

<<不疲劳的生活>>

图书基本信息

书名：<<不疲劳的生活>>

13位ISBN编号：9787530848852

10位ISBN编号：7530848852

出版时间：2010-1

出版时间：天津科技

作者：三柏日月//李松梅

页数：240

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>

## &lt;&lt;不疲劳的生活&gt;&gt;

## 内容概要

本书从人的生理结构、生活方式、生活习惯、处事方法、饮食规律等诸多方面深入剖析，揪出导致“疲劳生活”的“各路杀手”，帮助人们营造一个轻松的工作氛围和舒适的生活环境。

不知从何时开始，生活完全变了样：拨通了电话，却忘记要和对方说什么；站到同事跟前，却忘记要干什么；已经想好了的方案，第二天就忘得一干二净……更可怕的是，原本1.5的视力，没几年功夫，现在鼻梁上却架起了一副厚厚的眼镜。

享受着现代文明带来的便利的人们，生活越来越舒适，其身体本该越来越好，可结果为什么适得其反呢？

要解释这些并不难，关键是是否了解隐藏在其身后的根源。

疲劳，是人们由于过长时间或过于繁重、紧张的体力和脑力劳动引起的机体运转效率明显地暂时性降低的一种生理现象，表现为：肩颈疼痛、腰部酸疼、口干舌燥、头晕目眩、行动缓慢、头重脚轻、拖拉赖床、精神不集中、极度焦虑、容易冲动等。

疲劳不容易引起人的重视，是因为疲劳这种感觉很难被察觉，但事实上人们的身体机能已经处于疲劳状态。

根据资料显示：日本一年的死亡人口当中，因工作过度疲劳致死的人数占一年总体死亡人数的1%~1.5%；法国内政部警察总署事故报告中称：因疲劳瞌睡引发的交通事故约占全年交通事故的14.9%，交通肇事死亡人数约占全年交通事故死亡人数的20.6%。

于是，有法国人调侃说，疲劳驾驶名列马路杀手榜“第一名”。

当今很多职场人士，把所有休息时间都用来工作，长此以往，就可能导导致人体体内部交感神经和副交感神经（这两种机制将在后面具体介绍）这对功能相反、相互制约的机制长期处于焦灼状态。

一旦两者失去平衡，结果势必打破人体的植物神经系统（后面做具体介绍）的平衡；植物神经系统平衡一旦被打破，人体内部有些器官的功能就会出现严重障碍。

另一方面，从心理上讲，很多人渴望把一天24小时都花在工作上，殊不知这种低端的心理渴望，会把生活的节奏推进深渊。

可以说，疲劳不仅来源于自身和生活环境，还来源于心理。

疲劳无处不在，就像影子一样时刻跟着我们。

那么，我们到底又该如何驱除它呢，才能使人们拥有“不疲劳的生活”呢？

本书将从人的生理结构、生活方式、生活习惯、处事方法、饮食规律等诸多方面深入剖析，揪出导致“疲劳生活”的“各路杀手”，帮助人们建立一个轻松的工作氛围和舒适的生活环境。

## &lt;&lt;不疲劳的生活&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 疲劳的本来面目 第一节 生活无规划 第二节 工作无计划 第三节 无目标, 每天都在瞎忙 第四节 懒惰, 第五节 不被人关注 第六节 热衷于说谎, 不被戳穿也很苦恼 第七节 医学上对疲劳的解释第二章 疲劳是因为睡眠不足吗 第一节 从医学的角度解释睡眠对人的影响 第二节 熬夜对身体有什么危害 第三节 午休对人的影响 第四节 睡觉前哪些坏习惯会影响睡眠 第五节 睡觉前洗澡会有什么后果 第六节 睡眠对女性的影响 第七节 为什么在宾馆睡觉就是香第三章 每天正常上下班为什么回家却感觉很累呢 第一节 是工作时间太长吗 第二节 是事情太多吗 第三节 做了无用功 第四节 不懂得说“不” 第五节 没有得到老板的赞美 第六节 薪水是动力还是压力第四章 女人为什么总觉得比男人累 第一节 女性为什么容易感到疲劳 第二节 女人累是因为琐事太多吗 第三节 爱情能把女人累垮吗 第四节 女人的时间都用在做什么 第五节 女白领的一天 第六节 解析女性疲劳症状第五章 周末逛街有助于消除疲劳吗 第一节 周末, 绷紧了弦终于可以放松一下了 第二节 周末逛街不具有紧迫感, 可以随心所欲 第三节 周末逛街对女人的影响 第四节 男性应不应该陪女性逛街 第五节 周末对食物的渴望 第六节 周末作息时间表第六章 谈情说爱有助于减压 第一节 办公室恋情为什么一般不公开 第二节 公司为什么不招聘漂亮的女孩子 第三节 办公室恋情可能是一颗地雷, 随时可能爆炸 第四节 漂亮MM, 哪些事情不能告诉女上司 第五节 电话情话对女性的影响第七章 你知道人体的免疫纠错系统吗 第一节 医学上关于人的免疫系统的解析 第二节 人有哪些免疫系统和抵抗功能 第三节 修复免疫系统需要做些什么 第四节 情绪、天气、免疫力有什么相关性吗 第五节 如何掌控自身免疫力第八章 消除疲劳的方法 第一节 办公室里的养生运动 第二节 怎样把时间切成豆腐块 第三节 为什么要赶在别人检查之前把事情做好做完 第四节 晚上需要节食吗 第五节 如何按摩放松身心 第六节 在电脑前如何预防眼疲劳 第七节 马上消除眼睛、肩膀、腰部疲劳的体操 第八节 “指甲按压疗法” 第九节 疲倦时想吃的食物与其作用 第十节 疲倦时, 加了牛奶与糖的淡咖啡比绿茶更好 第十一节 营养补给品真的有效吗第九章 生活要有规律是指生活中的哪些方面 第一节 做事拖拉是一种病吗 第二节 中午打瞌睡是一种病吗 第三节 肥胖是因为吃得太多吗 第四节 大病没有小病不断是怎么一回事 第五节 每天都无精打采是由什么造成的第十章 对哪些生活方式说不 第一节 做错了事不道歉 第二节 在朋友面前谈钱 第三节 轻易对别人做出评价 第四节 看问题总是从自己这里开始 第五节 不愿意恭维女性 第六节 生活中谈工作上的事

