

选对时间，养生效果事半功倍
每天只要花一点时间养生就够



选对时间，养生效果事半功倍
每天只要花一点时间养生就够

1日 YIRI YANGSHENG FA 养生法

本书尝试将传统医学的智慧与现代医学相结合，让一般社会大众也能够按书索翼，轻松规划适合自己的养生保健法。这是一本让读者绝对可以从书中找到最经济实惠，最适合自己的养生方法集锦！

牛晓彦◎编著

吉林科学技术出版社

一日养生法

选对时间，养生效果事半功倍
每天只要花一点时间养生就够



张明华◎编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一日养生法 / 牛晓彦编著. - 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 9
ISBN 978 - 7 - 5384 - 4424 - 7

I. 一… II. 牛… III. 养生 (中医) - 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 148917 号

一 日 养 生 法

牛晓彦 编著

责任编辑: 陆海艳

选题策划: 李国华

封面设计: 爱博堂书装

*

吉林科学技术出版社出版、发行

北京中创彩色印刷有限公司

*

710 × 1000 毫米 1/16 开本 14.5 印张 220 千字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4424 - 7

版权所有 翻印必究

定 价: 26.80 元

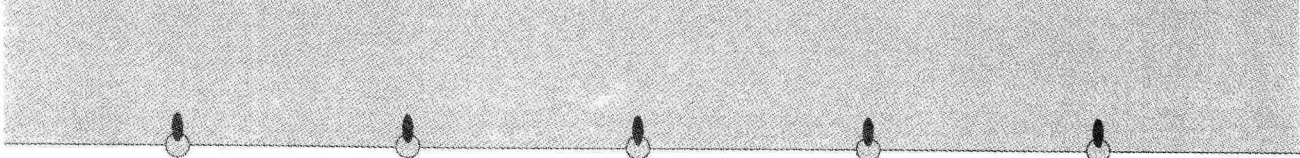
如有印装质量问题, 可寄本社退换

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮 编: 130021

发行部电话: 0431 - 85635177 85651759 85651628

0431 - 85677817 85600611

网 址: www.jlstp.com



序 言

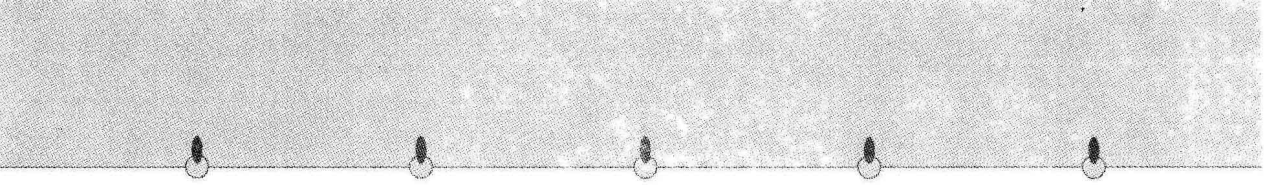
随着现代生活水平的不断提高，工作和竞争的压力、生活节奏的加快正在潜移默化地侵蚀着人们的健康。一些成功人士事业如日中天，家庭美满幸福，但没想到的是心脑血管突然发生了问题，甚至因此夺去了生命。健康对许多人而言似乎成了奢侈品，其实健康的钥匙就掌握在你自己的手中。生活总有很多小小细节，被人们忽略掉了。殊不知，在细枝末节里，也隐藏着很多与身体健康有关的东西，如稍加注意，就可能会拥有一个强健的体格，而反之，则后患无穷。

中国工程院院士、现任中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员陈君石教授说：“健康的生活方式，可以控制癌症易感基因的表达，反之，没有易感基因的人群也会得癌症。而现在结直肠癌、乳腺癌患者的增多，正是中国人生活方式改变，饮食结构‘西方化’所造成的后果”。

