

<<不疲劳的活法>>

图书基本信息

书名：<<不疲劳的活法>>

13位ISBN编号：9787508622514

10位ISBN编号：7508622510

出版时间：2010-10

出版时间：中信出版社

作者：（日）安保彻

页数：248

译者：廖舜茹

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<不疲劳的活法>>

前言

前言 便利生活带来疲劳与疾病！

？

现代人的生活条件比以前不知好了多少倍，但大家却总是感觉特别疲惫，这实在令人费解。但事实的确如此，无论是年轻人，还是作为社会中坚力量的中年人，都或多或少地受到慢性疲劳的困扰。

就算短时间内身体撑得住，但可以预见，未来他们的健康将问题丛生。

总是这样身心疲惫地过日子，可真不是件好事。

四五十年前，人们饥寒交迫，加上过度劳累，身体状况自然不好。

时至今日，生活条件已经改善很多，人们很少干重体力活。

因此，现代人疲劳与生病的原因，与过去相比可谓大相径庭，与工作强度的关系并不大。

我个人认为，文明进步带来的便利生活，反倒是造成身体疲劳、不健康的主要原因。

比如，由于有了先进的照明设备，夜晚犹如白昼般明亮，人们晚上工作更加方便，熬夜加班也成了常事。

但这种昼夜不分的生活状态，却破坏了人类原有的生活步调。

现在，多数人写文章都习惯使用计算机，不过，到了半夜还盯着计算机屏幕会导致眼睛疲劳，肩膀僵硬的症状也会严重。

24小时营业的超市是便利生活的极致表现，但这种经营模式既危害了员工的健康，也反映出现代人生活方式的不科学。

所以说，现代人的疲劳和疾病，是现代便利生活的产物。

我们所拥有的现代生活形态改变了正常生活应有的节奏和能量，本书将以免疫学的观点为基础对疲劳加以解析，希望读者调整错误的生活步调，保护自己的身体，并进一步关注家人的健康。

本书还为读者提供了积极的消除疲劳的方法。

疲劳源于血液中 PO_2 （氧气分压）（氧气分压是表示溶解在血中的氧分子所产生的压力。

——编者注）低落、疲劳物质累积、新陈代谢能力低下、低体温等多重因素。

通过深呼吸、泡澡、吃健康食物等方法，就可培养出抗疲劳的体质。

此外，我们还需要改变自身面对外界压力时的思考方式、拥有积极正面的心态。

我相信，只要大家愿意花一些工夫，就可以恢复体力、预防疾病，每天都可以神采奕奕。

我们生活在发达便利的现代社会，却拖着疲惫的身体过活，若是积劳成疾而无法享受现代生活岂不可惜。

若不去了解身体的运行机制，让身体继续承受重担，实在令人担忧。

了解如何修正生活方式，保护自己的身体，是现代人的必修课，请跟着本书一起学习吧！

<<不疲劳的活法>>

内容概要

上紧发条的日子，也能不疲劳！

上班没精神？

开会犯困？

与客户谈判总是精力不济？

为什么有些人一上班就需要大量的咖啡来维持精力，坐在办公椅上仍然感觉腰酸背痛，每天忙着处理自己的那点事务都感觉力不从心，下班后更是连约会的力气都没有了；而另一些人却精力充沛，不仅能够及时而明智地处理问题，得到老板的赏识，还能对社会热点侃侃而谈，甚至更新微博……导致我们没有精力的原因是什么？

那就是“疲劳的身体状态”。

疲劳是身体发出的信号，你所感觉到的每一点疲倦感，都是身体在试图阻止你陷入更危险的状态。

日本免疫学健康专家安保彻，直击“疲劳”问题，剖析疲劳形成的不同原因，帮助你正确认识疲劳、对症处理，彻底消除疲劳。

本书还有真人示范办公室疲劳消除法，简单易行。

剖析了白领共同的生活坏习惯，提炼了巧妙处理的小方法，是一本特别适合现代白领的健康读物。

<<不疲劳的活法>>

作者简介

安保彻

国际知名免疫学专家，日本健康类畅销书作家。

毕业于日本赫赫有名的东北大学医学系，后赴美进修。

他的研究屡有重大的医学突破，从过敏、关节炎、痛风等各种慢性病，到艾滋病、癌症等重症疗法，贡献良多。

他英文论文发表多达200余篇，在国际免疫学领域占有极重要

<<不疲劳的活法>>

书籍目录

前言 便利生活带来疲劳与疾病？

第一章 疲劳的真面目就是“您辛苦了”！

疲劳的类型 体检表1 您的疲劳属于哪种类型 造成不同类型疲劳的原因何在？

体检表2 诊断您的疲劳进程 摆脱焦虑与重病 “交感神经活跃型”疲劳的进程与解决之道 悠悠哉哉、过度保护终至生病 “副交感神经活跃型疲劳”的进程与解决之道在生病前打造聪明的生活方式 第二章 透视不愉快的疲劳症状 毛病不断？

