

借

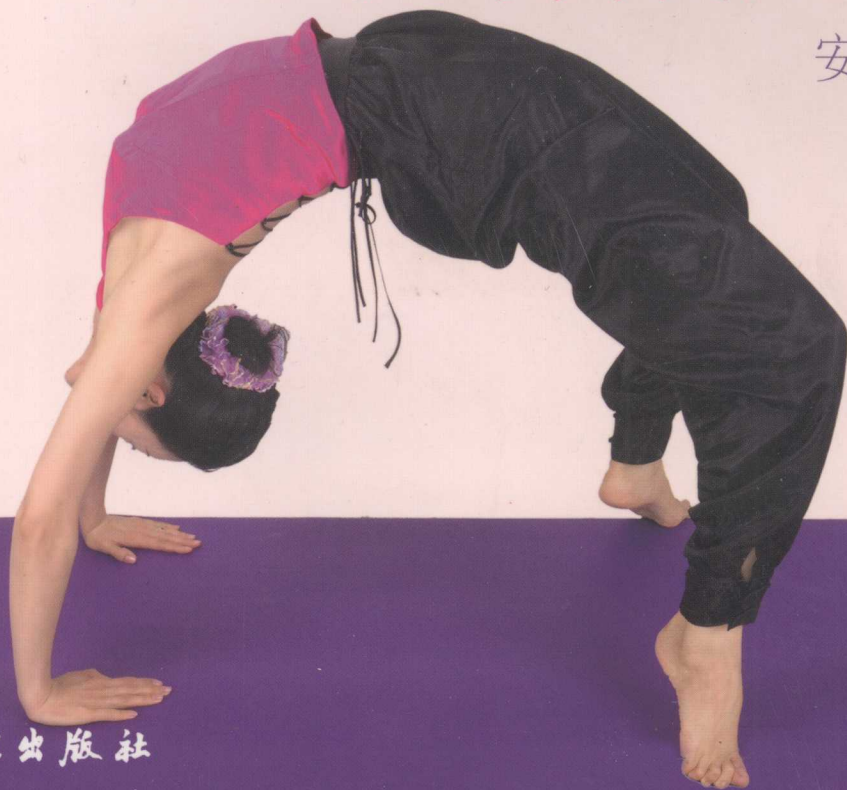
ANNIE YOGA

安妮瑜伽

系列

职场减压法

安妮 编著



人民卫生出版社

随书赠送
DVD
VIDEO

安 妮 瑜 伽 系 列

R244
1.24
2

Y G A
职场减压法

编著 安妮

人民卫生出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

职场减压法 / 安妮编著. —北京:

人民卫生出版社, 2006.1

(安妮瑜伽系列)

ISBN 7-117-07189-3

I. 职... II. 安... III. 瑜伽术 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 128221 号

安妮瑜伽系列 职场减压法

编 著: 安 妮

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京人卫印刷厂 (宏达)

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 2 $\frac{2}{3}$

字 数: 40 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07189-3/R · 7190

定 价: 22.00 元

版权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

前言

作者简介



作者安妮，长期从事瑜伽、营养学及经络学的研究和教学工作。2000年创建“安妮水中瑜伽健康体系”；2001年创立“安妮经络瑜伽健康体系”。随后担任BTV-6《每日健身》瑜伽教练等职。至今已接受国内数十家主流媒体采访。在教授不同人群学习瑜伽的同时，推广顺应自然的四季养生知识，造福人类。

出版说明

安妮瑜伽系列包括《健康减肥法》、《中老年养生保健法》、《职场减压法》三本书。以特定人群的不同需要和取向为出书的主旨，将瑜伽融入现代人的生活，融入健康时尚的潮流。任何人都可以练习瑜伽，选择适合自己练习的瑜伽，并通过孜孜不倦、持之以恒的练习，达到防病强身，调理身心的保健作用。

本书作者从1984年开始研习瑜伽，对瑜伽的思想和理念有着较为深刻的感悟和体会。从长期教授瑜伽的实践中，不断学习和钻研有关饮食、营养及中医经络学方面的知识，积累了丰富的经验。本书就是她多年来经验和体会的总结。用简朴、通俗、大众化的语言写给读者，介绍给大家，以帮助所有喜欢瑜伽的人们，并通过出书让更多的人认识瑜伽，正确地练习瑜伽，用科学的方法防病治病，获取健康。

愿人们为了自己的健康，习练瑜伽，愉悦身心，享受生活！

前言

现今的职业人士大都生活在紧张、压力之下，多少有志之士在力争上游，他们渴望达到属于自己的顶峰，不断挑战自己的体力。在昼夜不分、人际关系紧张、饮食不均衡的情况下，透支着自己的健康。

