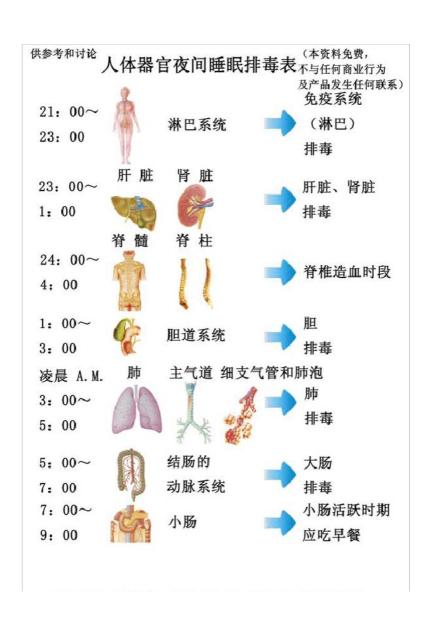
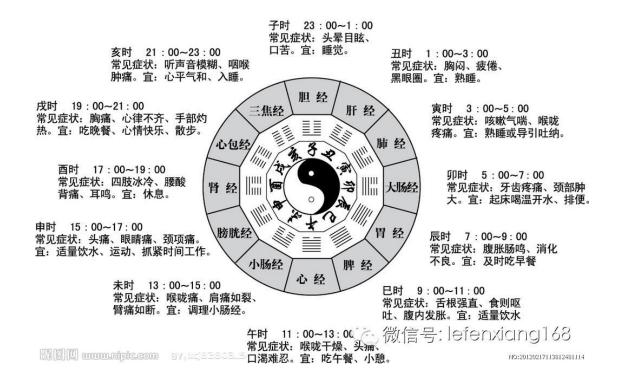
- 1、中年人的问题总结: 肩膀和腰。主要是因为每天坐久了的原因, 因此要经常按摩。怎么解决, 找人互相按摩, 或者去盲人按摩。然后, 就是器官的问题, 因此要有针对性的, 总的来说, 可以从饮食和锻炼来配合。
- 2、首先是二十四小时的调理,看图:



十二时辰养生对照表



3、由于工作需要,很难保持完整的对应,因此要时刻提醒自己,养成一个好的习惯,尽量按照上面的模块去做,或者说去吻合上面的模型。但是,真的很难,当然有简单去控制的,比如睡觉的时间和吃饭的时候,这个应该比较容易控制。简单分析一下:早上5:00到7:00是要排毒的,这个时间段,我们是可以搞定的,可以花半个小时搞定的,特别是夏天的时候,非常吻合的(冬天可以考虑推迟1-2个小时)。那么这个时候,就可以早起,刷牙,洗脸和排便。7:00-9:00这个时间段是吃早餐的,也很容易搞定(在父母的照顾下),因此可以花半个小时的时间去解决早上的锻炼和早饭。9:00-11:00这个时间段,因为要上班,所以其他的搞不定,喝水还是可以搞定了,那就是"喝水"。11:00-13:00,中午的吃饭和小憩,

如果没有突发事故,也是可以搞定的,睡觉嘛,半个小时足够了。下午的 13:00-15:00,还是喝水,外加一点零食或者水果吧,0K。15:00-17:00 的时间段,简单活动一下。17:00-19:00,下班的时间,因此主要是下班后,吃完饭。19:00-21:00,休息一下,晚饭的休息,半个小时足够了(但是,很难实现,家庭的因素)。21:00-23:00,理论是入睡前的休息过渡时间,但是,现实变成了工作的时间,加油!23:00-5:00,好好睡觉吧。

4、饮食的问题。早上吃什么,稀饭、面条和果汁,这几个是不 错的选择,不需要太多的东西,不增加肠胃的负担,因为早餐 是断食后的第一餐,英文是 breakfast。主要以液体食品为 主,汤汤水水的,OK。有人说,吃不饱,怎么办?我去,早上 吃完饭后,如果是不运动的话,差不多到了11点才会有饿的感 觉,那个时候,可以吃午餐了,但是,中间有段时间,真的饿 了,那么吃个水果,绝对可以顶住了,如果还不行,说明胃功 能太强了, 小时候给撑的。中午, 怎么吃, 这个是比较纠结 的,为什么呢?因为早上和晚上可以在家里吃,自己控制。大 部分中午这一餐,基本都是在外面吃的,卫生情况,令人担忧 啊。那吃什么呢?中午,肯定要比早餐的量加大了,两种选 择,米饭或者面食类。米饭,不要吃多,吃多了肯定犯困,而 且非常困, 虽然中午要小憩一下, 但是这种用米饭换来的困, 还是不要为好。一小碗米饭,两个小菜,就 OK 了。要不面食

类,吃点顶顶肠胃,就好了。如果下午的时候,有饥饿感,说 明中午的效果很好,因为都消化干净了,那么加点下午茶,一 切完美。晚餐,最好是之前运动一下(虽然机会不多),这个 晚餐在外国人看来,是正餐,因此要正规的。中国人提倡是少 吃,因为吃多了,不易消化(好像早上吃多了,就容易消化一 样)。反正,从时间的角度来看,吃完晚饭后,到明天的早 餐,需要10个小时左右,也就是断食的时间段,是比较久的, 因此需要的量应该是最大的,结合现在的工作人员,大部分晚 上还是要工作的,需要能量的补充,因此我认为晚上这餐是正 餐,吃的量最大(相对最大而已,吃多了照样要你命)。然 后,晚上就不需要夜宵了,如果真饿了,最多喝点东西而已。 5、运动的问题。已经证明,运动的最佳时间是下午的时候,因 此结合自身的情况,可以有两个时间段运动,早上起来的时间 段,简单运动,唤醒器官和肌肉。晚上吃饭前的运动,能够出 汗最好了。