



中华太极名家 程克锦 编著

陈式太极拳第四代正宗传人

香港陈式太极拳科学研究会会长 传统中医学专家

办公室 太极

Chen

Taich

o f f i

高效工作与身心健康的保证
办公一族的最佳「慢运动」 东方人精髓太极功法
风靡全球的「健康·工作」新观念

【中华养生】

呼吸&内功&运动
针对现代办公室人士
简单有效的太极功法
书+DVD

成都时代出版社

OFFICE TAICHI

办公室

太极

中华太极名家 程克锦 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

办公室太极 / 程克锦编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.2

ISBN 978-7-80705-728-4

I. 办… II. 程… III. 健身运动 IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 010808 号

办公室太极

BANGONGSHI TAIJI

程克锦 编著

出品人	秦 明
责任编辑	廖高平
责任校对	周 慧
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年2月第1版
印 次	2008年2月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-728-4
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

OFFICE TAI CHI



古老东方传奇的太极养生功， 现代办公一族的身心健康术



现代都市人“三点一线”式的生活紧张、忙碌，工作太忙、时间太少，事情太多、空间太小……普遍出现肩颈僵硬、精神紧张、压力过大，甚至是失眠、烦躁、抑郁等现象！这些可都是白领综合征的症状，同时也是身体处于亚健康状态的征兆。

不少人会选择去健身房，或是参加户外运动，以此来纾解压力及锻炼身体。但是工作忙碌的你，或许并没有足够的时间按时去健身房，参与户外运动更是耗时费力……而且运动过后症状往往并没有得到减轻。事实上，要预防和改善我们的身体和心理状况单靠以上运动并不能解决问题，时下世界流行的新概念“慢运动”才是现代社会最好的身心理疗方式。慢运动是相对于剧烈运动而提出来的，它是在尽量减少运动带给人们身体损伤的同时，达到强身健体、养护身心的作用。

瑜伽、太极等都是时下颇受欢迎的慢运动方式。太极运动源远流长，包含着东方式的健康哲理，它动作舒缓，强调思想、呼吸与肢体动作的配合，由内而外，调节气血循环，增强内脏功能，并且通过肢体合理的伸展有效地疏活了人体经络，对于脑力劳动者和长期从事久坐工作的人士是一种很好的休息与身心锻炼方式。

这里介绍的办公室太极，是由中国太极名家专为饱受身心压力和亚健康状态影响的都市人群而创立的一套太极健身功法。其中，醒脑轻松功可提神醒脑、强身健体，还可缓解手足麻痹、酸胀、肩颈肌肉紧张等症状；太乙圆明功可提高免疫力、增强体质，并且还可达到美容养颜、延缓衰老的功效；丹田内转功则可纾解压力、净化心灵等。

这几套太极功法简明易学，更重要的是，无论在办公室内、公司走廊上还是在家中、地铁、飞机或是户外，只要有能够活动四肢的空间，我们都可以随时随地进行练习。不需高强度的运动流汗，不需特定的运动场所，轻轻松松纾压健体、修养身心。

Content 目录



PART 1 办公室太极，赶走Office白领综合征 01

Keeping You Away From White Collar Syndrome

- 一、不可忽视的白领综合征 02
- 二、办公室太极，体验轻松慢运动 03
 - 1. 备受推崇的慢运动
 - 2. 办公室太极，时尚养生保健运动
- 三、办公室太极，让白领远离职业综合征 10

PART 2 醒脑轻松功 帮你登上办公室健康快车 17

Helping Office Workers Quickly Get Back to Health

- 一、摘星换斗功：舒缓手部经络 活血化淤 20
- 二、龟鹤吐纳功：疏松肌肉紧张 改善颈肩酸痛 25
- 三、困佛伸腰功：按摩背部肌肉 防止腰酸背痛 29
- 四、压肩顾盼功：伸展肢体 促进血液循环 34
- 五、脚尖划圆功：活血清淤 缓解腿麻抽筋 40
- 六、双臂划桨功：活动手臂 防治关节疼痛 46
- 七、平圆推磨功：告别“Key Board” 告别肌腱炎 50
- 八、梳头搓面压耳功：醒脑提神 防治头痛头晕 55

PART 3 太乙圆明功 OFFICE的活力太极.....61

Office Taichi Providing You with Vitality

- 一、“内外兼修”的太乙圆明功.....62
- 二、太乙圆明功练习守则.....63
- 三、太乙圆明功动作图解.....65
 - 预备起势 丹田结印 托珠自化
 - 灵芝采蕊 金刚塑质 掌托日月
 - 太乙分身 阴阳化合 引气归田

PART 4 丹田内转功 OFFICE白领的释压太极.....77

Office Taichi That Helps White Collar Workers to Release Stress.

