

<<不犯困的生活>>

图书基本信息

书名：<<不犯困的生活>>

13位ISBN编号：9787509403501

10位ISBN编号：7509403502

出版时间：1970-1

出版时间：蓝天出版社

作者：李思博

页数：222

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>

<<不犯困的生活>>

内容概要

没有人愿意每天浑浑噩噩，似醒非醒。

哈欠正在席卷都市里的每一个写字楼，每一间办公室！

当然，更恐怖的是，隐藏在困倦背后的健康杀手——慢性疲劳综合症！

《不犯困的生活:让你每天精力充沛的好习惯》是针对职场人士广泛存在的犯困状况应时而出的一本提神秘笈。

犯困的原因有两种，一种是睡觉少，一种是生活习惯造成的睡眠质量差。

而深层的原因，则是错误的生活习惯。

《不犯困的生活:让你每天精力充沛的好习惯》以上、中、下三种策略，把你带出“困”境，让大家告别慢性疲劳综合症的“困”扰。

<<不犯困的生活>>

作者简介

李思博，司法医生，养生专家。

创办了时尚养生网站；主持《健康向导》、《女人坊》、《爱人坊》、《闺房》等杂志的健康时尚专栏。

提倡简约自然的养生理念。

出版有《由梦说健康》等作品。

<<不犯困的生活>>

书籍目录

Part 揭开“困”的盖头来困了，累了，不算什么，放个假就能休息回来了。

别不当回事，也许困是一种痛的信号，它提示着你的身体已经不堪重负，有“大厦”呼啦啦倒下的倾向……Chapter 1 别把自己当成“海豚” Chapter 2 为什么会“春困秋乏” Chapter 3 捕捉慢性疲劳的危险信息 Chapter 4 牢记“弹簧法则” Part 2 高利息的按揭——慢性疲劳每个月都会来一次的是什么？是银行的房贷账单，是信用卡的还款短信，每个月计算着给银行的利息让人揪心地痛。

但如果欠了“健康”债务，这样的利息不是你“揪心”就能还得起的，也许你一辈子都难以还清…

…Chapter 1 被慢性疲劳拨乱的生物钟 Chapter 2 垃圾睡眠让你困意连连 Chapter 3 犯困与饮食也有莫大的关联 Chapter 4 检查一下自己的血糖指标 Part 3 职场犯困提神有妙招在办公室里哈欠连天，老板的脸随着你的呵欠声越来越黑，谁也不想花大价钱请回来的员工一副昏昏欲睡的模样。

试着用一些简单实用的小办法，让自己在办公室里神清气爽，疲倦一扫而光……Chapter 1 绿色饮品，喝出“神”来 Chapter 2 醒神香囊，一嗅解千乏 Chapter 3 午休有学问，别让午睡成误睡 Chapter 4 椅子变身提神发动机 Chapter 5 按摩让你神清气爽 Chapter 6 摇摆拉伸数秒升元气 Chapter 7 冥想使困意一扫光 Chapter 8 让手指打起锣鼓跳起舞 Part 4 只有睡够了才不会困 怎么样会不困，只有睡够了才不会困，怎么样才算睡够，我们需要深睡眠。

人的睡眠是有节律的，深睡眠和浅睡眠交替反复进行，直到清醒。

在深睡眠期，人的大脑皮层细胞处于充分休息状态，对稳定情绪、平衡心态、恢复精力极为重要。

同时，人体内可以产生许多抗体，增强抗病能力。

Chapter 1 睡得好不好，什么是关键？ Chapter 2 评估你的睡眠质量 Chapter 3 让我们“一枕黑甜余” Chapter 4 30岁前睡不够，30岁后睡不着？ Chapter 5 打个盹也能解决大问题 Chapter 6 深睡眠是身体最好的滋补品 Chapter 7 睡个好觉不能忽视小细节 Chapter 8 睡觉的姿势有讲究 Part 5 驱赶困意的食物与有氧运动食物是我们维持正常生理机能的基础，其实“困”并不是完全来自于我们没有睡好，很大一部分原因是我们日常饮食的错误习惯。

放松一下，重新挑选适合你的快乐食物，可以驱赶走你的困意和疲劳。

Chapter 1 搜索困意的隐形元凶 Chapter 2 也许需要重新学习“吃” Chapter 3 食物“金字塔” Chapter 4 餐桌上的“醒神”新食品 Chapter 5 打造和保持弱碱性体质 Chapter 6 排除淤积在体内的毒素 Chapter 7 清理沉积在内脏上的脂肪 Chapter 8 基础代谢率越高身体越健康 Part 6 打造永不犯困的超级体质 我们需要动起来，只有动起来，才能阳气充足，有利于增强心肺功能，提高抗病能力，增强有机体的适应能力。巧妙地运用办公宣和自身的资源，寻找属于自己的运动方式，这样才能完全驱赶走慢性疲劳，才能打造超级马达体质，永不犯困。

不过这些道理似乎人人都懂，但是怎么做才最科学、最简单呢？ Chapter 1 和压力说“拜拜” Chapter 2 身心一起做“减负操” Chapter 3 不同体质的不同调养方式 Chapter 4 神奇的捏积术 Chapter 5 令人惊喜的腹式呼吸 Chapter 6 中国式瑜伽“五禽戏” Chapter 7 全身锻炼拉丁舞 Chapter 8 健身新贵普拉提

