

SHIWENBOOK 健
百世文库 康典

Health Style



[英] 罗娜·李·马尔科姆/著 樊俊/译

时尚·锻炼·情爱·工作·饮食·起居

中产阶层的 健康生活方式

 中国轻工业出版社

FASHION · EXERCISES · LOVE
WORK · FOOD · LIVING



“如果你想了解你的过去，应该考察你现在的状况；
如果你想**预知**你的未来，
应该考察你现在的所作所为。”

——莲花生大师



	冥想治病
静下心来， 敞开胸怀， 感受宁静， 聪慧幸福。	

更多资讯请访问：www.shiwenbooks.com

世文网 

SHIWENBOOK 健康
百世文库 康典



中产阶层的 HEALTH STYLE 健康生活方式

[英] 罗娜·李·马尔科姆 / 著 樊俊 / 译



 中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2006 中国轻工业出版社
□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

中产阶层的健康生活方式/(英)马尔科姆著;樊俊译.—北京:中国轻工业出版社, 2006.4

ISBN 7-5019-5337-6

I.中… II.①马…②樊… III.保健—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 023115 号

责任编辑:孙 千 责任终审:劳国强 装帧设计:阿元工作室

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京朗翔印刷有限公司(北京大兴区黄村镇李村开发区6号,邮编:102600)

经 销:各地新华书店

版 次:2006年4月第1版第1次印刷

开 本:636×965 1/16 印 张:9

字 数:67千字

书 号:ISBN 7-5019-5337-6/TS·3110 定 价:29.80元

著作权合同登记 图字:01-2006-1910

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话:010-84831086 84833410

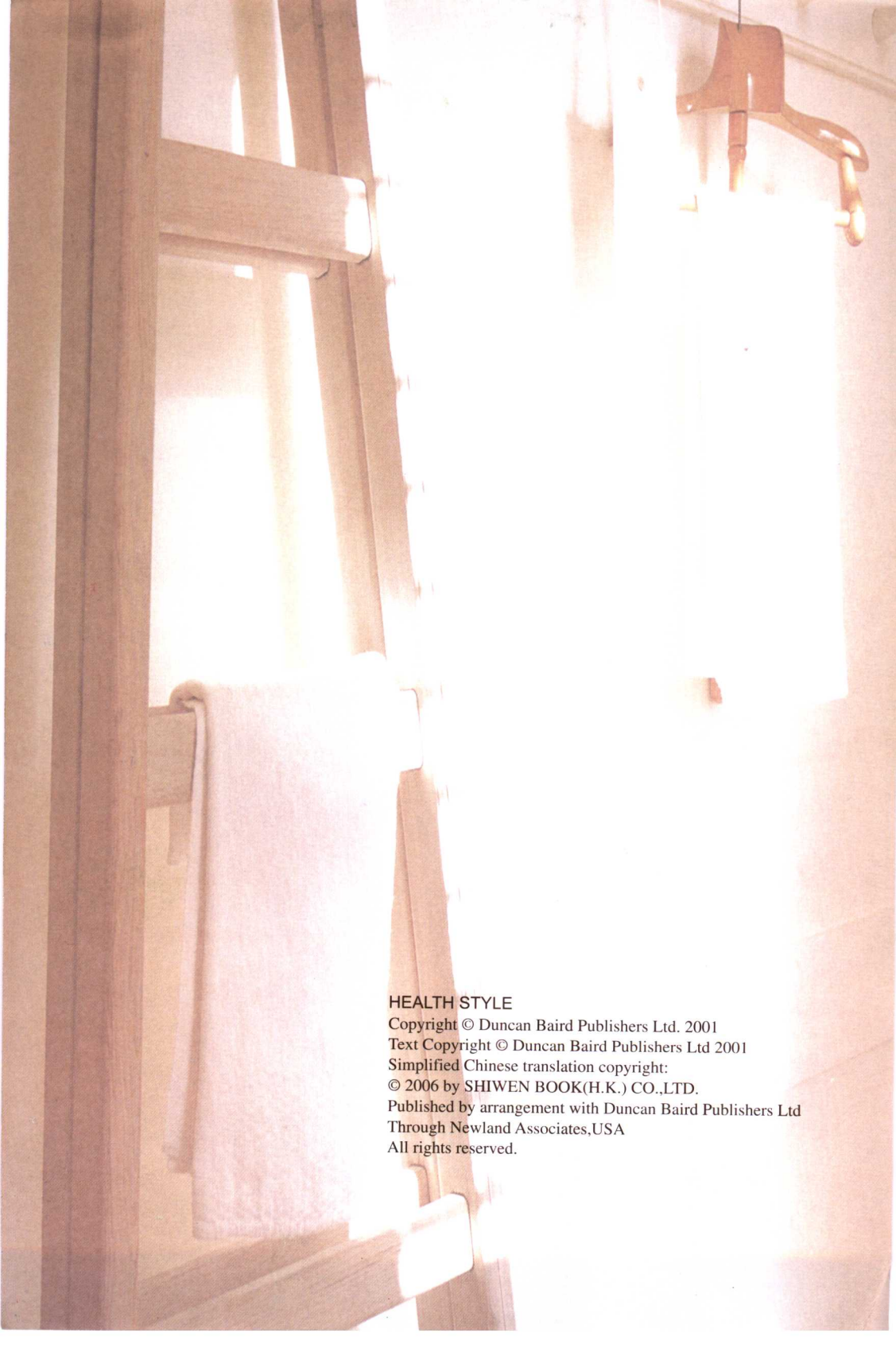
60291S2X101HYW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

