



庄淑旗养生健康法系列丛书

庄淑旗 上班族充电 健康法



♥ 庄淑旗◎著

别让**疲劳**成为**万病之源**

台湾第一位女中医师 台湾医学界国宝级人物

日本皇后**美智子**专任健康顾问 日本前**首相池田勇人**医生团成员

日本**皇室成员**顾问医师 台塑集团创办人**王永庆**顾问医师

小S、王菲、那英、翁虹、蒋勤勤等明星辣妈信赖的“月子教母”



中国妇女出版社



庄淑旗养生健康法系列丛书

庄淑旗 上班族充电 健康法



♥ 庄淑旗◎著

别让**疲劳**成为**万病**之源

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

庄淑旗上班族充电健康法 / 庄淑旗著. —北京: 中国妇女出版社,
2010.5

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0002 - 4

I. ①庄… II. ①庄… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第062347号

本书经时报出版公司独家授权, 限在中国大陆地区发行。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2010-1782

庄淑旗上班族充电健康法

作 者: 庄淑旗 著

责任编辑: 魏 可

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 14.25

字 数: 115千字

版 次: 2010年6月第1版

印 次: 2010年6月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0002 - 4

定 价: 27.80元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

永葆健康的万灵丹

时报出版公司
副总编辑兼主编

心
代
山

我依约来到青峰基金会，与庄博士做本书书稿的订正工作。这是2003年秋末时节，基金会的会址因装修而暂时从天母西路搬迁到德行东路。回想与日本小学馆商谈日本作家鲛岛纯子的授权书，而因缘际会来到了青峰基金会面见庄淑旗博士，至今已经三年。这三年来我经常往来台北与天母之间，有时，刚好到了中午，庄博士会留我一起用膳，最难得的是，她拿出她的便当，总是分一半的饭菜给我。这个便当是她早上起床亲自料理的，小小的餐盒有两层，一层装饭，一层装菜，另外她会在基金会的厨房使用电饭锅炖煮一小盅的汤，印象最深的一次是“蒸田鸡”。

庄博士说：“给你试吃的。”她分了一小半碗给我，我喝着温热的汤，只觉得清清淡淡，果然没有看到一丝油花，再尝尝田鸡



的腿肉，好像没有什么感觉。我看到碗中有一个蒜瓣和一小片生姜，平常我只当它是调味，并不肯吃。

这本书中，有庄博士的四季食补食谱，我才知道，原来“蒸田鸡”是夏天的食补佳肴，可以活化肝脏机能，促进新陈代谢。完全不加任何调味料的这道食谱，清淡无味就是它的本色。我感到很惭愧，没有用心体会庄博士所以要我“试吃”的心意。

能与庄博士一起用餐，而且是品尝她亲自做的料理，不仅是我的荣幸，更珍贵的是使我见识到一个大师“身体力行”的典范。庄博士经常强调，建立生活中的良好习惯，比如吃饭要定时定量，用餐要专心，不能聊天、看书报、看电视，不能弯腰驼背，双手不能趴在桌上，一定要挺起胸膛坐直，一手端碗，一手持筷，要细嚼慢咽，不能囫圇吞食，不要出声音。

这些餐桌上的礼仪，其实就是我从小基本家教，可叹的是当今食物的丰盛与多元，外食机会也相当多，已经使得良好的生活习惯逐渐被忽略。说真的，我平常通通是一边吃饭一边看电视或做阅读（因为工作太多，往往以为这样一心多用，是赚到了时间，哪里想到其实赔了健康）。庄博士表示长期不良的姿势与习惯导致体能的扭曲与破坏，日后疾病缠身只是因果关系罢了。如今，稍有年纪的我，最能体会庄博士的这些“功课”之妙，然

而，我是否能改变习惯，愿意接受洗心革面的考验呢？

庄博士曾当面告诫我：“每天只花三分钟做‘宇宙健康操’，你都不能做到吗？”

汗颜而心虚的我，找不出任何借口回答，只有羞愧以对。

我相信很多人都与我一样，知道健康是看不见的财富，举手之劳就可以获得，却等到健康发出警讯了，才要亡羊补牢。但“疲劳”是可以随时随地感受到的，它会让我们身体感到不舒服，没有精神，记忆力丧失，消沉，提不起劲，打瞌睡，失眠，头疼……如果这些现象出现了，你就不能置之不理了。因为身体在说话，它对你提出了抗议。

你曾经想过平时的姿势不良、习惯不好，就会引起身心的疲劳吗？而疲劳若是日积月累，则很容易感冒。庄博士说，经常患感冒便可能引起“前癌症状”。感冒为万病之源，所有慢性病都是感冒的后遗症，而防治感冒的唯一良方就是“今天的疲劳，今天消除”。

