



在电脑前待久了,常常会导致脖子和肩膀僵硬,而且还会产生一些慢性病。当你感觉身体僵硬的时候,做做这些伸展运动吧!放一份在抽屉里,并且起身在办公室周围散步的时候想到动动胳膊转转身体,你一定会感觉好起来!其实算下来,这个电脑操每次只要两分钟,不少网友转发并收藏该帖子。“没事练练不错啊”、“最近天天脖子痛,转给各位苦累的办公族”。

每天两分钟 远离电脑病

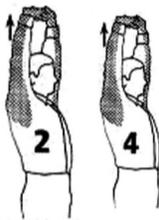
动作1:十指交叉前平举



动作要领:坐直,收腹挺胸,十指交叉,目视前方,双手与肩同高向前探出,自然呼吸。保持这个动作10~20秒。

功效:拉伸整个手臂和肩部的肌肉,起到放松、缓解疲劳的效果。

动作2、4:十指交叉头上举



动作要领:坐直,收腹挺胸,十指交叉,目视前方,双手伸直上举,直至与身体为一条直线,维持这个动作10~15秒。

功效:拉伸手臂的肌肉、脊柱以及两侧的竖脊肌,防止腰肌劳损和肩颈酸痛。

动作3:背后拉伸侧颈



动作要领:站姿,双腿开立,与肩同宽,向左侧运动时,左手从后面抓住右手肘关节,向左侧施力,同时头部向左侧下方运动。保持8~10秒,还原,换方向。

功效:拉伸肩颈肌肉、斜方肌,起到放松效果,防止肩周炎等肩颈疾病。

动作5:双肩上耸



动作要领:站姿,双手自然下垂,两肩向上耸起,再放松,在3~5秒的时间里持续3次。

功效:放松肩部肌肉,防止肌肉僵硬等肩部疾病。

动作6:站姿侧腰



动作要领:如图所示,向右侧腰时,两腿开立与肩同宽,收腹挺胸,右手主动施力拉左手手臂,方向是右侧下方。弯下去后保持10~12秒,还原,向左侧腰,同右。

功效:拉伸肩颈部肌肉以及腹侧外肌,起到放松提神的效果,可预防肩部酸痛以及腰肌劳损。



动作7、8:合十屈腕挤压



动作要领:手指朝上时,五指并拢,双手合十,保持双掌相贴不分的情况下,腕关节同时向对方施力,保持10秒,还原;手指朝下时动作要领与朝上时相同。

功效:可锻炼腕关节和肘关节,防止“鼠标手”。

动作9:坐姿直臂振肩



动作要领:坐姿,收腹挺胸,双腿并拢,右手伸直上举至耳际,左手伸直向后伸。动作保持8~10秒,还原,换手。

功效:主要拉伸肩关节的肌肉与韧带,可预防肩周炎。

动作10:叠腿转腰



动作要领:如图所示,坐姿,收腹挺胸,向左侧转腰时,左手绕过背部,抓住固定物,向左侧施力;左腿放于右腿之上,右手扶住左腿膝关节处,向右施力;同时转头,腰部主动向左侧旋转;保持动作8~10秒,还原。向右时与左相反。

