



三联生活周刊

约翰强尼

Q 快乐养生 答案之书 A

到底如何做到平衡工作与生活？

测测你的身体年龄多少岁？

恋爱脑有救吗？

有没有觉得，交一个朋友好难？

今天中午吃什么好呢？



约翰强尼放大招：

50个戳心的生活难题，爆改50个爆笑**养生小剧场！**

快乐养生，就是再忙的日子也要笑着把自己照顾好～

中国劲酒×**三联生活周刊**×**约翰强尼**强势跨界碰撞！

养生，就是为了更快乐地生活。

可别把养生当成负担，

它本就是中国人代代相传的生活方式，是一种流传千年的生活智慧。

早在公元前，老祖宗们就用养生酒为日常添一分惬意。

千年传承中，人们更创制出各种酒方，让每一个小烦恼都“有处安放”。

于是千万国人的日常生活好搭子“劲酒”，

联合三联生活周刊，邀请约翰强尼，

将这份草本智慧，这份传承千年对你我的关爱融入“养生答案之书”，

把生活里的“小问题”一一作答。

翻开它，养生变简单，快乐随时见：

- 晨起随手翻开一页：收获今日份养生小灵感，点亮一天好心情。
- 聚会玩转养生问答：你出题，他/她接招，看看谁的养生境界高。
- 遇困扰直接查目录：像翻字典一样学养生，精准解决你的小难题。

看得轻松，养得快乐！

翻开第一页，一起开启我们的快乐养生吧！

让养生不再是任务清单，

而是每天触手可及的小确幸！



职场不焦虑



Q

怎么让上班时间过得快一点？

A

让上班变得有盼头的小方法~我们可以试试：

- 1.把最想吃的美食安排在难熬的周一、周二；
 - 2.每天煮不同口味的养生花茶，和同事分享；
 - 3.布置一个温馨的工位，午休追剧追综乐呵呵。
- 这些小小的“期待”，正是对抗工作日拖沓感的良药。



养生Tips：当你为完成一件事设置奖励时，大脑的动机系统就会被激活，提前释放多巴胺，让你感到快乐哟！



Q

同事都在卷，我很焦虑该怎么调节呢？

A

卷也好，摆也好！

只要在自己成长节奏里，管别人爱咋地咋地！

别情绪内耗伤脾胃，煮壶苹果四神汤，

得空按按内关穴，自己舒坦了，就很好！



养生Tips：内关穴位于掌长肌腱和桡侧腕屈肌腱之间的凹陷处。《今日宜养生》里专家说按压这里一两分钟，能够缓解情绪哟！

Q 每天上班待办事项太多做不完，怎么办？

A

用中医五行思维，先“清心”再“清事”——

木（肝）：处理≤3件紧急重要事（防肝郁）！

火（心）：午后1-3点做需要热情的事（借心经旺盛时）！

土（脾）：琐事集中批量处理（如固定上午10-11点）！

金（肺）：果断舍弃/委托非必要事务（练断舍离）！

水（肾）：每日固定30分钟做长期滋养类事项！



养生Tips: 遇到压力时，用“4-7-8呼吸法”（吸气4秒→屏息7秒→呼气8秒），快速平静，然后慢慢处理事情吧~



Q

普通人如何在职场
“偷偷叛逆”？

A

难题卡壳时，起身接杯水。

同事问：“偷偷干啥呢？”

你笑答：“职场快乐水疗时间到！”

一杯提神，二杯放空，三杯下肚——筋骨松了，思路通了！



养生Tips: 偷偷叛逆还可以：签名档，亮明你的“工作时间”和“休息时间”，劳逸结合；短会面聊，长会线上聊，久坐要站，挑战一下全员站着开会~

Q 都市隶人，如何去班味？

A

以“味”去“味”，我在工位重启美丽人生。
来点“鱼味”，见缝摸鱼；加点“瓜味”，吃瓜疗愈；
最后撒把“人味”——下班约酒吐槽，一口吐尽班味。



养生Tips：每天主动走神20分钟去班味。压力激素（皮质醇）都会悄悄下降~科学养生小妙招，送给忙碌的你！



Q 工作太忙，没有时间运动，我注定亚健康了？

A

别慌！办公室就是健身房。
等微信回复时：工位蹲马步，消肿又提神。
眼球画∞字，赶走视疲劳。手腕转一转，告别鼠标手。



养生Tips：接水时走走折返步，坐久了做组拉伸。利用碎片时间带薪运动，放松身心两不误！（亚健康？不存在的！）

Q 在职场，不懂人情世故怎么办？

A

分享追爆笑喜综《今日宜养生》学到的小心机！
下班团建带上几瓶劲酒，
老板秒懂“上班日别贪杯”，
同事默契“养生局不拼酒”。
临走眨眨眼：“老板，这单能报销不？”



养生Tips: 职场小聚能加分，今日小酌别贪杯。喝劲酒，二两就好！



Q 老怕自己想法不够好，
工作很内耗，怎么办？

A 别把“算了算了”当口头禅，大胆开麦就完事了！

讨论方案时：“我的想法是……”

沟通设计时：“先确定主视觉吧！”

对接甲方时：“我们专业建议是……”

