

莊淑旂的宇宙健康法 ③

今天的疲勞 今天消除

[醫學博士 莊淑旂◎著]

你是疲勞一族嗎？

小心！日積月累的疲勞，是健康的頭號殺手，將導致免疫力降低、疾病叢生，甚至引發「前癌症狀」。健康教母莊淑旂博士結合預防醫學的精髓，提供各種自我健康管理的方法，幫助你在每一天的工作、生活與休閒中，隨時隨地對症解勞、補充能量，成為疾病絕緣體。

Relieving and Preventing Disease



身體文化 ③

今天的疲勞，今天消除——莊淑旂的宇宙健康法 3

作者——莊淑旂

撰文、整理——巫如琪、張惠雯、李偉禎

主編——心岱

編輯——郭玢玢

美術設計——高鶴倫

校對——郭玢玢

內頁插畫——小房子工作室

執行企劃——查美鳳

董事長

發行人——孫思照

總經理——莫昭平

總編輯——林馨琴

出版者——時報文化出版企業股份有限公司

10803 台北市和平西路三段二四〇號三樓

發行專線——(02)2361-6842

讀者服務專線——0800-131-705·(02)2361-7103

讀者服務傳真——(02)2361-6858

郵撥——1934472 四時報文化出版公司

信箱——台北郵政七九〇九九信箱

時報悅讀網——<http://www.readingtimes.com.tw>

電子郵件信箱——cfvng@readingtimes.com.tw

法律顧問——理律法律事務所 陳長文律師、李念祖律師

印刷——盈昌印刷有限公司

初版一刷——二〇〇四年一月十二日

初版六刷——二〇〇九年五月十五日

定價——新台幣二五〇元



◎行政院新聞局局版北市業字第第八〇號
版權所有 翻印必究

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

ISBN 978-957-13-4044-9

Printed in Taiwan

Relaxing
and Preventing Disease

莊淑旂的宇宙健康法 3

今天的疲勞 今天消除

[醫學博士 莊淑旂◎著]

[目錄] Contents

推薦序 永保健康的萬靈丹

心岱 0 0 8

基本觀念篇

建立基本認知，向疲勞正式宣戰！

〈你是疲勞一族嗎？〉

- ◎方法不對，只會越休息越累 0 1 7
- ◎長期疲勞，是健康告急的警訊 0 2 0

〈為什麼會疲勞？〉

- ◎生理疲勞——體能殆盡，不堪負荷 0 2 3
- ◎腦力疲勞——頭昏眼花，眼冒金星 0 2 6
- ◎心理疲勞——情緒緊繃，無處宣洩 0 2 7
- ◎主觀疲勞——心力匱乏，興致全失 0 2 9
- ◎偏食疲勞——不吃青菜，欠缺均衡 0 3 0

