

THE BEST WAY TO RELEASE OFFICE STRESS

年终岁末,埋头于报表数据、谈判项目的你,是否总想去大自然中放松身心,却又因放不下手头工作,而难以成行。其实,在办公室内就能进行的小运动,也能将你的压力化于无形。

文_萧萧 责任编辑_杨紫婕



办公室减压全纪录

春困秋乏夏打盹，你是否总在办公室里昏昏欲睡呢？办公室是一个严肃、紧张的地方，但同样也是最需要休闲放松的场所，究竟怎样才能在保证工作效率和遵守办公室规章之余，给自己一个轻松的办公心情呢？

办公室改良瑜伽

瑜伽能使人身心放松，这已毋庸置疑，但被电脑等设备占满的办公室显然不是做瑜伽的好地方，没关系，办公室改良瑜伽可以帮你解决这个问题。

● 交替呼吸法

坐姿，右手食指、中指放在额头，拇指压住右鼻孔，用左鼻孔先吸后呼，然后交换用无名指压住左鼻孔，用右鼻孔先吸后呼，之后再左吸右呼，右吸左呼，以上为一轮，做五轮后放松。这个动作能够提神醒脑，振奋精神，增加专注力，还可以放松腿部肌肉，消除水肿，让腿部和脚踝变得纤细，对顺畅排泄也有非常好的功效。

● 后合掌式

坐姿，双手在身后合掌，翻转到指尖向上，吸气抬头，指尖尽量靠近后脑，保持5个呼吸后呼气放松。这个动作可以消除伏案工作后肩颈背部的紧张和僵硬，帮助肩颈部放松，平缓情绪。

● 眼睛体操

转动眼球依次看上下左右，再反方向转动，然后瞪大眼睛，看远方，最后慢慢闭起来休息；闭上眼睛，两手用力搓热，遮住眼睛，同时深呼吸，腹部配合吸气放松，呼气收紧。这两个动作的训练对眼睛的保健很有帮助，还能够保持身体的平衡力，恢复肌体健康状态，也能改善压抑低落的情绪。

● 玛哈手印

两手中指、拇指相对，其余手指弯曲相抵，拇指向下，保持10个呼吸后放松。这个动作可以刺激双手上的胃部反射区，长期练习能收紧中腹、纤细腰身，协调肠胃功能，改善反胃、胃痛、消化不良等不适。

● 办公室改良瑜伽注意事项

- 1.呼吸练习中如果感到头晕需要停下来，下次练习时要减少次数，在以后的练习中再慢慢增加。
- 2.瑜伽动作保持中不要屏气，要保持深长的呼吸。
- 3.动作做到自己能承受的最大程度即可，不要勉强，以免误伤。

办公室放松食物

★ 黑巧克力——人人都爱的快乐食物

黑巧克力是世界上最著名的养心食品，同时也是让我们的味蕾和大脑一起快乐的食物。黑巧克力富含维生素、矿物质等营养素，具有很强的抗氧化作用。

提示：普通巧克力只含有少量可可粉，其余成分为糖、油脂及添加剂，不但对血管健康不利，多吃反而有害。

★ 核桃——提升脑活力

核桃是最著名的补脑食物，它富含多种维生素、矿物质、氨基酸、脂肪酸、抗氧化剂和膳食纤维等营养素，特别是亚麻酸和维生素E对改善记忆力益处多多。

提示：最好吃生的、带壳的核桃，现砸现吃，因为核桃仁暴露在空气中时间太长就会被氧化。

★ 杏仁——让我们更长寿

关爱健康的你，不妨在抽屉里准备一小袋杏仁，方便随时补充有益脂肪酸。位于喜马拉雅山谷的巴基斯坦罕什，居住着世界上最长寿的人群，杏仁就是他们的日常零食。

提示：杏仁分为甜杏仁和苦杏仁，甜杏仁大而扁，苦杏仁小而厚。苦杏仁有小毒，不能多吃，一般只能作为止咳和通便之用。

★ 豆浆——办公室补水最佳选择

营养学家认为大豆是唯一营养可与肉食相媲美的植物，有“植物肉”之称——大豆富含优质蛋白、卵磷脂、异黄酮、低聚糖等营养素。

提示：豆浆富含安全的植物雌激素，是非常健康的女性食品。如果喝豆浆不方便，每天让自己吃一小包豆类食物也是一个备用选择。

★ 果蔬汁——补足身体所需的每日果蔬

水果和蔬菜富含维生素、矿物质、活性酶、叶绿素、膳食纤维和天然植物化学物质，特别是抗氧化剂。营养学家建议我们每天至少要摄入7种不同的果蔬。

提示：一般来说，蔬菜的营养价值超过水果，水果不能代替蔬菜。深色蔬菜比浅色蔬菜更有营养，叶子的营养大于根茎，叶菜的营养价值大于瓜菜。

Tips:

