

上班族 3分钟 养生术

◎台湾/庄淑芹/著

你给我3分钟，
我给你全新的人生

上班族，当你埋首案牍时，
是否常感到腰酸背痛、精神不振，
一股强烈的倦怠感席卷全身呢？
小心！赚钱有数，性命要顾。
千万别赢了事业，输了健康！

中国友谊出版公司



上班族 3分钟 养生术

本书针对现代忙碌的上班族群，
设计了省时、省力、简易又有效的养生妙法，
如指压、按摩、瑜伽、健身操等等，
只要忙里偷闲3分钟，
让身心松绑，不但能赢回健康，更能赢得漂亮的人生。

◎台湾/庄淑芹/著



中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

上班族三分钟养生术/(台)庄淑芹著. - 北京:中国
友谊出版公司,2003.4

ISBN 7-5057-1891-6

I. 上… II. 庄… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 012127 号

书名	上班族三分钟养生术
作者	台湾 庄淑芹
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京忠信诚胶印厂
规格	850×1168 毫米 32 开本 8.375 印张 123000 字
版次	2003 年 8 月第 1 版
印次	2003 年 8 月北京第 1 次印刷
印数	1—5000 册
书号	ISBN 7-5057-1891-6/R·34
定价	17.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010)64668676
	合同登记号:图字 01-2003-2060

替身心松绑

庄淑芹

据报道：“青壮年理疗人数大增，以上班族肌筋膜征候群最多。”这是什么意思？难道又有新的文明病产生？

所谓的“肌筋膜征候群”，主要是因为长期姿势不良，造成骨骼畸形发展而压迫神经；或同一种姿势维持太久，稍不留意就引起拉伤，其中以肩、颈附近的部位最常见，这也就是为什么上班族经常觉得这里痛、那里痛的原因了。

此外，心理学家也认为，适度的紧张压力可以提高效率；但过度的压力，不仅无法提高效率，反而有碍工作的表现。假如每个人在日常生活中，练就一套放松



自己的方法,让自己能协助自己减少身体的不适,以及纾解紧张疲劳的情绪,相信要达到替身心松绑的愉快境界,实在不是件困难的事。

由于现代生活环境的改变,加上工作的竞争压力,已经使得都市中的上班族忙得无暇顾及身心的健康,即使身体已亮起状况不佳的红灯,仍然会以“没有时间”为自欺欺人的借口,企图逃避看病或诊治的麻烦。有鉴于此,本书特别针对忙碌的上班族群,设计了省时、省力,简易而又有效的养生宝典,内容丰富详实,是任何人都不可缺的必备读物。

“指压 DIY”:教你一种简单的医术——指压,若是勤加练习,任何人都能做得很好,甚至可以不受时间、地点的限制。像是头疼、全身酸痛、感冒,甚至是晕车等诸如此类身体上的微恙,只要懂得正确的技巧,便能适时替自己或旁人减轻痛楚。

“享瘦健康操”:饮食减肥不是件容易的事,并且也有造成营养不良的危险,上班族工作辛苦,往往有睡眠不足的倾向,若再加上饮食不正常,恐怕会体力不支。因此,借由运动来减少赘肉,尤其以健康操为佳,不仅可以使脂肪有效地燃烧,让身体变得轻盈,还可以舒展



筋骨，使身体更为结实。

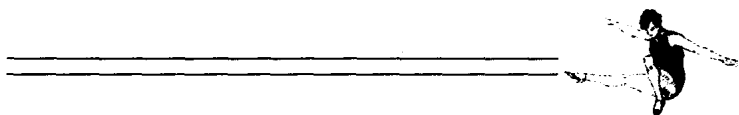
“瑜伽美疗法”：具有统一性、调和性与安定性，能提高自然谐调性的瑜伽，是现存最古老的哲学修行法。因其对身体健康方面的效果很好，且易于学习，所以，一般人都将它与其效果相提并论，演变成一种健康法、治疗法以及美容法。瑜伽确确实实足以让人由里到外，散发出自然的美丽光彩，随时随地，不论在公交车上、等人时，还是工作空档，都能利用来进行瑜伽，既可提神又有益健康，是上班族绝佳的运动方式。

“减压呼吸法”：每一秒钟我们都持续地吸气吐气，因为方式自然，不需学习，所以让人仿佛忘了呼吸的存在。事实上，良好的呼吸习惯是身心健康的基础，适当的呼吸则可减轻身心的压力。换句话说，当我们陷入工作困境，因而焦虑、沮丧、暴躁、易怒、紧张、疲倦时，呼吸运动能够让人获得纾解。举个简单的例子，每当我们安慰旁人 Take easy 放轻松时，是不是都会说：“深呼吸一下就好了。”