小心疲劳反扑 沉重感是疼痛前兆 为何专心一段时间后就会鼻塞 解析女性疲劳症状1 手脚冰冷是为了维持核心体温 解析女性疲劳症状2 贫血时光吃铁剂无法解决问题 解析女性疲劳症状3 更年期障碍的真正原因来自压力 小档案1 代谢症候群反应健康状况 小档案2 癫痫、腿不宁症候群等无意识的抖动，是恢复血流、消耗能量的反应 第三章 不疲劳必胜秘诀 工作中也可进行的疲劳消除法 消除疲劳的时机与秘诀 使用计算机，眼睛务必每小时休息15分钟 呼吸法的惊人效果 马上消除眼睛、肩膀、腰部疲劳的体操 有益健康的“指尖按压疗法” 尽量在时间内结束工作 白天小憩30分钟，晚上提早30分钟回家 疲倦时想吃的食物与其作用 疲倦时，加了牛奶与糖的咖啡比绿茶更好 饮酒可以消除疲劳？

营养品真的有效吗？

小档案3 利用热水袋消除疲劳效果非凡 第四章 睡眠不足与失眠都是疲劳的温床 熬夜对身体的危害 睡不着的人究竟是怎么了？

一夜好眠的每日行事表 妨碍好眠的睡前不良习惯 促进好眠的入浴方法 就寝时间、姿势、环境的影响不可忽视深呼吸的惊人助眠效果 调整睡姿可预防肩周炎 打呼是自律神经无法保持平衡的警讯 第五章 为自己打造不容易疲劳的身体 由假期开始做起 假日作息1 合乎身体现况的纾压方法 假日作息2 补眠是好还是坏？

假日作息3 有空时不妨大笑几声 假日作息4 挑战吃糙米 假日作息5 一个月1~2次，连续2小时让体温升高 假日作息6 调整自律神经的运动 每月1~2回对身体做些坏事？

小档案4 小孩与年长者消除疲劳方式不同 第六章 惊人的免疫学体内机制讲座 遵从身体 打造不易疲劳身体的健康金三角1与疲劳关系密切的能量代谢系统 打造不易疲劳身体的健康金三角2 免疫的防卫系统重要性 体温是免疫力的外在表现 疲劳代表免疫力低落 打造不易疲劳身体的健康金三角3 自律神经影响知觉敏锐度 自律神经随大自然节奏变化 “不疲劳的超人”不存在 小档案5 气候左右人的气质与寿命 结论 修正生活方式，对疲劳说不 为心灵加分，疲劳就舒缓了 “谢谢您”治好疾病，“讨厌你”让人生病 说出感谢二字就能治病 让自己与大自然结合 放宽心，人生做七成就够了 改变自己而非改变对方 坚持有信念的人生

<<不疲劳的活法>>

章节摘录

当我们从事剧烈活动时，受伤概率会增加，这为细菌之类的外敌提供了经伤口入侵体内的机会，此时必须启动身体的保护机制。

于是，当交感神经活跃时，身体抵御外敌的“白血球”当中，担任抵抗细菌攻击责任的“颗粒性白血球”白血球可分为5种，分别为嗜中性、嗜酸性、嗜碱性白血球，淋巴球及巨噬细胞。

