

“她世纪”  
Lady-Century Yoga  
书屋  
Series

■ 瑜伽是最好的减压之道  
▼ 平衡是健康的唯一天机

化整为零 压力突围  
每天只需 **3分钟**  
上班族一周 **7天** 的  
极简瑜伽减压术!  
附赠自学DVD  
同步教授, 轻松掌握

◎ 矫林江 主编

# 3分钟 减压瑜伽

Three-minute  
Pressure-reducing Yoga

中国瑜伽行业协会 (CYPA) 凭海听风瑜伽培训机构 联合监制  
权威瑜伽机构五年研发 国际瑜伽导师全程监制 时尚明星教练体位示范



中国纺织出版社

“她 Yoga”  
Series

■ 矫林江 主编

# 3分钟 减压瑜伽

Three-minute  
Pressure-reducing Yoga

中国纺织出版社



## 内 容 提 要

身处新世纪,压力几乎成为生活的常态。压力作为一种毒素,累积在我们的身体中,带来巨大的隐形负担。我们无法预知压力累积到何时,会引起身体和情绪的总爆发。于是,分布在世界各地的人们,从纽约到东京,从巴黎到台北……纷纷采用瑜伽的方式排解压力,预防压力的产生和累积。本书让我们跟随国际瑜伽导师,用你自己的方式赶上全球的健康新浪潮——无压力学习YOGA,用简单、易学、有效的YOGA方式预防压力、排解压力。近100个快速减压方案,每次只需3分钟,让心情即时进入“屏保状态”,不再与压力正面交锋,从而对压力的副产品——紧张、沮丧、抓狂、失控等情绪保持绝缘。

### 图书在版编目(CIP)数据

3分钟减压瑜伽/矫林江 主编. —北京:中国纺织出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5064-6306-5

I. ①3… II. ①矫… III. ①瑜伽术-基本知识

IV. ①R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第036175号

---

策划编辑:曲小月

责任编辑:王慧宗静

特约编辑:朱凌琳 高小明

责任印制:周强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

深圳市彩美印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年4月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:15

字数:189千字 定价:39.80元(附DVD光盘1张)

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换







## Yoga: "The Back Garden" of the noisy city

### 瑜伽，喧嚣都市的“后花园”

在高楼林立、节奏快速的都市生活中，瑜伽成为一片可供身心休憩的“后花园”。不少喜欢瑜伽的学员都是职场白领，她们有闲、有钱，追求高质量的生活，懂得在职场忙碌了一天，用瑜伽来犒劳自己：脱去职业套装，卸下脸上厚重的粉底，伸出兰花指，打一个莲花坐，静坐冥想，然后慢慢开始舒展身躯，尽情享受大自然的健康体验。

瑜伽起源于印度，有5000多年的历史，是一种精神和肉体结合的健身术。“瑜伽”一词是梵文“Yoga”的音译，是“结合”、“一致”的意思。因为瑜伽的音乐永远那么柔和、宁静，动作也舒缓优美、简单易学，而且有减肥、健身、美容和辅助治疗的作用，所以深受追求高品位生活的人士欢迎。现在的职场白领练习瑜伽，更多是为了减轻压力、放松精神。

如果你是对事业非常执著的职场人士，常常感到压力巨大，心烦不已，那么瑜伽会让你的身心状况有个全新的改变。瑜伽的很多动作都是反关节练习。身体之所以感到疲劳，往往是由于长时间保持某一个姿势而造成局部肌肉紧张，比如伏案、看电脑、用鼠标等。练习瑜伽时就像“反弹琵琶”，许多反关节练习能让这些紧张的局部肌肉得到拉伸、舒展，就像是给这些“生锈”的关节抹上润滑油。借助瑜伽各式姿势的伸展、扭转和深度的休息放松，可以让人内心的压力不断释放，回归到最自然的状态，获得心灵上的一份平和与宁静。许多学员一堂课下来，大汗淋漓，马上发现自己变得自信和快乐起来，不再为不顺眼的人或事心烦，不再总钻在牛角尖中无法自拔。

