、这样休息最有效 1.一般的休息 2.积极的休息第四章 健康从体质锻炼开始 一、关注体质健康中的“用进废退”现象 1.重新理解“体质衰退” 2.动与不动的结果 二、“体质健康”的三个要素 1.身体形态 2.身体机能 3.身体素质第五章 把家打造成个性健身房 一、利用哑铃锻炼肌肉 1.哑铃卧推 2.平卧飞鸟 3.哑铃推肩 4.侧飞鸟 5.哑铃弯举 6.颈后单手(双手)哑铃臂屈伸 7.正握手腕屈伸 8.反握手腕屈伸 9.俯身哑铃划船 10.俯立飞鸟 11.硬拉 12.深蹲起 13.弓步蹲起 14.站姿提踵 二、通过橡皮筋练习塑造完美体形 1.仰卧推举 2.扩胸 3.俯立飞鸟 4.坐姿划船 5.坐姿侧抬 6.弯举 7.坐姿颈后臂屈伸 8.坐姿踢腿 三、徒手也能有效锻炼 1.俯卧撑 2.旱地划船 3.10点10分操 4.双手体后扶持屈伸 5.俯卧挺身 6.仰卧起坐 7.慢蹲起 8.跪姿抬腿 9.侧卧抬腿 10.静力俯卧撑第六章 谁说办公室只是工作的场所 一、坐姿动作 1.隔墙远眺 2.手捧莲花 3.双手夹背 4.左右扭腰 5.翻手腕 6.抬腿收腹 7.翘脚尖 二、站立动作 1.大树参天 2.肩部绕环 3.单腿后背 4.大字站 5.原地抬腿 6.体前屈第七章 走在路上也健身 一、劲走 二、大步走 三、扭着走 四、弹着走 五、小步走后记 动者无疆

### 章节摘录

插图：第一章 关注自己的体质健康一、工作是自己的，健康更是自己的1.健康比工作更重要工作重要吗？相信说不重要的人要么超凡脱俗，工作对他们来说没有任何的概念；要么功成名就，是在享受生活。而绝大多数人仍然只能靠工作来维持个人和家庭的生活，没有了工作就意味着没有了生活的来源。因此，从个人的角度来说，工作是非常重要的。有一个词是“做人”，不“做”哪里会有“人”呢？所以一个人要活在这个世界上，首先是要“做”，才能成“人”。工作的重要性还在于，它不仅是维持生存的手段，也是健康和能力的表现。工作是否认真积极，有个人的思想成分，也与个人的健康状况密切相关。一个健康的人会处事乐观，豁达大度，积极向上，反映在工作上就是认真负责，工作效率高。当一个人状态不好的时候，工作效率就会低下，永远感觉有忙不完的活，手头也会堆积着很多工作，最后形成“恶性循环”。从这个角度看，一个人能够高效地工作，也是健康的体现。现在有人提出了这样的观点，叫“享受工作”，他们将工作完全融入到生活中，生活就是工作，工作就是生活。他们享受着工作所带来的乐趣，并把乐趣与身边的朋友分享。任何事情都是有两面性的，工作虽然对我们的生活很重要，但是，我们还有更重要的东西，那就是健康。“身体是革命的本钱”，如果没有了健康的身体，工作也就没有了载体，你也就没有了工作。工作很多时候是为了别人，而健康绝对是为了自己。你所获得的健康只有你自己享受，别人只有羡慕，不能拿走一丝一毫。从这个角度说，健康是只属于自己的。没有了健康，工作也会随之失去，我们身边有很多这样的例子。在单位中，中层工作者是最忙碌的，“上有大，下有小，回到家里还有一团糟”。我曾经接触过一个因为健康而失去工作的人，他是某知名企业的中层管理者，30多岁，正处于人生的巅峰时期。也像大多数人一样，他每天起早摸黑忙于工作，在家里也是忙里忙外，身体慢慢出现了一些不好的症状。