

# 教你静坐养生 越坐越健康

## 办公室午间静坐 7 步骤

有人说"静坐像汽油，是能量来源"，在单位一天工作 8 小时，午间休息就显得至关重要，不妨每天抽出 10 分钟，静静坐下，也许你会有意想不到的收获。

1. 调节座椅到适当高度，臀部顶着椅背
2. 双脚略为前伸，超过膝盖
3. 手掌心向上，放在大腿上
4. 头自然正直，忌僵硬
5. 放松双肩，下垂勿耸起
6. 闭上双眼，吐出浊气，合唇，舌抵上腭

你知道现在最受追捧的健身方式是什么吗？YOGA、慢跑、拉丁舞，还是有氧搏击操？NO，是静坐！没错，就是盘腿坐下，或者双腿自然垂下端坐于椅子上。这股"静坐热"已经风靡了美国、英国等国家和地区，希拉里、戈尔、NBA 湖人队教练杰克逊等都是静坐爱好者。

虽然你的健身卡直到过期也难以动用那么几次，但你一直坚信生命在于运动，当然这话一点没错，而且相当正确。不过，除了挥汗如雨，心跳加速能提高身体机能以外，有时候静静地坐下也是一种非常利于身心健康的运动。

在美国，静坐已然成为了一种十分 **fashion** 的生活方式，无论是政府机构、公司，还是学校、机场和监狱，都开设了"静坐室"。据说，有的学校因为静坐的推广，校园暴力大幅降低。医院也开始提供静坐课程帮助病人舒缓疼痛。

在英国，静坐的魅力也让很多人无法拒绝，大家纷纷在家里开辟出一片天地，每天静坐一段时间。他们认为，静坐运动在锻炼身体的同时，还能让自己的注意力更加集中，内心更加宁静。

静坐吧，在宁静中获取健康。

我们都是在职场中打拼的杜拉拉，每天如同上足了弦的闹钟，在一个又一个会议，一封又一封邮件，一个又一个 PPT 中疲于奔命。腰酸背痛、紧张焦虑、面色晦暗，还有用再厚的粉底也盖不住的黑眼圈……都不可避免地成为我们的亲密战友。通过静坐不仅能提高免疫力，缓解焦虑情绪，还能

达到了美肤瘦身的目的。如果你没有时间每天在健身房泡上 1 小时，那么至少抽出 10 ~ 20 分钟的时间，练习静坐吧！

### 1、舒缓压力，增进幸福感

美国哈佛大学的医学教授称，习静坐能降低肌肉的紧张度，减少血清乳酸量的分。测试表明，每天练习静坐 20 分钟，持续一周后，专注力和情绪控制力都有所改进，焦虑、情绪低落、愤怒等负面情绪则大幅下降。不仅如此，静坐训练还可以疏通脑部的血液循环，使脑部反应从"对抗或逃避"转为"接受现实"，从而增进一个人的幸福感。

### 2、保护肝脏

午餐后你会选择小憩一会儿，还是马上出门散步？其实，最好是静坐休息半小时左右，再去做别的事情，这对肝脏保养很有必要。人们在吃完饭后，血液都集中到消化道内参与食物的消化，当身体由躺下到站立，流入肝脏的血流量会减少 30%，如果再走动起来，流入肝脏的血液继续减少。如果肝脏处在供血不足的情况之中，它的正常新陈代谢活动就会受到影响。所以，吃完饭后静静坐下，闭目养神 10 ~ 30 分钟，尽可能使血液多流向肝脏，供给肝细胞氧气和营养成分。

### 3、沉淀食欲，控制体重

快节奏的都市生活，使得我们不仅行色匆匆，平时工作午餐也和打仗一样，速战速决，而一旦休息有了时间，又容易暴饮暴食，导致赘肉横生。其实，暴饮暴食正是压力导致的行为，当你迫切地需要通过食物释放压力的时候，不妨先"静坐"下来舒缓压力，放松身心，让"大快朵颐"的念头沉淀下来后再进食，这样有助于放慢进餐速度，在细嚼慢咽中品尝食物，食量就会逐渐减小，轻轻松松告别"水桶腰"。

### 4、降低血压，远离心血管疾病

美国曾经对一批高血压患者进行过静坐干涉疗法，结果发现，静坐训练让患者的收缩压和舒张压分别降低了 4.7 毫米/ 汞柱和 3.2 毫米/ 汞柱。可见静坐对于降低血压十分有效，从而可以大大降低动脉粥样硬化等心血管疾病的风险，而且不会产生药物副作用。

### 5、缓解疼痛，告别止痛药

好朋友造访的那几天，难以忍受的腹痛也相伴而来，止痛药成为不可或缺的救命稻草，虽然你也担心副作用的问题。这时不妨尝试一下静坐，对于缓解疼痛非常有效。研究发现，静坐虽然不会改变疼痛的程度，但是能减少因疼痛而产生的情绪反应。因为练习静坐能训练大脑聚焦现况，从而花费更少的时间去预测未来的负面事件。

## 办公室午间静坐 7 步骤

有人说"静坐像汽油，是能量来源"，在单位一天工作 8 小时，午间休息就显得至关重要，不妨每天抽出 10 分钟，静静坐下，也许你会有意想不到的收获。

1. 调节座椅到适当高度，臀部顶着椅背
2. 双脚略为前伸，超过膝盖
3. 手掌心向上，放在大腿上
4. 头自然正直，忌僵硬
5. 放松双肩，下垂勿耸起
6. 闭上双眼，吐出浊气，合唇，舌抵上腭
7. 慢慢吸气、吐气，保持呼吸的细长深远

### 1. 静坐时间越久越好吗？

刚刚开始练习静坐时，每次以 15 分钟到半小时为宜，逐渐增加到 1 小时。

### 2. 是否可用闹钟提醒呢？

在整个静坐过程中，看一两次时间不会影响静坐效果。随着静坐次数多了，自然会产生 20 分钟的生物钟。千万不要用闹钟，因为静坐是让你处于很低的新陈代谢状态，闹钟声音的刺激会太大。

### 3. 如果杂事太多，无法静下心来怎么办？

可以尝试配上一些舒缓的音乐，或者是专门用于指导静坐练习的音乐，同时把注意力集中在呼吸上面。

静坐的关键：1，放松肢体。

2，调匀呼吸。

3，脑袋空白。也有一种说法，想美好的事或物。

静坐就这么简单，初习千万不要追求大师的技巧。时间不拘，每次五分钟也可，但十五分至卅分钟为宜。