

<<你不可不知的对抗疲劳100招>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的对抗疲劳100招>>

13位ISBN编号：9787534576799

10位ISBN编号：7534576792

出版时间：2011-1

出版时间：江苏科技

作者：季昌群

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>

## <<你不可不知的对抗疲劳100招>>

### 内容概要

疲劳是经过连续工作后身体工作能力下降的一种状态，它首先产生在大脑皮质，当长时间重复同样的工作，大脑皮质参加工作的细胞受到频繁的刺激，产生强烈的兴奋，到一定程度时，兴奋便会转为抑制，如果继续工作下去，这种抑制过程就会加强而导致疲劳。人体若长期处于疲劳状态而得不到适当的休息，疲劳就会积聚下去而产生过度疲劳，严重者中枢神经系统及身体其他系统的机能都会出现失调现象，影响学习和工作。

积劳成疾古已有之。

现代研究也表明，过度疲劳可以摧残健康，使生命早夭。

如今社会竞争日趋激烈，在要过好日子的愿望之下，生活的压力却越来越大，疲劳日益成为普遍现象。

因忽视其严重后果而至酿成大患时，则已悔之晚矣。

因此，人们在工作、学习和生活中都要讲究劳逸结合，注意防止过度疲劳的症状出现。

适当的休息是消除疲劳的重要手段，休息的方法可分静止性休息及活动性休息。

睡眠是消除疲劳最有效的静止性休息方法，人每天都要有一定的睡眠时间，使身体各系统及器官可以得到休息。

活动性休息指用转换活动的方式以消除疲劳。

长时间的思考工作后应转换做一些体力活动、四肢活动，因为后一种活动所产生的兴奋可以抑制前一种活动所产生的兴奋，使前者引起兴奋的细胞得到休息。

适宜的体育活动也是消除疲劳的有效方法。

## <<你不可不知的对抗疲劳100招>>

### 书籍目录

#### 饮食抗疲劳妙招

- 疲劳者的合理营养
- 疲劳者的进食妙招
- 疲劳者要补钙、锌、镁
- 疲劳者要补铁、硒、碘
- 饮食抗疲劳妙招
- 抗疲劳巧选五谷杂粮
- 抗疲劳巧选蔬菜
- 抗疲劳巧选水果
- 抗疲劳巧选干果
- 抗疲劳巧选食用菌
- 抗疲劳巧选调味品
- 抗疲劳巧食蛋、肉、奶
- 要想抗疲劳，请喝一杯茶吧
- 蜂产品抗疲劳妙招
- 饮水能消除疲劳
- 抗疲劳果茶
- 抗疲劳主食
- 抗疲劳小吃
- 抗疲劳菜肴
- 抗疲劳汤羹

#### 运动抗疲劳妙招

- 适度运动对消除疲劳至关重要
- 锻炼后如何消除疲劳
- 运动消除疲劳小窍门
- 一分钟运动也可以消除疲劳
- 忙里偷闲做运动
- 简易锻炼可以消除疲劳
- 动动脚，疲劳不见了
- 抗疲劳的保健操
- 消除看电视疲劳的保健操
- 上网族消除疲劳的保健操
- 电脑桌前的保健操
- 可以消除疲劳的颈肩操
- 消除疲劳的手指保健操
- 消除疲劳的腿足保健操
- 消除疲劳的腰背保健操
- 学生消除疲劳的保健操
- 单人徒手锻炼抗疲劳
- 双人徒手锻炼抗疲劳
- 巧用桌子抗疲劳
- 巧用椅子抗疲劳
- 睡前床上锻炼抗疲劳
- 夫妻健身操消除疲劳
- 孕妇做保健操消除疲劳

<<你不可不知的对抗疲劳100招>>

产妇做保健操消除疲劳  
消除疲劳的中老年保健操  
打太极拳，坐卧都可抗疲劳  
练习八段锦有利于消除疲劳  
练习五禽戏有利于消除疲劳  
练习易筋经有利于消除疲劳  
放松功锻炼可消除疲劳  
健身球锻炼能对抗疲劳  
健身秧歌娱乐抗疲劳  
做广播体操可消除疲劳  
树林中健身有利于消除疲劳  
练习肢体小运动消除疲劳  
可以抗疲劳的几种小功法  
放飞风筝消除疲劳  
心理抗疲劳妙招  
中医药抗疲劳妙招  
生活起居抗疲劳妙招

<<你不可不知的对抗疲劳100招>>

编辑推荐

疲劳是亚健康的起点，积劳成疾的信号  
饮食起居26 + 运动心理51 + 中医药23

妙解对抗疲劳方法，祝您增长精气神！

<<你不可不知的对抗疲劳100招>>

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>