妻子劝他到医院检查一下，休息几天。但他总说：“我休息了，工作谁来完成呢？”终于一天，他彻底病倒了，只能躺在医院里。他的工作在他躺下的第二天就由别人接替了。此时的他终于明白，他的工作是可以替代的，而健康却是没有人可以替代的！所以，无论任何时候，无论工作多忙，我们都要时刻关注自己的健康，为了家庭，更是为了自己。健康的身体不光是良好的工作效率的保障，更是拥有美好生活的基础。如果你只能躺在床上由别人照顾，这样的生活简直就是遭罪！在我们的健康没有出现问题的时候，就要未雨绸缪。2.了解自己的健康状况下面是2008年8月4日《文汇报》的一篇报道，题目是“调查数据显示七成白领受颈肩腰腿疼痛困扰”：刚过而立之年的张女士，前两天一觉睡醒发现自己的颈肩部疼痛不已。无奈之下，她来到就近的某医院疼痛科就诊。没想到，候诊时却遇到了许多和她症状相同的年轻患者。该院娄姓副院长指出，长期静坐的习惯，使沪上不少白领加盟慢性疼痛“军团”，让这一原本以老年人为主的疾病人群出现了年轻化倾向。作为本市首家批准设立疼痛科的这家医院近来对接诊病人做了统计分析，在累计18595例病人中，白领占了五成，而颈肩腰腿痛、强直性脊柱炎、慢性疲劳综合征、偏头痛这四种疑难疼痛病的发病率最高，其中颈肩腰腿痛占80%以上。社会调查和临床资料同样显示，70%的职场人士受到颈肩腰腿痛的困扰，且发病率逐年上升，发病人群呈年轻化趋势。“该人群由于长时间守在电脑前伏案工作，常常处于不良姿势，又缺乏必要的运动。一些看似急性发作的疼痛，其实都是日积月累形成的集中暴发。”娄院长分析道。尽管该院疼痛科整合了神经内科、神经外科、麻醉、康复、脊柱外科、心理科多学科的优势，然而，娄院长坦言：“对于这类病人，如果不彻底改变他们的行为方式，即使是最有效的治疗手段，其长期疗效也会打折扣。”还有很多类似的报道，比如南方某城市的调查显示，目前高血压的发病年龄比10年前提前了10岁，从20世纪80年代以前的60多岁，到90年代的40多岁，到当前的30多岁。这些数据都说明，目前我们的健康状况非常不容乐观，尤其是年轻的上班族。身为白领一族的你，身体是不是健康，完成下面的小测试就可以有一个大致的了解：心脏功能测试向前弯腰20次，前倾时呼气，直立时吸气。做运动前先测定并记录自己的脉搏，此为数据 ；做完运动后立即再测一次脉搏，为数据 ；1分钟后再测，得数据 。将三项数据相加，减去200，除以10，即（ + + -200）÷10。如所得数为0—3表明心脏功能极佳；3~6为良好；6~9为一般；9~12为较差；12以上，应立即就医。体力测试如能一步迈两个台阶，快速登上五层楼，说明健康状况不错；如果气喘吁吁，呼吸急促，说明健康状况较差；登上三层楼就感到既累又喘，说明身体虚弱。仰卧起坐测试1分钟为限，记录次数。最佳情况为：20岁，45~50次；30岁，40~45次；40岁，35~40次；50岁，25~30次；60岁，15~20次。呼吸测试在安静状态下，正常呼吸，记录每分钟的呼吸频率（一呼一吸为2次）。下述频率为各年龄段的最佳值，超过或低于该数值者属于欠佳：20岁，35~40次；30岁，30~35次；40岁，20~30次；50岁，15—20次；60岁，10