- 一、平圆功：缓解上班前的莫名倦怠.....79
- 二、立圆功：释放开会前骤增的压力.....83
- 三、侧立圆：让你在提案前才思泉涌.....88
- 四、斜立圆：无惧上司带来的无形压力.....92
- 五、反斜立圆：让你充满生气 八面玲珑.....95
- 六、气沉丹田：百变环境也能得心应手.....100

PART 5 10分钟OFFICE TAICHI “优化”上班生活.....105

10 Minute Office Taichi Changes Your Days in the Office

- 一、身体放松，益处多多.....106
- 二、太极腹式呼吸法：让你神采飞扬.....107
- 三、太极静坐：让你身心平静.....110

PART



办公室



太极

Office taichi

Keeping You Away From White Collar Syndrome

赶走OFFICE白领综合征

忙碌的上班族常抱怨没空运动，以致因缺少运动所产生的健康问题接踵而至：肥胖、便秘、腰背酸痛、精神紧张、压力、视力减退、高血压、心血管疾病……大部分人经常处于亚健康状态。改善身体状况、提高生活品质，成为越来越多上班族迫切的愿望。

有的人会选择上健身房，有的人会参与户外运动，仅仅从平衡人体能量代谢的角度看，健身运动对于保证人类健康来讲是无比重要的。但是有些人对运动本身有恐惧，或者会担心是否能达到设定的目标。现在，抛开这些担忧，来学习这套办公室太极，不需高强度的运动流汗，不需特定的运动场所，轻轻松松坐在办公桌前活动筋骨，既可养生又能纾解压力，一边工作一边享受健康与轻松。



Sleep

White Collar Syndrome Looming Large

[一]不可忽视的白领综合征

身处在资讯泛滥、多变与高度竞争的社会，最容易感受到压力的，莫过于知识分子、白领阶层。越是专业领域的工作，知识更新越快，就越容易有焦虑不安的状况产生。害怕自己跟不上脚步，也就是人们常说的“资讯恐慌”；随着年龄增长，会忧心自己的竞争力变差，害怕被淘汰，对工作有不安全感。

因此，为了确保自己的饭碗和避免被“后浪”推倒，对办公室的上班族来说，一刻都不能掉以轻心，挑战与压力无处不在，工作充满压力，人际关系经营也充满压力，甚至连工作的空间也是一种压力。

以下的这些情况，你是否也常常发生？

①早上没有时间吃早点，中午吃的是公司提供的盒饭，只有晚上，还得是不加班的晚上，才能有一些自己的时间，所以就约上三五好友胡吃海喝。

②记不得上次去运动是什么时候了，常常

出现腰酸背痛的情况，常常是睡一晚上也不能缓解症状。

③经常使用鼠标的手在手腕处磨出了茧子，操作鼠标的食指有时僵硬无法弯曲，手掌发麻有疼痛感。

④有点害怕放假，因为每次放假过得都比平时上班还要累，特别是长假过后，一上班总是感觉特别疲倦，哈欠连连，注意力难以集中，工作效率降低。

⑤总是觉得时间不够用，每天从早上睁开眼睛开始就催促自己要加快速度，总是禁不住想看看时间，即使是在休息的时候也忘不了看看手表，万一哪天身边没有个能显示时间的东西，就觉得魂不守舍。