练习瑜伽，在入门时最好跟着专业瑜伽老师学习，这样可以避免因方法不当受到伤害。很多人会以没有时间去瑜伽会馆为理由，抱怨瑜伽难学难坚持。其实，瑜伽的亲力和可行性，就在于它不需要太多的时间，也不需要复杂的运动工具和超大的训练房。只要有一颗淡定的心，还有每天一刻钟的时间，跟着适宜的书和光盘练习，就会得到一个越来越容光焕发的自己。

如果时间充足的话，每次练习不要少于四十分钟。实在没有时间也没关系，睡觉之前练一些稳定神经的姿势，早上起来做一些活跃神经的姿势，就可以保证一天精神焕发。在工作的间隙，也可以随时随地练习。一天当中，任何空腹的时间都适宜练习瑜伽。但最好的时间是早上起床以后，上完厕所，刷牙、洗脸……所有内务





处理完后才练习瑜伽。没有什么运动是适合吃饱肚子来折腾的，瑜伽也不例外，饭后半个小时内不宜练习。

一开始，从一些简单的舒缓动作练起，伸展手臂、拉伸腰肢、绷紧脚尖，不强求，做不到位也没有关系，可以慢慢来。要听从你身体的感觉，如果感觉不舒服，就不要勉强往下做。有时候身体发出的信号，比任何老师给你的建议都要好。瑜伽对服装也没有严格的要求，只要穿着柔软、便于活动的衣服就可以，这意味着休闲一点儿的职业装也不会妨碍你练习。

随着练习的深入，你会明显感到体内的能量在增强，内心也会更加冷静和具有控制力。同时你也将明白，瑜伽不仅仅是一种运动，更是一种生活方式。它可以让我们的身心归零，精神得到彻底放松，从烦琐的俗务中解脱出来，心灵重拾清静与安宁，以一种崭新的姿态拥抱新的每一天。

钟欣

2010年3月16日 于听风堂



Three-minute  
Pressure-reb...  
yoga

005





# Stopping to take a deep breath

## 停下来，深呼吸

### 专家介绍：

中国心理卫生协会会员  
新浪网女性频道心理咨询师  
搜狐网女性频道名誉主编  
北京今雨来心理健康研究中心首席咨询师

舒唱——先是心理学的体验者，然后才是倡导者，对于智慧的感悟、吸收、应用与推广充满了兴趣与渴望！1987年毕业于河北师范大学教育系心理学专业。曾做过5年运动心理学教师、10年记者，采访过官员、名人、国内外心理学专家，为上万知名人士做过面对面咨询、电话咨询、网上咨询。受邀为中国人民银行、农业部、中央电视台、北京大学以及多家上市企业做过情绪管理，减压、两性关系的心理培训。曾出版人物专访集《用新的眼睛看世界》，情爱咨询书籍《N种爱情N种痛》、《网上蜜语》、《别碰我的爱人》、《拯救爱情》。

无论是给咨询者解疑，还是采访成功人士，抑或与媒体工作者合作，一个鲜明的感受是，大家都行色匆匆，行色匆匆地赶路，行色匆匆地交谈，行色匆匆地过完每一个24小时。仿佛前方有什么东西在等待，每个人紧绷住神经，脸上不再有微笑，视闲暇为罪过，马不停蹄地往前赶……真的有什么东西，比我们心灵的放松与喜悦来得更重要吗？

有一个实验，测试人在紧张与安静时大脑的波动。结果显示，紧张时大脑的波形图是一条剧烈上下起伏的曲线，安静时则是一条缓起缓落的线条。后者对身体健康更加有益，而前者却往往给身体带来种种疾病。

我们不是钢铁战士。不是，真的不是，如此匆忙地抢着跑完人生，我们的身体一定有喊累的时候。遗憾的是另外一个声音更大，大得压过了身体的呐喊。那个更大的声音就是金钱、成功、荣誉……很多人活着，需要它们来证明自己。但在很多时候，证明自己就要把自己挤上一条独木桥，和无数的竞争者赛跑。于是冲刺，不停地冲刺，压力大概就缘于此吧！但前方的东西还在召唤，你就必须承担压力，承担痛苦和眼泪。直到有一天身体突然不再喊累，甚至没有力气迈动脚步，终于病倒了。