中产阶层的健康生活方式

A person with short, reddish-brown hair is sitting on a light-colored, textured sofa. They are seen from the back, looking out a large window that fills the room with bright, natural light. The person is wearing a white long-sleeved shirt and dark blue jeans. The overall atmosphere is calm and serene, suggesting a healthy and relaxed lifestyle.

HEALTHY STYLE

A photograph of a bathroom interior. On the left, a wooden towel rack is mounted on a wall, with a white towel hanging from it. To the right, a wooden clothes hanger is hanging from a hook. The background is a light-colored wall with a wooden door frame visible on the left.

HEALTH STYLE

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd. 2001

Text Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2001

Simplified Chinese translation copyright:

© 2006 by SHIWEN BOOK(H.K.) CO.,LTD.

Published by arrangement with Duncan Baird Publishers Ltd

Through Newland Associates,USA

All rights reserved.

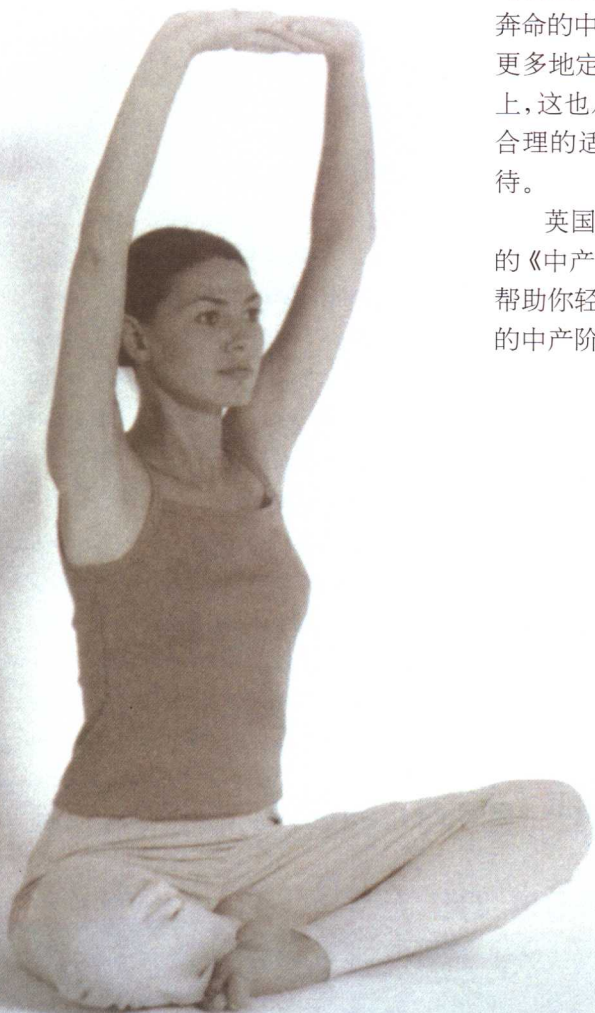
中文版序

一项针对中国“中产阶层生活”的调查结果印证了社会学家给予中国“中产阶层”的定义，即中国中产阶层的共同点是“那些拥有较高的文化知识或生产技能、占有中等规模生活资料或生产资料、通过受雇于人出卖劳动力或雇用他人但自己也从事劳动、拥有中等经济收入的人群”。而这一人群在当下中国是个不小的群体。