安妮《职场减压法》将引领您成为健康的职业人士和管理者，以健康的身心、良好的体能去面对您的工作和生活。同时对于一些职业人士生活中常见的不适，如失眠、便秘、抑郁症、颈椎病、胃肠功能紊乱、月经不调等问题有良好的调理方法。

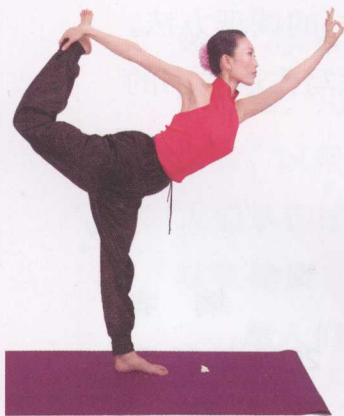
总之，为您现实的生活和工作提供服务是我写作这本书的目的。

编者

2005年10月

目录 Contents

职 场 减 压 法



引言 成为健康的管理者 01

第一章 保持身心最佳状况 03

控制身心的训练方法 04

身体放松 04

心理放松 05

瑜伽的魅力 05

瑜伽练习须知 05

第二章 安妮瑜伽解除您的烦恼 07

便秘 08

体式练习 09

一、拱形姿势 09

二、V字式 10

三、放松休息术 11

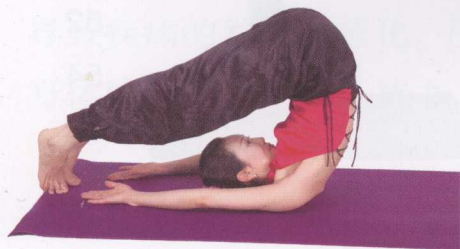
颈椎病 12

体式练习 12

一、颈部运动 12

CONTENTS

03 目录



二、犁式 14

三、放松休息术 15

腰背痛 16

体式练习 17

一、猫伸展式 17

二、伸直背面式 18

三、放松休息术 19

胃肠疾病 20

体式练习 21

一、舞神式 21

二、战士 22

三、放松休息术 23

失眠 24

体式练习 26

一、鱼式 26

二、双腿背部伸展式 27

三、放松休息术 28

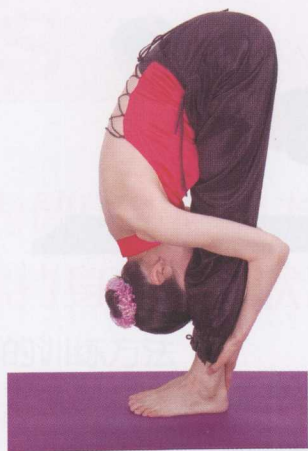
抑郁症 29

体式练习 30

一、飞机式 30

二、看天式 31

三、放松休息术	32
经前期紧张综合征	33
体式练习	34
一、吉祥式	34
二、蜘蛛式	35
三、放松休息术	36
第三章 一人一食	37
身材、体质、性格的元素类型	38
元素过剩与健康的关系	39
各元素适合与不适合的食物	40
第四章 职场健康饮食指南	43
职场适宜的食物	44
省时营养早餐	47
丰盛、营养的低热量晚餐	49
第五章 冥想法	51
练习方法	52
运用冥想调整心态	54
随后语	55



引言

成为健康的管理者

现代生活的紧张，使人疲于应付，以致在精神过度紧张之下，无法控制自己的内心。

同样是碰到困难和不愉快的事情，有的人能够心平气和地处理，有些人却是紧张、烦恼，甚至食之不香，夜不能寐。

精神对疾病的形成有重要的影响，以压力为例，它会导致疾病的发生和恶化。压力可以损害机体的平衡，减弱身体的免疫功能和抵抗力。

随着健康知识的普及，人们开始意识到，为了维持身体的健康，必须使血液保持弱碱性。然而，不管如何花费时间和金钱，讲求合理的饮食，但时常处于精神焦躁、紧张的状况下，血液就会倾向于酸性。而且，经常感到紧张的话，内分泌系统也会趋于异常。由此可见，精神上感到痛苦的人，血液的分成就会变坏，长久处于紧张的人，最容易患病。

管理好我们自己的身体，首先应该从管理好我们的情绪开始。为了消除精神紧张，瑜伽可以帮助我们挽回自由自在的内心。我们应该培养健康的生活方式，保持合理的均衡营养，按时锻炼，保证有充足的休息和睡眠时间，同时进行放松练习，把练习放松和冥想作为日常生活的一部分，这样身心就不会感到紧张，压力就会得到缓解。希望每一个人都能够成为自身健康的管理者。

