



张杰伦 Jeff Cheung

上班族轻松运动，简单快乐，让你远离病痛



上班族

Shangbanzu Jiankang Yundong 123Zhao

健康运动

123招

减

压、健身、养生运动……每天学一种，在你上班下班的空闲时间，跟我轻松做！倡导生活新理念。

第一本指导上班族正确饮食和运动的健康读物

吉林出版集团 吉林科学技术出版社



G83
133

1419506



吉林出版集团
吉林科学技术出版社



上班族健康运动123招

图书在版编目 (CIP) 数据

上班族健康运动 123 招 / 张杰伦著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5384-4953-2

I. ①上… II. ①张… III. ①健身运动—基本知识
IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 159515 号

中文简体字版©2010由吉林科学技术出版社出版发行
本书经由旗林文化出版社有限公司正式授权, 同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。
图字 07-2010-2460

著	张杰伦
出版人	张瑛琳
责任编辑	孟波 王皓
封面设计	长春市一行平面设计有限公司
制版	长春市一行平面设计有限公司
开本	710mm×1000mm 1/16
字数	224千字
印张	14
印数	1—6000册
版次	2012年1月第1版
印次	2012年1月第1次印刷

出版	吉林出版集团
发行	吉林科学技术出版社
地址	吉林科学技术出版社
邮编	长春市人民大街4646号
发行部电话/传真	130021
	0431-85635177 85651759 85651628
	85677817 85600611 85670016
储运部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85635186
网址	www.jlstp.net
印刷	长春人民印业有限公司

书号	ISBN 978-7-5384-4953-2
定价	29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



自序

本书是一本关于上班族小人物在工作多年之后辛苦体验的记录，想回馈给还在为生活辛苦打拼，不知自己身体亮起了红灯的朋友们！我想通过自己的亲身经历告诉读者，不要刻意强调患病时的痛苦，而要呈现出人生快乐的一面。并试图表现出在身体遭受到严重病痛打击时，对痊愈报有的信心。本书最独特之处，就在其健康定位，全新勾勒出健康三活——舒活、乐活、慢活的新概念。

在完成塑身女王张淳淳、薇薇安与众多专家名人的100多本媒体书后，我想再完成一本深刻而具有内涵的作品，可以让全球华人多媒体书迷叫好的创意作品，直接地反映出人在面对重大疾病时，那强大而让人震撼的重新活下去的力量！

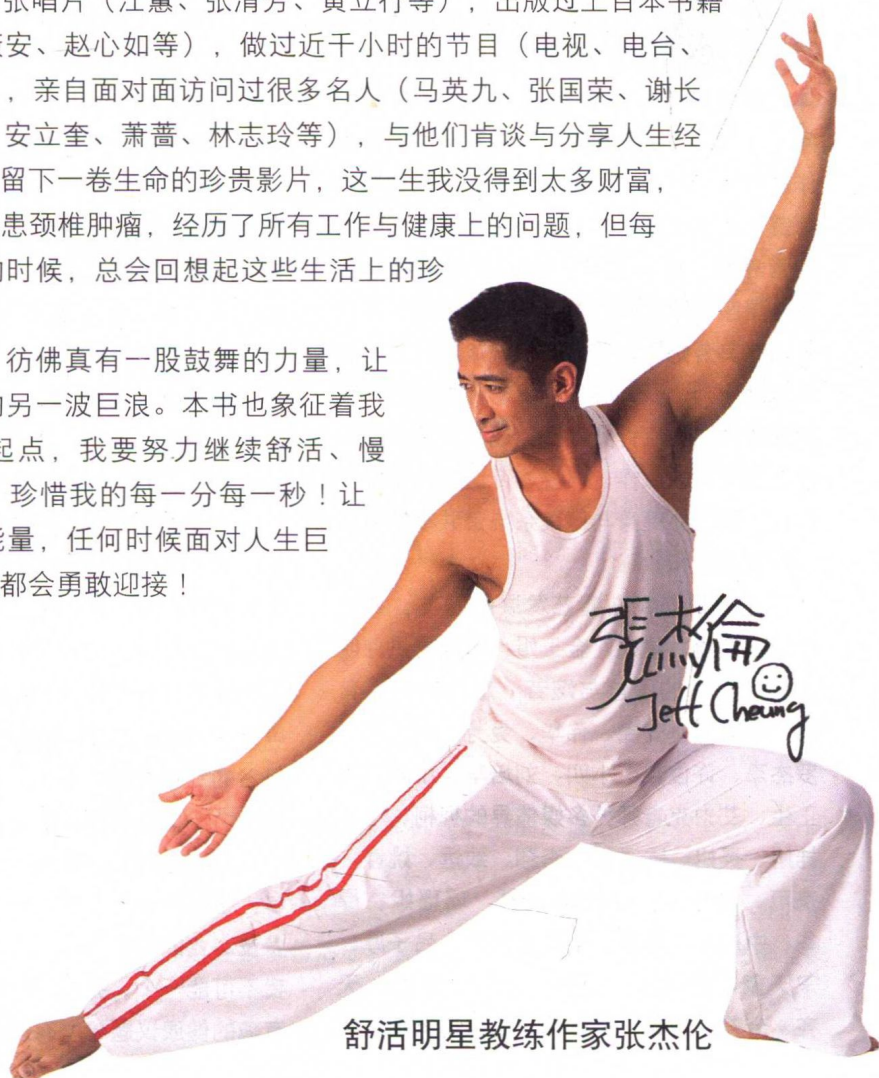
由于近年来不断传出政界名人、商界人士，包括英业达集团副董事长温世仁、鸿海郭台强先生、知名电台主播戴维王、艺人罗文、柯受良等，都因健康问题突然猝逝，显示出现代上班族因生活环境的压力，使得自身的健康亮起红灯。工作时间长导致睡眠不足，经常出现腰酸背痛，体力总是过度透支，饮食时间也不正常，经常一个人当两个人用，这是现代上班族的真实写照，中国人总是以耐操、耐磨、耐劳、耐熬著称，但等到身体发出严重警讯时，往往失去了治疗的最佳时机。