本书内容就是循着这个道理，一一探索使人感到疲劳的来源：姿势、生活习惯、工作、环境、压力、饮食，甚至是穿着都是成因。如何破解，如何改善，如何预防，如何疏导，庄博士以其研究数十年的临床经验，运用她独家的“宇宙健康操”



与其他伸展、按压等运动，并利用每天的沐浴、饮食、休闲来消除疲倦。

庄博士的理论大都传承于老祖宗的智慧，她崇尚自然，强调人要与大地的运行协调，每天至少到树林中散散步，最好是脱了鞋子，让脚与土地有接触的机会，在泥土地上做做三分的“宇宙健康操”，伸展一下横膈膜，抬头望向天空深呼吸，这样一天工作下来的疲劳，就会逐渐消除。她自己就是如此生活，身心的健康使得90多岁高龄的她，每天活力十足，精神奕奕地为着推动理想而努力迈进。庄博士真是大家的“健康教母”。

本书延续庄博士的理论，以踏实生活的基调，畅谈“健康”的不二法门——那就是“预防医学”的重要，庄博士主张“预防重于治疗”，今天的疲劳今天就要立刻消除，只有秉持这样的观念，并身体力行，才有可能获得“健康”的万灵丹。

[目录]

基本观念篇

建立基本认知，向疲劳正式宣战

你是疲劳一族吗 / 4

◎方法不对，只会越休息越累 / 5

◎长期疲劳，是健康告急的警讯 / 7

◎主观疲劳——心力匮乏，兴致全失 / 15

◎偏食疲劳——不吃青菜，欠缺均衡 / 16

消除疲劳，就从今天开始 / 19

为什么会疲劳 / 10

*消除疲劳操 / 20

◎生理疲劳——体能殆尽，不堪负荷 / 11

◎脑力疲劳——头昏眼花，眼冒金星 / 13

◎心理疲劳——情绪紧绷，无处宣泄 / 14





职场保健篇

提升工作活力，不再当疲劳上班族

起床时做自我诊断 / 26

◎压诊与打诊 / 26

*压诊 / 26

*打诊 / 28

◎排除胀气 / 29

*曲膝打呃操 / 29

◎喝水排便 / 30

早餐前做保健运动 / 31

◎规律的散步 / 31

*正确的散步方法 / 32

◎快步的健走 / 37

*快步健走操 / 38

◎宇宙健康操 / 40

◎运动后的淋浴按摩 / 40

*散步后的沐浴法 / 41

吃完早餐再出门 / 42

通勤时的保健妙方 / 44

办公室的健康杀手 / 45

◎密闭空间 / 45

◎有毒的办公设备 / 45

◎有毒溶剂 / 47

◎不良照明 / 47

◎累积性伤害 / 48

◎错误的姿势 / 49

养成良好工作习惯 / 50

保持正确的坐姿 / 51

消除疲劳的方法 / 52

⊙累了就应该休息 / 53

⊙以运动消解疲劳 / 54

提振工作精神 / 55

⊙梳梳头发，让你美丽又减压 / 56

* 梳头按摩运动 / 57

⊙拉拉耳朵，解除精神紧张 / 58

* 消除紧张的耳朵按摩 / 60

享受轻松午休 / 61

⊙洗个头，神清气爽再出发 / 61

* 头部按摩运动 / 63

⊙饭前休息，比饭后小睡更
有用 / 64

* 肩部的按摩 / 66

* 面部的按摩 / 68

* 洗脸的方法 / 69

午休时间的健康管理 / 70

⊙饭前休息，饭后散步 / 70

⊙午餐不可乱吃、少吃或不
吃 / 71

⊙运用按摩来消解压 / 72

消解压 / 73

* 耳朵按摩 / 74

* 头部指压 / 75

保护视力 / 76

保护双手 / 76

放松醒脑 / 77

健美塑身 / 77

* 鼓腹醒脑操 / 78



办公室健身运动 / 79

◎办公室的淑女塑身 健康操 / 79

* 抬脚美臀操 / 80

* 半蹲塑腿操 / 83

◎办公室的绅士提神 健康操 / 84

* 背部放松操 / 85

正确的饮酒方法 / 86

◎可饮酒但不可被酒饮 / 86

◎怎么喝才健康 / 87

