

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

3



左右转动头颈。做5次。

左右转动头颈，做5次。

伸肘与肩平，做绕肩运动，
先向前，再向后，各做5次。

4



伸肘与肩平，做绕肩运动，先向前，再向后，各做5次。

颈椎腰椎保健操

5



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。

6



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。

上班时吃什么可以保护眼睛

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



怎样预防鼠标手

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，减轻手腕的疲劳感。

可以常用左手动鼠标，还可以提高智商

手指保健操

用拇指与食指
夹揉按摩手指，
从指根到指尖。



双手互相揉搓
和拉伸各个指
关节

掌心向上，另
一只手的拇
指由掌根部向
手指方向推压
掌心



双手手心相对
用力内推，再
把十指交叉用
力下推，保持
10秒

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罝，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
帮助
谢谢！