调查同时显示，目前中国的中产者的生活状况是：繁忙压力下的紧张工作与消磨时光式的自我娱乐的休闲。疲于奔命的中产阶层希望未来把工作与休闲更多地定位在健康、精彩、积极、理性上，这也从侧面体现出白领对一种健康合理的适合中产阶层的生活方式的期待。

英国著名作家 L.L. 马尔科姆所著的《中产阶层的健康生活方式》一书将帮助你轻松拥有一种时尚、健康、合理的中产阶层生活方式。

HEALTH STYLE



作者序

大家好。在这里我对你们有三个诚挚的愿望。第一个就是希望本书中介绍的你应该享有的生活方式和内容能够鼓励你们去关注自己的生活。在紧张忙碌的现代生活中，我们时常忽略思想、淡漠情感，这其实是我们对那些应当刻意而关注的生活有时并不在意。而往往觉悟的时候，我们已经不再拥有一切，只剩下我们去感叹时间的匆匆和无奈。在日常生活的许多方面我们都手忙脚乱，身心变得越来越紧张，生活变得越来越无味，我听到许多人抱怨乏味的日常生活使他们错过了太多……品味、时尚、情感、美食、健康和快乐，所有这些的缺失都会降低我们生活的质量。

当我们被动漠然地生活时，我们不会给予自己时间去成为一个积极的参与者，而且也不会去充分体验感受我们自己的生活。我们会与我们内心潜在的理想疏远，总是让自己尽力去达到一点或是实现一个目标，而并不是去享受生活这一旅途。于是，我们的生活只是生存而并不是真正意义的生活。我希望本书能突出生活的真正意义，让你们以一种适合自己的方法去改变你的生活方式并且在你的每一天中加入健康和积极的元素。

我还希望你在阅读本书时，去反省你生活的所有方面以及自己和最近的状态。要思考你对自己了解多少。你是否真正知道是什么让你变得紧张，同样又是什么能够让你释放这些紧张而得到放松。你如何能够最好地保持工作、家庭和社会生活的平衡？平衡的生活不是说完全平等地处理每件事情，而是说什么

对你适合的，并且对组成你生活中的所有元素是否给予适当的重视和考虑。

我的第二个愿望就是，在你花费时间对你的生活进行反省，并了解到自己的缺失后，你应当针对你认为需要改变的生活采取积极的心态与行动。我就是例子，我做律师九年了。随着时间的流逝，我发现这个职业已经不能让我自己得到满足了。我和同在一幢办公大楼工作的人没有共同点，同时这幢办公大楼的设计和缺乏光线让我每次进入大楼时都感觉情绪很是压抑。有好几次都到了这种程度：我起床做好准备然后去工作，马上又乘巴士回家，打电话请病假。

我知道我不能再这样继续下去了。这会让我处于停滞和后退状态，我需要重新评估我的生活。我做出决定，除了挣钱外，我还需要更多的东西——工作环境的改变，而如果不换工作可能不能实现。我 need 继续前进，去做点我真正欣赏的事情。我决定确定什么是我的爱好，我的专长。现在我的职业就是指导健康和健身。我做演讲，给世界范围内的其他健康专家做展示和培训，为“锐步”品牌作咨询，每周写作并教授一些定期的课程。这是一个花费心思做的决定，是一个花费时间做出的决定。

我尽可能多地进行研究，并且做出计划，然后我冒险尝试，但我丝毫没有对我的决定感到后悔。虽然我还不能肯定做自己喜欢的事能够获得回报，但这足以表明了主动采取行动的重要性；要去确认你生活中不快乐或者是不满意的某些方面，然后尝试去改变它。进行研