每一位在工作岗位上辛勤耕耘的人，有时汲汲营营却不知为谁辛苦为谁忙；但肯定的是惟有健康的身



心,才有机会在事业上开创出一片天地,而《上班族三分钟养生术》就是告诉你如何多爱自己一些,进而在人生、事业各方面都能轻松愉快、自在得意。



目 录

替身心松绑 庄淑芹.....	i
----------------	---

头痛篇

1. 偏头痛	3
2. 肌收缩性头痛	7
3. 经期的头痛	10
4. 神经痛所引起的头痛	13
5. 伴随失眠的头痛	16
6. 更年期的头痛	19
双手互击简表.....	22



酸痛篇

1. 腰痛	29
2. 膝盖部位的疼痛	32
3. 肩、颈部僵硬疼痛	35
4. 背部的疼痛	38
5. 脚跟部疼痛	40
6. 消除五十肩	42
7. 手腕的疼痛	44
手掌指压简表	46

微恙篇

1. 牙痛	51
2. 喉咙痛	53
3. 宿醉	56
4. 晕车	59



5. 感冒	61
6. 消化不良	63
7. 痔疮	65
耳朵指压简表	68

曲线篇

1. 使全身肌肉收紧	73
2. 扩大胸围	76
3. 消除腹部脂肪	79
4. 使腰部变细	81
5. 如何锻炼手臂	83
6. 使大腿变细	86
7. 使小腿肚纤细	89

减肥篇

1. 消除腿部赘肉与腹部赘肉	95
----------------------	----



- 2. 消除腹部的皮下脂肪 97
- 3. 使上胸部与肩变小 98
- 4. 消除多余的皮下脂肪 99
- 5. 使整个身体收紧 101
- 6. 消除腹部与臀部的赘肉 103
- 7. 使臀部与背部的肌肉收紧 105
- 8. 使臀部收紧,胸部丰满 107
- 9. 消除背部赘肉,使臀部提高 108
- 10. 修饰肩部、颈部、胸部的线条 109
- 11. 消除腰部赘肉 110
- 12. 消除背部赘肉、收紧大腿内侧肌肉 112

生活篇

- 1. 洗脸时的瑜伽 117
- 2. 吃饭时的瑜伽 119
- 3. 上厕所前的瑜伽 121
- 4. 等公交车时的瑜伽 123
- 5. 工作空闲时的瑜伽 125



6. 长时间坐姿工作的瑜伽	127
7. 等人时的瑜伽	129
8. 看电视时的瑜伽	131
9. 打电话时的瑜伽	133
10. 刚洗完澡的瑜伽	135

提神篇

1. 无精打采时的瑜伽	139
2. 昏昏欲睡时的瑜伽	141
3. 情绪低落时的瑜伽	143
4. 视觉疲劳时的瑜伽	145
5. 杂念丛生时的瑜伽	147
6. 无所事事时的瑜伽	149
7. 避免出错时的瑜伽	153
8. 读书疲倦时的瑜伽	156
9. 为求安眠时的瑜伽	158
10. 消除一天疲劳的瑜伽	161



美容篇

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 美化鼻梁轮廓 | 165 |
| 2. 美化颈部线条 | 168 |
| 3. 美化肩部线条 | 171 |
| 4. 美化手臂线条 | 174 |
| 5. 美化臀部线条 | 178 |
| 6. 美化肌肤光泽 | 181 |
| 7. 美化眼睛 | 185 |

常识篇

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 呼吸与健康 | 191 |
| 2. 呼吸的节奏 | 194 |
| 3. 吐气和闭气 | 196 |



实践篇

1. 简易呼吸法:吸取新鲜空气 201
2. 简易呼吸法:松弛神经 204
3. 简易呼吸法:消除怒气 206
4. 简易呼吸法:就寝安眠 208
5. 简易呼吸法:增强耐力 211
6. 简易呼吸法:醉后清醒 214
7. 步行呼吸法:锻炼肠胃功能 216
8. 意志集中呼吸法:顺利进入冥想 219
9. 风箱式的呼吸法:由弱转强 222
10. 仰卧式呼吸法:防治百病 223
11. 坐式呼吸法:焕发精神 225
12. 立式呼吸法:韵律美感 227



暖身篇

1. 如何做跑步运动 231
2. 几分钟的跑步 233
3. 短距离的跑步 235
4. 中年人的跑步方法 237
5. 饮食和跑步运动 239

功能篇

1. 治疗便秘 243
2. 强化腹肌和背肌 245
3. 锻炼美好体态 247
4. 具有休息的效果 249
5. 提高读书效率 251
6. 降低紧张情绪 253
7. 可以使人熟睡 255



头痛篇

现代人几乎都有过头疼的经验；
不论是因为精神压力、焦躁不安、颓废沮丧，或持续异常的紧张状态都可能导致头痛。