我在手术过后就想要撰写本书了，这几年终于找到了知遇的出版社旗林文化，企划合作多本塑身、养生、健身的书籍，接下来我应该如何下笔？之前常常帮助许多名人与明星成功出书，帮别人下笔和做决定时容易，但现在帮自己写心情却好难！这一次是我自己站上舞台中央，我可以做得到吗？四年来我不仅想为上班族写本书（我也曾是为了百万年薪而超时加班与辛苦工作的一员），同时也是为自己而写一本多媒体互动作品，这一次我想真正面对自己。即使赚再多的钱，有再大的成就，没有了健康，就没命花也没命享受，本书就是我工作近20年来第一次的真情告白！

我从小就很喜欢美学与创意，不断的创作让我觉得有股力量往前推动我成长。尤其当我把创意化为实际事物时的那种欣喜，是感动又快乐的！我小时候只要看到电视、报纸、书籍、唱片、电影后有了新想法，都会高兴一整天，常与亲朋好友一起分享我的喜悦，那些画面一直留在我的脑海里，直到现在还是喜欢与人分享我的所见所闻！本书也是自己辛苦工作入行20年的纪念作品。

我担任过数十种不同人生角色（老板、总监、经纪顾问、营销人、唱片企划、多媒体创意人、演员、模特儿、主持人、电台主持人、明星教练、专栏作家等），做过50多张唱片（江蕙、张清芳、黄立行等），出版过上百本书籍（张淳淳、薇薇安、赵心如等），做过近千小时的节目（电视、电台、互联网与活动），亲自面对面访问过很多名人（马英九、张国荣、谢长廷、瑞奇马丁、安立奎、萧蔷、林志玲等），与他们肯谈与分享人生经验，就像是我已留下一卷生命的珍贵影片，这一生我没得到太多财富，即使我走过了罹患颈椎肿瘤，经历了所有工作与健康上的问题，但每当我心情低落的时候，总会回想起这些生活上的珍贵记忆。

很神奇地，仿佛真有一股鼓舞的力量，让我去面对人生的另一波巨浪。本书也象征着我人生旅程的新起点，我要努力继续舒活、慢活、乐活下去，珍惜我的每一分每一秒！让我的身体充满能量，任何时候面对人生巨浪与挑战时，我都会勇敢迎接！



