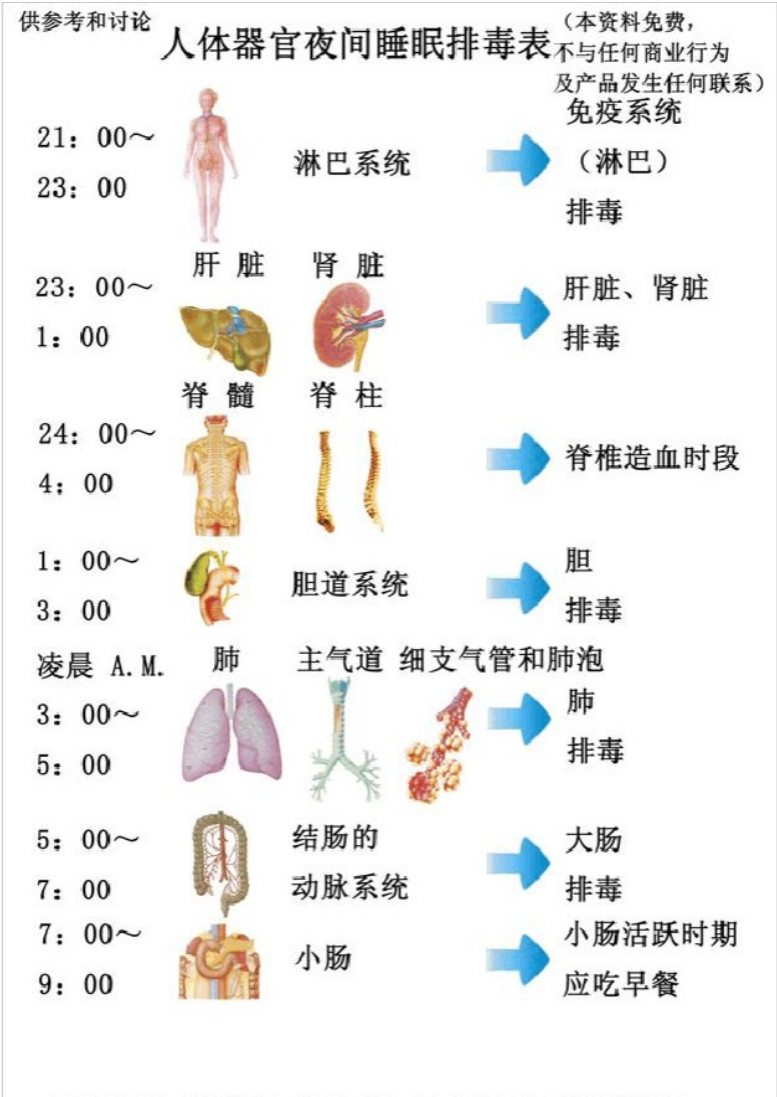
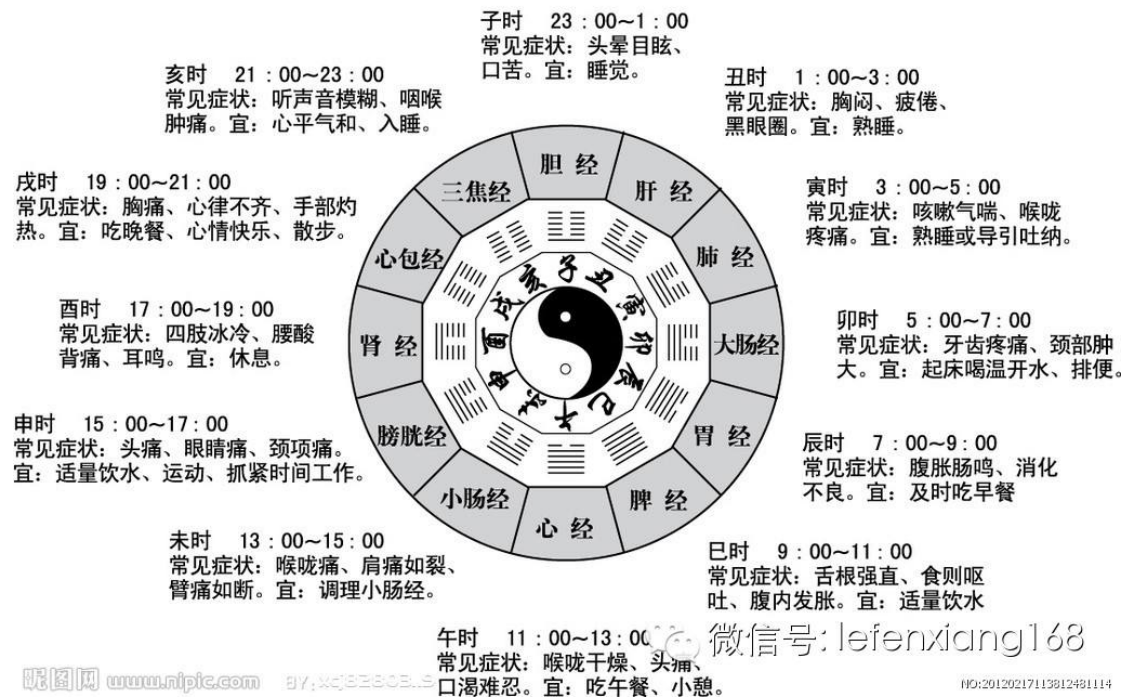


- 1、中年人的问题总结：肩膀和腰。主要是因为每天坐久了的原因，因此要经常按摩。怎么解决，找人互相按摩，或者去盲人按摩。然后，就是器官的问题，因此要有针对性的，总的来说，可以从饮食和锻炼来配合。
- 2、首先是二十四小时的调理，看图：



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，OK。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。