真的有什么比生命更宝贵的东西吗？理性上每个人都知道没有，但太多的人都是躺在病床上的时候才真切地感受到生命的可贵。生命应当保持一种和谐的状态，包括多层面的需要和多层面的满足，工作成就仅仅只是其中之一。

每个人都想快乐，都想愉悦地活着，但是匆匆的脚步已经让我们离愉悦太远了。真切地抚摸着自己的心，问问自己要什么，然后看看自己所要是否就是自己所喜？然后再看看得到之后是否真的会有喜悦？如果没有的话，那说明你真的还不了解自己。

非常欣赏一位禅师的风采，他就是厦门南普陀寺的济群法师。禅师走路轻轻缓缓，却自有一种沉稳的力量；说话慢慢悠悠，却非常清晰明确。禅师一点都不匆忙，但每个接触他的人都感受到他内心的喜悦与安详，然后跟着他一起喜悦，一起安详！一个人如果像禅师这样拥有和谐圆融的心灵，他的身体里面肯定会唱歌，唱着一首欢跳的歌，哪怕他一点也不急着赶路。

停下形色匆匆的脚步吧！停下来，静静地看看妈妈脸上岁月的印痕，静静地看看爱人的微笑，静静地看看孩子依偎在怀中的乖模样，静静地看看花儿、草儿、蓝天与白云……深呼吸！深呼吸！再度地深呼吸！我们每个人都有让自己欢喜的潜能，让生命伴随着喜悦轻松自如地绽放！停下来，体验当下，当下有着生命中最为深邃的能量与存在。

呼吸，呼吸，请深深地呼吸……当一个人无须依靠外在的附属物来证明自己的时候，便开始找到了心灵的自我，一如古人言：行到水穷处，坐着云起时。

舒明

2010年3月10日

Three-minute  
Pressure-reducing Yoga

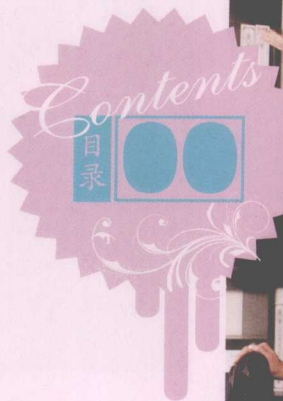
007







- 004 序言 瑜伽，喧嚣都市的“后花园”
- 006 序言 停下来，深呼吸
- 014 第一章 **Monday星期一** 瑜伽减压，提高执行力  
Monday stress-reducing Yoga: Improving execution
- 016 一· 压力下的蓝色星期一  
Blue Monday under pressure
- 017 二· 高压族生物钟被打乱，改善赖床坏习惯的瑜伽  
Yoga helps you get up early
- 018 ① 晨起3分钟懒人床上瑜伽
- 022 ① 进阶：向太阳敬礼，唤醒一周的能量
- 025 ① 瑜伽导师的减压经：生物钟维护三重奏
- 026 三· 缓解交通压力，公交车、地铁上的3分钟顺便式瑜伽  
3-minute “for convenience” Yoga on the bus or subway
- 027 ① 幸运有位子坐时必做的腹式呼吸
- 028 ① 在车上坐着也能练习的瑜伽2式
- 029 ① 没位子坐，久站必做的瑜伽2式
- 031 ① 瑜伽导师的减压经：别让堵车的“怨气”影响工作
- 032 四· 神采奕奕备战周会，会前3分钟舒压瑜伽  
3-minute refreshing Yoga before weekly meeting
- 033 ① 端正坐姿，令仪态更优雅的瑜伽1式
- 034 ① 缓解紧张，稳定情绪的舒压呼吸法
- 035 ① 使心情舒畅、口齿伶俐、头脑清醒的瑜伽2式
- 037 ① 瑜伽导师的减压经：世界上没有毫不胆怯的人
- 038 五· 快速进入工作状态，还击拖延症的3分钟活力瑜伽  
3-minute Yoga for quick access to work
- 039 ① 缓于心浮气躁、令精神更集中的瑜伽2式
- 040 ① 增加平衡感、提升专注力的瑜伽2式
- 042 ① 瑜伽导师的减压经：没有人喜欢拖延
- 043 六· 为健康充电，午休10分钟瑜伽  
10-minute Yoga for during lunch break
- 044 ① 在办公室做的深度舒压午休瑜伽3式