“沉默是金”容易内耗，“有效表达”才是良药！



养生Tips: 每天大胆发言3次，能有效预防“憋出内伤”哦！实在憋得慌，找个地方哈哈大笑一场吧！

Q “坐办公室”不是很轻松吗？
为啥我总是浑身难受？

A

这位友友，你是不是：

每天眯眯眼距离屏幕恨不得1cm？年纪轻轻像五旬老太直不起来背？

早八打卡到中午，屁股不离工位？救命啊！你这“优秀”的坐姿！

眼睛酸涩、腰突、腿痛....很快找上你。

上班要坐姿正确，累了就起身溜达！



养生Tips: 你别久坐盯电脑太久，又又又浑身难受啦。建议站起来扭一扭，动一动，喝杯温水。



Q

过劳肥到底算不算
“工伤”？

A

加班是“脑力过量输出”，身体却“被迫静止”。
配上一份高糖外卖！过劳肥！应该算！
这身膘是身体的抗议：代谢已怠工，摄入还加班。
该调整作息、管住嘴、迈开腿了！



养生Tips：过劳肥要防脾虚。炸鸡奶茶虽诱人，粗粮蔬菜更养人！

Q

到底如何做到平衡 工作与生活？

A

真正的平衡是“有选择的自由”！

电脑一关，工作明天再谈；项目成堆？不如先饮一杯。

下班小酌，劲酒加冰，烦恼拜拜，快乐自来！



养生Tips: 白天用番茄工作法高效处理项目，晚上用番茄锅底法认真享受生活。这也是一种平衡！



Q 工作5年，腰突快赶上我爷了，怎么救？

小时候，爷爷拍你的背说：

娃啊！要努力！腰杆子要硬要笔直！

工作以后，爷爷发来养生链接：

坐办公室也要记得动！业绩要突出，腰椎可不行！

A



养生Tips：可别学爷爷那样腰突！预防要趁早！记得用腰垫，每小时猫式伸展一下~

今日宜食养



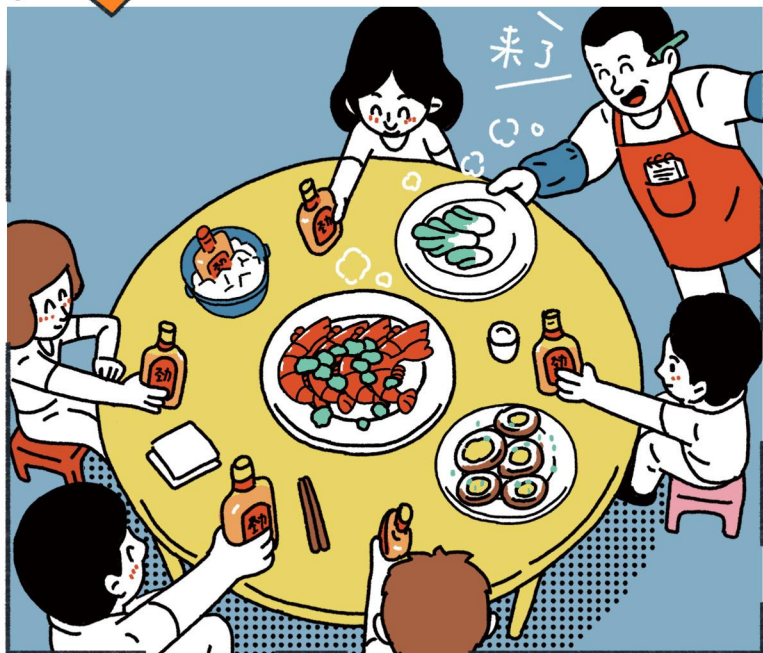
Q 下班准备约朋友聚一聚，
吃什么比较好呢？

A

上班太累了，必须用夜宵补一补！

成年人的快乐就在夜宵摊——老板一声“帅哥们搞点不咯？”

立马安排上紫苏小龙虾、炭烤生蚝……不点多不点少，适量养生刚刚好。
三五好友围一桌，冰镇劲酒唠唠嗑，这才是生活啊！



养生Tips: 中医认为小龙虾性寒，紫苏性温，搭配食用可温中散寒，保护脾胃！另外劲酒虽好，但也不可贪杯哟！



Q 世界难题：
今天中午吃什么好呢？

A

救命！每天灵魂三问：吃啥？吃啥？吃啥？
当代打工人在上班难，吃饭选择更难！
不如每天做点五颜六色的治愈系美食吧~
周一：翡翠虾仁+清炒空心菜
周二：番茄炒蛋+冬瓜排骨汤
.....



养生Tips：如果你还是纠结吃啥？跟着下饭综艺《今日宜养生》吃五色食谱准没错！专家说“五色入五脏，肝对应绿色，可多吃芹菜、黄瓜.....”