THE
BEST
WAY

“隐形运动”正流行

办公室场地有限，做幅度较大的运动不合时宜，一些特殊的小动作——“隐形运动”，幅度不大，却也能让你得到放松。

● 咬牙切齿

咬牙切齿可拉动头部肌肉，促进头部血液循环，进而起到清醒大脑，增强记忆力的功效。另外，反复紧咬牙齿，又能促进口水分泌，口水中含有腮腺素，而腮腺素有延缓衰老的作用。所以，经常咬牙切齿可使大脑清醒，延缓衰老。

● 高抬贵腿

当有机会时，你可将两腿高高翘起放在办公桌上数分钟，并借此机会喝杯茶，聊聊天，对你的身体大有好处。因为，当一个人的双腿翘起高于心脏之后，脚和腿部的血液会回流到肺部及心脏，不仅可以减轻脚部和腿部的静脉压力，还可使头部的供血量大大增加，使长时间紧绷的神经得以放松。

● 摇头晃脑

颈部的作用不容小觑，颈部由颈椎关节、血管、肌肉韧带等组成，摇头晃脑可使这些组织得到活动。这样，不但可以增加脑部的供血，还可减少胆固醇在颈动脉血管沉积的可能，也有利于预防中风，还有利于预防高血压、颈椎病。

● 抓耳挠腮

耳者，宗脉之所聚也，人体各器官均有神经末梢聚集在耳朵上，拉引、按摩耳朵能通过神经末梢对各器官进行刺激，促进血液、淋巴的循环和组织间的代谢，调理人体脏腑，使肌体得以改善，达到强身健体的目的。同时，人的面部也有丰富的毛细血管和淋巴，有10根供血充足的动脉，有高度警觉的几条神经，有34个穴位，摩擦面部等于刺激穴位，按摩经络，也可以促进血液循环，使人心情愉快，头脑清醒。

● 伸伸懒腰

上班族活动的机会少，常常一坐就是几个小时，当身体长时间处于一种姿势时，肌肉组织的静脉血管就会淤积很多血液，这时伸个懒腰，便会引起全身大部分肌肉舒张和收缩。在短短数秒钟的伸懒腰动作中，很多淤积的血液被赶回心脏，大大增加了循环血液的容量，从而影响血液循环。另外，经常活动肌肉，亦可增进肌肉自身的血液流动，将肌肉的一些废物带走，从而消除疲劳。



小游戏减压妙法

简单易行的小游戏不仅能活动身体,也可以放松心情。

● 飞镖

飞镖是一种简单易行的办公室健身方式,它不但可以缓解疲劳,还能成为同事们“暗自较劲”的比武场。

中国飞镖协会秘书长邢小泉介绍说,其实,飞镖可算是最佳“办公室运动”,不占空间、不费时间,对缓解久坐产生的肩颈、手腕、眼睛疲劳等都很有效果。“飞镖对锻炼人的运动、视觉、神经系统都非常有益。”邢秘书长说。投镖时身体放松,要求挺胸抬头收腹,主要靠腕、肘、关节的运动来完成击发动作。对于长期从事办公室工作的人,“平时易劳累疼痛的地方都可以活动到”。

● 手指滑板

按照中医理论,手指和经络是相通的,从大拇指到小拇指,依次与人体的肺、大肠、心包、三焦、心脏和小肠相对应,并且还集中了其他重要穴位。全方位活动手指,不但能够疏通经络,还可有效地开发大脑。

国外自3年前就开始流行“手指滑板”,由美国的一位滑板爱好者发明。他为了在雨天也能练习酷爱的滑板,便于家中以手指代替双脚,摞在和食指差不多大的微型滑板上进行练习。初学者一般在桌子上练习简单的前进后退,等手指可以轻松操控指板滑板的时候,就可以尝试着飞越一支笔、一把尺子、一只鼠标,甚至跳过一本书、一只纸杯而不让指板掉下来。这一极富想象力的创意随即迅速流传开来,成为风靡一时的指尖运动。

国内的手指运动也很丰富。中国中医药学会会员、“健身益智手指操”的创始人王岩昆先生说,手指走路的方法灵活多样,既可以像螃蟹一样横着走“一”字,也可以走“米”字、“8”字,还有五角星、S型路线等。

对于经常久坐在电脑前的商务人士,在手指僵硬、腕关节酸疼的时候,不妨让手指在桌上“走”起来,走完以后捏捏指肚、握握拳,就能减少患“腕管综合征”的风险。MCE