

职场养生指南——如何锻炼和饮食



中信证券股份有限公司
CITIC Securities Company Limited

人才发展中心——郭海玥
二零二三年四月

带薪养生的7个黄金法则：

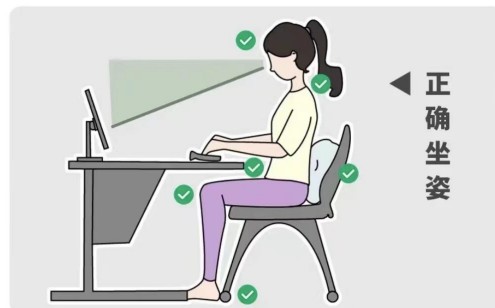
No.1 工作间隙走动一下

久坐不动是上班族的头号大敌，强烈建议大家工作1小时后起身活动一下或是仰头5分钟，放松颈部肌肉。也可以到茶水间泡杯咖啡、沏杯茶，甚至就是简单的望望窗外，放松紧绷的大脑。

同时，保持正确的坐姿也非常重要，错误的坐姿是大家腰椎、颈椎病的罪魁祸首之一。也可以使用一些外力工具：升降办公桌、护腰垫等。

两个动作拯救久坐

危害 | 久坐锻炼操 | 日常建议



带薪养生的7个黄金法则：

No.2 每1小时远望5分钟

用眼时间太长会造成近视、视力模糊、眼干等多种问题。建议大家每1小时远望5分钟，或者每20分钟远望20秒，最好每天能做一次眼保健操，也可以把掌心搓热，放在眼睛上面，反复做5-10次。

在这里推荐给大家一个应用软件：“放松双眼”。它会根据20-20-20法则：每用眼20分钟就应该看20英尺（6米）以外的东西20秒；通过发送手机通知的方式提醒大家该休息休息眼睛啦。



19:58

正在进行第 1 次循环

现在可以专心工作了,App会在倒计时结束后通知您进行休息

停止

跳过

带薪养生的7个黄金法则:

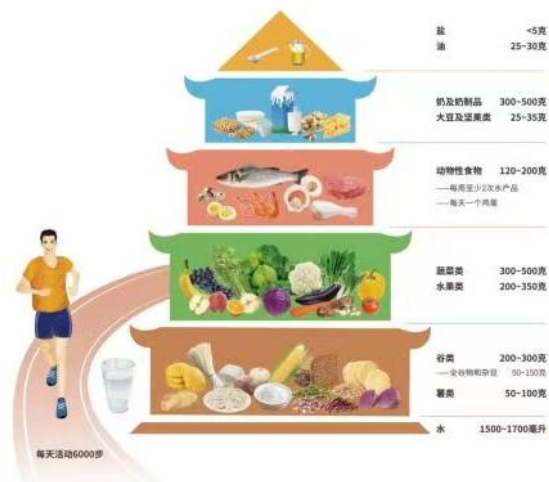
No.3 注意膳食平衡

上班族更应该注意膳食平衡、规律用餐。点餐时应保证食物的丰富多样。多吃谷类、蔬果、肉类、豆类和奶类。少吃煎炸菜品，多吃蒸煮菜品。

好吃又健康的食谱:



中国居民平衡膳食宝塔(2022)
Chinese Food Guide Pagoda(2022)



-清炒虾



-煎鸡胸肉



-卤牛肉

带薪养生的7个黄金法则：

No.4 保证睡眠时间，提高睡眠质量

尽量提高白天的工作效率，在非密集工作执行期的时候努力保证每天7-7.5小时的睡眠时间。大脑在睡眠状态中耗氧量大大减少，因此睡眠有利于脑细胞储存能量、恢复精力，从而提高脑力效率。俗话说“养生睡觉第一功，精气神足百事通”，很多健康问题，在我们戒掉报复性熬夜的时候，说不定就迎刃而解了。

睡觉也是补肾最好方法，肾藏精，精神、精彩、精进，都得靠精。肾是千里马，精是能量源。

睡眠时，身体会自动调节成腹式呼吸，正是肾在纳气生精。睡眠深，纳气多，精力自然充沛。倒头就睡、深度睡眠，是最好的补肾法。

另外，凡是养肾的方法，如搓脚心、揉涌泉穴、泡脚，都对睡眠有益。



带薪养生的7个黄金法则：

No.5 每半小时揉揉手腕、甩甩手指

长时间敲键盘、点鼠标可能会得“鼠标手”、“键盘腕”等，手指手腕等部位可能会疼痛。工作的时候，每半小时揉揉手腕、甩甩手指，休息几分钟，就能起到很好的预防效果。所以也建议大家没半、一个小时站起身来，一边去洗手间/打水，一边甩甩手腕，一边看看远处。

