

24 小时
养生计划

AHEAD编辑室 编写

活

电脑族

力

- 自在的电脑超人

- 为身心强化升级

- E.T. 电脑族演化的过程

- 超越电脑的食衣住行

- 电脑世界的养生计划



24 小时
养生计划

活 电脑族 力



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
——活力电脑族

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



活力电脑族——目录

活力电脑族——序……………001

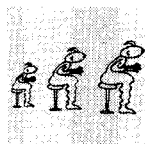


为身心升级

让身心强化升级……………006

电子 DNA 时代……………020

电脑超人……………026



E. T. 电脑族

E. T. 电脑族的演化过程……………036

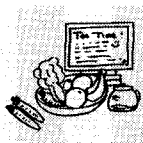


超越电脑的心灵病毒

检视电脑心灵病毒……………064

慎思明辨的电脑族·····073

心灵病毒管理计划·····077



电脑族的食衣住行

电脑族的工作空间·····098

电脑族的良好姿势·····106

电脑族的饮食·····112

电脑族的行·····121

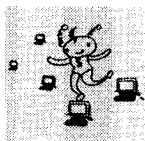


24 小时养生计划

电脑族的放松运动·····128

电脑族的静坐方法·····163

电脑族的按摩方法·····174



自在的电脑超人

自觉的眼光……………196

自由的心灵……………200

游戏于虚拟实相……………209



活力电脑族——序

觉性的智慧，慈悲的心灵，轻松的身体，快乐的容颜，
是活力电脑族的基本配备。

让自己做主，让电脑工作，则是活力电脑族的操作主体。

未来如幻的电脑世界，将带给我们身心无比的变化与挑战。要在未来电子 DNA 时代中当家做主，确实需要一些智慧。

因此用觉性的智慧把电脑掌握起来，不要让电脑通过网络、荧屏来统治自己，让自己的身心精力，不知不觉地一丝丝地被吸入电脑当中，成为电脑的仆役。

电脑正不断地演化，并改变我们的生活。在这种快速的演变当中，我们必须用自觉的心灵，先行穿戴着心理与生理

的防护罩，让身心更加的健康有劲，好奔驰在电脑及网络世界，过着迅速而快活的人生。

活力的电脑族，以自觉的智慧在网路中觉醒，心灵是喜乐与智慧，身体是放松、健康与青春，不会在电脑前失去自在的表情，也不会成为电脑畸人或电脑异形。

如果可以的话，就当一位新时代的电脑超人，将我们的身心升级强化，具有自然的防护罩，随时能够驱除身心的病毒，用智慧为宝剑，慈悲为良马，定力作为双手，闯进电脑世界，好好地奔驰一场。

在电脑世界中闯出电脑超人的觉性与幸福，在网络中看清实相与幻影，是二十一世纪电脑超人的生活特质。

心净则国土净；心净则电脑明。电脑世界，是我们内在身心系统的外化，是我们神经网络的末梢，用觉性、智慧、慈悲、定力来掌握，用放松、自在、健康、



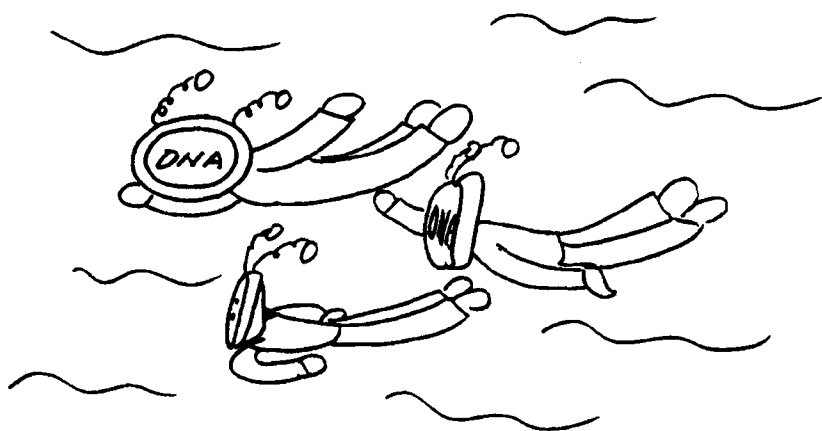
青春的身体来操作，保持着永远的微笑、愉悦的心，活力电脑族可以活得更加的有力。

●
活力电脑族
——序

活力

电脑族

为身心升级 ➡



让身心 强化升级

进入二十一世纪，科技文明带给人类生活很大的便利。我们可以舒舒服服地坐在椅子上，在电脑前，用滑鼠或用语音对话，观赏荧屏，倾听语音答复：“我要听今早的世界新闻报道。聆听一点巴赫的音乐吧！将每一位大提琴家都演奏过的巴赫大提琴组曲找出来……”由于科技的迅速发展，我们的生活已变得更轻松、健康、舒适。