◎喝多少才恰当 / 89

* 不同体型的饮酒法 / 90

傍晚时做温诊 / 92

* 温诊 / 93

以沐浴来养生 / 94

◎注意沐浴水温与时间 / 94

◎用蛋白敷脸，用清水洗脸 / 96

◎用鸡蛋洗出亮丽秀发 / 96

* 洗头的方法 / 97

改善睡眠品质 / 98

◎睡前的保健方法 / 98

◎脚部的按摩运动 / 99

* 脚的回转 / 100

顺应自然，规律作息 / 101

体内大扫除 / 102

* 各种器官的洁净法 / 103

◎清肠排气的体内 环保餐 / 105

* 体内环保餐 / 105

接近清新大自然 / 107

器官保养篇

宝贝你的身体，让疲劳无机可乘

保护眼睛健康 / 112

◎眼睛是健康之窗 / 112

* 明眸健康操 / 115

◎明目解毒的草决明茶 / 116

* 决明子清心茶 / 117

* 决明子养生茶 / 117

预防手部伤害 / 118

* 手部的按摩 / 120

* 手指的按摩 / 121

缓解肩膀酸痛 / 121

* 扬眉吐气法 / 122

* 触“地”正法 / 124

消除脚部疲劳 / 125

* 脚的冲疗法 / 126

* 脚的指压法 / 127

减轻肝脏负担 / 128

* 菜花炒鸡肝 / 131





排毒防疫篇

进行体内大扫除，将疲劳出清存货

消除胀气 / 136

◎ 屁的味道，也是健康指标 / 136

◎ 规律运动，有效排除胀气 / 140

* 排除肠道气健康操 / 142

预防感冒 / 143

* 预防感冒伸展操 / 144

* 大蒜水 / 147

告别便秘 / 148

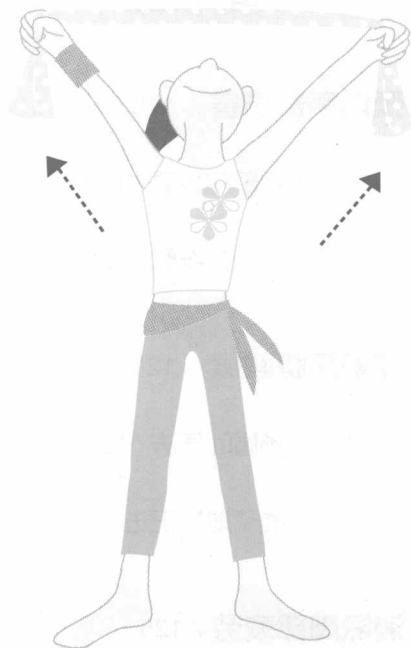
◎ 固定排便，保持体内通畅 / 148

* 正确排便法 / 150

◎ 对症下药，摆脱便秘之苦 / 151

* 硬粒式的便秘 / 152

* 小而软式的便秘 / 153



生活习惯篇

活出健康能量,跟疲劳永远说Bye Bye

快乐的心情 / 158

- ◎努力实现梦想,找回真心笑容 / 159
- ◎善用感官知觉,摆脱疲劳纠缠 / 160

自在的穿着 / 162

- ◎穿出流行风格,建立个人自信 / 162
- ◎慎选服装质料,展现轻松自在 / 163

清爽的空间 / 165

- ◎多接近户外绿地,常保持室内整洁 / 165
- ◎盛夏吹冷气,要清凉也要健康 / 167

正确的体态 / 169

- ◎亲近自然,“走”出好身体 / 169
- ◎“坐”得健康,跟腰酸背痛说再见 / 171

*三段式健康坐姿 / 175

舒适的沐浴 / 176

*三段式健康
入浴法 / 178

优质的睡眠 / 180

- ◎清香茶叶枕,引人好入眠 / 180
- *茶叶枕DIY / 182
- ◎热力浸足法,解劳又暖身 / 184



* 热力健康浸足法 / 185

◎ 健康睡前操，放松身与心 / 186

* 睡前健康操 / 187

健康的饮食 / 189

◎ 消暑保健的水果饮品 / 189

* 缤纷水果茶 / 191

* 芒果优酪乳 / 191

◎ 清心健康的豆类小吃 / 192

* 黄豆料理
——强健脾脏 / 193

* 红豆料理
——有益心脏 / 193

* 黑豆料理
——保护肾脏 / 194

◎ 人人适宜的四季食补 / 194

* 麻油鸡酒
——春季食补 / 196

* 蒸田鸡
——夏季食补 / 196

* 糯米鳗
——秋季食补 / 197

* 红枣肉
——冬季食补 / 197

[附录] 一起来做宇宙健康操 / 199

著作事迹录 / 210



基本观念篇

建立基本认知，向疲劳正式宣战



