



如果算上加班，我们每天在办公室的时间往往超过八小时。长时间的面对电脑、伏案“作战”、斗智斗勇，如果不懂得爱惜身体，就极易陷入“亚健康”模式无力自拔。的确，办公室可以各种美好，也随时“暗藏杀机”，唯有行动起来，才能变得无坚不摧！

□张颖

轻松健身 干劲加倍

常见“办公病” 你中招了没

忙碌的工作加上不良生活习惯，让各种恼人的办公室“职业病”高发，先来对照下面的症状，看你是不是也中招了吧！



颈椎病

最近你有感觉到脖子痛、肩膀痛，有时候痛得头也不敢转吗？而且总感觉后背有几根筋绷得紧紧的，甚至还伴有心慌、胸闷和全身无力等症状。上班族由于长期在电脑前面坐着，加之坐姿不正确，血液循环不畅，肌肉、软组织容易产生疲劳，颈椎超负荷的承重，极易导致颈椎病。

腰肌劳损

晚上睡觉时会不会觉得背部痛得不得了？或者在办公室坐着就已经觉得腰很疼很乏？如果经常有这种症状的话，很可能你已经患上了腰肌劳损。长时间在办公室工作的人员是腰肌劳损的高发人群。

干眼症

干涩、灼热感、异物感、眼痒、眼红、畏光、迎风流泪、看不清东西，以上这些都是近年来白领人群高发的干眼症症状。由于人们的工作生活与电视、电脑接触得越来越多，长时间面对荧光屏，眼睛缺乏休息，加快了泪液蒸发；还有的人长期戴隐形眼镜或美瞳，导致泪液分泌减少及成分异常，导致干眼症。

鼠标手

最初的感觉是手腕莫名其妙的刺痛、酸麻、肿胀、无力，只是断断续续地发作而已，你以为把电脑关上休息两天就好了。但是几个月之后，手腕疼痛越来越严重，再后来几乎痛得抬不起手来，晚上也无法入睡，那么只能抱歉的通知你，你是中了“鼠标手”的毒。

对症做运动 健康美丽一起来

了解了各种瓦解我们健康体魄的“职业病”，你是否也有了深深的危机意识？接下来，就赶快置办好“行头”，跟上我们的步伐，启动你的职场保健大作战吧！

“神器”篇——办公室也能变健身房

办公室活动空间有限，但借助一些轻巧便携的健身器具，完全可以进行理想的运动。需要提示的是，器械运动需注意时间场合，以不干扰正常工作为原则哦。



- 跳绳：持续跳绳10分钟，与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟消耗的能量差不多。跳绳简单易学，投资小，且对心血管、骨骼和肌肉的健康都大有好处，午休时在院子里找个地方开练吧！
- 哑铃：不方便舞蹈弹跳的工作场所，小小的哑铃正好派上用场。等Email的三五分钟、和同事闲聊的零星时间里，小小哑铃可以帮助你释放压力，顺便塑造有形的肩臂线条。
- 飞镖：飞镖运动是一种全身性的运动，对于现代办公族来说可以达到全方位的健身效果。
- 瑜伽球：利用瑜伽球，可以做很多伸展身体的运动，不但能避免肌肉酸痛，还有按摩作用，但这项“神器”有一定瑜伽基础的人士比较好上手，如果想挑战就勤加练习吧。
- 毽子：踢毽子动作简单，既能锻炼腿部力量，又能提高身体的灵活性，可以活动筋骨促进健康。与同事们一起来场比赛，一定可以让午休时间不再无聊。