健康生活方式在目前显得越来越重要，科学家们认为，人应该能够活到 120 岁或更长时间，当然，这是指健康生活方式下的情形。如果你也想拥有一个健康的身体，那么必须从现在做起，从日常做起，遵循健康生活方式，这样才能防患于未然。

古人认为健康与长寿是由外在的活动与内在的思想和营养组成。我们不仅要发扬祖先的养生精粹，还要改变旧有的饮食误区，找到更适合现在环境的养生方法，真正享受 21 世纪快乐、健康、长寿的人生。

吸烟酗酒、膳食不合理、缺乏运动、心理不和谐等常见的不健康生活方式，导致高血压、糖尿病、超重肥胖等慢性非传染性疾病高发，



成为威胁我国城乡居民健康的重要危险因素。

有效预防是战胜各种慢性疾病的最好武器，研究显示，每投入 1 元钱的预防经费，就可节省约 8.59 元的医药费支出。国内外研究表明，通过健康生活方式的调整，可以预防 80% 的冠心病、90% 的 II 型糖尿病、55% 的高血压、1/3 的肿瘤。

我们多数人生活往往在两个极端——糟蹋身体，医治身体！不良的身体，衰弱的精神造成了天下多少悲剧，破坏了天下多少家庭啊！

一个精明的商人懂得把每一分钱花在最有益的地方。在所有的投资当中，为头脑与健康投资回报率最高。听一堂健康养生的讲座，买一本有益健康的书籍，只吃那些健康的悦性食物，节省在有害食物上的开支。

一个立志成功的人，十分了解健康对自己多重要。他积极主动，像海绵吸水一样接受所有健康的信息，食物，运动，产品，克制一切对健康有害的行为。他们不会依赖某个专家，迷信某种保健品，而是利用一切对健康有益的事物达成自己的志向，因为他们知道自己“想要”。这些人会迅速养成健康的生活习惯并与人分享。记住“21 世纪最好的医生是自己”，每天与人分享养生之道，你自己就成了养生专家。

在澳洲有一个女孩每天在海边捡海星往海里扔，因为海星离开了海水就不能生存。有人问她：“能捡过来吗？”她答：“能帮助多少就帮助多少”。每个人来到这个世界上都有自己的使命，好好照顾自己，与人分享我们的爱，尽我们所能帮助更多的人。我们都是走过两个世纪的人，学习那个女孩子发挥自己的能力，做到淋漓尽致，也许我们可能走过三个世纪。

目 录

第1章 幸福在清晨：增添一天活力的N件事

- 起床前像孩童一样笑和幻想 / 2
- “赖床”三分半的奥妙 / 4
- 搞掂落枕：治病不如防病 / 6
- 起床不着急叠被子 / 7
- 面子工程：健康从每天的洗脸开始 / 8
- 洗手必须注意的几个细节 / 10
- 别让毛巾擦掉你的健康 / 12
- 飘逸动人的头发要靠洗 / 14
- 梳头带给你意想不到的好处 / 16
- 刷牙里面的学问知多少 / 17
- 清晨一杯水，清肠又净胃 / 19
- 科学、合理、有效地进行晨练 / 22
- 跑步锻炼的禁忌 / 25
- 早餐要吃好 / 26
- 出门前对镜中的自己说“你真棒” / 28
- 上班途中的健康恶习 / 30
- 上班族边等公交车边健身 / 31

第2章 幸福在上午：享受幸福工作的N件事

- 上班，先泡杯茶 / 34
- 列出当天的工作计划 / 37
- 上班如何防电脑辐射 / 39
- 上班族电脑显示器该怎么放 / 42
- 警惕办公室的隐形杀手——细菌 / 43
- 爱空调，不爱空调病 / 46
- 高效率意味着好心情 / 48
- 轻重缓急，要事第一 / 50
- 把工作当作游戏 / 51
- 应对职场冷暴力的小绝招 / 55
- 小心信息焦虑症 / 57