〈消除疲勞，就從今天開始〉

*消除疲勞操

0 3 5
0 3 2



〈提振工作精神〉

◎ 梳梳頭髮，讓你美麗又減壓

0
4
3
9

* 梳髮按摩運動

0
4
2

◎ 拉拉耳朵，解除精神緊張

0
4
3

* 消除緊張的耳朵按摩

0
4
5

〈享受輕鬆午休〉

◎ 洗個頭，神清氣爽再出發

0
4
6

* 頭部按摩運動

0
4
8

◎ 飯前休息，比飯後小睡更有勁

0
4
9

* 肩頸的按摩

0
5
0

* 顏面的按摩

0
5
2

* 洗臉的方法

0
5
3

〈辦公室健身運動〉

◎ 辦公室的淑女塑身健康操

0
5
5
4

* 抬腿美臀操

0
5
6

* 半蹲塑腿操

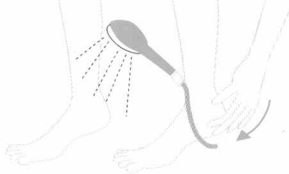
0
5
8

◎ 辦公室的男士提神健康操

0
5
9

* 背部放鬆操

0
6
0



器官保健篇

寶貝你的身體，讓疲勞無機可乘！

〈保護眼睛健康〉

◎眼睛是健康之窗

*明眸健康操

0
6
4

◎明目解毒的草決明茶

*決明子清心茶

*決明子養生茶

0
6
8

0
7
0

〈預防手部傷害〉

*手部的按摩

*手指的按摩

0
7
3

0
7
4

〈緩解肩膀酸痛〉

*觸「地」正法

*揚眉吐氣法

0
7
5

0
7
7

〈消除腳部疲勞〉

*腳的沖療法

*腳的指壓法

0
7
9

0
7
9

〈減輕肝臟負擔〉

*花椰菜炒雞肝

0
8
0

0
8
4

排毒防疫篇

進行體內大掃除，將疲勞出清存貨！

〈消除脹氣〉

◎ 屁的味道，也是健康指標

0 8 8 7

◎ 規律運動，有效排除脹氣

0 9 9 2

* 排除腸道氣健康操

0 9 9 5

〈預防感冒〉

* 預防感冒伸展操

0 9 9 6

* 大蒜水

1 0 9 0

〈告別便秘〉

◎ 固定排便，保持體內通暢

1 0 0 1

* 正確排便法

1 0 4

◎ 對症下藥，擺脫便秘之苦

1 0 5

生活習慣篇

活出健康能量，跟疲勞永遠說 Bye Bye！

〈快樂的心情〉

◎ 努力實現夢想，找回真心笑容

1 1 1 1

◎ 善用感官知覺，擺脫疲勞糾纏

1 1 4



〈自在的穿著〉

- ◎ 穿出流行風格，建立個人自信
- ◎ 慎選服裝質料，展現輕鬆自在

1 1 6

〈清爽的空間〉

- ◎ 多接近戶外綠地，常保持室內整潔
- ◎ 盛夏吹冷氣，要清涼也要健康

1 2 0

〈正確的體態〉

- ◎ 親近自然，「走」出好身體
- ◎ 「坐」得健康，跟腰酸背痛說再見

1 2 4

* 二段式健康坐姿

〈舒適的沐浴〉

* 二段式健康入浴法

1 3 2

〈優質的睡眠〉

- ◎ 清香茶葉枕，引人好入眠

1 3 8

* 茶葉枕DIY

- ◎ 熱力浸足法，解勞又暖身

1 4 3

* 熱力健康浸足法

1 4 5

◎健康睡前操，放鬆身與心

*健康睡前操

1 4
4 6
8

〈健康的飲食〉

◎消暑保健的水果飲品

*繽紛水果茶

1 5
5 0

*芒果優酪乳

1 5
5 2

◎清心健康的豆類小吃

*黃豆料理——強健脾臟

1 5
5 4

*紅豆料理——有益心臟

1 5
5 5

*黑豆料理——保護腎臟

1 5
5 5

◎人人適宜的四季食補

*麻油雞酒——春季食補

1 5
5 6

*蒸田雞——夏季食補

1 5
5 7

*糯米鰻——秋季食補

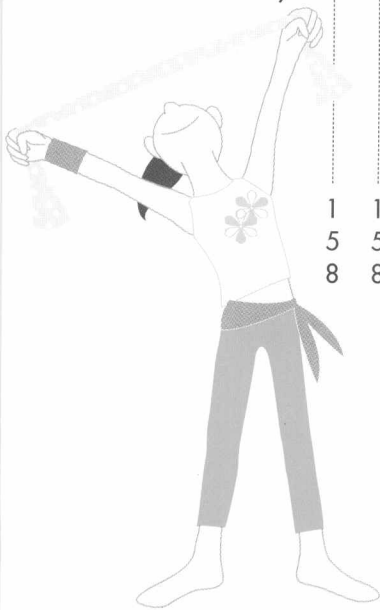
1 5
5 8

*紅棗肉——冬季食補

1 5
5 8

附錄：一起來做宇宙健康操

1 5
5 9



推薦序

永保健康的萬靈丹

時報出版公司主編

心
心
心

我依約來到青峰基金會，與莊博士做本書書稿的訂正工作；這是二〇〇三年秋末時節，基金會的會址因裝修而暫時從天母西路搬遷到德行東路。回想與日本小學館商談日本作家鮫島純子的授權書，而因緣際會來到了青峰基金會面見莊淑旂博士，至今已經三年，這三年來我經常往來台北與天母之間，有時，剛好到了中午，莊博士會留我一起用膳，最難得的是，她拿出她的便當，總是分一半的飯菜給我。這個便當是她早上起床親自料理的，小小的餐盒有兩層，一層裝飯，一層裝菜，另外她會在基金會的廚房使用電鍋燉煮一小盅的湯，印象最深的一次是「蒸田雞」。

莊博士說：「給妳試吃的。」她分了一小半碗給我，我喝著溫熱的湯，只覺得清清淡淡，果然沒有看到一絲油花，再嚐嚐田雞的腿肉，好像沒有什麼感覺，我看到碗中有一個蒜瓣和一小片生薑，平常我只當它是調味，並不肯吃。

這次的書中，有莊博士的四季食補食譜，我才知道，原來「蒸田雞」是夏天的食補佳餚，可以活化肝臟機能，促進新陳代謝。完全不加任何調味料的這道食譜，清淡無味就是它的本色。我感到很慚愧，沒有用心體會莊博士所以要我「試吃」的心意。

能與莊博士一起用餐，而且是品嚐她親自做的料理，不僅是我的榮幸，更珍貴的是使我見識到一個大師「身體力行」的典範；莊博士經常強調的——建立生活中的良好習慣，比如：吃飯要定時定量，用餐要專心，不能聊天、看書報、看電視，不能彎腰駝背，雙手不能趴在桌上，一定要挺起胸膛坐直，一手端碗，一手持筷；要細嚼慢嚥，不能囫圇吞食，不要出聲音。