Q

天天吃减脂餐，
也可以很开心吗？

A

想想漂亮的小裙子~想想瘦下来穿上它们的样子！
嘴角就忍不住上扬！姐妹们的彩虹屁可比奶茶甜！
这种减肥的快乐，实在美妙得冒泡！



养生Tips：除了调整心态，减脂餐也能吃得开心又养生！试试开胃的凉拌时蔬、高颜值的酸奶水果碗，让减重过程变得更愉悦~



Q 湖北菜、湘菜都吃过了，这次聚餐吃点儿啥好呢？

A

上了年纪就别胡吃海喝了，这次跟朋友组个养生局！
中式食疗套餐安排上，荤素搭配药食同源：
五指毛桃煲老鸡（温补不上火）！
清炒时蔬（膳食纤维管够）！
水果拼盘（维生素加成）！
劲酒（小聚好搭子）！



养生Tips: 日常养生局，轻松又惬意。不过，要适量，别贪杯哟！

Q

遇到问题压力很大，
很想吃甜食怎么办？

A

别把自己当大馋丫头，控糖≠戒糖。

如果感觉累了，就奖励自己吃点喜欢的！

学会“甜”待自己，生活才会食来运转~

甜食，是体积最小的快乐游乐园。这点幸福掌控权，怎么不牢牢抓住？



养生Tips: 甜蜜要有度，忌暴饮暴食！偶尔来块巧克力或轻卡冰棒，心情瞬间阴转晴。水果米饭也含糖，基础营养要保证！



Q

最近在戒碳水，
哥们有什么建议吗？

A

快住手！碳水可不是怪兽！
八块腹肌细腰虽好，头晕眼花可吃不消！
断碳伤身太极端，精碳选择才明智！
哥们当心低血糖“背刺”！仙女别让姨妈“旷工”！



养生Tips: 请和炒饭泡面“果断分手”，拥抱全麦面包、糙米、燕麦这些“优质碳水好伙伴”！

Q

晚上特别想吃夜宵，
又怕长胖怎么办？

A

放心~长胖路上你不是一个人！

今晚把“三高”套餐升级成“三好”搭配：

好剥的小龙虾 + 好爽的冰劲酒 + 好绿的减脂沙拉。

祝你每次夜宵吃播，都有“好搭子”陪吃。

毕竟……独乐乐不如众乐乐，要胖一起胖，嘿嘿~



养生Tips: 想吃就吃呗，快乐最重要！深夜饿了来点蒸生蚝、瘦牛肉都不错，解馋又低卡~（不过建议睡前2-3小时就别吃东西啦！）



Q 有没有什么适合早八人的快手美食？

A

早起？不可能的！卡点赶早八才是常态。
热乎早餐？一是没空买，二是买了总忘在地铁上！
最近工位囤着三件套：燕麦片、纯牛奶、奇亚籽！
吃得营养又快乐~毕竟没迟到，成功打卡啦！



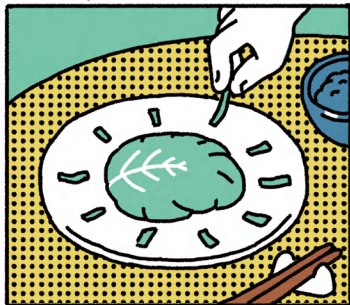
养生Tips：其实刷牙时把鸡蛋煮上，出门前和香蕉一起塞进挎包，营养早餐轻松搞定，还能防止忘在地铁上哦！

Q

钱不多的情况下，
怎么把小日子过得有滋有味？

A

早市淘的新鲜好菜，焯水摆成小太阳；
冰格冻上柠檬片，泡水调酒冒清爽；
外卖盒里种薄荷，窗台钻出绿芽尖；
夏夜晚风里骑上单车，出发和晚霞撞满怀！
——低成本大快乐，小日子照样冒甜气儿！



养生Tips: 别小看“边角料快乐”，喝完的酸奶盒洗干净当小花盆，旧T恤剪裁改成抹布。花心思把不起眼的东西变出新花样，生活快乐得悄悄冒泡泡~



Q

这天儿热得我火气好大！
该吃点啥降降火呀？

A

上火？发火？不如吃好喝好！
四季生活本就这样：事已至此，先吃饭吧！
春食嫩芽夏饮汤，秋尝鲜果冬温补。
想更添滋味？不如劲酒配美食，食养两相宜。



养生Tips：吃食可以降火哦！教你一招：夏日炎炎湿热重，来煲冬瓜薏米老鸭汤！

选择相信爱

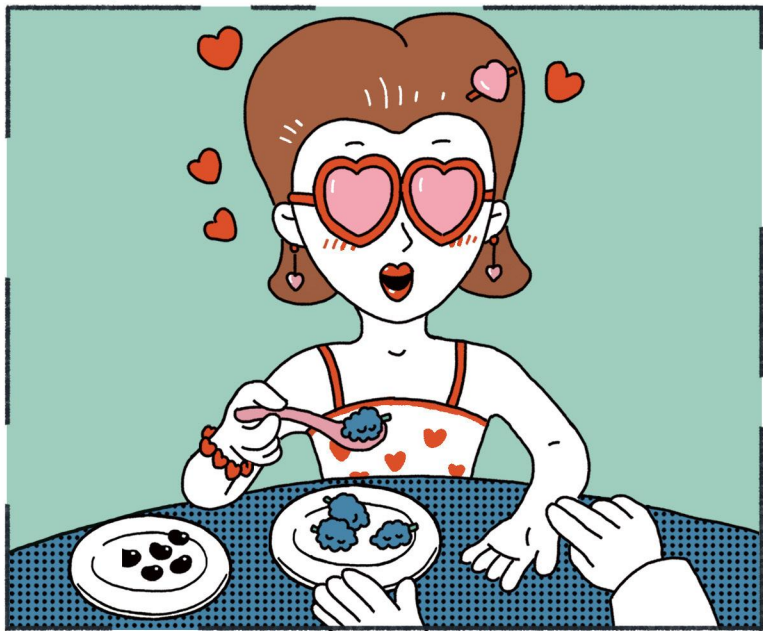


Q

恋爱脑有救吗？

A

恋爱脑不是你的错，
是提醒你该养生了！最近看《今日宜养生》里中医提到：
“恋爱脑其实是肾气不足，心气不充盛的表现。”
建议多吃黑色食物：桑葚、黑枸杞、黑芝麻、黑豆……
坚持就能改善哦~