第3章 幸福在中午：为下午养精蓄锐的N件事

- 减肥诚可贵，午餐价更高 / 60
- 午餐的“八不主义” / 62
- 当心微波炉伤害身体 / 65
- 吃完午饭就睡觉，不宜 / 67
- 小睡半小时，爽 / 70

电脑前伏桌而睡不可取 / 71
白领午休：躺在椅子上睡觉要得法 / 73
办公室午休轻松健身 / 76
午休 30 分钟高效减肥动作 / 77

第4章 幸福在下午：挽救体能下降的 N 件事

轻松赶走昏头昏脑 / 82
背部保健十个妙方 / 85
腰好累啊，要站不住了 / 87
摸了一天鼠标，手指都僵硬了 / 90
缓解脖子酸不能晃脑袋 / 92
老看电脑，脸都僵了 / 94
电脑前巧妙健身 / 96
“牢骚太盛防肠断” / 99
职业厌倦：什么都做不下去，好烦 / 100
警惕用脑过度的信号 / 103
朦胧不是美，眼睛要补水 / 106
老板眼皮底下练瑜伽 / 108
五个小动作帮你赶走工作疲劳 / 110

第5章

幸福在傍晚：下班后放松身心压力的 N 件事

做个职场无压达人 / 114

职场抗压：九大“时尚”助发泄 / 115

下班时尚养生之一：刮痧 / 119

下班时尚养生之二：休闲 SPA / 121

下班时尚养生之三：街舞 / 125

下班时尚养生之四：瑜伽 / 127

为心灵洗个澡 / 133

下班了，健身去 / 136

晚餐，最后一顿很关键 / 139

洗手间里享受安谧时刻 / 142

用音乐舒缓压力 / 144

洗澡使你更健康 / 146

改掉饭后的坏习惯 / 148

自我放松，压力无影踪 / 150

下班后去唱歌不如去跳舞 / 152

写篇日记也不错 / 154

如果压抑，看个悲剧大哭一场吧 / 157

第6章

幸福在深夜：拥有优质睡眠的N件事

赶走疲劳，享受人生 / 160

按摩，提高睡眠的质量 / 162

选择合适的睡眠时间和方式 / 163

时间长≠睡得好 / 165

会睡的人美到老 / 168

与错误的睡眠习惯 SAY “BYE” / 170

睡姿好坏影响身心健康 / 172

体验裸睡，想脱就脱 / 173

不要轻易颠倒生物钟 / 175

要想睡好觉，先要选好床 / 177

一双慧眼识被子 / 180

热水泡脚，胜过吃补药 / 183

睡觉时别让它们在身上 / 184

小心灯光对睡眠的危害 / 186

“高枕”未必无忧 / 188

睡前捶捶背，睡个好觉 / 191

先睡心，再睡眼 / 193

常吃夜宵，健康难保 / 195

夫妻性生活适可而止 / 197

睡前放松有好处 / 200

睡前保健八法 / 201

几种简便实用的催眠方法 / 203

停止打鼾，皆大欢喜 / 204

做个健康的“夜猫子” / 207

附录 1 天 24 小时健康自测

测试：你的睡眠状况好吗 / 209

测试：从生活状态看亚健康情况 / 210

测试：你是忘事佬吗 / 211

测试：看看你的体质属于几星级 / 213

测试：你的心理是否健康 / 214

测试：你的日常生活方式健康吗 / 216

测试：你的疲劳程度有多少 / 219

第 1 章

幸福在清晨：

增添一天活力的 N 件事

一年之计在于春，一日之计在于晨。旭日东升，万物复苏，是天地之气由阴入阳的时刻。晨起的人们应顺应天时，伸个懒腰，抖擞精神，排除昨日的忧劳，迎接今天的太阳。

起床前像孩童一样笑和幻想

你是否总是等到快要迟到了，才费力地起床，一整天无精打采、哈欠连连。你需要的是尽快设定起床的心情，这些心情将能帮助你不用调闹钟，也能愉悦地睁开眼睛。想想看，每天起床的时间是一天的开始，如果能快乐地起床，一天必能心情舒畅。