⑥害怕自己某一天会突然遭遇到裁员，万一失业了，现在供的房子怎么办？车怎么办？每天都在担心这个，所以不断地给自己加压。

假如以上的情况偶尔或是时常出现在你的

工作和生活中，那么你或多或少地受到了白领综合症的困扰。如果这样的情形长期存在，除了会出现身体上的不适、情绪上的波动等情况，甚至还会直接影响我们正常的工作和生活。

当然，我们也无需过分担忧，对于在职场就像在战场的上班族而言，压力总是如影随形无所不在的。通过一定的肢体放松、锻炼调适和心理调整，我们还是可以找到释放压力的“气阀”，让身体和生活舒适轻松。

Office Taichi, an Experience of Slow Motion Sport

[二]办公室太极，体验轻松慢运动

1. 备受推崇的慢运动 Much-acclaimed Slow Motion Sport

平日很少参加运动的白领们，偶尔做一些力量性运动，就会出现心跳加速、呼吸急促、血压上升等情况，结果为了使心脏得以休息，降低呼吸的困难，不得不停止运动。于是，一些专家提出“慢运动”的概念，这种运动形式在尽量减少运动带给人们身体损伤的同时，达到强身健体的作用。

慢运动（Slow Sport）的概念源自慢饮食的

风行，Slow Sport提倡的是了解与感受自己的身体，用心聆听身体对自己的呼唤。慢运动是相对于剧烈运动而提出来的。如果不是为了特别锻炼某部分肌肉，或者特别为了减肥，而是以强健体魄为锻炼目的，选择慢运动更容易做到持之以恒。以往的观念认为只有剧烈的运动才有预防疾病的效果，实际上进行连续性而且运用到全身大部分肌肉的慢运动也可达到同样的



目的。每天坚持低强度的慢运动，可以降低心脏病发作的危险性。

慢跑、瑜伽、登高、自行车、高尔夫球乃至中国传统的太极拳都属于慢运动，它们的特点都是低强度、出汗慢。相对于上健身房做器械类剧烈运动，每天慢跑15分钟更容易做到和坚持下去。而医学研究也表明，每天打太极拳30分钟，一个月后即可明显提高体内高密度脂蛋白的水平，这种脂蛋白能消除沉积在动脉管壁上的低密度脂蛋白，有利于防治动脉硬化和心血管疾病。

慢运动同时也适应了现代人偶尔运动的状态。医学研究证明，对于长期在办公室工作不能坚持运动的人来说，偶尔才运动一下会加重器官的磨损、组织功能的丧失而导致寿命缩短。如果实在不能抽出时间每周锻炼3到5次，那么慢走、慢跑等缓慢的运动就比较适宜。

事实上，“慢半拍运动”早已在国外流行起来，很多人长期坚持“每天一万步”的健身方法。在离家还有一段距离的时候，下车步行回去；周末到近郊散步，“慢运动”可以为心急火燎的人群“去去火”。就在耐心地、慢慢走的同时，你将收获身心的健康和愉悦。

“慢运动”虽然热量消耗不大，却具有塑身、减压、美容、健身等功效，可以说是“白领族”健身之首选。当然，这并不是否定了激烈的高强度的运动，它们在一些情况下也是很好的锻炼方式，只是对于非常忙碌的人来说，“慢运动”会更有益。对于工作繁忙且压力较大的白领人士来说，不妨适度地放慢运动节奏，做一些瑜伽、太极拳等“慢运动”来替代从前的剧烈运动，这样做不仅能锻炼身体、塑身减肥，还能使人的心情从焦躁趋向安静，变得从容。





TIPS 5大慢运动，你试过吗？

NO. 1 太极拳

太极拳包含着东方式的哲理，它动作缓慢，呼吸深长，能加速血液循环，增强内脏功能，对于脑力劳动者是一种很好的休息方式。从锻炼身体，到放松身心，太极拳无疑是慢运动中当之无愧的NO.1。

NO. 2 健走

健走要求走路跨大步、双臂摆动、抬头挺胸。以健走作为锻炼项目要达到至少每周3次、每次30分钟以上的标准。健走可以增强人体的心肺功能，增加骨头、肌肉力量，缓解紧张，控制体重。如果每天坚持，可以减少20%患乳腺癌、30%得心脏病、50%患糖尿病的机率。健走口令：抬头挺胸缩小腹，双手微握放腰部，自然摆动肩放松，迈开脚步向前走。