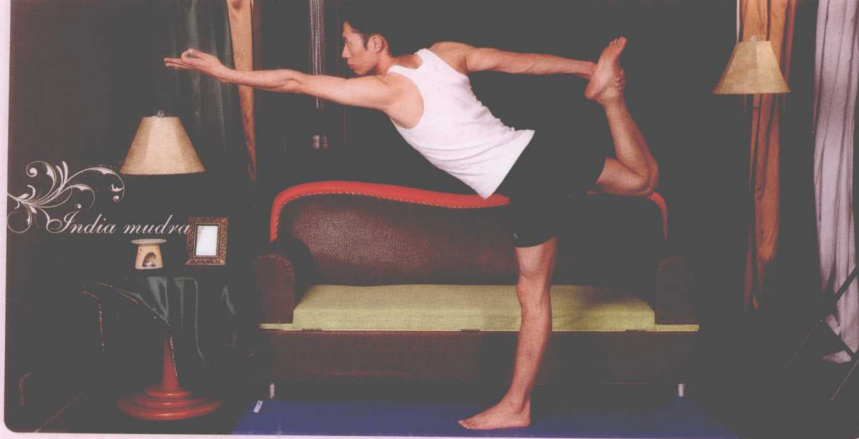


India mudra

- 046 ① 在户外做的恢复精力午休后瑜伽3式
- 049 ① 瑜伽导师的减压经：午休是为了走更远的路
- 050 **第二章 Tuesday星期二 瑜伽减压，提高亲和力**  
Tuesday stress-reducing Yoga: Increasing affinity
- 052 一· 阻击人际关系压力，提升人际交往融洽指数  
Minimizing pressure & maximizing rapport
- 053 二· 有助于与同事融洽相处的5分钟瑜伽  
5-minute Yoga to get along well with your colleagues
- 054 ① 面部瑜伽 2 式，给你令人如沐春风的亲切表情
- 056 ① 瑜伽 2 式助你消除愤怒，在人际冲突中保持平和心态
- 058 ① 瑜伽 2 式帮你排除嫉妒、攀比等不平衡心理
- 060 ① 瑜伽导师的减压经：合群，慎言，顺其自然
- 061 三· 沟通100，化解源自上司的压力  
Better communication with your boss
- 062 ① 畏惧权威的内向型人必练瑜伽 2 式，见到上司不再紧张、胸闷
- 064 ① 忍耐力差的外向型人必练瑜伽 2 式，学会忍耐上司坏脾气
- 066 ① 粗心的“糙哥糙妹”必练瑜伽 2 式，学会细心揣度上司意图
- 068 ① 瑜伽导师的减压经：“抗争”上司重压，做快乐上班族
- 069 四· 压力突围，轻松拜访客户前的3分钟瑜伽  
3-minute Yoga before visiting clients
- 070 ① 快速改善形体的瑜伽 2 式，令身形更挺拔，提升自信和气质
- 072 ① 让声音温婉动听、具有亲和力的瑜伽 1 式
- 073 ① 消除紧张情绪、缓解谈判压力的瑜伽 2 式
- 075 ① 宽阔胸怀、增加情商、有助于与人相处融洽的瑜伽 1 式
- 076 ① 瑜伽导师的减压经：真诚是交流的最高境界
- 077 五· 为肌肤和身段紧急减压，参加PARTY前5分钟变美  
5-minute quik-shaping Yoga before attending party
- 078 ① 上妆前的神奇美肤瑜伽 2 式，去除黑眼圈和眼部细纹，令双目更有神
- 080 ① 上妆前的神奇美肤瑜伽 2 式，3分钟极速提升面部轮廓
- 082 ① 3分钟缩小一圈腰围瑜伽 2 式，顺利穿上修身晚礼服
- 084 ① 3分钟驱除腰部僵硬，灵活腰肢，打造小蛮腰的瑜伽 2 式
- 086 ① 瑜伽导师的减压经：走出“干物”状态，成为聚会人气王