能够做到起床前像孩童一样笑和幻想的人，才是真正意义上的贵族，他们的是的最幸福、最有活力的。早上醒来，他们能够傻傻地肆无忌惮地笑，就像回到了天真烂漫的孩童时代；他们清楚“真正的生活”不是整天工作和奔波，他们喜欢对生存保留一种孩子似的天真和好奇。

你可能会说：“我也时常想回到儿童时代无忧无虑的时光里去，但是我需要照顾父母公婆及嗷嗷待哺的孩子，还有经济上的烦心事以及其他需要考虑的问题。生活的重担让我喘不过气来，我怎么还有心思早上起来轻松地进入笑和幻想的世界呢？”事实上，你自愿回到儿童般的状态中，像孩子一样去开怀大笑，像孩子一样热爱幻想，并不意味着你必须放弃当一个成年人。

小晗在一家广告公司做平面设计，工作起来非常干练，充满幻想的创意也让她颇受老板的赏识，不过她认为这应该归功于自己每天都是笑着起床。是的，每个第一次走进她房间的人，都会不由得惊奇，肯定会以为走错了房间，还以为进入了小孩的卧室呢！屋子不大，没有床，在地板上铺的是整张软软的海绵垫子，小晗和她丈夫是以地为床的。垫子是海洋蓝的底色，上面的鱼、蟹、海星栩栩如生。每天早上一睁开眼，一定是幻想着来一次快乐的海洋旅行吧。美好的一天，在这样的心情中

开始，相信谁都会精神抖擞年轻好几岁呢！

是的，无论处于如何艰难的境地，早上起来，你都可以畅快地笑，可以允许你自己享受有趣的幻想。——这是一天 24 小时养生课堂的第一课，也是无比重要一课。

为此我们可以尝试以下几点：

1. 阳光

如果早起对你而言，是不可能的任务，那就让阳光来帮助你。因为那些全光谱的阳光可以调节血清素（serotonin）和褪黑激素在血液中的浓度。当受到光线照射，血清素会使身体的代谢加快，当天晚上就会早点想睡，隔天也就会早点起床。

如果没办法一早起床就去徜徉在阳光下，也可以拉开窗帘，让阳光照进来，或是准备一盏明灯，闹钟一响就打开。坚持下去，有一天你会发现，在闹钟响起前你就精神奕奕地起床。

2. 声音

可以准备两三个闹钟轮流着用，或者浪漫一点用音乐叫醒你，因为音乐会促进脑中氧气与血液的流动，让身体也想律动起来。

听什么音乐好？《活力充沛 24 小时》的作者南西·曼森建议，如果想提振元气，可以选类似莫扎特小提琴协奏曲的音乐；想要一早就精力充沛，可以选舞曲。

3. 深呼吸

起床后，深呼吸气可以让身体踏出舒畅的一天。先缓缓地吸气，仿佛吸至头顶，再将所有的气吐出来，停两秒钟后，再做一次，可以让身体充满早晨新鲜的空气，一天也容易神采奕奕。

4. 香味

香味也会刺激脑部，提高知觉机能，赶走睡意和疲劳。所以有人一

早煮咖啡，用咖啡香叫醒自己。如果你的阳台上种有香草植物，也可以在洗脸台上放满水后，摘一片薄荷浸泡水中，薄荷有促进血液循环的效果，此举也有益于皮肤。

5. 梦想

你可以写下 20 条你长期以来梦寐以求的事情，不论是参加马拉松比赛、上电视，还是访问。然后划去那些看起来在短期内无法实现的幻想。最后你至少会得到一项你今天就可以实现的梦想。马上去实现它吧！然后再开始计划第二件最切实可行的事。慢慢地，你就会实现许许多多看来“幼稚可笑”的幻想，而且大部分都会被证明是实实在在的成就。