<<不犯困的生活>>

章节摘录

世界上有这样一种神奇的动物——海豚，似乎永远能不眠不休地到处游动。海豚不是鱼类而是哺乳类动物，原来栖息在陆地上，后来到水中生活，但是它依然用肺呼吸。它们要是在水里睡觉，就会因为无法换气而窒息死亡。

难道海豚真的不用睡觉吗？

它不会困倦吗？

后来经过科学家的仔细研究，揭开了这个秘密。

海豚在游泳的时候，会闭上其中一只眼睛，某一边的脑部就会呈睡眠状态，即使它们持续游泳，左右两边脑部也能得到轮流休息。

每隔十几分钟，它们的活动状态就会变换一次，而且很有节奏。

所以，它们看起来可以永远不睡觉，永远不会疲倦。

有的人立刻异想天开，如果科学家把海豚大脑里的这种物质抽离出来放在我们人类的身上，那么人也可以不眠不休地工作，一切可就不一样了。

无论是效率还是成绩，都能够翻一番，不但老板脸上笑开了花。

自己的口袋也能鼓起来了。

偶尔玩心大起，“百度知道”了一下，还真有人发帖去问：“有什么办法可以让人永远不睡觉？”

让每个人都成为内裤外穿的超人，每天吃点儿汽油就可以永不停歇地工作，目前的科学还达不到这个境界。

我们在工作的时候会困会累。

会呵欠连天，这个时候分外羡慕精力饱满、精神状态活跃的同事，也许会产生这样的叹息：“唉，老了，精力不如从前了！”

其实这是一种托词，是为自己做的辩护和掩饰，不是真的老了，也不是精力不如从前了，也许你从前的状态和现在是一样的。

据科学家研究，人在45岁的时候，才是精力最巅峰的时刻，在此之前，你的最好体能和精力状态都是“潜伏”起来的。

启动这个潜伏的人只有你自己，善于挖掘自己“能量”潜能的人，他的一生都会精力充沛、头脑灵活，反之则一生浑浑噩噩。

要么永不休息，要么永远休息现在的老板都很精明。

他总是想拼命地榨取你的工作价值，现在好多公司都拿“要么永不休息，要么永远休息”作为公司的座右铭。

这比前几年流行的“今天工作不努力，明天努力找工作”还要苛刻，你必须永远不休息！

现在的大环境给我们很多危机感，我们必须穿衣吃饭，必须为跳跃式的房价支付高额的银行利息，我们必须去和时间竞争，和同事竞争，甚至要和自己竞争。

可是在这个过程中，为什么我们会常常感到心有余而力不足？

为什么我们在工作时间总是呵欠连天？

为什么我们久坐的时候就会一个瞌睡连着一个瞌睡？

为什么我们时常晚上翻来覆去睡不着？

为什么我们没有干任何体力活儿却会腰酸背痛腿抽筋？

STOP！

不要抱怨，不要绝望，其实不是你一个人在犯困，几百万职场大军一起在壮观地犯困！

但是先别为你拥有数量庞大的同盟军而庆幸，因为细节决定成败，就在你打一个小小瞌睡的时候，机会已不经意在你面前转了一个弯。

不容易犯困、精力充沛的人在你犯困的空当争取了机会，创造出比你更多的价值，所以等你困醒之后眼巴巴地看着人家轻而易举地升职加薪，买车买房。

现在人的智商都差不多，全世界只有一个爱因斯坦，大家的起点基本上是一样的，但是为什么你会被人远远地抛落在后面？

<<不犯困的生活>>

难道就是因为犯困吗？

你现在是不是开始痛恨犯困的自己了呢？

其实犯困不是一种简单的生理现象，而是一种亚健康的状态。

如果单单是犯困、腰酸背疼腿抽筋那还只是小事。

为什么我们觉得自己可以支撑下去的时候，却发现身体疲惫不堪？

以为睡一觉就会恢复精力，可是这个办法不再管用？

以前沾枕头就呼呼大睡。

现在居然玩“失眠”这么深沉的“游戏”？

从前随意穿个T恤，就活蹦乱跳，活力四射，现在穿什么都觉得骨头酸疼，浑身不舒服，脸上涂多少层脂粉都遮不住浓浓的疲倦呢？

晚上睡不着，白天直犯困，无论吃多少昂贵的保养品，都不见效。

看谁都觉得不顺眼，总觉得有同事在背后盯着你搞小动作，别人的一点儿小失误就能让你暴跳如雷，人际关系变得一团糟。

似乎在办公室里越来越孤立无援，工作越来越难展开，只好自己安慰自己“君子不党……”

<<不犯困的生活>>

编辑推荐

《不犯困的生活:让你每天精力充沛的好习惯》：学会休息和调养，一个月把你带出职场“困”境！告别慢性疲劳！

储存疲劳，等于慢性自杀！

要梦想，不要梦游！

晚上睡不着，早上睡不醒——你不是一个人在犯困!6成职场白领精神萎靡,全球20亿人慢性疲劳慢性疲劳正席卷每一座写字楼成为健康第一隐形杀手《不上火的生活》姊妹篇，养生专家李思博倾心为你打造精力充沛的生活方案!《不犯困的生活:让你每天精力充沛的好习惯》告诉你：慢性疲劳的自我诊断如今我们是如何破坏了身体的自我修复系统日出而作，日落而息——为什么从前我们休息之后就不再疲劳让你精力充沛的下策——办公室提神方案让你精力充沛的中策——深睡眠，睡出健康体魄让你精力充沛的上策-减压、运动、饮食一个都不能少

<<不犯困的生活>>

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>