

24小时
养生计划



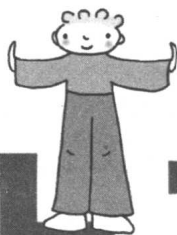
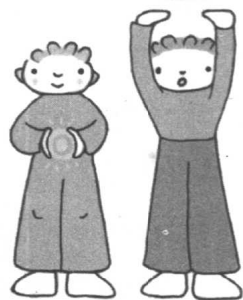
AHEAD编辑室 编写

上班族

- 元气健身法
- 活力饮食计划
- 上班瞬间休息法
- 新世纪元气养生
- 办公室的有氧运动



24小时
养生计划



上班族

AHEAD编辑室 编写



吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

24 小时养生计划/AHEAD 编辑室 .—长春:吉林摄影出版社,2002.9

ISBN 7-80606-580-6

I .2… II .A… III . 养生(中医)—基本知识 IV .R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 064514 号

24 小时养生计划
——元气上班族

AHEAD 编辑室

责任编辑:严黛玲

封面设计:庄雅惠·桃子创意坊

吉林摄影出版社出版发行
(长春市人民大街 124 号)

850×1168 24 开本 53.75 印张 500 千字

2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

印数:1—5000 套

ISBN 7-80606-580-6/Z·80

全套定价:88.80 元



元气上班族——目录

元气上班族——序……………001



元气上班族的克星——压力……………006

留意压力所带来的警讯……………008

“放下”是元气的泉源……………011

化压力为能量的方法……………016



办公室的有氧运动……………026



元气放松法……………050

了解压力的本质……………053

如何正确地冥想放松……………055

元气放松的练习……………057



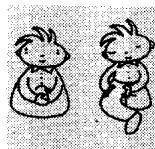
上班族的静坐法·····072

静坐是上班族的必修课程·····072

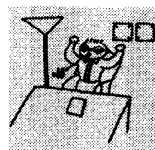
静坐注意事项·····074

静坐的七个要点·····076

静坐的方法——数息法·····086



元气按摩法·····094



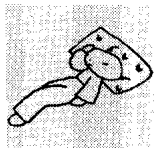
元气健身法·····110

简易有效的元气疗身法·····110

六气疗身法的应用·····121

六气静功法的练习·····124

六气动功法的练习·····127



补充元气的优质睡眠·····148

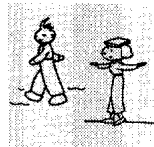
元气睡眠法·····150



元气的每一天·····158

晨醒瑜伽·····159

超人气微笑法·····163



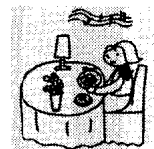
元气上班族的食衣住行·····170

上班族的饮食·····170

上班族的衣着·····172

上班族的生活空间·····174

上班族的行·····175



活力饮食计划·····188

饮食建议·····189

元 上 班 族

气

元气上班族——目录



轻松办公室……………204

有效率的工作空间……………204

工作空间的建议……………209



元气上班族——序

二十一世纪的上班族，要够 Easy、够快乐、够健康、够有效能、够有创意，更具有超人的元气，好好地当个自在族、自由族，为自己的欢喜、幸福、快活。

二十一世纪的元气上班族，要够前卫、够先进、够 Fashion，能为自己设计一套专属的二十四小时的养生计划，让自己又健康又有活力，当个轻松的效率族，为自己多赚点欢乐时光。

抛弃忙碌与压力，通过各种身心的调整方法，把数千年来历经千锤百炼，最有效、最古老又最新潮的养生方法，不管是饮食、运动、按摩、放松、静坐冥想，全部融合成二十一世纪上班族最流行的养生计划。

让 Easy 成为二十一世纪上班族的生活。

元 上 班 族

气

元气上班族——序

让 Smile 成为元气上班族的容颜。

让 Health 成为微笑上班族的体质。

让 Wisdom 成为快乐上班族的观点。

让 Success 成为智慧上班族的甜美果实。

祝所有的二十一世纪元气上班族，上班的轻松、快乐又有
效率，下班的健康、活泼又十分美丽。



● 元气上班族——序



元 气

上班族

元气上班族的
克星——压力 →



新世纪人类典型的特色是：眼、耳、鼻、舌、身、意念都拥有了很多压力。而二十一世纪的上班族正是推动世界走向未来的主要核心，所以也是遭受强大压力的主要族群。这是造成上班族各种身心问题的来源。

元气上班族的克星——压力

压力在我们生理上所表现的征兆有：头脑昏沉，眼睛疲劳，肩膀、膀子僵硬，腰酸，背痛，便秘，下痢，疲劳久久不消等。

而在心理上可能表现出注意力无法集中，健忘，情绪容易波动起伏，痛哭难过，感觉生活无乐趣，懒得出门等。

如何告别身心压力，彻底做好身心的压力管理，成为自己心灵的主宰，用智慧来善待运用自己的身体，是元气上班族养生的重要课题。

如何告别身心压力，彻底做好身心的压力管理，成为自己心灵的主宰，用智慧来善待运用自己的身体，是元气上班族养生的重要课题。



• 告别身心压力，成为自己心灵的主宰。



告别身心压力，用智慧来善待运用自己的身体，
成为自己心灵的主宰

留意压力所带来的警讯

科技文明带给人类物质生活很大的便利与幸福，但是我们的眼、耳、鼻、舌、身、意念所遭受的紧张与压力却日益增加；让人们将活力的泉源弃之一旁，而敞开双臂迎向各种身心的病痛。

大自然的破坏与污染，强烈光线的刺激，电视、电脑等，正带来眼睛压力的增长，而使视觉功能逐日受影响中。

我们的耳朵听闻着各种非自然界的声响，噪音乃至刺激性的音乐，新科技的产物：耳机、电话、大哥大的大量使用，无形中也对耳朵产生了压力与紧张。

对于过于复杂的香味、人工调理的味道，甚至大量废气所造成的空气污染，在在都使我们嗅觉的辨别系统，产生钝化的现象。



● 新世纪的来临，是元气上班族展开正确养生的最佳时机。

虽然我们现在随时可享用各国的美食料理，但是过度的烹调与精致的加工，各种人工甘味料的添加，却也使我们的味蕾失去原有的敏锐度；而且未来人工食品势必成为主流食物，让我们一切所食，尽是好吃却没有能量的食物。我们的舌根将面临着各种人工调味的压力。

各种生活条件的改变，使我们的身体在不知不觉中，吸收了很多的毒素及放射性物质，加上现代人不爱运动、不良的姿势等，这许多的压力，刺激着我们的细胞，而使细胞产生病变的机率增加。

物质生活空间的便利与增广，我们身体上所受影响面却与日渐增，而心灵空间也日益狭小萎缩。

大量资讯、八卦新闻、广告媒体、消费流行……面对外界快速的变化，强烈欲流、情绪的刺激，使我们的的心灵对于真、善、美的感受力日渐微弱，智慧的判断力也随之日渐减低与钝化。

元 上班族

气

元气上班族的克星——压力

以上这些压力的警讯，其实早已出现在我们的日常生活之中，逐渐地侵蚀我们脆弱的身心，而这也是元气上班族开始注重正确养生的最佳时机。

上班族的生活常常是让人提心吊胆、紧张忙碌，不论是每天所遇到的外在情境，或是深层的潜意识，都透露出紧张不安的讯息。

010