Three-minute  
Pressure-reducing Yoga 009





- 088 第三章 **Wednesday星期三** 瑜伽减压, 提高脑力  
Wednesday stress-reducing Yoga: Improving mentality
- 090 一· 驱走压力, 重获思维敏捷的好脑力  
Regaining a good sense of thinking
- 091 二· 消除大脑疲劳、反应迟钝的3分钟瑜伽  
3-minute Yoga for removing brain fatigue
- 092 ① 瑜伽呼吸给大脑补氧, 消除脑疲劳
- 093 ① 提神醒脑的瑜伽 1 式, 令头脑清晰
- 094 ① 瑜伽导师的减压经: 简易方法, 迅速补充大脑能量
- 095 三· 缓解头痛、头晕的3分钟瑜伽  
3-minute Yoga for relieving headache ,dizziness
- 096 ① 按摩头部, 缓解头痛 1 式
- 097 ① 叩压头部, 缓解头晕 1 式
- 098 ① 瑜伽导师的减压经: 头部保健按摩法
- 099 四· 赶走健忘症、提升记忆力的3分钟瑜伽  
3-minute Yoga for improving memory
- 100 ① 背部伸展, 激活脑细胞 1 式
- 101 ① 拈指静坐, 增强记忆力的特效手印
- 102 ① 瑜伽导师的减压经: 提高记忆力的小窍门
- 103 五· 改善注意力不集中、提升专注力的3分钟瑜伽  
3-minute Yoga for improving concentration
- 104 ① 集中心神, 提升专注力 1 式
- 104 ① 安定神经, 提升注意力的特效方法
- 105 ① 瑜伽导师的减压经: 专注的秘密——延迟满足
- 106 六· 恢复脑功能、增强思考力的3分钟瑜伽  
3-minute Yoga for enhancing thinking
- 107 ① 提高心智 2 式
- 109 ① 增强判断力 2 式
- 111 ① 瑜伽导师的减压经: 思维敏捷, 从日常生活做起
- 112 七· 不让压力陪你过夜——睡前10分钟瑜伽, 轻松击败失眠  
10-minute bedtime Yoga: No more insomnia
- 113 ① 睡前3分钟懒人床上瑜伽4式



- 115 ①进阶：获得深度睡眠的10分钟瑜伽
- 123 ①瑜伽导师的减压经：别把失眠太当一回事
- 124 **第四章 Thursday星期四** 瑜伽减压，提高体力  
Thursday stress-reducing Yoga: Improving physical force
- 126 一·压力是身体健康的魔鬼终结者  
Pressure is a devil for health
- 127 二·舒经活络，为颈肩减压  
Preventing neck & shoulder stiffness
- 128 ①消除颈肩部的紧张与酸痛 2 式
- 130 ①缓解颈椎病与肩周炎 2 式
- 132 ①瑜伽导师的减压经：颈肩放松操
- 133 三·轻松锻炼，解除腰酸背痛  
Free from back pain
- 134 ①消除腰背部的紧张与酸痛 3 式
- 135 ①防治腰椎间盘突出与骨质增生 3 式
- 136 ①瑜伽导师的减压经：腰背保健ABC
- 138 四·抖手转脚，为手、腿、脚减压  
Relieving numbness
- 139 ①消除“鼠标手”，防治腕关节综合征 2 式
- 141 ①预防臀部橘皮纹、臀下垂、痔疮、尾椎疼痛 3 式
- 143 ①塑造修长双腿，防治静脉曲张 3 式
- 145 ①瑜伽导师的减压经：腕管综合征与静脉曲张的对策
- 146 五·调理内脏，为五脏六腑减压  
Conditioning viscera
- 147 ①为胸腔减压3式——心、肝、脾、肺、肾等的调理
- 148 ①为腹腔减压4式——小肠、胆、胃、大肠、膀胱等的保养
- 151 ①瑜伽导师的减压经：上班族肠胃保健方案