前三者因在光学显微镜下看带有颗粒，故统称为“颗粒性白血球”。

”便增加了。

而副交感神经主要的活动时间是傍晚到夜晚时分。

在人类休息或者吃饭时，副交感神经就会活跃，让人体处于“心情舒缓”、“完全放松”的状态。

具体来说，副交感神经减缓心脏跳动的速度，扩张血管，使呼吸变得深沉缓慢而平稳，还会在我们吃饭后加速胃肠蠕动帮助消化。

所以，吃过饭后很难立刻从事需要爆发性的活动，原因即在于此。

副交感神经活跃时，身心同时处于平稳、适合休息的状态。

当人体处于休息状态时，体内白血球中的“淋巴球”便承担起修护人体的工作，为了保护身体而攻击癌细胞等异常细胞。

如果吃饭时有异物进入体内，淋巴球也会动起来，此时副交感神经会协助淋巴球增生。

人体就是如此运转，利用自律神经将体内的细胞数目调整到理想的状态，在活动或休息时，依身体状况作出适度的调节。

交感神经与副交感神经通常是互相对抗，如同跷跷板般交互作用，推动身体执行工作。

任何一方在工作之后回归原点，另一方便开始工作，如此反复进行，形成活动与休息的固定节奏，借此调整生理状态。

当这种跷跷板般的节奏运作顺畅时，人体就会觉得精力充沛，身体状况会一直处于高峰。

如果无视跷跷板的运作，持续过着操劳或闲散放松的生活，让单方面神经长期处于优势，便会导致另一方神经的功能难以恢复。

养成这样的体质，就会出现单方面神经活跃所特有的疲劳感，接着就会出现疾病征兆。

完成图表1的体检表时，如果选项A和B的得分差距较大，你就要考虑自己是否成为单方神经活跃的体质了。

选A项较多者属“交感神经活跃型” 如前所述，选A项较多的人，在生活中交感神经会持续保持紧张。

这种类型的人，多半好动、肤色黑且肌肉发达，动作灵活、走路速度快，喜怒哀乐都表现在外，情绪也容易兴奋。

基本上，男性大多属于这种类型，活动能力强的女性也属于这个类型。

原本该由副交感神经处于优势的时段，比方吃饭、洗澡或睡觉时，这种类型的人常常忽略或者参与这些活动的时间过于短暂。

“精力充沛不是很好吗？”

”这些人往往这么认为，所以持续过着休息时间短而少的生活，于是交感神经长期处于活跃状态。

如此一来，身体就会反弹，出现“想要接收副交感神经刺激、想要休息”的下意识需求，人就总想吃很甜的食物或甜点。

老是被工作追着跑，无法从繁忙状态中脱身，稍事休息马上又站起来赶工——正处于“倦怠感挥之不去”的感觉中，马上又开始活动了……这样的生活形态持续下去，究竟会如何？

这种类型的疲劳会有如下表现： 交感神经活跃的疲劳表现： 身体总是觉得疲劳、焦虑，不安感强烈而且如影随形，容易被周围人的举止所激怒，过于亢奋所以晚上睡不着。

血压偏高，血糖值偏高，肩膀、背、腰部活动量一大就会疲劳、疼痛。

便秘严重，体温低。

上述状况持续下去，就会产生交感神经型疾病。

选B项较多者属于副交感神经活跃型 与选A项较多的人完全相反，副交感神经占优势的人不知

<<不疲劳的活法>>

何为忙碌，整个人轻松惬意，以为这样对身体好，其实不然。

身体过于放松时，反而容易感到疲劳。

图表1体检表中选B项居多的人，属于副交感神经活跃型，他们多半是肤色白、体态丰盈，生活步调从容悠闲，日子过得一点儿也不忙碌。

或者说，吃饭、入浴或睡觉等副交感神经居于优势的时间很长，生活中很少有刺激交感神经胜出的时间。

其实，这样的生活并不容易保持心情平和，相反地，工作和家庭中的事情只要一多，心情便会立刻低落，很容易就垂头丧气。

何况副交感神经处于优势时，人体会分泌许多神经传导物质，使各种各样的感觉变得更加敏锐。

不但痛、痒的感觉变得强烈，对于他人的眼光或者所说的话都变得很在意。

当副交感神经胜出时，身体会不由自主地刺激反向的交感神经，结果想要食用多盐、麻辣、冰凉的食物，倾向于刺激性的饮食。

女性多半属于这一类型，男性当中性格恬淡的人，当然也属于副交感神经胜出的体质。

他们随时随地在吃东西、生活闲散、缺乏运动。

有人会觉得“悠闲的生活就不会感到疲劳了，不是很好吗？”

