

<<1日养生法>>

图书基本信息

书名：<<1日养生法>>

13位ISBN编号：9787538444247

10位ISBN编号：7538444246

出版时间：2009-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：牛晓彦 编著

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>

<<1日养生法>>

内容概要

健康生活方式在现代显得越来越重要，科学家们认为，人应该能够活到120岁或更长时间，当然，这是指健康生活方式下的情形。

如果你也想拥有一个健康的身体，那么必须从现在做起，从日常做起，遵循健康生活方式，这样才能防患于未然。

<<1日养生法>>

书籍目录

第1章 幸福在清晨：增添一天活力的N件事

- 起床前像孩童一样笑和幻想
- “赖床”三分半的奥妙
- 搞掂落枕：治病不如防病
- 起床不着急叠被子
- 面子工程：健康从每天的洗脸开始
- 洗手必须注意的几个细节
- 别让毛巾擦掉你的健康
- 飘逸动人的头发要靠洗
- 梳头带给你意想不到的好处
- 刷牙里面的学问知多少
- 清晨一杯水，清肠又净胃
- 科学、合理、有效地进行晨练
- 跑步锻炼的禁忌
- 早餐要吃好
- 出门前对镜中的自己说“你真棒”
- 上班途中的健康恶习
- 上班族边等公交车边健身

第2章 幸福在下午：享受幸福工作的N件事

- 上班，先泡杯茶
- 列出当天的工作计划
- 上班如何防电脑辐射
- 上班族电脑显示器该怎么放
- 警惕办公室的隐形杀手——细菌
- ‘爱空调，不爱空调病
- 高效率意味着好心情
- 轻重缓急，要事第一
- 把工作当作游戏
- 应对职场冷暴力的小绝招
- 小心信息焦虑症

第3章 幸福在中午：为下午养精蓄锐的N件事

- 减肥诚可贵，午餐价更高
- 午餐的“八不主义”
- 当心微波炉伤害身体
- 吃完午饭就睡觉，不宜
- 小睡半小时，爽
- 电脑前伏桌而睡不可取
- 白领午休：躺在椅子上睡觉要得法
- 办公室午休轻松健身
- 午休30分钟高效减肥动作

第4章 幸福在下午：挽救体能下降的N件事

- 轻松赶走昏头昏脑
- 背部保健十个妙方
- 腰好累啊，要站不住了
- 摸了一天鼠标，手指都僵硬了

<<1日养生法>>

缓解脖子酸不能晃脑袋

老看电脑，脸都僵了

电脑前巧妙健身

“牢骚太盛防肠断”

职业厌倦：什么都做不下去，好烦

警惕用脑过度的信号

朦胧不是美，眼睛要补水

老板眼皮底下练瑜伽

五个小动作帮你赶走工作疲劳

第5章 幸福在傍晚：下班后放松身心压力的N件事

做个职场无压达人

职场抗压：九大“时尚”助发泄

下班时尚养生之一：刮痧

下班时尚养生之二：休闲SPA

下班时尚养生之三：街舞

下班时尚养生之四：瑜伽

为心灵洗个澡

下班了，健身去

晚餐，最后一顿很关键

洗手问里享受安谧时刻

用音乐舒缓压力

洗澡使你更健康

改掉饭后的坏习惯

自我放松，压力无影踪

下班后去唱歌不如去跳舞

写篇日记也不错

如果压抑，看个悲剧大哭一场吧

第6章 幸福在深夜：拥有优质睡眠的N件事

赶走疲劳，享受人生

按摩，提高睡眠的质量

选择合适的睡眠时间和方式

时间长 睡得好

会睡的人美到老

与错误的睡眠习惯SAY“BYE”

睡姿好坏影响身心健康

体验裸睡，想脱就脱

不要轻易颠倒生物钟

要想睡好觉，先要选好床

一双慧眼识被子

热水泡脚，胜过吃补药

睡觉时别让它们在身上

小心灯光对睡眠的危害

“高枕”未必无忧

睡前捶捶背，睡个好觉

先睡心，再睡眠

常吃夜宵，健康难保

夫妻性生活适可而止

<<1日养生法>>

睡前放松有好处

睡前保健八法

几种简便实用的催眠方法

停止打鼾，皆大欢喜

做个健康的“夜猫子”

附录 1天24小时健康自测

测试：你的睡眠状况好吗

测试：从生活状态看亚健康情况

测试：你是忘事佬吗

测试：看看你的体质属于几星级

测试：你的心理是否健康

测试：你的日常生活方式健康吗

测试：你的疲劳程度有多少

<<1日养生法>>

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>