养生Tips：恋爱脑调理还可以每天“八段锦”走起！“两手攀足固肾腰”，
专治胡思乱想。



Q 分手后，
要如何好好爱自己呢？

A

到底单身好，还是谈恋爱好？

单身是一个人探索世界，恋爱是多一个视角体验世界。

两者都很好！

但无论选择哪种状态，都要先学会爱自己——保持身心健康，尽情享受人生。



养生Tips: 分手后如果心情不好，可以从清淡饮食开始调节，也可以加入朋友轻松的养生局，让自己慢慢恢复状态。

Q 为什么我平时情绪挺稳定的，
一谈恋爱就崩溃了呢？

A

我们对亲密关系的期望，往往是获得包容与支持。
所以，你不是人品不好，只是“状态不好”，崩溃是自己和
对方找节奏的过程中，一种自然的反应。
学会调节情绪，聆听内心，才能在爱的节奏中慢慢找到平衡。



养生Tips: 情绪调节是最好的养生。每天静心几分钟，聆听内心的声音，
帮助自己找到平衡。



Q 教你一个度过“七年之痒”
的绝佳方法（不是分手）！

A

你不是不爱了，是有倦怠情绪啦。

第一步：接纳倦怠情绪是合理的！“啊，我就是累了想发泄不行嘛！”

第二步：追溯源头！“我从什么时候开始累了，是上次他冷暴力我……”

第三步：自我关怀！“等下去吃顿美食，看一场好看的电影吧！”



养生Tips：只有先接纳自己的情绪，再去寻找解决方法，才是解决“七年之痒”的根本之道。此外，你可以做一件能带来即时愉悦的事，转移注意力哟！

Q

关爱对象除了提醒多喝热水之外，
还可以怎样关心TA？

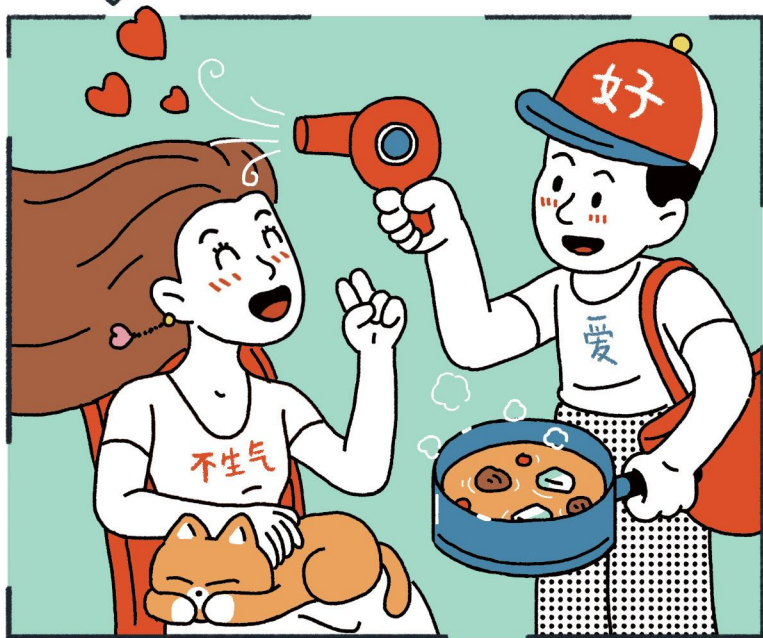
A

女生希望的关爱：我来帮你吹头发吧；

我们逛街去吧，好久没有动一动了；

给你炖了冬瓜牛肉汤，好吃不长胖~

男生希望的关爱：我只有一个小要求，脾气收一收好不好？



养生Tips：还可以和对方一起看下饭喜综《今日宜养生》，节目爆笑解压又养生，既能心灵按摩又能获取养生知识，超适合放松心情！



Q 刚刚谈恋爱，怎么才能确定对方才是对的那个他？

A

人是会变的。与其确定一个必然改变的事实，不如一起创造属于彼此的亲密关系——用心烹调每一餐，让日常成为纪念日；培养共同爱好，积累专属的回忆与话题。爱，就藏在这些温热的具体里，悄然生长。一段好的亲密关系，本该如此滋养双方。



养生Tips: 爱好不一定非得高大上啦！比如睡前一起泡泡脚，下班后结伴逛逛超市、打打球，都是既养生又简单的选择哦！

Q

如何去建立一段长久的亲密关系？

A

其实长久的亲密关系跟保养身体挺像的——
暴饮暴食不如三餐食养来得滋养身心，
憋着情绪不如及时沟通更能增进理解。
亲密关系的秘诀，就藏在这些日常的温柔滋养里。



养生Tips：三餐食养，要 eat 好喝好！早餐豆浆配鸡蛋，午餐荤素均衡营养餐，晚餐清淡鲜虾豆腐汤！偶尔宵夜来点自制牛肉干解馋~



Q 如何判断两个人
是否适合长期相处呢?

