

《办公桌上的健康书·经络运动自疗

图书基本信息

书名：《办公桌上的健康书·经络运动自疗一点通》

13位ISBN编号：9787509162873

10位ISBN编号：7509162874

出版时间：2013-5

出版社：人民军医出版社

作者：孙书臣

页数：132

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.tushu000.com

《办公桌上的健康书·经络运动自疗》

前言

科技日新月异，我们的生活也随着科技的发展发生了巨大的改变，尤其是对于需要每天面对电脑和手机的上班族来说，电子产品在他们的生活和工作中占的比重越来越大。他们不仅工作中大部分的时间坐在电脑前，而且很多的娱乐生活也与电子产品密不可分。随处可见专心致志手捧平板电脑、智能手机等电子产品的人们。古语云“过犹不及”。电子产品在给我们带来丰富多彩生活的同时，也给我们带来了更多意想不到的痛楚。上班族们花费在电子产品上的时间和精力越来越多，加之久坐、长时间地站立、不规律地饮食，他们的身体也随之出现了各种各样的问题。我曾在门诊见过这样一个女孩：年轻美丽，却因每天长时间地对着电脑和手机，导致颈椎出现了问题，伴随而来的是阵发头晕，晕起来的时候，天旋地转，只能平卧在床上。俗话说：疾病三分治，七分养。对由于身体透支才会出现的各种与电子产品相关的疾病，医生在治疗疾病、控制症状的同时，总要和患者说一句：“少玩点电脑。”虽然这样的忠告非常中肯，但转念一想，很多时候不是他们想玩，是现代飞快的工作节奏和高强度的工作要求，使得他们必然要长时间地面对电子产品。这样的情况，又该如何处理呢？于是我想到了中医的导引和运动疗法，同时参考了一些西医的运动疗法，总结、整理、编写了《办公桌上的健康书——经络运动自疗一点通》。本书重点放在了由于长时间使用电子产品而出现的疾病的经络疗法和日常运动保养上，即通过平时中医的点穴及经络疗法，同时配合自我的运动和保健，能够起到预防和治疗疾病的效果。其中包括常见的颈椎病、腰背痛、腕管综合征，以及近年来一些发病率越来越高的疾病，诸如手机肘、屏幕脸等，甚至还包含一部分由于长时间面对电脑而出现的心理及情绪的失调，诸如电脑忧郁症、电脑躁狂症。同时还有一些内科疾病，如头痛、便秘等，通过运动及经络疗法，也会起到一定的治疗和预防作用。希望本书能够为上班族们带来身体的健康、心理的平和！

编著者 2012年8月于北京

《办公桌上的健康书·经络运动自疗》

内容概要

孙书臣、乔锦编写的这本《办公桌上的健康书--经络运动自疗一点通》主要针对上班族由于长时间使用电脑、手机等而出现的疾病，如颈椎病、腰背痛、腕管综合征、手机肘、鼠标手、屏幕脸、弹弓指、电脑忧郁症、电脑躁狂症、干眼症、滑囊炎、键盘腕、萝卜腿、电脑皮肤病、神经衰弱等，通过中医点穴及运动疗法，起到预防和治疗的效果。《办公桌上的健康书--经络运动自疗一点通》所述方法简单、实用，并配以真人演示图片，非常适合广大的上班族随时阅读参考。

《办公桌上的健康书·经络运动自疗

书籍目录

一、经络与运动疗法注意事项二、弹弓指三、电脑忧郁症四、电脑躁狂症五、干眼症六、滑囊炎七、键盘腕八、颈椎病九、萝卜腿十、电脑皮肤病十一、屏幕脸十二、神经衰弱十三、手机肘十四、鼠标手十五、腕管综合征十六、腰背痛十七、失眠十八、慢性疲劳综合征十九、耳鸣二十、便秘二十一、头痛二十二、下肢静脉曲张二十三、坐骨神经痛二十四、胃痛附录A 八段锦

章节摘录

1.保证充足的睡眠 每日睡眠时间一般在7~8小时,这样可使大脑皮质的血液循环得到适时的调节。

2.注意补充营养 电脑操作者在荧光屏前工作时间过长,视网膜上的视紫红质会被消耗掉,而视紫红质主要由维生素A合成。因此,电脑操作者应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物,以补充人体内维生素A和蛋白质。平时可多饮些茶,茶叶中含有茶多酚等活性物质,有吸收与抵抗放射性物质的作用。有专家认为,多疑症的人如果缺乏某种单一营养物质也能引起抑郁症,所以建议人们多吃维生素含量丰富的食物,如粗粮、鱼等,还可服用一定剂量的复合维生素B。