NO. 3 普拉提

别小看这种慢悠悠的运动，真正接触过普拉提运动的人会发现，短短的5分钟，身体就会有发热、冒汗的现象。普拉提专门针对腰、

腹、臀等重点部位进行塑造，动作轻柔，并能深入身体的内部，把身体练得修长秀美，对平时疏于锻炼又爱美的职业女性来说，无疑是最理想的慢运动了。

普拉提简单易学，拿一个垫子，或者是干脆坐在家里的地板上，就可以按照动作要领开始你的美丽工程了。

NO. 4 高尔夫

高尔夫球一向被认为是贵族运动，但却很少有人关注其作为慢运动的一面。高尔夫球的运动强度不算高，但打高尔夫球的运动量也不算小，打完一场18洞来算，步行的距离大概有十多公里。无论是打练习球或整场比赛，那些挥杆动作均有助于身体伸展和心情放松。此外，美丽的球场环境会使你呼吸到更新鲜的空气。

NO. 5 瑜伽

瑜伽是将身体和精神集于一体的伸展运动，最大好处是经由轻柔、有韵律的动作来运动所有肌肉、内脏、神经和骨骼，使身体得到均衡发展，有很好的塑形和健身的作用。修习瑜伽一般宜在清晨或傍晚，而且前两个小时不能进食。



2. 办公室太极，白领一族的时尚慢运动

Office Taichi, Trendy Slow Motion Sport for White Collar Workers

在慢运动中，太极拳作为中国传统的健体、养生运动，受到越来越多人的关注和推崇。太极不仅受到老年人的青睐，如今，它作为一种时尚的健身方式风靡各类人群。就连姚明加盟NBA后，NBA为其设计的官方形象广告都是以打太极拳为主题；大美女林嘉欣对太极的健身作用推崇备至，在一次慈善活动中她更表示练太极对身体很好、非常健康，不但适合普通人，对患者也很有好处，可以多多练习；此外，中国国家旅游局更将太极拳列为特种旅游项目，而中华太极拳也正在向联合国教科文组织申报非物质形态类世界遗产。

天地之间，世界之上，万物与机缘，无时无刻不在变化。俗语说，只有“变”是不变的。太极拳就是要把种种变化，用拳法演练出来。一意一念，一举一动，随心所欲，挥洒自如，都在自我控制之中，以达到养生防身的效果，这就是太极拳。

太极拳运动与一般锻炼身体的运动完全不同，它是一种通过神经系统、运动系统、心血管系统和呼吸系统的充分协调，使全身细胞和器官都得到锻炼的有氧运动。即使在进行太极

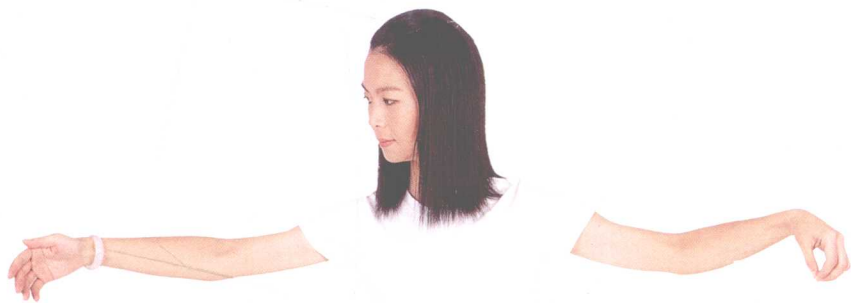
拳运动后会有疲惫感，但心脏的搏动正常，还能感到呼吸比运动以前更加轻松舒畅。

太极拳运动还要求松静与运动相结合。人身体的松静可以使心跳平稳、呼吸匀长、微血管扩张、腺体分泌增加。在现代社会中，由于过多的刺激和压力，而引起了高血压、冠心病、神经衰弱、消化性溃疡等病发生率上升，经常练太极拳对大部分慢性而服药不易见效的疾病会产生显著的疗效。

办公室太极，就是专门针对办公室白领或长期在固定场所伏案工作的人们所创立的一套太极功法。

办公室太极以其治病理疗、纾压养心、活体美颜等等的功效，越来越受到人们的喜爱。此外，它还有着“随时随地可练习，无处不可练功”的独特优势。只要有足够活动四肢的空间，无论是在办公室内还是在走廊上，都可以练习太极拳。