舒活明星教练作家张杰伦



我会活得更用力，你要运动得更努力，一起加油！

作为本书作者，首先感谢下列人员：



来自国际体
适能运动组织澳
洲维基老师与洪
教练、香港IHFI
邵博士与乔教
练、台湾健美协
会、亚洲塑身艺
人作家张淳淳、
亚历山大知名

体适能教练作家陈铃老师（也是本书的顾问）、因为“过劳症状”救过我一命的医生作家邹玮伦老师、健身院西门店长和知名健美先生许家豪老师、因为合作杂志而熟悉的营养师作家连英琦、我的武术老师李笠豪、星座命理顾问赵心如与王瞿老师、冥想老师赵美芳奶奶、有氧老师戴旭志、我的极限运动老师贤哥、心灵开发老师郑佳雯、我的法律顾问王启行副教授，还有许多曾接受我在媒体上的合作、教授、专访或分享经验给我，国内外健身与健美系统曾共事的数百位知名运动和教练！

还有帮助我在演艺发展的好友，如前经纪人若绮、星妈、金玉姐；时尚界洪伟明大哥、伊林的段爸与婉若、詹元吉吉、曾霞、牛蓝蓝、安娜、伟华、曼芳、刘大强、罗杰辜、许俊铭、小四、刘培华、小乖、朱正生、艾力克老师；多媒体界的柯柯、七、桂姐、吴姐、陈泽杉、李翔、致远、姚谦、麦可、林志隆、许安进大哥、瑶瑶姐、厚华、中庸、涂惠源、丁晓雯老师、吕子厚、宋天豪、秀英姐、蓝仪、小叶、景松、天齐、芳菱、宝哥、黄士伟、郎祖筠老师、焦

雄健、蕃薯藤的陈执行长、保罗老师、徐磊、白亨利、邓镇坚、郭大哥、莎莉姐、阿新、威利廖、苏玲令姐、美龄、玲达、埃米莉、比德、罗伯、保罗、丹尼尔、雷、力屋肯尼、小干、游文君、阿国、印嘉、严军（香港）；媒体人简文香、维奇、小风、张守一、张士达、温妮、伟雄、张祖砵、莉蓉、学丰、朱健宏、林家宏、亦君、希文、张瑞正、宋铭、徐嫵、安妮、苹果、小朱、五月、赵怡华、侑仪、林淑真、林淑萍、徐仲萱、葛丽英；电影圈的黄茂昌、李慧良、雷克斯、姚哥、阿三哥、景翔老师、周健南、晴雅、汉克、小麦、竣闵、陈焕华、心怡、陈瑜、家宏、韶明、麦若愚；公益单位陈学圣大哥、脑麻董事长、创世基金会丽真；艺人艾力克斯、小甜甜、徐尚懿、杨丽菁、张瑞竹、薇薇安、鲁道夫、方馨、冠豪、可丽姐、大炳、曹西平大哥、索尼克；金克莉斯丁的山姆与阿雪姐！

本书联手出版社陈总编、经纪人吴金玉、我们专业造型团队丹尼斯、FEN、凯文、钱宁老师、凡老师，摄影团队汤米、阿灿与小涂老师，设计团队森辉二人组，明星工作室的工作团队小康、劳伦斯与小D马克等众多大哥大姐弟弟妹妹，在过去20年给予笔者专业教授、咨询、教育与全力工作上的全力协助我的朋友！

还是要特别感谢的是这本书过去四年，帮忙筹划、制作、完成的幕前幕后的许多位专业的工作人员，这个舒活的健康计划我不可能一个人完成，这样才可能分享更多有趣的健康议题给所有读者，我这本书的个

人收入版税扣除成本会捐给，我担任终身义工的“台湾省脑性麻痹协会”做为推广活动的公益基金，希望大家能一起来帮助脑麻的朋友一起行动起来，也希望全亚洲的华人公益团体如果有需要小弟出力协助的请跟我联络！

还有请大家帮我最爱的妈妈“李喜女士”加油打气，她跟我一样都是2003年一起开刀，她目前是双癌缠身，我是遗传性的肿瘤患者（因过劳引起），虽然我们俩身体上都过的很辛苦，但她有我跟我爸张云先生的爱，还有大家的爱，她会十分开心地快伸展下去，因为大家的爱，我们的生命也会活的更有意义，请所有因为过劳的朋友一起看这本书舒活运动吧（无论你是男或女、上班族或学生），杰夫用自己的经验跟大家分享，请多用健康的简单运动与三活养生概念，保持健康身体！