是的，也许成人的世界有着太多的一本正经，衣冠楚楚，有着太多的规则和禁忌，所以，早晨醒来，暂时把这一切抛之脑后，抓住难得的机会开心地笑，大胆地幻想吧！美好的一天在等待着你！

养生真言

有一句西方谚语说：“人类最好的品质都是在孩子身上。”在社会生活的纷纷扰扰中，在工作责任的重重压力下，拾起久违了的童心，你会发现那是多么的可贵。

“赖床”三分半的奥妙

目前国际上实行“三个半分钟”，即在床上，坐起后停半分钟；双腿垂下床沿，再半分钟；立起后在床前再站半分钟。这种新兴的“起床养生法”称为“三个半分钟养生法”，对保护血管神经乃至延迟衰老都有好处。

对此，不同的人可能会有截然不同的反应。有的人说了：我是个勤快的人，我最讨厌赖床了，就喜欢一醒马上起来，不起来躺在床上和针扎似的。你公然鼓励赖床，不是因为自己太懒了吧！呵呵，我只能告诉你我讲的是科学事实。

从今天起喜欢赖床的人，都不用悄声地说：“我是一只大懒猫，赖床三分钟，比正式睡觉的感觉爽得多。”因为睡醒后睁着眼在床上静躺三个半分钟，这不是懒，而是养生的需要。此时的生物钟正处于由慢转快的转折期，需要“平稳过渡，而不要过急过快。例如，此时血压、体温等仍在升高，这是一个平缓的升高过程。若醒后立即坐起，或立即下床，会引起这些生理指标急骤升高。尤其是老人机体逐渐衰退，适应能力降低，血管壁硬化、弹性减弱，当从睡眠姿势立即变为立姿时，血液动力突然发生改变，其生物钟不能很好地调节，造成血压急剧起伏，导致头晕、头昏，甚至导致老化脆弱的脑血管破裂、血液外溢，出现脑出血。

早晨起床后，血液中血小板比睡眠时增加，使血液凝固功能亢进，也会增加脑血栓发生的机会。所以，为了保护好生物钟，醒来后不宜马上下床行走，应在床上静躺三个半分钟，使生物钟完成慢——快的转变过程。

不过大家要注意，赖床不是要你不到上班迟到的一刻不起噢，那样对你可是害处多多。

养生真言

当今全世界心血管与脑血管疾病的死亡率为各种疾病的死亡率之首。不过若是睡觉醒来之后能够“闭目养神三分半”，就可以大大减低中风的发生率。

搞掂落枕：治病不如防病

落枕，或称“失枕”，是一种常见病，好发生于青壮年，以冬春季多见。落枕的常见发病经过是入睡前并无任何症状，晨起后却感到项背部明显酸痛，颈部活动受限。这说明病起于睡眠之后，与睡枕及睡眠姿势有密切关系。

落枕病因主要有两个方面：一是肌肉扭伤，如夜间睡眠姿势不良，头颈长时间处于过度偏转的位置；或因睡眠时枕头不合适，过高、过低或过硬，使头颈处于过伸或过屈状态，均可引起颈部一侧肌肉紧张，使颈椎小关节扭错，时间较长即可发生静力性损伤，使伤处肌筋强硬不和，气血运行不畅，局部疼痛不适，动作明显受限等。二是感受风寒，如睡眠时受寒，盛夏贪凉，使颈背部气血凝滞，筋络痹阻，以致僵硬疼痛，动作不利。

落枕的治疗方法很多：

- (1) 局部热敷。用热毛巾敷患处，一天多敷几次，效果较好。
- (2) 按摩、推拿局部痛点，同时配合慢慢活动。
- (3) 贴伤湿止痛膏，必要时针灸，效果都比较好。

另外，再教大家几招防治脖子痛的简易保健操。

- (1) 将左手或右手中、食、无名指并拢，在颈部疼痛处寻找压痛点（多在胸锁乳突肌、斜方肌等处），由轻到重按揉5分钟左右。可左右手交替进行。