A

旅行是爱情的照妖镜。24小时黏在一起，合不合适立刻现原形。逛景点时，他是臭着脸嫌你难搞，还是主动笑着帮你拍照？误了高铁，他是埋怨你化妆误事，还是安慰说“改签就好”！能一起养身养心的才值得，否则……趁早pass吧。



养生Tips: 择偶决定健康质量！情绪稳定能减压，三观契合能省心，习惯同步好养生。一次旅行便是生活方式的试金石。

好运动起来



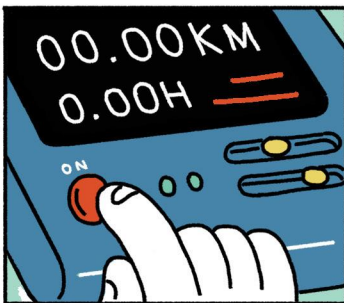
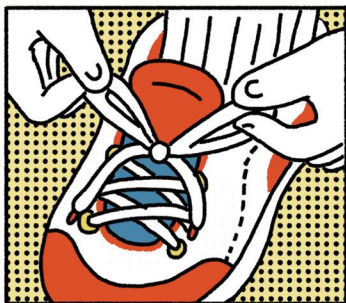
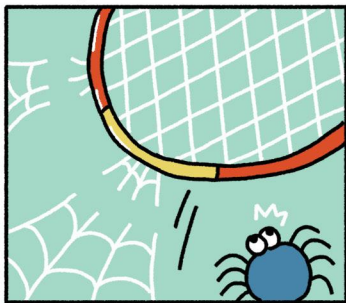
Q 你们家闲置的运动装备是什么？
上一次用是什么时候？

A

羽毛球拍都结蜘蛛网了！泳帽也晾在跑步机上了……

唉，生活总是被“上一次”塞得满满当当，“下一次”却迟迟不来。
不如就现在——换上鞋，跑起来？

（嘻嘻~与其放某鱼卖二手，不如让它跑起来更具性价比哟！）



养生Tips: 想跑步？先按下跑步机的开关！要游泳？赶紧买张票！只要肯迈出第一步，你就已经赢啦！



Q 收藏运动视频超过一千个，
码住就等于练过怎么破？

A

从“收藏达人”变身“行动派”——就现在！

王勉《今日宜养生》版极简居家有氧操练起来：

第一组：开合跳-热身防止受伤！第二组：抬手拍脚-全身协调训练！

第三组：后踢跳腿-预防关节僵硬！第四组：高抬腿-提升心肺功能！



养生Tips: 建议初学者选择自己喜欢的那组动作，从每天10分钟开始，分3到4次完成，每次做10到15个，组间休息30秒到1分钟。

Q

又简单又好玩，来测测
你的身体年龄是多少岁吧！

A

双手合十，弯腰抱圈：

1. 一条腿迈入并卡住 → 身体年龄 ≤ 50岁；
2. 第二条腿迈入并卡住 → 身体年龄 = 40岁；
3. 手顺势向后滑动，卡在臀部 → 身体年龄 = 30岁；
4. 手完全绕过臀部 → 恭喜！20岁健康体质达成！

——来自《今日宜养生》晓卉&左凌峰同款身体测试指南！



养生Tips: 多大岁数都没关系！每天抽出15分钟拉拉筋，能让身体更柔韧，
气血更通畅哦！



Q 坚持运动的第三天，
好累啊，怎么办？

A

别太猛啦！过来人的酸疼教训告诉你：
咱们普通人运动不是比赛争第一，而是每天笑嘻嘻。
从每天醒来5分钟拉伸开始，让身体逐渐适应新的生活节奏。
记住：运动千万条，适度第一条！强度要循序渐进，明天就从
10分钟原地跑开始吧！



养生Tips：简单运动轻松养生！边原地慢跑边看喜综《今日宜养生》——
笑笑不枯燥，不累更放松哟~

Q

低能量人士 最适合什么入门运动？

A

跑步太喘、健身房太累、瑜伽课又需要专注力——对于我这种低精力人士来说，真的拿捏不了~
最近我发现老祖宗传下来一种比走路还轻松的运动“站桩”。
每天只需10分钟，就能强核心，松腰背，温肠胃，一举三得！