功效:拉伸手臂、腰部、臀部等肌肉,可让血液加速循环,提高身体的免疫能力,预防办公室各种关节疾病。

动作11:坐姿推腰



动作要领:坐姿,收腹挺胸,双手虎口向下放于腰部,主动施力于腰部,使得腰部肌肉拉伸收紧,保持施力过程10~15秒,做2~3组。

功效:可防止腰肌劳损,纠正腰椎等。

动作12:摆动双手



动作要领:这个动作好简单,站立,收腹挺胸,双手自然下垂,摆动两手,保持施力过程8~10秒。

功效:锻炼肘关节,防止“鼠标手”。

【病状五】电脑躁狂症

所谓“电脑躁狂症”,病因一般来自电脑出现故障后产生的沮丧和焦躁,症状则主要表现为向电脑发泄无名怒火或将不满转嫁给同事甚至其他不相关的人。

白领一族正悄然遭受一种叫“电脑躁狂症”的折磨,不少白领人士的病情还十分严重。心理专家认为,这是现代人过分依赖高科技产品的副作用之一。

郑州市八院精神科主任张中发介绍,“电脑躁狂症”更多的是一种适应问题,当一个人长时间把主要精力向一个方面投注的时候,一旦这个投注

的注意力突然丧失的时候,与之伴随的情感会出现空白,就是情感没有了寄托。这样会让人产生一些失落感,焦虑感,兴趣也会减低。人容易把不良情绪向外转移,但是一般短时间内就会消除。

要想减轻“电脑躁狂症”,最好的办法就是认清电脑只是工作学习的辅助工具,并非我们的生活伴侣,享受电脑带来方便的同时也要认清电脑对我们带来的不适,要学会自我调整。不要失去了对电脑的主宰能力,反而被电脑所控制。

《五脏平衡病自愈》书 离退休人员免费领取

【 免费中医养生书籍将向您传授如何延缓衰老,保持年轻健康——血脂血压血糖正常、心情舒畅、头脑清醒、浑身有劲、精力充沛、睡眠香甜、排便顺畅……而且每年节省几千元医药费! 】



郑州市仅限 2000 册!

郑州市离退休人员每户可免费领取一本。中医养生指导专著——《五脏平衡病自愈》。

——免费索取方式——

地址一:二七区二七路金运大厦 22 楼 N 座 (金博大东门对面),吕主任
电话:53737996
地址二:陇海路桐柏路交叉口凯旋门 A 座 15 楼 1507 室,刘主任
电话:56633103

如果您拥有郑州市户口,并已经退休或者退休,现在拨打电话就可以得到这一本 192 页的中医养生指导专著。它为您讲述如何用“天人合一”的中医养生方式延缓衰老,保持年轻健康——血脂血压血糖正常、心情舒畅、头脑清醒、浑身有劲、精力充沛、睡眠香甜、排便顺畅……而且每年节省几千元医药费!

这本非同寻常的书已经征服了千千万万的人

使他们掌握了健康长寿的秘密

不可思议!在一家医院的接洽台上,这本书被放置了几个星期,有

将近 2000 人读过几页以后便要求领取一本!

还有一名医生把书放在诊室中,200 多名病人阅读了其中的一部分,他们竟然纷纷打听哪里能够买到此书!

为什么人们会被这本书深深打动且得到它的愿望如此强烈

答案很简单,因为它向我们揭示了最朴素的中医理念和最简单易行的中医养生防病治病的方法,使疾病缠身的人们可以不再依赖药物,从平时的一粥一饭、一言一行中获取健康。

只要方法正确,疾病不再麻烦 健康不是梦想

让您得到最朴素、纯正、有效的中医养生法则,从此保持年轻健康——血脂血压血糖正常、心情舒畅、头脑清醒、浑身有劲、精力充沛、睡眠香甜、排便顺畅……而且每年节省几千元医药费,再不花一分冤枉钱!

为了普及中医知识,弘扬中医文化,此书现在向全国离退休人员免费赠送!

不需要花钱购买,不需要任何代价——打电话预约就可领取,仅限 2000 人,快快行动!

温馨提示

1. 这是一次全国性公益活动,以后再也没有这样的机会了!截止至 8 月 23 日,先到先得。

2. 所有领取人员必须本人前往,并携带本人身份证复印件及相关证件离休证或退休证。

3. 所有报名人员均有机会免费做体质调整,并且报名前 500 名均有机会申请价值 590 元的健康礼品。

活动日期 8 月 21、22、23 日
上午 8:00-11:40 下午 2:30-6:00

请注意:请务必电话预约。(为了避免物品重复发放前期报过名的不可报名)