

《办公室保健小动作》

图书基本信息

书名：《办公室保健小动作》

13位ISBN编号：9787538438369

10位ISBN编号：753843836X

出版时间：2008-10

出版社：董安立 吉林科学技术出版社 (2008-10出版)

页数：230

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

《办公室保健小动作》

前言

办公室一族往往承受着种种的压力，而久坐，低头，长时间的保持一种姿势不动，更使本来就脆弱的脊椎出现很多问题，脖子痛、背痛、头晕、头痛、腰酸、腿麻等等，这些都围绕着办公室一族。而在日常生活中，诸多生活因素以及不良的习惯，对人的脊椎健康都有深远的影响，想要彻底的改变，就要从小动作做起。循序渐进的改掉坏习惯，结合生活中常见的问题，以及临床上常见的锻炼方法，总结出一些保健的小动作，可以使办公室一族预防保健一下自己的脊椎，不至于到疼痛难忍的地步，当然，到了疼痛的地步，并且已然影响到平时的工作、生活的时候，就需要及时就医了，而应用小动作这种运动疗法不失为一种选择。凡是要唯物辩证的考究，实事求是，追本溯源，有效果就是好的，没有效果说的再神，也没有人相信。走一条更为光明的路，路就在前方，希望能在茫茫沙漠中找到一片绿洲。从另一种心境去考虑自己的生活，重释自己的人生，让自己的路走得更为顺畅，将自己的能量全部发挥出来，这才是最重要的。健康就是这样，路走的人多了，也便成了一条新的路，每个人都有每个人的生活方式，人都是有个性化的，并且相对独立的，不要试图去全盘改变一个人的生活方式，而从细小的环节逐渐的将其改变更为一种好的方法，而到了一种“独上高楼，望断天涯路”的境界，就已经足够了。本书不仅做到了这一点，更容易让人接受，平时闲暇的时候做一做，预防各种疾病，延缓衰老，让你更健康，更美丽，更充满自信，对自己的生活有更完美的诠释。

《办公室保健小动作》

内容概要

《办公室保健小动作》不仅做到了这一点，更容易让人接受，平时闲暇的时候做一做，预防各种疾病，延缓衰老，让你更健康，更美丽，更充满自信，对自己的生活有更完美的诠释。

《办公室保健小动作》

作者简介

董安立，1956年生于北京。1988年赴美学习脊椎矫正医学并与夫人开办了三家脊椎治疗中心，2000年获得美国Marion市最佳脊椎诊断称号。2001年6月在北京方庄第一人民医院开设了第一个为国内百姓服务的专业脊椎门诊，后迁至北京世纪村。2006年以来作为“背背佳”矫姿研发中心首席顾问协助开发这一国内最早的脊椎健康产品。2008年春与前体操冠军马燕红合作开展奥运优秀运动员康复计划。现任WFC中国脊椎专业学会会长。北京传统医学协会常务主任、北京慈善总会常务理事、中国中医协会医学顾问、北京医学教育协会脊椎学分会副会长、中国企业家协会首席脊椎健康顾问、中国残疾人康复协会脊髓损伤学分会专业委员

《办公室保健小动作》

书籍目录

Chapter 1 肩周炎危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 2 失眠危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 3 颈椎病危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 4 胸膜炎危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 5 乳房肿块危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 6 坐骨神经痛及腰椎疾病危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 7 痔疮危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 8 月经不调危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 9 视疲劳危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 10 结膜炎危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 11 手指关节炎危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 12 气管炎危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 13 咽炎危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 14 肥胖危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 15 头痛危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 16 胃炎危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 17 胃及十二指肠溃疡危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 18 慢性阑尾炎危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 19 胰腺炎危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 20 消化不良危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 21 营养不良危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 22 高脂血症危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 23 高血压危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 24 糖尿病危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 25 胆囊炎危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 26 子宫肌瘤危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 27 前列腺炎危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 28 尿路感染危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 29 膀胱炎危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 30 脱发危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 31 不孕不育危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 32 烦躁，抑郁危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 33 鼠标手危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施Chapter 34 厌食危险信号相关知识导致因素办公室小动作其他预防措施

《办公室保健小动作》

章节摘录

插图：Chapter 3 颈椎病危险信号 伴随着都市生活节奏的加快，颈椎病就像传染病一样在办公室的电脑前弥漫，发病急剧年轻化的趋势令人惊讶。如果你身上出现下列症状，一定要引起注意：A.颈部僵硬、不舒服、疼痛，活动不灵活。B.手掌或手臂麻木、疼痛、握力减弱，甚至连拿杯都觉得没有力。C.偏头痛、头晕，或者胸闷、胸痛。且每次眩晕发作都和颈项转动有关。D.头晕、眼花、耳鸣、手麻、心动过速、心前区疼痛等一系列交感神经症状。除以上明显症状外，以下症状常被误认为其他疾病，更应注意：A.吞咽困难。有的老人开始感觉咽部发痒，有异物感，后又觉吞咽困难，间断发作，时轻时重，常被怀疑为食道疾病。B.高血压。颈椎病可致血压升高或降低，但以前者多见，称颈性高血压，常伴有颈部疼痛、发紧、上肢麻木等典型表现。C.乳房疼痛。乳房疼痛系增生骨压迫第6、7颈椎的神经根所致。开始常为一侧乳房或胸大肌疼痛，间断隐疼或阵发性刺痛，向一侧转动头部时最为明显。该症状常被误人为心绞痛或胸膜炎。D.下肢瘫痪或排便障碍。患者常有上肢麻木、疼痛无力、跛行，有的伴有尿频、尿急、排尿不净或大小便失禁，而颈部症状多数轻微易被掩盖。E.视力障碍。颈椎病还可表现为视力下降、间歇性视力模糊、一眼或双眼胀痛、怕光、流泪、视野缩小等。F.突然摔倒。常在行走中突然扭头时身体失去支持而猝倒，倒后因颈部位置改变而清醒并能站起。突然摔倒为增生的骨质压迫椎动脉所致，易被误诊为脑动脉硬化或小脑疾患。

《办公室保健小动作》

编辑推荐

《办公室保健小动作》为你提供了一种独特、新颖的保健方法，帮你祛除疲劳和疼痛，强健体魄，更加精力充沛地投入工作。谁说业绩和健康不可兼得呢？身体越来越差？肩膀、肚子隐隐作痛？肩周炎？颈椎病？是不是在办公室坐的太久了？月经不调？经常感冒？头疼？是不是空调吹多了？咳嗽？咽炎？说话声音嘶哑？那会议是不是就不开了？其实问题很好解决：利用下间隙的时间来动一动。不占用时间，不会被骂开小差，不需要很复杂……你会发现，腰不酸了，肩膀不疼了，声音不再嘶哑了，体质越来越好了。

《办公室保健小动作》

精彩短评

- 1、很实用！在对着书练习，不过凡事要坚持！呵呵！坚持才能有效果！！
- 2、快递挺快的。书的内容不错，各方面的毛病都有解析。唯一有点不足的是封面有点脏。但是不影响内容。会慢慢做自己需要的运动。
- 3、这本书写的动作有点复杂，容易忘记。
- 4、常识的大杂烩，很多不适合在办公室做

《办公室保健小动作》

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