养生Tips: 站桩时要像挺拔的松树一样保持姿势标准。注意让耳垂、肩峰、骨盆和足踝保持在一条垂直线上哦~



Q

啥运动可以不花一分钱，
还不累？

A

下楼遛弯的你，累吗？

奔赴约会的你，累吗？

和朋友逛街的你，累吗？

其实，随意走走时光，怎么会累呢？

那是生活正悄悄带着你，在移动中邂逅一路的风景。



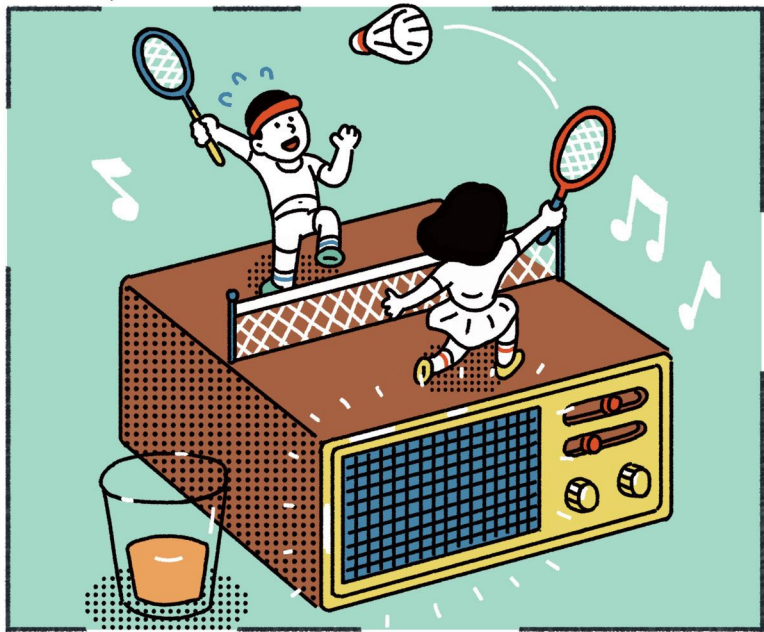
养生Tips: 每天走4000步以下，可以降低久坐风险；走6000步以下，可以改善基础代谢；走10000步以上，减脂瘦身不是梦。

Q

如何让运动变得快乐，
并养成习惯呢？

A

运动时可以加点料：放音乐，拉上朋友一起挥汗；
也要懂得偷点懒：选择适合的难度，强弱交替能让肌肉恢复。
快乐不仅在过程，更在结束时的神清气爽！
偶尔突破极限，那种爽，试过才知道——会上瘾！



养生Tips：《今日宜养生》明星嘉宾王勉来支招：易焦虑的人适合羽毛球、乒乓球等需要专注的运动，比重复性机械运动更能释放压力哦~

一	二	三	四	五	六	日
跑	休	乒	休	游	休	睡



Q

怎么才能让自己一直坚持运动不偷懒呀？

A

坚持运动确实挺考验毅力的，不过我有几个小窍门可以帮你：

1. 找个一起运动的搭子——有人互相监督真的会轻松很多；
2. 把运动时间固定下来——就像吃饭睡觉一样养成习惯；
3. 别老做一样的运动——比如周一跑步，周二撸铁……换着花样来不会腻；
4. 记下每次的运动数据——看着自己一点一滴地进步，特别有成就感！



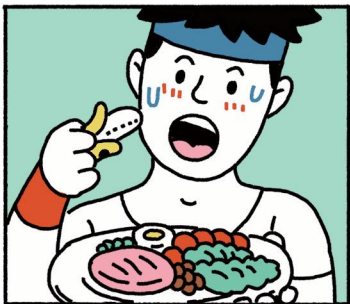
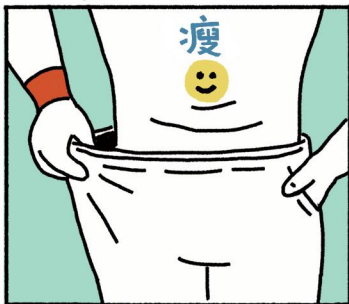
养生Tips：“经常动一动，但别累过头”——把运动当成和身体聊聊天，而不是必须完成的任务，这样自然就能坚持下来了。

Q

运动三个月后，
你的变化大吗？

A

本来只想减个肥，没想到整个人都“治愈”了。
肥肉少了，胃口开了！压力小了，精神好了！
晚上睡得香，身体腰酸背疼少了！甚至都变得积极开朗，
爱笑了！



养生Tips: 坚持运动，改变的何止是身材，整个人状态都会变好！不过别一上来就猛练，要先找到让身体舒服的节奏哟~



Q 运动完特别容易饿，
该怎么吃才能不白练？

A

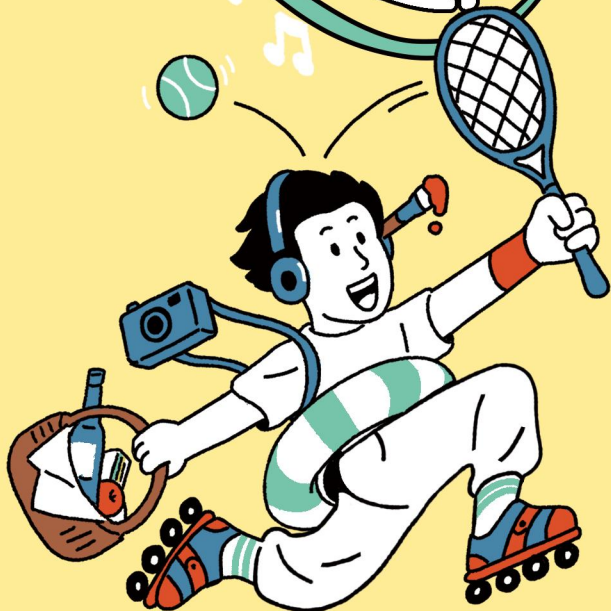
运动后好饿：“不行，我要忍住！”朋友却递来美食：“给你好吃的！”
别急！聪明补充=高效恢复！这样做更科学：