- 152 **第五章 Friday星期五** 瑜伽减压，提高持续力  
Friday stress-reducing Yoga: Improving sustainability
- 154 一·应对星期五强迫症  
Dealing with Friday OCD





- 155 二· 抵御压力侵袭下的慢性疲劳, 不做“过劳模”  
Away from death from overwork
- 156 ① 下午对抗疲劳的10分钟瑜伽
- 159 ① 瑜伽导师的减压经: 从现在开始, 改变生活状态
- 160 三· 快速找回工作灵感、避免职业枯竭症的5分钟瑜伽  
5-minute to quickly find inspiration in work
- 161 ① 放松全身, 产生宁静安详之感的特效调息法
- 162 ① 活化神经机能2式, 保持灵感之源
- 164 ① 改善心情2式, 稳定情绪, 拓宽创意思维
- 165 ① 瑜伽导师的减压经: 乐在工作, 摆脱职业枯竭感
- 166 四· 熬夜加班族, 10分钟瑜伽是你最好的减压师  
10-minute Yoga for staying up
- 167 ① 周末加班必做的10分钟瑜伽
- 170 ① 瑜伽导师的减压经: 加班, 做好工作与生活的平衡
- 171 五· 刺激腺体, 加速体内能量循环, 以自身免疫力对抗高压  
Improving self-immunity to relieve pressure
- 172 ① 刺激淋巴系统2式, 对抗日渐恶化的环境
- 173 ① 加速体内能量的循环2式, 对抗日渐强大的病毒
- 175 ① 瑜伽导师的减压经: 慢生活, 挣脱时间的桎梏
- 
- 176 第六章 **Saturday星期六** 瑜伽减压, 提高心力  
Saturday stress-reducing Yoga: Improving mental force
- 178 一· 关注心灵层面, 唤醒快乐因子  
Getting spiritual happiness
- 179 二· 解除忧郁心理: 职业生涯不再遍布阴霾  
Releasing yourself from melancholy
- 183 三· 解除空虚心理: 不要当一天和尚撞一天钟  
Releasing yourself from emptiness
- 187 四· 解除逃避心理: 不要蒙上眼睛当一切不存在  
Releasing yourself from escape
- 190 五· 解除焦虑心理: 不要永远活在未发生事件中  
Releasing yourself from anxiety



- 193 六·解除强迫症：告别完美主义者的空中楼阁  
Releasing yourself from obsession
- 198 七·解除自卑心理：不要在自我贬低中埋没自己  
Releasing yourself from self-contempt
- 202 八·解除挫折感：别问为什么受伤的总是我  
Releasing yourself from frustration
- 207 九·解除浮躁心理：不要一山望着一山高  
Releasing yourself from fickleness
- 210 第七章 **Sunday星期日** 瑜伽减压，提高竞争力  
Sunday stress-reducing Yoga: Improving competition
- 212 一·星期日瑜伽体验营，全方位的调养生息  
All-round Yoga adjustment
- 213 二·为神经系统减压  
Reducing stress for nervous system
- 216 三·为内分泌系统减压  
Reducing stress for endocrine system
- 220 四·为骨骼肌系统减压  
Reducing stress for skeletal muscular system
- 223 五·为呼吸系统减压  
Reducing stress for respiratory system
- 226 六·为心血管系统减压  
Reducing stress for cardiovascular system
- 228 七·为消化系统减压  
Reducing stress for digestive system
- 232 八·为生殖系统减压  
Reducing stress for reproductive system
- 235 附录：  
瑜伽行业交流专区  
Yoga Industry Exchanges