如何用这本书

完全把自己的亲身体验分享给还在受苦受难的上班族。我们帮所有还在为生活与自己梦想打拼的上班族，如何在忙碌工作中，为自己加油打气，放松下疲劳的身体，除了要保留大量的减压、塑身、养生运动示范，还要运用三活的新元素。完全去预防“疲劳症候群”到“过劳死”的轻松预防方法，希望在你努力赚钱没空运动的时候，简单分享一些好的妙招，去打造如何赚更多钱的铁打身体。希望能深刻地切入大家不爱健康只爱钱的要害问题，我希望能引导看书的朋友们用一种全新的角度，去体验健康有多重要，没有健康一切都是空谈，希望能通过这本书提供的有趣的方法，让你能在冲刺事业的同时也能照顾到自己的健康，书里有多种伸展舒活防过劳的方法，每天学一种，在你上班下班的时间，跟我轻松做一下，疲劳与过劳就不会紧跟着你喔！

张杰伦感谢为 过劳疾病奋斗的老朋友

这天的台北街头有着初秋萧瑟的宁静，突然计算机前的老朋友说：“帮我写序，老同事。”与杰伦结识于已休刊的《钱柜杂志》，在工作上，我们一同见证过台湾娱乐杂志、流行歌坛的兴衰，庆幸的是在那个年代里，互联网没这么发达，盗版亦没如此猖獗，让我们得以用最原始的方法帮杂志、酒吧办过许多宣传活动。天王天后的签唱会和电影特映会都有我们的共同回忆。



最初的单纯营销专员到后来变成打造明星艺人的经纪人，更因为一场疾病，让他开始研究中医调养身体。不仅如此，最后竟然还当起明星健身教练，如今更摇身一变成为一名作家。看着老朋友的成长与转变，着实让我惊讶不已，因为在他那鬼点子特多的脑袋瓜里，你永远不会知道他的下一步是什么！不过我却佩服他对工作的热忱，对生活的认真，以及对生命的热爱。

我相信透过他这些年来在工作生活上的体验，让正为生活忙碌的你，可以在这本书里找到让自己在紧张、压力的工作环境中最好的舒压方法，期待看这本书的每一位认识和不认识的朋友，都可以做一个健康又快乐的上班族。更祝福我的老同事在今后的人生路上，健康快乐。

企划人 林美龄





塑身健美趋势达人蔡纯真老师

5年前看到张杰伦时，是一个优秀的活动记者会专业主持人，这一次看到他带领大家注意工作勿过劳，一起加入他的健康行列

塑身理财畅销天后张淳淳

我和这个弟弟在这十几年来互相扶持共创很多佳绩，他对人永远都是那么真诚与用心，即使身体遭遇这么大的伤害，他还是希望用自身的经验来与大家分享一切，如果只是一时的不景气并不代表一世不景气，跟他一样把身体与观念练好，没有不景气只有不努力

IHFI国际康体专业学院台湾执行长周瑞祥

我看到书名和内容后，有几种混合的感觉涌上心头，感慨——现今的都市人都不懂得好好珍惜和照顾自己，兴奋——终于有人用这主题去提醒所有都市人要面对，期望——所有人能从书中学习如何改善个人健康，祝福——帅哥张杰伦新书大卖