3招改善腱鞘炎：

- 握拳运动：轻轻握起拳头，然后张开，将手指伸直即为一组，平时闲下来就可以做几次。
- 使用护具：鼠标护腕、人体工学鼠标都能让手部得到保护和放松。
- 放松肌肉：严重的时候，热敷是很有趣的方法。每天温热水泡手，或是热水袋热敷手掌手指，每天2次，每次30-45分钟。

带薪养生的7个黄金法则:

No.6 摆放绿植或装饰品

摆放绿植，不但能调节视线，缓解眼睛及身体的疲劳，还能调节心情，释放工作的压力。另外，绿植也可以吸收空气中的二氧化碳，释放氧气，改善空气质量，减少上班族因在办公室吹空调常见的感冒发烧等空调病。

6种养死比养好更难的植物推荐:

 <p>1. 金边吊兰 ☀ 明亮散射光 💧 每周1-2次 🌡 10-25℃，温暖/寒冷</p>	 <p>2. 婚礼油画 ☀ 明亮散射光 💧 每周1-2次 🌡 10-25℃，温暖/寒冷</p>
 <p>3. 虎皮兰 ☀ 散射光 💧 2-6周1次 🌡 10-27℃，温暖/寒冷</p>	 <p>4. 袖珍椰子 ☀ 散射光/半阴 💧 1-2天一次 🌡 10-35℃，温暖/寒冷</p>
 <p>5. 龙神木 ☀ 明亮直射光 💧 1个月1次 🌡 15-30℃，温暖</p>	 <p>6. 墨西哥铁树 ☀ 明亮直射光 💧 每周1-2次 🌡 20-30℃，温暖</p>

LEGEND: ☀ - 光照 💧 - 水分 🌡 - 温度



带薪养生的7个黄金法则：

No.7 内调养生

当我们长期处于一个不规律的生活状态中时，身体会释放出抗议的信号，五脏六腑就像我们身体中的滤水芯，帮我们过滤这些干扰健康的信号。但随着身体的抗议越来越强烈，五脏六腑也会劳累过度，身体健康就出现了问题。

所以当我们收到身体的“抗议信号”时，说明五脏已经很虚弱了。想要身体健康，得先让五脏的状态恢复正常。就像滤水芯需要清洗一样，我们的五脏也需要“清洗”。

《黄帝内经》中道：“以五色命脏，青为肝，赤为心，白为肺，黄为脾，黑为肾。”；“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”

五脏养生——心

■ 食养：西红柿、山楂、苹果、莲子、红枣

■ 穴位——内关穴：宁心安神、调补阴阳气血，疏通经脉



■ 宜：放松心情，休息充足

■ 心主血脉，是身体的发动机。只有心脏健康，才能使机体发挥正常的生理功能。

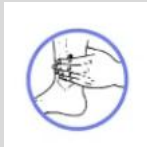
■ 抗议信号：

- 1、舌头溃疡
- 2、额头长痘
- 3、失眠，心悸，焦虑
- 4、胸闷或刺痛

五脏养生——脾

■ 食养：山药、芡实、燕麦、胡萝卜、黄豆

■ 穴位——三阴交：健脾化湿，疏肝益肾



■ 宜：饮食清淡，多做运动

■ 脾主运化，是人体的免疫器官，本身的疾病较少见，一旦出现问题，人体整体健康都会亮起红灯，所以平时不能忽略保养脾脏。

■ 抗议信号：

1. 思虑重，睡眠差
2. 脂肪堆积
3. 口气明显，唇周长痘或溃疡

五脏养生——肺

- 食养：薏仁米、茯苓、高粱米、梨、百合
- 穴位——太渊穴：调和营血，促进气血运行



- 宜：少吸烟，多喝水

- 肺主气脉，在所有器官中，肺的自我保护能力最差，可以说是最容易受到伤害的一个器官。
- 抗议信号
 1. 肤色晦暗，面容憔悴
 2. 干咳，便秘
 3. 多愁善感，容易悲伤
 4. 气短胸闷

五脏养生——肝

- 食养：荞麦、核桃、决明子、青笋、菠菜
- 穴位——太冲穴：缓解情绪，疏通郁结



- 宜：少熬夜，少喝酒

- 肝主疏泄，参与人体内部调节，是负责排毒功能的。人们常说“养颜先养肝”，有一副好肝，才会有好皮肤。
- 抗议信号
 1. 指甲表面有竖纹
 2. 易怒，有色斑
 3. 眼睛干涩，偏头痛，脸颊冒痘

五脏养生——肾

- 食养：黑芝麻、黑桑葚、黑米、黑豆、枸杞
- 穴位——关元穴：大补阴阳，温肾，散寒



- 宜：少熬夜，多喝水

- 肾主藏精，主要功能是排泄和内分泌。一旦肾功能出现问题，会导致排水不畅，毒素出不来。
- 抗议信号
 1. 水肿，腰酸
 2. 下颌长痘，黑眼圈
 3. 容易疲倦，记忆差



中信证券股份有限公司

中国·北京

朝阳区亮马桥路48号中信证券大厦

100026