究，一步步地计划，然后采取行动——因为你有责任让自己获得快乐和满足。

这就引出了我的第三个愿望。即使你相信灵魂转世还有来生，你也应该认真对待、充分享受现在的生活。心理和生理上的良好健康能够对生活起到增强的作用。有研究结果表明定期的锻炼和增加生理活动有助于减少某些疾病的发病率。可以预防或者控制某些病症，如高血压、冠心病、骨质疏松症和某种类型的糖尿病。它还能够缓解焦虑情绪和轻度抑郁，总体上能够增强一个人的心理状态、自信和自尊。

充分享受生活应该缔造一个快乐而且富于表情的“你”：精神平和，而且享受爱的呵护。幸福来自于拥有积极的看法和方法，这也是我在本书中倾力所要帮助你的；要将问题看作是挑战而不是障碍。精神的平静源于了解你自己，知道你正在朝着什么方向努力，你想要实现什么目标而且正敞开心扉，享受你的旅程。随着你的意识和生命价值的增强，我希望你不要在对别人的不满或不好的感受上浪费自己的时间和精力。

我希望同时也建议你将本书当作你希冀拥有的一种时尚健康生活的参考，如果书中的内容与你的某个特定时间、情形或情感相关时你可以重新阅读某个章节。利用本书为你充电，同时也用来不时地提醒自己要履行对自己和你选择的生活方式所做出的承诺。祝你愉快地阅读，愉快地生活！



HEALTH STYLE

如何使用本书

本书提供的建议将告诉你如何保持身体和心理上的健康状态，如何让你的生活更加有序，从而享受一种健康而且充实的生活方式。通过本书，你将学会在家中就可以尝试的多种简单且行之有效的生活技巧。大多数的信息都来自于东方传统的锻炼方法和治疗方法，如瑜伽、太极和指压按摩法。这些数百年前流传下来的方法能够改善你的健康状况，抚慰你的心灵，放松你的身体，唤醒你的内在本性，并且使你的心理、生理和精神三者合而为一。

本书分为七个章节，每一章都代表了日常生活的一个方面。第一章“清晨醒来”，阐述了如何从清晨开始就保持宁静和乐观的情绪，为新一天的开始做好准备。第二章“工作”，帮助你的工作更富有效，并且克服诸如注意力不集中、精神压力大和肌肉紧张这些问题。第三章“放松”，着眼于心理、生理和精神上的放松艺术。第四章“美丽”，将告诉你如何获得美丽健康的肌肤。第五章“饮食”，将教授你如何通过饮食来保持最佳的健康状态。第六章“情爱”，注重增进夫妻生活的和谐关系，并且通过抚触、按摩和肢体

动作以及培养关爱与呵护的情感来增强这种关系。第七章“睡眠”，将教会你如何从一天的繁忙中放松下来，并且让你的心理和身体准备好进入深长而令人满意的睡眠中。

本书介绍的所有技巧练习都是非常简单而安全的，不会造成身体疼痛或紧张。如果其中任何动作或是姿势让你感觉眩晕、不自然或者不适，请停下来，安静地坐好，直到你感觉好些为止。如果目前你有健康问题——如心脏、肺部、脊柱或关节的不适——那在你做这些练习之前，要先向医生或其他健康护理专家进行咨询。



REALLY AVAILABLE

目 录

清晨醒来 /11

- 积极的开端 /12
- 清晨伸展 /14
- 清晨伸展动作组合 /15
- 太极激发活力 /16
- 气功激发活力 /18
- 呼吸创造活力 /20
- 聚精会神 /22

工作 /25

- 精神专注 /26
- 精神专注动作组合 /27
- 安静的工作场所 /29
- 工作中的纪律 /31
- 坐姿与站姿 /34
- 即时的平静 /36
- 工作时的“灵气” /38
- 指压按摩疗法 /40
- 保持柔韧 /42
- 保持柔韧动作组合 /43
- 伸展消除紧张 /44

放松 /49

- 享受时光 /50
- 驾驭你的创造力 /52
- 拥有快乐 /54
- 放松气功动作组合 /57
- 禅的艺术 /59
- 从自然中感悟 /60
- 从冥想中获得平和 /62
- 通过呼吸获得放松 /64
- 自我按摩 /68
- 运动和释放 /71
- 放松瑜伽动作组合 /73