台湾脑性麻痹协会卓碧金女士

感谢张杰伦这些年来，为协会担任终身义工主持人的角色，曾经也在脑麻边缘的他，希望通过自身的经验，让大家更注意健康

Lingo star名经纪人吴金玉

你我都是辛苦的上班族，很少人去注意过劳死，这次很开心这个议题得到大家的注意，张杰伦老师是我合作过的众多艺人内，对人最认真且诚意十足的小伙子

伊林演艺戏剧部经理詹媛洁

再次见到张杰伦，他已经历过身体的疾病健康复原，再次站起来去面对一切，值得我们为 he 加油打

ck传播知名经纪人若筠

张杰伦对人很体贴与关心，是我发掘出来成为运动作家的艺人，希望大家爱健康，一起来帮助全国上班族

知名多媒体经纪人徐欣云

张杰伦老师是我合作过的艺人内，点子最多也最爱运动的人，真的你要多帮助大家喔

知名媒体人电影影评作家麦若愚

给我的好伙伴张杰伦：问心无愧、理直气壮、谦逊有礼、乐于助人、将心比心、知福

惜福，当然，最重要是有健康的身体

体适能畅销作家陈铃

过劳死在现今社会中常被提及，储备与关心健康真的很重要，很感谢这次张杰伦能给我们一个新的人生体验

台湾武道杯大会荣誉主席洪秀柱

感谢张杰伦热情对武道杯传统武术锦标赛的尽心尽力推动，也祝你新书大卖

NBA总经理暨大中华地区首席执行官陈永正先生

1.要关心自己的健康 2.重视自己的身

健康达人KENNY力屋国际执行长

多年来一直很开心有这个朋友，防过劳死这个议题我十分喜欢

知名旅游企业家郭正利

过劳死是世界上常见的文明病，不可不注意大家一起跟优秀媒体人与明星教练张杰伦学健康

健身健美达人作家许家豪

每次看到张杰伦老师都觉得他好积极好热爱生命，真的不像生过大病的人，上班族记得要跟张杰伦老师一起动一动

世界知名女企业家曾霞女士

跟张杰伦老师合作好多年，他设计的运动都觉得好简单，上班族的朋友有福了

台北市流行时尚艺术协会理事长卢曼芳

张杰伦老师是一个用功的人，我也是上班族，希望能一起跟他，抢先学抗过劳运动

点越生命交流协会理事长王伟华

张杰伦老师是我看见新生代专家中，一个教学速度很创新的老师，上班族的你有了，希望能一起跟张杰伦老师，学习最流行的抗过劳运动

美姿达人黄晨瑜

张杰伦老师是一个对人很认真的人，希望所有上班族能跟张杰伦老师一起学抗过劳运动

珠宝达人牛蓝蓝

张杰伦老师的过劳死题材很创新，希望大家





一起注意自身健康

武打明星作家李笠豪

过劳死是我大老板学生常提的疾病，常保持运动减压是一个好方法

舞蹈达人DANNY LEE老师

过劳死是全球常见疾病，靠舞蹈运动减压也是一个好方法

明星塑身舞作家索尼克

张杰伦老师跟我合作过很棒的项目，我们都推广好运动，上班族们除了劳动之外，运动为你带来健康是很重要的

知名艺人造型作家刘培华老师

跟张杰伦老师认识近20年，因为身体的健康议题让我们聚在一起，我们都是辛苦工作者，所以维护健康对我们十分重要

知名发型师作家凯文老师

跟张杰伦老师合作多次，能感受健康目前对他的重要性

知名发型师作家丹尼斯老师

第一次看到张杰伦就觉得他的生命充满活力，很开心能有与他合作的机会

知名彩妆造型师作家FEN老师

张杰伦对生命的乐观影响到我，大家一起来跟张杰伦动一动

知名发型师作家强尼老师

张杰伦老师全身上下充满生命活力，曾有过过劳死的他，来谈这个议题最合适不过

口调达人柯柯

我跟张杰伦老师认识10年以上，觉得他热爱生命也热爱助人，我也是上班族，我十分注意过劳死

东方命理达人王瞳

东方命理达人王心肠很好的张杰伦老师，这一次新议题出击，希望能创下佳绩

西方命理达人作家赵心如

张杰伦老师是一个十分能抓注潮流议题的



人，防过劳死这个话题经由他巧手生花，可看性十分高

瑜伽达人作家赵美芳

张杰伦老师对人很贴心，他总是会帮大家照顾很好，我也曾是上班族，希望大家不要过劳而死

中华电信前董事长 贺陈旦先生

加油!加油!加油!所有上班族要多关心自己的健康

中华电信吕学锦董事长

恭喜CH5网络节目主持人张杰伦出书，十分感谢帮我们主持很多活动

ELTA执行长Sally

跟张杰伦合作多年，对于他十分支持CH5，给所有在看这本书的上班族朋友，除了健康还要多注意自己心灵的发展

歌坛永远传奇DIVA歌后 潘越云小姐

你就像一面镜子，看到你就会像看到我，一起请所有的上班族学习健康运动

流行歌坛音乐创作大师 涂惠元

十分感谢，这十年来的一直支持与帮助，我在你身上学到很多关心健康的妙方，特别推荐这本书给所有因为工作过劳，产生肿瘤、癌症疾病的朋友一个忠告，这是一本关心自己的健康宝典