YOGA

第一章

Chapter 1

保持身心最佳状况

- 04 控制身心的训练方法
- 04 身体放松
- 05 心理放松
- 05 瑜伽的魅力
- 05 瑜伽练习须知

随着社会的发展，现代人的生活节奏变得越来越快，竞争也日趋紧张激烈。人们工作、学习、生活中的压力和艰辛，如得不到正确的认识理解、宣泄疏解，就会陷入紧张、无助、失望、抑郁等消极情绪之中，这种消极的情绪状态将成为很多疾病发生、发展的背景因素。

● 控制身心的训练方法

工作或生活上的困扰，往往会给人造成心理负担。旁人的说三道四，加上身边缺少可以倾诉的朋友，更容易使人无力自拔，带来无形压力。在这种环境里，人们的情感、行为相互影响，容易造成情绪波动，只有寻求一种有效的解脱方法，才会缓解压力。

● 身体放松

不要将自己能力所做不到的事情往身上揽。不要害怕把一件你根本没有时间处理的工作搁在一边。不必担心这样会让你失掉升迁的机会，或是你会因此而落后于别人。这些只是你一直给予自己压力又不愿摆脱的借口。

一旦你学会说“不”，你就会有更多时间来专心做从前答应过的事情，而且这更使你不是数量而是品质方面比别人优秀。

● 心理放松

如果你发现自己在休息时间仍不能忘却办公室的工作或任务,那么你并未真正的放松。有工作狂热的人士最需要的是让自己心理得到放松。

要让你的心里不再牵挂一件事,最好的方法是转移注意力。瑜伽可以为你提供帮助。

● 瑜伽的魅力

瑜伽的原理是让你通过适当的呼吸和伸展运动来达到生理和心理的放松。

让我们先来试试瑜伽的呼吸:

1. 平躺在一块垫子上,双手放于两侧,手心向上,两腿自然分开。
2. 吸气,以鼻子吸气,并且让肺部充满空气。想象自己像只气球,平稳地尽量深深吸气,伸展腹部。
3. 呼气,从鼻孔呼气,紧缩腹部,让空气缓缓呼出。重复2次。每次吸气、呼气时专心致志,想象着自己吸进的是体力,呼出的是紧张。

● 瑜伽练习须知

1. 衣服要宽松舒适,赤脚练习。

2. 要在空腹时练功，练习后 30 钟再进食和洗澡。

3. 精神要集中，动作要缓慢柔和，要配合呼吸，呼吸均匀缓慢，绵绵不断。

4. 不要过度地紧张和勉强用力，要量力而行。

5. 练功最好是每天坚持，且定时进行。

YOGA

第二章

Chapter 2

安妮瑜伽解除您的烦恼

08 便秘

体式练习 一、拱形姿势 二、V 字式 三、放松休息术

12 颈椎病

体式练习 一、颈部运动二、犁式 三、放松休息术

16 腰背痛

体式练习 一、猫伸展式 二、伸直背面式 三、放松休息术

20 胃肠疾病

体式练习 一、舞神式 二、战士 三、放松休息术

24 失眠

体式练习 一、鱼式 二、双腿背部伸展式 三、放松休息术

29 抑郁症

体式练习 一、飞机式 二、看天式 三、放松休息术

33 经前期紧张综合征

体式练习 一、吉祥式 二、蜘蛛式三、放松休息术

瑜伽的体式练习是通过对脊椎骨的调整和矫正,来达到祛除疾病的方法。因此在练习体式之前要领悟瑜伽体式练习的真谛。当脊椎骨出现歪曲、变形时,就会影响内脏的器官健康。相反内脏有病时,也会直接反映在脊椎骨上。

例如脊椎出现歪斜时,就会出现头晕、耳鸣、头痛、失眠、食欲不振、便秘、月经不调、腰痛等症状。

便秘

很多原因可以引起便秘,如饮食不当,缺少运动,或失眠、情绪不良等。便秘,使本应该排出体外的毒素残留在体内,对身体产生不良影响,如引起腹痛、发热、食欲不振、皮肤粗糙等。同时也会影响精神层面,引发忧虑和烦躁的情绪。

便秘并非短暂的现象,想要解除习惯性便秘,除了饮食中注意摄取足够的纤维并进食水分含量多的食物外,以下体式练习可以促进大肠功能,帮助排便。借助冥想练习可使内心安定。