美丽 /77

- 日常的皮肤护理 /78

饮食 /87

- 健康饮食 /88
- 享受饮食 /90
- 东方香料和调味品 /92
- 东方的主食 /94
- 东方烹调法 /96
- 阴阳食物 /98
- 促进你的消化 /100
- 促进消化动作组合 /101
- 瑜伽饮食 /102
- 禁食 /104
- 纯净水 /106
- 有益健康的茶 /109
- 果蔬汁的乐趣 /110

情爱 /113

- 爱的仁慈 /114
- 增强亲密感 /116
- 情爱伸展动作组合 /117
- 放下执著，万事随缘 /118
- 克服问题 /120
- 感官接触 /122
- 接触与专注 /125
- 性爱和精神 /126

睡眠 /129

- 松懈下来 /130
- 晚间伸展 /132
- 晚间伸展动作组合 /133
- 反省白天 /134
- 脉环冥想 /136
- 营造休憩的天堂 /139
- 睡觉的姿势 /140
- 睡眠想象 /142

A photograph of a wooden clothesline with a white towel hanging on it. The clothesline is made of light-colored wood and has several horizontal bars. A white towel is draped over one of the bars. The background is very bright and overexposed, suggesting a sunny day. In the upper right corner, a wooden clothes hanger is visible. The text "HEALTHY STYLE" is overlaid at the bottom in a light, serif font.

HEALTHY STYLE

清晨醒来

清晨你的感觉会在很大程度上影响这一天的时光。如果你感觉活力四射而且头脑灵活，这些感觉将会充溢一整天，并且帮助你精力充沛、镇定自若、更有针对性地应付生活中的起起落落。

本章节向你展示了许多健身方法及其技巧，你可以选择一种为你的一天做好准备：培养积极情绪，通过伸展唤醒你的身体，利用太极和气功调动你的能量，以及通过调息和冥想集中你的精神。



“想象你的呼吸
融进了无所不在的真理的
天空。”

——索甲仁波切

世界著名佛教上师，《西藏生死书》作者

积极的开端

当你清晨睁开双眼时，你应该振作而且心平气和地向新的一天问好。但是如果你醒来时想到新的一天将会是匆忙而且紧张的一天，那一时刻开始，你就会背负上很多负面的包袱。积极的肯定会有助于你摆脱这些负面的想法。而如冥想这样的技巧通过让你所有的精神活动静止下来而获得心灵的平和，积极的肯定通过培养更乐观的看法，使你的内心更加平和。

消极的想法是非常有害的，会对你的生理和心理健康造成损害。长期焦虑、紧张和悲观的想法和一味的自责会慢慢毁坏你的自尊，让你感觉到越来越不快乐，越来越不平和，甚至彻底地对生活失望。时间一长，会让你很容易出现健康问题，如抑郁、慢性疲劳、头痛、心悸、消化问题，以及患上诸如普通感冒和流感这些病毒性感染。

积极的肯定会起作用，因为你的大脑潜意识会忠实地记录你的每一个情绪反应——无论好或坏。如果你反复地告诉自己你是自信的、快乐而且平和的，这些信息就会被载入你的潜意识而且将会在你每天的情绪和行动中表现出来。另一方面，如果你的潜意识只接收到消极的信息，如“我应

付不了”或者“我真是没用”，这些牢骚可能很快就会成为事实。

你清晨一起床就要练习自我肯定。一天的事情还没有开始，而此时大脑非常容易接收此刻给它的提示。你没有必要非要坐在一间安静的房间里，或者是闭上双眼（但是如果你发现这对你十分有帮助你可以这么做）。你可以在床上、穿衣服时或者是淋浴时进行练习——事实上任何地方都可以。一些人发现当他们对着镜子练习时，他们的自我肯定会得以加强。无论你是大声说出来还是对自己默念，这完全取决于你自己。

要调整自己的心态来应对一天中所要面临的挑战。例如，如果某天你感觉自己非常紧张，你的自我肯定应该是“我非常强大而且自信，我可以处理今天可能碰到的一切”。自我肯定时选择积极的措辞是十分重要的，如果你的自我肯定是“我没有感到疲劳”，不妨改为“我感到平静而且清醒，已经准备好面对这一天了”。目的是在目前的状况下构建自己的信心。这会让你坚信你拥有真实而直接的信念，而不是坐等事情的发生。