“小物”篇——一物在手，养身减压添干劲

除了正儿八经的健身工具，一些时下流行的保健“小物”也成为上班族的必备家当。无论是应对午休，还是各种天气变化，总能让身体在办公桌前找到温暖的依靠。

- 1、靠背：准备一款舒适柔软的靠背放在办公室，可以让冰冷生硬的办公椅舒适指数立刻提升。而且由于靠背的支撑作用，能让腰背更加挺直，纠正不良坐姿，缓解疲劳。
- 2、午睡枕：大多数上班族都选择趴在桌子上午睡，既压迫着脸部和手臂又睡不舒服，于是各种各样的午睡枕就诞生了。有适合趴的适合靠的、也有直接绑在椅子上枕着的，根据喜好选一款吧！
- 3、护眼罩：喜欢仰面午休的话，闭上眼睛也隐约有光，影响睡眠，一款午睡眼罩就显得尤为重要了。
- 4、鼠标手枕：长时间使用鼠标，手腕会很容易酸痛，甚至患上“鼠标手”，在鼠标旁添置一个鼠标手枕，能够有效舒缓不适症状，还能为办公桌增色。
- 5、暖手宝：暖手宝是上班族们冬季最流行的办公小物，体积小巧，方便随身携带，保温持久，温暖的感觉能让你的工作效率大大提高。
- 6、保湿喷雾：长期待在办公室的空调房中，女士们总是抱怨皮肤干燥无光泽，那就在身边备一瓶保湿喷雾吧，随时随地为肌肤来个“补水餐”，人美美的，工作也会更出色。



健身篇——简单易行的工间小体操

想保健，动起来是关键！下面我们就给大家提供了各个部位最易操作的办公室健身操，现在就开始运动吧。



- 1、保护眼睛：闭目转动眼球。先按顺时针转动6次，再按逆时针转动6次。然后睁开眼睛向窗外远处绿色草坪或树木眺望2-3分钟。这样有保护眼睛、调节视力的作用。
- 2、放松手指：双手放在大腿上，掌心向上用力握拳，然后按拇指、食指、中指、无名指、小指的顺序依次伸开手指。反复做同样的动作，左、右手手指各做12次。可缓解手部肌肉疲劳、促进血液循环。
- 3、舒缓肩颈：坐在椅子上，缓慢地用力挺胸，使双肩向后张开，恢复原状后再反复做10—12次。然后做耸肩动作，左、右肩各做12次，能起到增加肺活量，防治颈椎病、肩周炎的作用。
- 4、活动腿部：坐在椅子上，抬起脚尖，同时用力收缩小腿及大腿肌肉，然后用力抬起脚跟，小腿及大腿肌肉保持收缩15秒，然后放松。如此反复做5分钟，可以改善腿及脚部的血液循环状况。
- 5、腹式呼吸：吸气时放松腹肌，呼气时收缩腹肌，如此反复做3分钟。可起到增加肠胃蠕动、促进机体新陈代谢、减肥美体的作用。

LINK 眼保健操

还记得儿时常做的“眼保健操”吗？办公室也同样适用哦。跟随着下面的图示一天做两遍，眼睛越来越明亮！



美体篇——“板凳瑜伽”越做越美丽

利用午休时间在办公桌边做几式简单易学的瑜伽术，不仅可以减轻疲劳，还可轻松keep住健美身材。快和同事们跟着来吧！



◆挺秀胸部

方法：坐在椅子上，双腿并拢。双臂伸直扶稳坐椅，收下颌，脊椎伸直。先腹部放松，用鼻子吸气，并用力扩胸使气充满胸、腹部，肚子鼓起；然后放松下颌、呼气，同时放松胸部，肚子渐渐消下去。呼气要用吸气的两倍时间，从鼻子慢慢呼出、呼尽后，保持屏息状态1-2秒钟。

功效：紧实胸部，防止胸部下垂的同时，还会使心情保持愉快、舒畅。



◆灵活脖颈

方法：调整好坐姿以后保持脊椎直立，调匀呼吸。吸气抬右手，扶在头部一侧；呼气头部向右侧伸展，左肩放松，保持一次呼吸；再吸气头部复原，放低左手。左右手位置互

换进行相同动作的对侧练习。
功效：拉伸颈部肌肉，放松大脑，缓解工作中脊柱长期向下弯曲所受的压力与两肩的紧张度，让脖子挺拔、秀美，散发自信优雅的气质。



◆腰腹减肥

方法：站在办公桌旁，挺胸收腹，握紧双手，吸气时转体，静止15—30秒，自然呼吸，然后还原呼气。左右各做四次。

功效：拧转腹部，能给脊柱和各内脏器官造成刺激，促进荷尔蒙分泌，使身体非常舒适，头脑回复清晰，再度精神饱满地投入到工作中。