办公室太极的基本原理是调身、调息、调心，强调“意气合一”，其强身健体的功效卓著，让人全身更加强健，容貌更加健美亮泽。另外，它还通过调节体内的气血阴阳平衡而达



到祛病、保健、美容的目的。

办公室太极可以有效地消除疲劳，恢复体力，使练功人保持旺盛的精力。

现代社会生活节奏越来越快，带给人们的心理紧张也越来越大。作为紧张的一个常见的反应就是疲劳。处于疲劳状态的人往往精神倦怠、皮肉松弛，而气功锻炼可以有效地缓解和恢复神经系统的过度兴奋，迅速地消除机体的疲劳，使人干起事来充满活力。

办公室太极还能培育真气，抵抗早衰。

练习太极的一个重要作用就是培育真气。中医认为人的五官、肌肤等是五脏之气外在的反映和表现。真气充足，五脏气血旺盛，五脏的外在表现也必然充满了生机和润泽，呈现一种健康的美。例如，中医理论中

有“肝开窍于目”的说法，肝气充足则目光炯炯有神，通过气功锻炼，真气越来越充足，抗病能力增强，就可免去因患多种疾病而引起的过早衰老，使青春常驻。

勤练办公室太极还可改善微循环，使面部红润、皮肤润泽。

练习太乙圆明功可以改善全身的微循环功能，使更多的毛细血管开放，血管内血液流速加快，从而促进组织的新陈代谢，使皮肤养分增加，皮肤组织得到改善，变得细腻润泽。另外，气功还可以通过调节内分泌系统的功能来达到防止皮肤衰老和失去弹性，美化皮肤的作用。

太极还可以美化人的气质，陶冶人的性情。

真正的美是一种面部与全身、形体与精神的和谐统一，其中人的精神面貌、气质、风度等更是形之于外的内在表现。气功锻炼中的“调心”手段不仅含有叫人意守入静的内容，而且也具有陶冶性情的重要作用。平时注意修身养性，可使练功人的身心与外部环境达到一种平衡，从而心情舒畅，

心胸开阔，行为坦坦荡荡。

本书将向大家推荐三套轻松易学且功效显著的办公室太极功法，分别为醒脑轻松功、太乙圆明功以及丹田内转功。醒脑轻松功，通过摘星换斗、龟鹤吐纳、困佛伸腰等八大功法，改善白领们因长时间地保持同一姿势不变而造成的肩颈、肌腱、四肢、腰背等不适以及头晕头痛等症状，有益于全面提高人体免疫能力；而太乙圆明功则通过丹田结印、托珠自化、灵芝采蕊等圆明功八式动作，以调身、调息和调心的原理，达到改善

循环系统、活体养颜的功效；丹田内转功则以调动丹田之气，按摩腹部脏腑、刺激肠胃蠕动、畅通内脉，对于降低精神紧张度、缓解脑力体力疲劳很有益处，并且有利于减轻焦虑感、降低压力。

办公室太极，不仅蕴含着中国太极拳传统哲学中的养生思想、伦理观念，而且注重内外兼修，融健身与修性于一体。它不仅有助于改善都市人的白领综合征和亚健康状态，还以不受时间和地点的限制区别于其他运动，在现代人的生活中散发其独有的魅力。

TIPS

办公室太极的功效

Unique Charm of Office Taichi

- 增加肺活量，提升人体的免疫能力。
- 对关节、肌肉等进行锻炼，增强体力，缓解颈、肩部酸痛。
- 长期练拳，可以锻炼心血管系统，使心肌纤维强壮、有力，心跳次数减少，增加了心肌储备力，防止老化。
- 增强体质，防治感冒、气管炎及肺结核呼吸道疾病。

- 对消化道的功能改善有明显作用，可增强肠胃的吸收功能，促使消化性溃疡愈合。
- 通过对全身的放松，能使人体得到充分的休息，解除疲劳。
- 促进全身血液循环，活体养颜。
- 促进心理健康，使人进入无忧无虑、无我无他的怡闲境地。