3.注意工作环境 电脑室内光线要适宜,不可过亮或过暗,避免光线直接照射在荧光屏上而产生干扰光线。定期清除室内的粉尘及微生物,打扫卫生时最好用湿布或湿拖把,对空气过滤器进行消毒处理,合理调节风量,更换新鲜空气。

4.注意劳逸结合 一般来说,电脑操作人员在连续工作1小时后应该休息10分钟左右,并且最好到操作室外活动活动手脚与躯干,散散步,做做广播操,进行积极的休息,或者在室内做眼保健操和活动头部。

5.保持合适的欲望,拥有快乐的心态 多跟亲人、朋友联络,通过面对面的交流增进感情。积极参与体育锻炼能大大释放心理压力,缓解疲劳。运动能改善中枢神经系统的功能,提高大脑皮质神经过程的兴奋性、均衡性和灵活性。

6.不要给自己制订很难达到的目标不要对很多事情大包大揽,切莫“逞能”,以免完不成而心灰意冷。可以将繁杂的工作分成若干小部分,根据事情的轻重缓急去做。

7.改变周围的环境 当你意志消沉时,就会把自己的问题与周围的环境联系起来。很可能周围的环境会时时提醒你自己很失败。这就有可能成为一个恶性循环。解决问题的办法是改变环境,但改变不必是彻底性的。打扫卫生、多些灯光,或者添置小摆设都可以改变整个房间的氛围。

8.打破旧有惯例 整日遵循同样的生活习惯会让你陷入单调和消沉的状态。如有可能,休息一天。做一些你平时没时间做的事情,或者做一些你从未尝试过的事情。从长远讲,时不时地休息和调整会让你摆脱闷闷不乐的心情,并能使你的工作更有效率。

9.与自然交流 小鸟不会因为自己不是雄鹰,或是因为别的小鸟发现了美食而闷闷不乐。动物们都能活在当下,并且无条件地表现出对生活的爱,何况人呢?观察它们并与它们交流会帮助你解决自身的问题。

10.与乐观的人相处 没有什么比你周围的人更能影响你的想法和态度了。想法是可以传染的。如果你周围都是些消极的人,那你也会开始消极起来。要想改变生活的面貌,多花些时间和乐观、积极的人在一起吧。寻找那些人并从他们身上学习如何以乐观的态度看待世界。大多数情况下,你将会分享他们的快乐。花几分钟回想一下过去的成功让自己振作起来。什么因素令你成功?你的优势在哪里?通常,这项尝试会让你建立自信心,它帮助你发现失败或沮丧的原因并激发使你成功和快乐的想法。

11.体育疗法 锻炼后可以给人一种轻松和自己做主的感觉,有益于克服电脑忧郁症患者共有的孤独感。但锻炼必须要有一定的强度、持续时间和频率,才能达到预期效果。不爱运动者患电脑忧郁症概率大大高于喜欢体育锻炼者。这是因为人的忧郁、烦恼等不良情绪通常发自大脑左半球,而产生愉快情绪的区域在大脑右半球。体育活动可通过大脑左右半球的活动转换,来排忧解难,振奋精神。

12.交际疗法 研究表明,善于与人结交者比喜欢独来独往的人在精神状态上要快乐得多。情绪不好的时候找亲朋好友倾诉一番,宣泄不良情绪,有助于抑郁的消除。“朋友乃良药”,社会支持可以使人延年益寿。 P12-13

编辑推荐

孙书臣、乔锦编写的这本《办公桌上的健康书--经络运动自疗一点通》是结合中医的导引和运动疗法，同时参考了一些西医的运动疗法，总结、整理、编写而成。本书重点放在了由于长时间使用电子产品而出现的疾病的经络疗法和日常运动保养上，即通过平时中医的点穴及经络疗法，同时配合自我的运动和保健，能够起到预防和治疗疾病的效果。其中包括常见的颈椎病、腰背痛、腕管综合征，以及近年来一些发病率越来越高的疾病，诸如手机肘、屏幕脸等，甚至还包含一部分由于长时间面对电脑而出现的心理及情绪的失调，诸如电脑忧郁症、电脑躁狂症。同时还有一些内科疾病，如头痛、便秘等，通过运动及经络疗法，也会起到一定的治疗和预防作用。

《办公桌上的健康书·经络运动自痢

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.tushu000.com