# 颈椎腰椎保健操



脸朝前,侧颈,尽量 贴近肩部,保持 2-3秒钟,复原。先 左右后,做5次。

脸朝前,侧颈,尽量贴近肩部,保持**2-3**秒钟,复原。 先左后右,做**5**次

俯视,然后后仰,保持2-3秒,做5次



俯视,然后后仰,保持2-3秒。做5次。

# 颈椎腰椎保健操



左右转动头颈。做5次。

左右转动头颈,做5次。

伸肘与肩平,做饶肩运动, 先向前,再向后,各做**5** 次。



伸肘与肩平,做饶肩 运动,先向前,再向 后,各做5次。

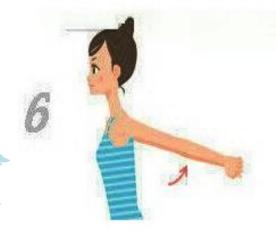
# 颈椎腰椎保健操



双手抱头,抬头挺胸,充分伸展,保持2-3秒,做5次.

双手抱头,抬头挺胸,充分伸展,保持**2-3**秒,做**5**次。

抬头挺胸,头颈后仰,充 分向前伸展,保持5秒,做 5次。



抬头挺胸,头颈后仰,充分向前伸展, 保持5秒,做5次。

## 上班族怎样保护眼睛

眨眼睛可以更新泪膜从 而润滑眼睛,避免眼睛 干涩、等其他症状。

搓热双手捂在眼睛上可以明目, 促进眼部血液循环,减轻疲劳, 老了都比年轻人的眼睛亮,如果 你坚持每天都做! 闭眼转动眼球顺时针转动6次后, 按逆时针转动6次。重复几次后 睁开眼睛向窗外远处绿色草坪或 树木眺望2-3分钟,缓解久视电脑 的眼疲劳。

喝菊花茶 散风热,平肝明目





绿茶抗辐射作 用

多吃香蕉 香蕉含有大量胡萝 卜素可以缓解眼部 疲劳



鼠标手的主要表现为手部逐渐出现 麻木、灼痛,夜间加剧,常会在梦 中痛醒。不少患者还会伴有腕关节 肿胀、手动作不灵活、无力等症状。

女性"鼠标手"的发病率是男性的3 倍,所以女同胞们最好每隔一个小 时就扭动下手腕。

最好不要使用小鼠标, 大鼠标的接触 面宽有助于力的分散, 减轻手腕的疲 芳感。

可以常用左手动动鼠标,还可以提高智商

# 怎 防 鼠 标手

用拇指与食指 夹揉按摩手指, 从指根到指尖。





双手互相採搓 和拉伸各个指 关节





双手手心相对用力力推,更用力力指交保力工作。

# 手指保健操

# 拉伸背部肌肉



在胸前双掌合实,十指紧扣,慢慢 地调整呼吸。头部向下,收紧下巴, 闭上双目,手腕尽量向前伸,拉伸 头部、肩膀、背部、腰部的肌肉。

保持上面动作,然后把手掌向 外翻转,重复上面的动作。



# 放松背部和胸部



椅子不要坐得太深,坐到椅子的三分之一的位置,挺胸收腹,双手放在背后,双掌合实,十指紧扣。肩胛骨尽量往中间挤压,挺直胸膛,保持15秒。

保持上面姿势,身体稍微向前倾,紧合的双手尽量向上抬高,保持10秒。 然后,慢慢地恢复到原来的姿势。



### 伸展小腿、膝盖内侧、大腿后侧肌肉



椅子不要坐得太深,坐椅子的三分之一的 位置,挺直腰杆。同时左脚向前伸,脚后 跟贴着地板,脚掌与小腿呈90度角内膝盖 往下压,把小腿肚和大腿后侧的肌肉拉紧。

在上面动作的基础上,双手向脚尖方向伸展,拉紧小腿肚、膝盖内侧、大腿肌肉。然后,右脚也同样地进行上述动作。



希望对大家有所 帮助 谢谢!