白领综合征自我检测

Self-Examination for White Collar Workers

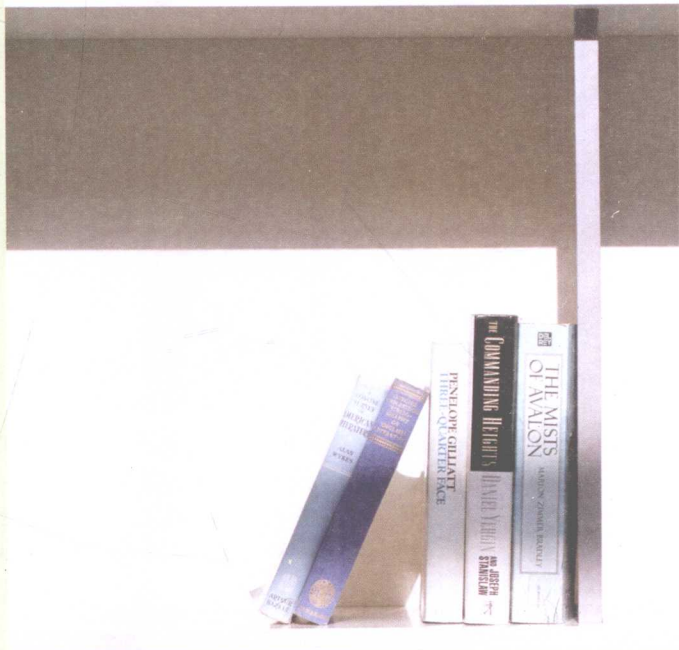
生理上的征兆

- 体重过重，与你的年龄及高度不相称
- 每天需要服用阿司匹林或其他药品
- 高血压
- 肌肉痉挛
- 胃口欠佳，或发生问题时就想吃东西
- 呼吸急促
- 心脏经常疼痛
- 容易昏眩或呕吐
- 慢性腹泻或便秘
- 哭不出来或容易掉眼泪
- 失眠或睡不好
- 长期疲劳
- 持续性的性问题（性冷淡、性恐惧）
- 经常头痛
- 精力过盛以致无法安静坐着休息

心理上的征兆

- 常常感到不安
- 经常对家人或工作伙伴发脾气
- 担心不能成为成功的父母而感到失望
- 觉得人生乏味
- 觉得无法与任何人谈论自己的问题

- 常常觉得无法适应生活
- 完全无法集中精神或完成一件事
- 担心金钱问题
- 对疾病或死亡怀有莫名的恐惧
- 害怕身在高处、狭窄空间、打雷或地震
- 觉得被排拒
- 觉得自己能力不佳
- 害怕周末或假期来到
- 觉得没有人了解你





Office Taichi, Keeping White Collar Workers away from Occupational Disease

[三]办公室太极，让白领远离职业综合征

或许上班时间的腰酸背痛，一直没有引起你的重视；或许你已经适应了每天念叨“累”“烦”的日子；或许你已经明白自己患上了白领综合征，但却不知道从何处下手解决这个问题……这种情况，都将可能成为困扰你的生活难题。

案例一

症状：腰、背、肩、颈酸痛。

确诊：职业性过劳综合征。

易患人群：以会计师、律师为多，主要集中在文员和中层管理人员身上。

患病原因：长时间保持同一个坐姿，肌肉没有机会伸缩所致，因此不论坐得歪斜或笔直，长久下来都会腰酸背痛。许多人都习惯于长期坐在计算机前面工作或者娱乐。医学专家告诫

在此，我们将为你提供一份白领综合征的案例大全，让你更清楚的认识自己身体的健康状况。此外，我们还会提出相应的解决方案，让你轻轻松松摆脱掉这些不良身体状况的困扰。

说，过度使用计算机会给人们的健康造成不利的影响。

处方：做做醒脑轻松功，让你和办公室动起来。专家表示，只要稍微改变一下你的生活方式，就能缓解这些疼痛。美国纽约的矫正外科医生大卫兰伯特博士表示，多做运动是克服职业病最有效的办法，运动量不需要太大，散散步、打打太极以及轻微的有氧运动，重要的是你得动起来，并且持之以恒。