## 《上班族，健康点》

~20次。屏气测试深吸一口气，然后屏气，时间越长越好，再慢慢呼出，呼出时间3秒钟最理想；最大限度屏气，一个20岁健康状况甚佳的年轻人，可持续90~120秒，年满50岁的人，约30秒左右。当我们的健康出现问题时，身体就会背叛我们，使我们失去很多，比如工作、生活、家庭等。所以，无论工作多么重要，身体永远是第一位的，拥有健康的身体才是自己最宝贵的财富。

二、我们的健康漏洞在哪儿？上班族的三大健康问题透风的墙必有洞，漏水的房子必有缝，如果我们的健康出现问题，一定是“事出有因”。那么这个“因”是什么？大量调查显示，白领一族反映最多的健康问题是睡眠质量差、疲劳和慢性颈肩腰腿痛等。睡眠的问题有“主动性”的，比如熬夜、睡眠无规律、黑白颠倒等，也有“被动性”的，比如由于工作压力大所导致的失眠、多梦、睡眠不足等。睡眠是生活中必不可少的一个组成部分，绝对不是浪费时间，可以说“一分钟都不能少”，尤其是子午觉（晚上23:00-01:00和中午11:00-13:00之间），大部分人由于工作的原因，不能睡午觉，那么我们就必须保证子觉的高质量。人体需要在睡眠的时候完成非常多的工作，恢复体力是不用说的了，其他还包括身体的修复、内脏的排毒、血液的重新分配等。我们的身体在白天处于“使用”状态，不可避免地会产生各种各样的损伤，比如一些细胞膜的破损等，这些损伤在白天没有得到修复，只有在身体处于深度睡眠中才能进行。我们每时每刻都进行着的新陈代谢也会产生非常多的废物，这些废物也需要在深度睡眠中由我们的肝脏、肾脏等排毒器官排出体外。这个过程有固定的时间表，错过了这个时间，只能等到下一次了。所以，一定要养成定时睡眠的习惯，尤其是晚上11点到凌晨3点。如果没有这个过程，那么人体组织就只能在肮脏的环境工作一天，继续产生各种废物，直到有一天身体承受不了的时候，就通过生病这种形式来强制排泄了！另外，人体会在而且只能在漆黑的、深度睡眠的状态下分泌一种叫“褪黑素”的激素，这是一种重要的促进生长、延缓衰老的激素，当这种激素分泌不足的时候，会加速人体的所有器官的衰老速度。因此，睡眠对爱美的女性来说尤为重要。大家可以观察一下，一般早起第一次排出的尿液颜色会比较深，除了经过一个夜晚的“浓缩”过程外，其中所含的各种废物也是重要原因。就连我们的血液，也会在经过睡眠后，在人即将清醒的时候进行重新分配，为新一天的工作做充分准备。所以，我们一定要改掉“主动”的不良睡眠，养成良好的睡眠习惯。对于由于其他原因导致的睡眠不良，我们首先要排解这些原因，同时也要主动创造能获得深度睡眠的条件，比如在睡前2个小时，进行适当的运动来促进睡眠，尽量让身体能够有足够的深度睡眠时间，让我们在第二天能以饱满的精神状态投入到工作中。疲劳也是困扰我们的一个非常大的问题。大部分的人都有这样的感觉：一天下来，也没有干什么活，怎么这么累呢？现在我们的体力支出要比以前少多了，为什么还会出现“累得不得了”的情况呢？其实现在大部分人的累都是“假性疲劳”，是体内组织器官缺氧的一种表现。导致这种现象的原因有：第一，静态工作方式或者单一重复式的肢体动作，使全身整体性运动减少，人体的血液流动模式处于一种较低状态，循环系统的三个状态（血管开放量、血液总流量、血中含氧量）降低，诱发身体出现没有体力支出的“疲劳”现象，因此称之为“假性疲劳”。此时更多的是体内组织缺氧而导致的疲劳，这种疲劳并不是通过休息就能得到改善的，反而会越休息越累。

### 后记

在传统医学理论里面，有这样一句经典的话“阴随阳生”。在对传统理论的解释中，“阴”就是有形的东西，可以理解成看得见、摸得着的物质，比如土地、水流、树木等，反映到身体上就是各个组织器官，包括肌肉、骨骼、血液、神经、内脏等。而“阳”是无形的东西，是看不见摸不着但又确实存在的，比如电磁波、电等，反映到人体上，就是各种功能，比如我们的力量、心肺功能等，只有在这些东西对外界产生作用时，我们才能感觉到它们的存在。在人体中，我们可以这样理解“阴随阳生”：当我们需要某项功能的时候，身体才会产生和发展某项物质，来完成这项功能。小孩刚出生的时候，是不会抬头的，也就是说他脖子的肌肉力量是非常差的，但他要看外面的世界，或者身体趴着，需要抬起头来才能呼吸，那么他就拼命用力抬头，一次两次，慢慢地脖子的肌肉得到锻炼，力量提高，就能把头抬起来了。看到一些东西以后，他还想看更多的，于是他就努力抬身子，慢慢就能坐起来、站起来，然后完成各种动作了。在这个过程中，他的阴（身体）生长过程就是要满足他的阳（各项功能）的需要。



## 《上班族，健康点》

### 编辑推荐

《上班族,健康点》：工作忙，时间紧，压力大……让上班族的健康问题越来越突出，人人都知道健身的重要性，但总觉得找不到合适的时间、地点进行锻炼，“身体是革命的本钱”也就成了一句口号。不是上班族不想锻炼，是以往的锻炼方法需要太多条件：要场地、要器械、要教练，特别是要闲暇时间，这些上班族都很难做到！健身专家赵之心老师根据上班族的工作、生活特点，针对这一族群身体容易出现的问题设计出这套健身方法，借助简单的器械或者徒手就可以练习，在办公室、家里甚至上班路上都可以随时随地进行锻炼。我们的身体达到生长发育的高峰前，进行的任何体育锻炼都是在我们的健康银行中存钱，创造体质的“高峰”，那么在体质开始衰退的时候.虽然你的各项指标也在下降，但是体质水平仍然会始终“高人一等”。体质有一个特点是“用进废退”：当我们不用它的时候，它就会以极快的速度衰退，人的健康很快就会出现；当我们能合理而有效地使用它时，它衰退的速度就会变慢，甚至还会出现“进步”的现象。单一的某项运动只能有效改善健康中的某一点.只有全面的体质改善，才会有全方位的健康收获。最好、最简单的运动也要坚持去做才能有成效，有效的锻炼不在乎动作的简单或复杂、多或少，如果自己不去执行，说得再多也是空话。他的健身理念，影响了数百万人。北京电视台《快乐健身一箩筐》、《各就各位》、《魅力科学》主讲嘉宾中央电视台《健康之路》、《开心辞典》、《实话实说》，辽宁电视台《健康一身轻》、江苏电视台《万家灯火》特邀嘉宾，跟着赵之心来锻炼，处处都是健身房。

## 《上班族，健康点》

### 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)