- 1.先喝水：小口慢饮，判断是否脱水假饿；
- 2.抓准黄金期：中高强度训练后30分钟内，优先选择快碳+优质蛋白；
- 3.灵活调整：低强度运动可减少碳水比例，减脂人群需控制总热量平衡。



养生Tips：快碳≠放纵，1根香蕉或1片面包就足够；优质蛋白推荐鸡蛋清或鸡胸肉；如果大量出汗，建议补充电解质水。

人间真值得



Q

有没有觉得，
交一个朋友好难？

A

谁说朋友一定要是人类！
好养活的龟背竹，小区里等待投喂的流浪猫。
当你开始照顾另一个生命——
哪怕它不会说话、不会点赞、不会已读不回，
这个世界也多了一个需要你的存在。



养生Tips: 狗狗和猫咪是人类的好朋友，平时撸猫、遛狗不仅能放松心情，还是一种情志养生方式。



Q 在家如何成为高能量人？

A

我将——
快乐地吃水果——葡萄草莓通通到碗里来！
幸福地睡懒觉——午休两小时电量充满格！
肆意地玩手机——追综艺看段子笑出鹅叫！



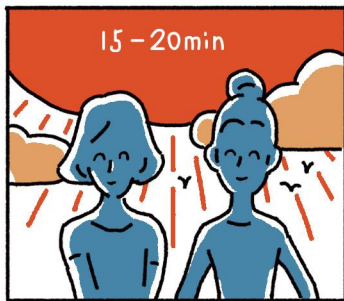
养生Tips：周末你的人格类型是：REST休息者（松弛感绝绝子～）允许自己吃吃睡睡玩玩，也是一种快乐养生！

Q

如何过个开心的周末？

A

开心不是大张旗鼓的计划，而是微小而真实的瞬间——
朋友突然串门，小酌一杯，聊些鲜活趣事；
饭后窝在沙发，你安静看书，她追剧欢笑；
不必刻意同做一件事，抬眼就能看见彼此最松弛的模样。



养生Tips: 周末是身体修复的黄金期。建议和好友一起晒背15-20分钟。
既能促进维生素D合成，又能舒缓身心~



Q 如何戒掉 报复性熬夜？

A
我发现改掉熬夜的秘诀是：保持平常心！
凌晨3点睡中午起=欧洲作息+留学体质！
说不定你上辈子是只猫头鹰呢~
这不过是种特别的作息习惯罢了！



养生Tips：别焦虑~接纳自己是个“夜型人”！保持“固定入睡点+7小时睡眠”生物钟。

Q

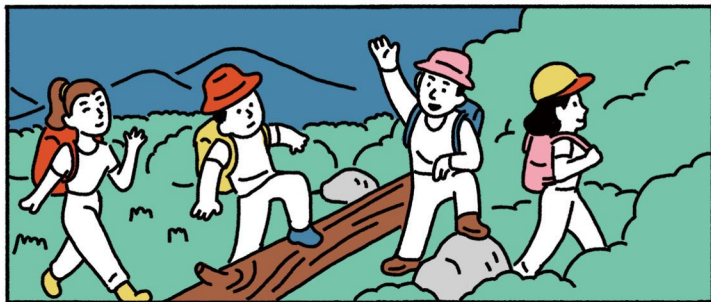
周末除了刷手机
还可以干嘛？

A

一个人版本——去博物馆，看古人原来是这样过日子的！

两个人版本——和闺蜜钻进小巷子逛街，打卡小众美食店！

一群人版本——加入徒步群，背包一背，周末两天一夜撒欢走起！



养生Tips: 别躺着刷手机啦，久躺不动容易伤气血！建议每30分钟起身活动3-5分钟，这样对身体更好哦！



Q 怕累又怕挤，有没有什么
适合淡人的休闲旅游方式？

A

旅游不是非要挤热门景点，换种心情更重要。
远方或近郊皆可成行，连楼下草坪都能是目的地——
只要心中有草原，哪里不是新疆？
春和景明时，连看纪录片也是灵魂的旅行。
你看，距离从不是关键，新鲜感才是！



养生Tips: 去公园抱树20秒以上，可以促进“解压激素”催产素的分泌。
增加幸福感和信任感，一点也不累哟！

Q 有哪些可以一个人放松身心的事情?

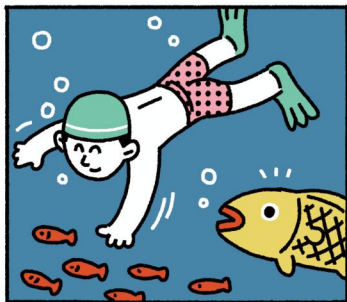
A

一个人=自由通行证!