# 第一章







# 01

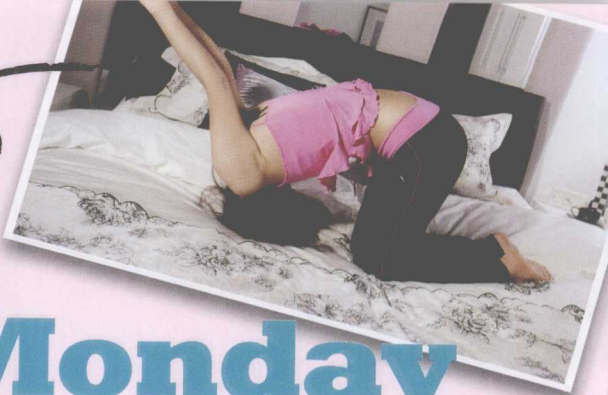
## Monday 星期一

stress-reducing Yoga:  
**Improving execution**

### 瑜伽减压，提高执行力

全身乏力，丝毫没有工作情绪，  
最好赖在床上不起；  
勉强去上班，就是打不起精神来；  
同样是8小时的工作时间，  
却觉得好像无形中延长了许多；  
对于千头万绪的工作毫无耐心，  
头晕乎乎的，做事的效率几乎为零。  
这种现象，就是所谓的“星期一综合征”。





# Blue Monday under pressure

## 一·压力下的蓝色星期一

在英语国家里,有 blue Monday 这个说法,即“蓝色星期一”。为什么说星期一是“蓝色”的呢?原来 blue 还有“忧郁”的意思。星期一紧接着假日而来,上班族又得捱五六天刻板的朝九晚五生活,心情自然不大好,所以,英语国家把星期一叫做 blue Monday (不开心的星期一)。

许多上班族都有这样的体验,在“不开心的星期一”早晨,闹钟响了又响,才万分无奈爬起床。洗漱完了,睡眼惺忪,打着呵欠,一路摇着晃着去上班。到了公司门口,可能发现,要么是重要文件忘拿来了,要么是家中钥匙又忘带了。打开电脑,总是进入不了工作状态,心情会莫名其妙地烦躁不安。在周会上,听着上司总结上周的业务成绩,还有布置本周的业务量等,头皮都会发麻。新布置下来的工作正愁怎么开展,又想起手上还有上周留下来没处理完的工作,要和几个没有搞定的客户进行没完没了的谈判,心里就一阵阵地发憊。感觉总有很多的事,这也忙不完,那也忙不完;工作中也总是丢三落四的,不是忘了签字就是忘了盖章。一整天下来,什么也没做好。

星期一全身乏力,丝毫没有工作情绪,最好赖在床上不起;勉强去上班,就是打不起精神来,同样是 8 小时的工作时间,却觉得好像无形中延长了许多;对千头万绪的工作毫无耐心,头晕乎乎的,做事的效率几乎为零。这种现象,就是所谓的“星期一综合征”。

“星期一综合征”的形成,和巴甫洛夫学说的“动力定型”有关,即旧的动力定型被破坏,而新的动力定型难以迅速建立,身心陷入了一片“混乱”的状态。

简单来说,从星期一到星期五,分秒必争,只顾着工作,形成了与此相适应的“动力定型”,把与工作无关的事项置之度外。到了休息日,抛开工作玩个痛快,逛街、看电影、上网打游戏,不一而足。短短一两天,就把原来建立起来的适应上班节奏的“动力定型”破坏了。休息日过后,星期一必须全身心重新投入工作,即必须重新建立或还原已经被破坏了“动力定型”,这就难免出现或多或少的不适应,于是有了所谓的“星期一综合征”。

想避免“星期一综合征”,就要合理安排休息日的作息时问,不要过度熬夜、沉溺玩乐。适当地练习瑜伽,辅以专门的饮食,有助于抵抗星期一的蓝色忧郁,使你迅速进入工作状态。