

4运动缓解职业病 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/230/2021_2022_4_E8_BF_90_E5_8A_A8_E7_BC_93_c108_230036.htm

运动一：常常收腹 “办公室一族”整天往办公桌前一坐就是几个小时，活动非常有限，从而导致腹部脂肪越积越多，最后形成下半身比上半身胖的形势。其实当你对着电脑打字时，只要稍稍利用一下椅子，难看的赘肉也许就会渐渐消失了。转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 现在请跟着做以下运动：坐在椅子上，两腿慢慢往上抬；两手轻轻放在小腹上，慢慢地吐气，吐气的同时渐渐收紧小腹；吐气慢慢加快，小腹越收越紧，肩膀保持轻松；小腹已收到最紧的程度时，气也同时吐完；将腿慢慢放下，肩膀与小腹都放松后，开始缓缓吸气；尽量吸气，此时小腹不用刻意收缩，转而换成腹部向下压的方式。如此重复做上述运动8次。

运动二：左右摇双腿 “办公室一族”需要久坐，然而久坐会引起腰酸背痛等身体不适反应。对此你不妨每隔两小时，“左右摇动双腿”五分钟，这样可以立即改善下肢血液循环，舒缓腰部的僵硬。你也不防伸伸懒腰，松弛一下脊柱，畅通呼吸或者站着把脚伸直，把脚尖往上往内翘。

运动三：摇头晃脑 “办公室一族”常常需要提肩打字和凝视电脑屏幕，因此容易出现肩痛、颈痛。针对这一办公室疾病，专家建议你，当在操作电脑一小时后，左右“摇头晃脑”三分钟。这样运动能够活动颈动脉，畅通呼吸道，使得累积的疲劳容易散开。

运动四：伸臂旋腕 手腕痛大都是因为长期打字、操作鼠标或写字而造成的。此时不妨多做“伸臂旋腕”的动作。请你将右手举在头右前方，手掌朝

下，大拇指往下，小指往上，使手腕往右下旋紧；同时，左手往左臀部旁伸，手指下垂，大拇指往上，小指往下，使手腕往右下旋紧；然后同时右手再尽量往上伸，左手尽量往下伸，同时以鼻子缓缓吸气；最后，缓缓以嘴吐气，慢慢放下手臂。再换成左手在上，右手在下，同样方法运动，如此左右重复做几次伸臂旋腕，可减轻手腕的疼痛及加强腕部的机能。生活中常吃特别有益眼睛的食物，如杏仁、柿子、莴苣、桑葚汁、黑豆浆、菠菜、芥蓝菜、胡萝卜、芒果、哈密瓜、橘子、金橘；多吃酸又绿色的食物，如青葡萄、青苹果、梅子、凤梨等。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com