## &lt;&lt;不疲劳的生活&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 疲劳的本来面目 现存最早的医学典籍《黄帝内经》有过这样的论述：久坐伤肉，久立伤骨，久视伤血，久卧伤气，久行伤筋。

“久坐伤肉”：中医认为，“动则不衰”，动则气血可周流全身，使得全身肌肉能够放松。那么久坐不动呢？久坐不动，一则使肌肉组织内的血液循环变得缓慢，造成肌肉浮肿，疼痛难忍；二则使肌肉变得僵硬、萎缩，严重的会使肌肉发生痉挛；三则使肌肉扭曲、拉伤，缺少张力，伴有疼痛感。

“久立伤骨”：久立伤腰肾。

肾藏精，而精生髓。

髓为骨之液，可养骨。

所以说，久立会损伤人体骨骼的功能。

如果人总是站着不动，骨骼就会因长时间支撑身体而劳损。

一般来说，适当站立有利于增大骨骼密度，增强骨骼硬度。

如果总是不运动，骨骼得不到支撑力量的刺激，反而会导致骨质疏松。

但是，长时间站立也会引起骨或骨关节的生长畸形和活动障碍。

“久视伤血”：中医认为“肝开窍于目”而“肝受血而能视”。

这句话说明，肝和眼睛的对应关系，肝和血的亲密关系。

当一个人长时间专注于某件事物的时候，就会发生血流不畅的问题。

按照中医“形诸外必本于内”的原理，一切外在的症状我们都可以找到内在病症的根源。

比如你的眼球里出现了红血丝，说明你用眼过度。

如果一个人习惯于长时间全神贯注地看书读报、久视电视电脑，就可能出现面白无华、萎黄，两目干涩、视物不清等血虚症。

那么这个时候就要注意补肝了。

“久卧伤气”：肺主一身之气。

喜欢睡懒觉的人，可能长时间无法呼吸到新鲜空气。

因为缺乏新鲜空气的调节使人体之“气”无法流通，那么就可能出现神情恍惚，精神萎靡等症状。

这也是为什么人越长时间睡眠却越觉得四肢无力、困顿的原因。

而我们知道，身体各个器官的运作，就像链子一样，环环相扣。

一旦肺气受到阻塞，人体其他部位会变得很“迟钝”，反过来作用于人体之“气”，使人体之“气”堵塞，导致恶性循环。

## <<不疲劳的生活>>

### 编辑推荐

- 1、畅销书《少有人走的路》作者力荐。
  - 2、全球狂销120万册的畅销书《食物美体圣经》作者再次出击，打造倾力力作《不疲劳的生活》。
  - 3、同类书台湾上市短短2个月再版了8次；同类书日本首印30万册。
  - 4、《全彩图解：不疲劳的生活》完全手绘插图，全彩印刷；给上班和旅行途中的人们带去“赏心悦目”的心情。
  - 5、首创“全彩图解”的概念，改变了社科类图书出版的格局，颠覆了白纸黑字的出版传统。
  - 6、国内第一本“图文生活工具书”。
  - 7、把生活经验和心灵保养转化成操作手册。
  - 8、本书可操作性强，读者可以一边阅读一边练习。
  - 9、无论是学生、工薪族、公务员、还是企业老板、商业大亨，甚至外星人，可以说任何一个人都会有工作压力和精神疲劳的时候，所以这本书对于任何人都很实用。
  - 10、很多大公司如华为、联想、海尔、伊利、蒙牛等都为员工团购了这本书，作为员工的减压手册。
- 到底。

<<不疲劳的生活>>

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>