知名歌手周杰

给爱音乐的人张杰伦

亚洲影歌天王郭富城

张杰伦 加油

知名歌手蔡琴

勇敢的人继续勇敢

名歌手莫文蔚

感谢张杰伦的爱与支持

名导演陈果

请支持张杰伦



第一章

健康身体的新概念

何谓过劳死	16
关于肿瘤的故事	18
过劳死会出现的先兆症状	20
过劳死的原因	23
我每天如何吃营养餐	25
我的七彩食物健康法	27
我的健康喝水法	28
我的九头身健康概念	30
我的健康运动计划	31
我的体重调整妙方	33
我的新生理作息表	35
我的脊椎护理健康概念	38
我的省钱防过劳妙方检查表	39
我的笑脸法则	40
健康会客室	41



第二章

防过劳自愈运动

什么是防过劳自愈运动 52

洗手间健身操 54

上午06:30 刷牙漱口提神操 洗手间舒活操 毛巾转腰舒活操
毛巾背部舒活操 毛巾胸部舒活操

居家皮带操 59

上午06:45 肩胸苏醒操 背部苏醒操 腰部苏醒操
胸腰苏醒操 肩手苏醒操 臀腿苏醒操

上班族伸展操 67

上午07:00 头颈伸展操 颈肩伸展操 肩胸伸展操
扩胸伸展操 胸部伸展操 暖背伸展操
肩部伸展操 手部伸展操 舒腰伸展操
塑臀伸展操 塑腿伸展操 腿部伸展操

公交放松操 80

上午07:30 舒背操 扩胸操 胸扩操 舒肩手操 舒腰操
减腿压操 坐姿减压操



公事包提神操

88

上午07:45 防身体歪斜操 舒肩减压操 肌力手操
肌力胸操 肌力背操 肌力腰操 肌力腿操

报纸健康操

95

上午08:00 舒肩减压操 肌力手操 肌力胸操 肌力背操

播放器伸展操

99

上午08:30 舒肩减压操 舒肩手操 舒背减压操
舒胸减压操 舒下半身操

笔记本伸展操

104

上午09:00 舒肩减压操 舒手减压操 舒肩手操
舒背减压操 舒腰减压操

桌下减压操

109

上午09:30 舒腿操 勾脚操 舒腿减压操

水杯操

113

上午10:00 舒肩减压操 舒手减压操

电话伸展操

116

上午10:30 正确讲电话 舒肩手操 舒腰痛操



书本伸展操

119

上午11:00 正确坐姿看书操 舒肩操 舒背减压操
肌力手操

铅笔灵活操

124

上午11:30 舒手操 舒肩操 舒胸背操 舒背臀操

椅子伸展操

129

上午12:00 练习操 舒头减压操 舒手操 舒颈操
舒手腕操 舒肩背操 舒背操 舒胸操
舒腰腹操 舒腰操 舒腿操

午睡操

147

下午01:00 正确的午睡法

楼梯伸展操

148

下午01:30 正确与不正确走姿 舒腿操

手机乐活操

150

下午02:00 改变讲话姿势 正确讲话姿势 舒手操
舒肩胸操 舒腰背操

背包伸展操

156

下午02:30 舒肩手操 舒肩操 舒腰操 舒背腿操





水瓶伸展操

160

下午03:00 舒肩操 舒手操 舒肩胸操 舒胸操
舒背操 舒腰操

笔记本电脑伸展操

174

下午03:30 正确动作 舒颈操 舒肩胸操 舒肩手操
舒手操 舒手指操 舒手腕操 舒手腰操
舒背操

手机绳伸展操

183

下午04:00 舒肩减压操 舒腰操 舒胸背操
舒手操 舒腿操

瑜伽环伸展操

188

下午04:30 舒胸背操 舒背臀操 舒腿操 舒手操

瑜伽板伸展操

192

下午04:45 舒腹操 舒胸腰操

瑜伽棒伸展操

195

下午05:00 舒背腿操 舒手肩操 舒手操

下班减压伸展操

197

下午05:30 舒背操 舒胸操 舒背臀操 舒腿操



旅行箱伸展操

201

下午06:00 正确拖旅行箱姿势 舒腰操 舒臀腿操 舒臀操

居家运动沙发伸展操

205

晚间07:00 正确坐姿 抱枕操 舒腰操 舒腹腿操
舒腿操 心理暗示按摩操

跟家人一起做运动伸展操

211

晚间08:00 舒颈操 舒胸背操 舒手腿操 舒腰腹操

亲子运动伸展操

215

晚间08:30 游戏操

居家夫妻床上伸展操

216

晚间10:30 舒手操 舒胸背操 舒腹背操 舒腰操
舒腹腰操 舒腰腹操 舒腰背操 舒腿操



G83
133

1419506



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