女生版：一边洗澡一边开自己的演唱会；

躺阳台戴着沙滩帽，假装在马尔代夫。

男生版：去学游泳，体验一条鱼怎么生活的；爬上山顶，看鹰眼里的人类多渺小。



养生Tips：把“玩”和“养”结合，即快乐又养生！养生不是苦修行，找到让你嘴角上扬的方式，就是最好的养生法~



Q 社交时无法融入群体
怎么办？

凉“办”！

他人热聊，耗神费力。你且发呆，人群冥想。

记住：硬融伤身，独处养人。



养生Tips：“社恐”不必强求“合群”，心静即养生。社交如饭局，吃饱就暂停，不必硬添饭！

Q

有什么办法 能让自己容光焕发？

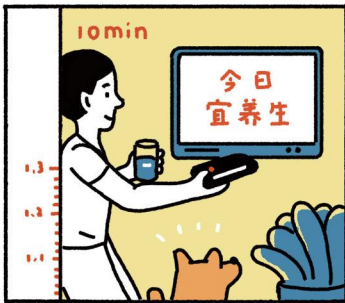
A

送你一份居家养生小指南，元气满满超简单！

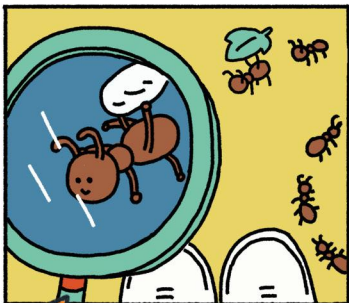
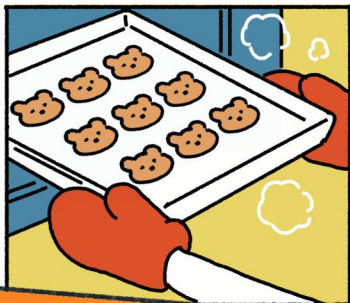
少刷手机更轻松：固定时间看消息，其他时候该干嘛干嘛~

吃好喝好身体棒：清汤火锅配劲酒，一人独享超快乐！

五感充电法：看日出、闻花香、撸猫猫……瞬间治愈疲惫~



养生Tips：靠墙站立10分钟、追喜综《今日宜养生》时开怀大笑、23点入睡，这些都是居家的养生小妙招呢，包你容光焕发的！



Q 一个人在家 怎么不emo呢？

在周末按下“主题开关” 呗！
这周当悬疑片迷，拉上窗帘跟着剧情猜凶手；
下周当个手工小匠人，翻出旧毛线织个杯垫；
再下周当小厨娘，试着烤个小饼干奖励自己；
最后一周去公园当“树影观察员”，数蚂蚁搬家、看云朵变形——有目标地折腾，哪有空emo 呀！



养生Tips: 每周定个“发呆主题日” 备好零食和循环歌单，安心对着窗外放空。有仪式感的放松，比瞎琢磨“会不会emo” 更治愈。

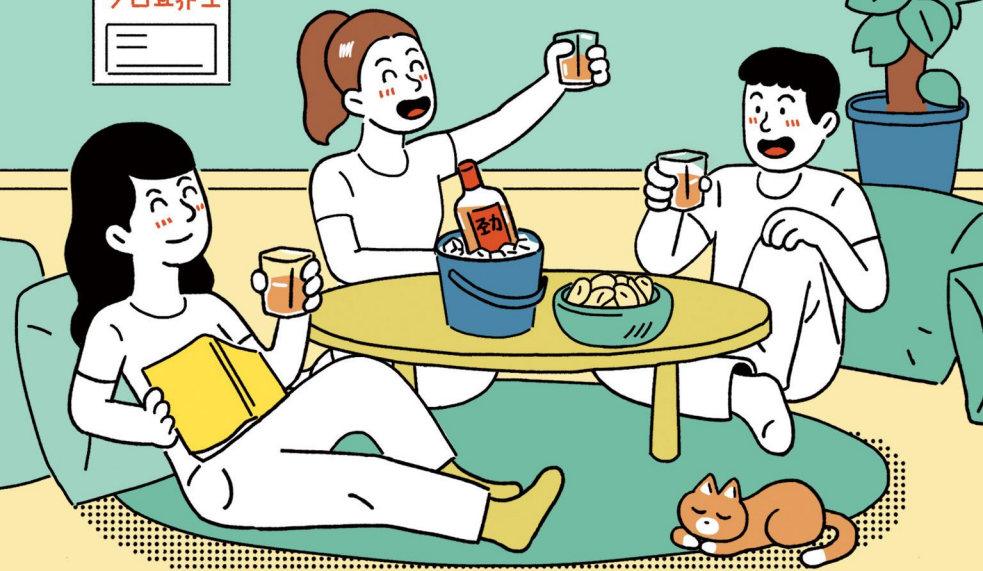
快乐养生不仅是一种生活方式！
更是一种生活态度~

小小一本答案之书，
也许无法事无巨细地解决你的所有困扰……

但我们仍然希望——

让你积累了花式养生小妙招；
坚定了你热爱生活的决心；
指明了你面对难题时的方向；
为你精彩的生活加了把劲儿；
又或者，在某个瞬间，让你感到了由衷的快乐……

人间越千年，今日宜养生。
劲酒陪你一起笑着过好每一天！



出品 | 三联生活传媒

出品人 | 李伟

监制 | 沈艺超

策划 | 王昊天、赵姝萌

统筹 | 李慧敏

商务 | 赵远

插画 | 约翰强尼

编辑 | 王昊天、赵姝萌、熊清

文案 | 王思涵、田昊、柳翎

设计 | 吴一然、伟仔

校对 | 李佳艺

协助 | 王紫鹤、王云颢、王琢玉、赵英楠

印刷 | 利丰雅高