● 是活力电脑族的基本配备。
觉性的智慧，慈悲的心灵，轻松的身体，快乐的容颜，

当我们享受生活便利之余，我们同时面对许多困局，外在环境上的破坏：如臭气层、温室效应、水、资源等等破坏与污染，外在环境比以前对身心的破坏更严重。如饮水、食物中含藏着更多的毒素：自然环境与人类的身心，都同样遭受到很多的污染。

虽然医学的进步使人类有能力防治许多疾病，但是由于生态环境与心理的压力等诸问题，疾病也不断地翻陈出新；虽然医学也不断地进步，却无法保证我们的身体能免于疾病的纠缠。很可惜的是：我们的身心与生俱来的自然能力，已在科学的发展中逐渐地减弱，失去了原有的抵抗力，这是十分可悲的。

今日的科技改变大自然的力量，远非往昔可比，面临媒体的宣传，我们越来越弄不清楚何者是真、何者是假。

大量的资讯快速流通，对人们的冲击也愈来愈大。

虽然资讯的空间日渐增大，但是人类的心灵空间却日益狭小，而资讯冲击的速度也与日俱增。

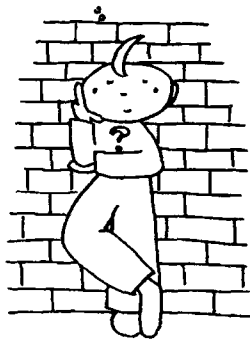
往昔我们有足够的时间来慎思明辨，如今面临大量资讯的变化，而且我们也很难了知资讯的来源及其真伪，我们常常会问：“这是真的吗？”“这是假的吗？”

“是真实的？这是模拟的？”但是，快速的资讯已很难让我们有多余的时间来判断，资讯已以它的繁杂侵蚀了我们的心灵。

因为许多新鲜的玩意和技术问世，电脑族所面对的主要是敲键盘、按滑鼠、手写、讲话、戴新奇的透视眼镜，以及文件、图示和色彩如何呈现在荧屏上等问题，相对的直接与人们面对面的机会越来越少，与人们直接接触的感觉逐渐减

这是真的吗？

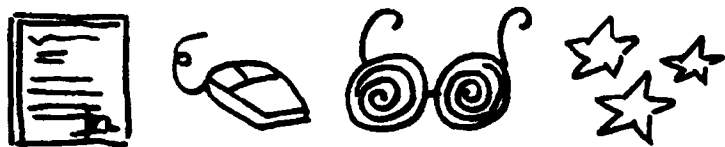
这是假的吗？





● 让自己做主，让电脑工作，是活力电脑族的操作主体。

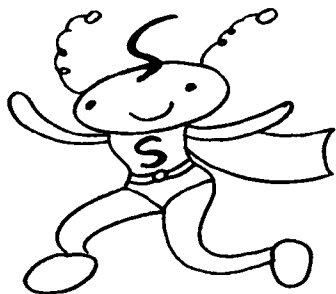
少，“人感”日渐减弱。这样的影响，改变了人类的生命秩序和生命价值。这样的冲击本身，让我们“人化”的力量退减，对于人的存在产生根本性的挑战与动摇。



电脑族升级版的防护装置

面对这些不可思议的冲击，我们也要从内（心理）到外（生理）来提升，让我们的身心有更好的条件来面对瞬息万化的时代。否则就如同我们以制造马车的材料来制造奔驰在高速公路上的汽车，或是以木头来制造太空梭，这是无法与时代相适应的。所以我们的身、心条件

也要全面性地跟着时代的脚步升华、前进，成为新世纪的活力电脑族。



强健活力体能

我们的心灵内层总有着永恒健康的需求，但在现实的世界中，我们已启动了生命机器，就不能忽略了她不断耗用的事实。所以在心灵需求与现实不能完全符合当中，如何以有限的生命资源来获取最大的健康，才是生命中最有效的需求曲线，也是最有智慧的抉择。



由于外在的压力、资讯太过繁复，让电脑族的身心反应与接收的状况，无法像过去那样的准确。对此，我们可借用现代的医疗系统，定期做健康检查。

而在平常的时候；我们可以试着体察聆听我们身心各种不安的声音；我们要像明镜一般的将不安的现象与根由，如实的观照出来。



聆听身体的声音,助益强健体能

• 跃进电脑世界，好好地奔驰一场。
当一位新时代的电脑超人，将我们的身心强化升级，跃