在你练习自我肯定时，要记住，你的潜意识会对一两个简短、整齐的陈

HEALTH STYLE

“饮食与起居、睡眠
与清醒之间的和谐：
在你所做中达到完美。
这就是通向平和之路。”

——《福者之歌》

印度教经典《摩阿婆罗多》的一部

述做出最好的回应，这些陈述是你经常反复使用的。而且潜意识记录图像的能力也比只有语言强得多，所以要利用想象的技巧来增强你的信念。举例来说，如果你的肯定是“我面临压力和困难时仍会表现得十分镇静”，那就要在大脑里想象你自己是手掌船舵的船长。尽管大海波涛汹涌，想象你自己仍能穿越风浪指挥着正确而且稳定的航程。

以下是一些积极的自我肯定的常见例子，你可以在每天清晨加以利用，让你在接下来的一天中进入正确的心理状态。你可以边抄写边朗读，让它们适应你自己的需要或者取代你自己的想法。当你朗读这些话语时，要加以思考同时要满怀感情地朗读，你的潜意识就会全部吸收这些信息，如果你经常朗读的话，有一天它们就会变成现实。

这些自我肯定范例可以指导你接纳一种积极的看法。那么你就可以拥有你自己想要表达的希望。

今天发现自己很快乐而且很充实。我准备乐观而且敞开心扉地开始这一天。

世界是充满善良和爱心的美丽乐园。

我原谅自己昨天所犯的错了。

我的呼吸是我永久的朋友。在焦虑时，我只要深呼吸就会感觉平静了。

今天我可以接受我自己和其他人，并且看到我们所有人身上的优点和闪光点。

不管我今天感觉如何我都可以接受。我可以控制我自己的感受，并且勇敢面对即将发生的任何事情。

每一天都充满奇迹。



清晨伸展

在经过一夜睡眠而没有任何运动后,进行良好而且长时间的伸展可以充分唤醒身体,这感觉会非常好。下面设计的清晨伸展动作步骤可以减轻睡眠造成的身体僵硬。这里介绍瑜伽一个经典的练习姿势“喜迎朝阳式”,这个姿势也是唤醒身体的最佳方式。它充分伸展了脊柱,消除肌肉的僵硬感,而且刺激全身的血液流向大脑——这可以让你在一天开始时浑身充满活力。

在印度的宗教信仰中,黎明是一天中空气最富生命力能量的时候。这些呼吸和动作同步的瑜伽姿势会有助于增强这种生命能量在全身上下的流动。在你做这一整套瑜伽姿势时,要用鼻腔进行深呼吸,在做向上伸展动作时要吸气,而在做向下的动作时则吐气。

要保持每个动作流畅地进行,并且很自然地从上一个动作过渡到下一个。同时还要伸展你全身的肌肉。头脑中要想象猫狗在小憩后伸懒腰的样子——它们向前伸展上肢的同时拉长整个脊柱。第四个动作就模仿了这种伸展。练习整套动作至少六次,每次在第五个步骤时变换支撑腿再进行练习。

清晨伸展动作组合



- 1 以站立姿势开始，双腿自然分开，双手合十呈祈祷姿势。
- 2 向上伸展胳膊，越过头顶，略向后倾。做此动作的同时吸气。要保持头部和胳膊在同一条直线上。伸展手指。
- 3 呼气，同时髋部弯曲，背部要平直。双手置于地面，如需要可弯曲膝盖。
- 4 呼气同时双脚后移。向后向上提臀，脚后跟紧贴地面。收紧大腿肌肉。要保持背部和头部在同一条直线上，而且要朝脊柱的方向拉紧腹肌。



- 5 吸气同时向前迈出右脚，置于双手之间呈深弓步，同时左膝贴近地面。平视前方。
- 6 (a)呼气，同时提臀，向前迈左脚与右脚并拢。弯曲膝盖以保持双手触地。
(b)吸气，同时伸展髋部恢复开始的站立姿势，要保持背部平直。举起胳膊越过头顶，然后呼气，双手合十恢复祈祷姿势。