今天的疲勞，今天消除

這些餐桌上的禮儀，其實就是我從小的基本家教，可嘆的是當今食物的豐盛與多元，外食機會也相當多，已經使得良好的生活習慣逐漸被忽略，說真的，我平常通通是一邊吃飯一邊看電視或做閱讀（因為工作太多，往往以為這樣一心多用，是賺到了時間，哪裡想到其實賠了健康）。莊博士表示長期不良的姿勢與習慣導致體能的扭曲與破壞，日後疾病纏身只是因果關係罷了。如今，稍有年紀的我，最能體會莊博士的這些「功課」之妙，然而，我是否能改變習慣，願意接受洗心革面的考驗呢？

莊博士曾當面告誡我：「每天只花三分鐘做『宇宙健康操』，妳都不能做到嗎？」

汗顏而心虛的我，找不出任何藉口回答，只有羞愧以對。

我相信很多人都與我一樣，知道健康是看不見的財富，舉手之勞就可以獲得，卻得等到健康發出警訊了，才要亡羊補牢。但「疲勞」是可以隨時隨地感受到的，它會讓我們的身體感到不很

舒適，沒有精神，記憶力喪失，消沈，提不起勁，打瞌睡，失眠，頭疼……如果這些現象出現了，你就不能置之不理了。因為身體在說話，它對你提出了抗議。

你曾經想過平時的姿勢不良、習慣不好，就會引起身心的疲勞嗎？而疲勞若是日積月累，則很容易感冒，莊博士說，經常患感冒便可能引起「前癌症狀」。感冒為萬病之源，所有慢性病都是感冒的後遺症，而防治感冒的唯一良方就是「今天的疲勞，今天消除」。

本書內容就是循著這個道理，一一探索使人感到疲勞的來源：姿勢，生活習慣，工作，環境，壓力，飲食，甚至是穿著都是成因，如何破解，如何改善，如何預防，如何疏導……莊博士以其研究數十年的臨床經驗，運用她獨家的「宇宙健康操」與其他伸展、按壓等運動，並利用每天的沐浴、飲食、休閒來消除疲倦。

今天的疲勞，今天消除

莊博士的理論大都傳承於老祖宗的智慧，她崇尚自然，強調人要與大地的運行協調，每天至少到樹林中散散步，最好是脫了鞋子，讓腳與土地有接觸的機會，在泥土地上做做三分鐘的「宇宙健康操」，伸展一下橫隔膜，抬頭望向天空深呼吸，這樣一天工作下來的疲勞，就會逐漸消除。她自己就是如此生活，身心的健康使得九十多歲高齡的她，每天活力十足，精神奕奕的為著推動理想而努力邁進。莊博士真是大家的「健康教母」，台灣的國寶。

緊接著《體內環保》一書，這本《今天的疲勞，今天消除》，延續莊博士的理論，以落實生活的基調，暢談「健康」的不二法門——那就是「預防醫學」的重要，莊博士主張「預防重於治療」，今天的疲勞今天就要立刻消除，只有秉持這樣的觀念，並身體力行，才有可能獲得「健康」的萬靈丹。

基本觀念篇

建立基本認知，向疲勞正式宣戰！





疲

勞，是現代人的通病。生活在緊張繁忙的社會裡，大家每天都有做不完的事、解決不完的問題，在家庭與工作之間忙得團團轉，總是無法好好調養生息。作息晨昏顛倒，起居時間錯亂，三餐無法定時定量，經常外食更導致嚴重的「偏食」習慣，以致營養不均衡影響到健康；加上人際關係繁複所衍生的壓力，導致記憶力消退、失眠症、性機能退化、性情暴躁、恐懼症、憂鬱症等，於是疲勞就這樣日積月累，形成惡性循環，讓人更加倦怠、無力。長期累積的疲勞，除了會影響工作表現與生活情緒，更是健康的大敵，當你的身體逐漸被疲勞佔據，免疫力也會跟著下降，容易發生脹氣、罹患感冒，讓各種疾病得以伺機入侵，長此以往就可能存有未老先衰的現象，甚至有罹患「前癌症狀」的危險。

因此，想要過著清爽健康的生活，遠離癌症等病痛，就要做到「今天的疲勞，今天消除」，將一天堆積的疲勞感與體內廢

物、廢氣徹底排除，才能減輕身體負擔，每一天以全新的自己面對生活的挑戰。而要消除疲勞之前，首先必須檢視自己的身心狀況，確定自己是屬於哪一種類型的疲勞，再選擇正確的方法來緩解，以真正分疲解勞，找回活力。

你是疲勞一族嗎？

爲了等朋友，在台北火車站下那個迷宮似的捷運轉乘站待了好一段時間；看著身邊快速流動的人潮，有一剎那，我彷彿以爲自己回到了日本！

據說，判別一個城市「都市化」的程度，就是從當地居民們的用電量及走路的速度來看，用電量代表了物質生活的層次，而走路速度則意味著忙不完的事務與責任。在紐約，就強烈反映了這個現象，只要是那種絕不四處張望、沿著人行道快速走路、毫