事实却并非如此。

这种类型的疲劳，简单地说，就是“稍动就觉得累”。

当身体所需的肌力肌力是指肌肉自主（随意）收缩的能力。

——编者注等机能衰弱时，通常体力会整体下降，也就容易感到疲倦了。

一般健康的人随手做得到的事，这类人却觉得是负担。

副交感神经活跃的疲劳表现：稍微动一下就觉得疲累，提不起劲来做事。

在意他人眼光，在意小细节，容易沮丧。

早上不容易起床，肌力弱，肩膀、背部、腰部等总是酸痛疲劳。

容易拉肚子，体温低。

如果这些症状继续恶化，就会生病。

体检结果AB选项差异不大者 体检结果A选项与B选项得分相差不多者（1~3个），又是怎么回事呢？

这种类型的人拥有“杠杆平衡”能力，可以游刃有余地处于交感与副交感神经之间，A与B选项差距不大且身体健康，表示生活状态健康，应当不易疲倦也很少有烦恼。

具体来说，自律神经容易取得平衡，听得见身体的信息，能够有意识地调节自己的生活使之有规律，这就是此类人的写照。

不过，也有人天生的体质与受现实生活影响的差异非常大。

比方说肤色白且体态丰腴者，原属于副交感神经占优势的悠闲个性，但受到养育方式或现有环境影响，生活步调却是交感神经活跃型，这种相反的例子相当多。

顺便提一下我的体检结果，我选了8个A与7个B。

其实我原本是副交感神经活跃的体质，不过，由于目前（2007年）必须完成好几本书的写作，还得走遍全日本进行100场左右的演讲，于是交感神经便占了优势。

但是，因为我本身了解人体生理变化，总会提醒自己要充实生活，自然而然就让自律神经的杠杆运作维持在平衡状态了。

有些人A与B选项数目相差不多，身体状况却不好，可能起因于自律神经运作不安定，这类案例将于第三章详细说明，若有读者属于这一类型，请试试本书所建议的调整自律神经使其平衡的方法。

造成不同类型疲劳的原因何在？

看了以上的分析，大家应该已经了解到疲劳分为两大类型，如果依生活方式来看，大致可分为“过于紧绷”与“过于放松”这两个极端。

“过于紧绷”属于交感神经占优势，“过于放松”则是副交感神经胜出的生活方式。

交感神经占优势的三个原因 交感神经胜出的原因在于过多的压力，压力有许多表现形式，威胁着现代上班族身体健康的主要有以下三种： 1 工作过量——这是让自律神经平衡失调的最主

<<不疲劳的活法>>

要因素，反映到身体上则表现为：眼睛常感疲惫、长时间吹空调造成体温过低、睡眠不足。

2 忧虑烦恼——上班族精神上的压力也很大，使得交感神经紧张。

3 用药频繁——西医的处方药物也会让交感神经紧张，尤其是长期服用消炎止痛药、降血压剂或类固醇达几个星期时，身体便会倾向于让交感神经胜出。

上述三项原因所引起的诸多疲劳问题，我将在第三章告诉你如何来解决。

闲适的生活也会让人疲倦 副交感神经处于优势的原因之一，是生活过于快乐，这一点让很多人大大感意外。

工作或人际关系乏善可陈，每日运动量不足，加上喜欢甜食，都是让副交感神经处于优势的主要原因。

前面谈到压力是让交感神经紧绷的原因，全无压力的生活，同样也会造成疲劳与倦怠。

如果我们愿意在生活中增加一些让自己稍感吃力的活动，会对缓解疲劳有很大的帮助。

生活应有起伏且规律 处于两个极端的生活都会产生疲劳，无论是张力过多的紧张生活，或是过于松散的生活，都是让自律神经无法保持平衡的不良因素。

无论你过着何种极端的生活，从现在开始，都必须立即停止。

我们的身体需要活动与休息交互运作，生活当中既要有紧迫感，也要有放松的时刻。

<<不疲劳的活法>>

媒体关注与评论

你是不是也有这样的困扰呢：工作太忙，常常不知该怎样在有限的的时间里获得更有效的休息？当你睡了十几个小时后起来仍然觉得疲惫？

如果是的话，一定不能错过这本书！

要知道，疲劳也是分体质的，想拥有“不易疲劳体质”，请先为自己的身体来一场休息革命吧！

——《健康之友》（woman's day）专题编辑 阴春花 每天忙碌的白领们，都应该看看这本书。

它能为你的身体注入无穷的能量，让你整天精力充沛、神采奕奕，甚至像个小发电厂。

——《健康时报》王旖含 这是一本很实用、很有针对性的书，只消翻上几页，你便会觉得：呀，我就是这样！

是的，此书能够让你认识到每天都在死死纠缠着你的疲劳的真实原因，开始面对它，并找到把它解决掉的办法。

——39健康网

<<不疲劳的活法>>

编辑推荐

《不疲劳的活法》是日本免疫学专家安保彻力作！

《不疲劳的活法》是日本、台湾地区健康书销量第1名！

《不疲劳的活法》由《健康之友》、《健康时报》、39健康网联袂推荐！

《不疲劳的活法》献给挣扎在职场，疲惫不堪的千万白领！

《不疲劳的活法》附赠风靡办公室的8字体操、指尖按压术贴士，彻底实践不疲劳的生活！

脑力劳动者，才是当今最疲劳的人群。

其实，工作像皮球，掉下去还会弹起来；健康却是玻璃球，一旦碎了，再也无法恢复。

读一读这本书吧，让我们从今天起，向恍神的时刻、沉重的身体、憔悴的倦容说再见。

<<不疲劳的活法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>