

<<10%脱力生活>>

图书基本信息

书名：<<10%脱力生活>>

13位ISBN编号：9787807632399

10位ISBN编号：7807632399

出版时间：2009-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：（日）日本放送出版协会 编，郭欣怡 译

页数：125

译者：郭欣怡

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>

## <<10%脱力生活>>

### 内容概要

这本书适合这样的你：老甩不掉小腹的脂肪，明明很累却睡不着，早上怎么也爬不起来，一日三餐总是吃快餐，经常吃夜宵，手脚容易冰冷，为便秘所恼，肩膀或脖子僵硬，一到晚上脚就水肿化妆很容易脱妆，身心都已经极度疲惫，眼睛常常感觉很模糊，常喝酒喝到宿醉，容易感冒，有无法对人开口的烦恼。

若长期放任这些问题不管，未来有可能会成为诱发疾病的因子喔！

简单易懂的生活小技巧，很轻松就可以实践，身体状况随之就会有明显改善哦！让你成为健康又美丽的上班达人！迎接充满朝气的每一天！

## 作者简介

作者：(日本)日本放送出版协会 译者：郭欣怡 合著者：(日本)渡边贺子 渡边贺子毕业于久留米大学医学部，后进入熊本大学医学部深造，现为麻布MYUZU诊所负责人，她汲取东西方医学之所长，擅长解决女性在健康方面所遇到的问题。

1997年，曾在北里研究所开办日本首见的专治手脚冰冷症课程。

2003年，在庆应义塾大学附属医院开设专门为女性朋友服务的女性抗衰老门诊，并担任庆应义塾大学医学部中医课程的客座讲师。

所出版的著作有《为冰冷症所扰的人》(NHK出版社)、《雌激素让你更美丽》(NATSUME出版社)等。

## &lt;&lt;10%脱力生活&gt;&gt;

## 书籍目录

与脱力小姐一起减压吧！

——本书的使用方法TROUB1E 1 减肥 实践1 坐在办公桌前也能锻炼腹部肌肉 实践2 打造不易变胖的体质 实践3 方便易行的5分钟美容按摩 实践4 10分钟晚间运动，让身体更容易燃烧脂肪TROUB1E 2 失眠 实践1 下班回家后，将房间的灯光调暗 实践2 最佳泡澡水温38C-40C 实践3 换上能营造舒眠感觉的睡衣 实践4 向旁人倾诉今天的种种不快 实践5 试试“强制睡眠”吧TROUB1E 3 起不了床 实践1 能让你迅速清醒的伸展运动 实践2 早上洗个热水澡能让精神为之一振 实践3 来一杯早晨热饮吧！

实践4 让你兴奋的红色马克杯TROUB1E 4 营养不均衡 实践1 有效平衡过量盐分的苹果和香蕉 实践2 大人也可食用的婴儿食品 实践3 前一晚为自己准备好营养均衡的便当 实践4 活用保健食品TROUB1E 5 夜宵 实践1 绝佳的夜宵选择，粥和乌龙面 实践2 美味、便捷又营养的单人小火锅 实践3 来一杯放松心情的前睡酒TROUB1E 6 手脚冰冷症 实践1 保护脖子和脚，远离手脚冰冷症 实践2 让你暖和的老姜和肉桂 实践3 让身体由内暖到外的“交替浴” 实践4 告别手脚冰冷的穴位按摩法TROUB1E 7 便秘 实践1 正常地吃才会正常地排泄 实践2 通过按摩肚脐消除便秘 实践3 选择适合自己身体的药TROUB1E 8 肩膀僵硬 实践1 上厕所时，来段简易的伸展体操 实践2 立即消除肩膀僵硬的自制浴巾枕头 实践3 通过泡澡，减轻腰痛TROUB1E 9 腿部水肿 实践1 增加运动机会 实践2 晚上一边看电视一边按摩 实践3 可以预防及消除水肿的健康拖鞋TROUB1E 10 肌肤干燥 实践1 上厕所时是最佳美容时间 实践2 用温水轻柔搓洗脸部 实践3 留意室内外的紫外线 实践4 养颜食补是最简单有效的美肌法TROUB1E 11 疲劳 实践1 营养补给饮料能暂时补充体力 实践2 让梅子赶走过度疲劳带来的食欲缺乏吧 实践3 深呼吸，放松放松 实践4 在疲劳到达极限之前，就该让自己休息一下TROUB1E 12 眼睛疲劳 实践1 将电脑屏幕调整到稍低于视线的位置 实践2 工作闲暇，做做眼保健操吧 实践3 清肝明目的枸杞与菊花TROUB1E 13 宿醉 实践1 喝酒前先来罐乳制品吧 实践2 睡前一杯水，隔天即见效 实践3 冷热毛巾交替法赶跑脸部水肿TROUB1E 14 感冒 实践1 发冷时，用热毛巾敷后颈部 实践2 多多摄取能预防感冒的维生素C 实践3 选用热腾腾的食物保暖身体 实践4 漱口水和薄荷茶可以治疗喉咙发炎TROUB1E 15 内分泌失调 实践1 促进血液循环，缓解痛经 实践2 利用利尿效果好的茶与食品消除月经前的水肿 实践3 身体的健康指标：基础体温 实践4 30岁之后，需要定期接受妇科检查 实践5 小心更年期年轻化

## <<10%脱力生活>>

### 章节摘录

插图：每到冬天，有些人是“跟身体其他地方相比只有手部最黑”，有些人则是“总觉得身体发冷但手的皮肤白皙”，这些现象都是血流不顺畅的最佳证明。

因此，让我们利用手部按摩来促进手部的血液循环吧！

.首先，对手指的指压。

将每一根手指头放在另外一手的拇指及食指中间，并且以欲拉起手指头第一关节以上部位的感觉进行指压。

稍微用力刺激会有不错的效果喔！

从拇指到食指，接着依中指、无名指、小指的顺序进行完毕之后，再进行左右手交换。

等到全部的手指头都指压完之后，接着再换成手部穴位的揉压。

按压拇指与食指中间的虎口部位的合谷穴，对于治疗头痛、牙痛、眼睛疲劳等脖子以上的疼痛十分有效，同时也可以用来对付手脚冰冷症。

可用一只手的拇指与食指按压另一只手的虎口，然后再进行交换。

最后再把手放开，利用手部进行石头、布、石头、布的反复动作进行体操运动直到结束为止。

这么简单的按摩以及手部体操，即使在办公室里也可以利用空闲时间轻松进行。

另一方面，在办公室内不方便进行，但是在家泡完澡后可以进行脚部按摩。

首先，跟手部一样，利用手的拇指跟食指把脚指头一根一根地向上抬进行指压。

接着利用指腹部位帮脚指头按摩。

等到十根脚趾全部都做完之后，再利用五根手指夹在五根脚趾的中间，并且稍微握紧加以刺激。

左右交替进行同样的动作。

最后，用拇指用力按压脚的内侧脚背向上三根手指头左右高度的三阴交部位。

这个穴位可以帮助活化内脏功能，起到暖化身体的效果。

## <<10%脱力生活>>

### 编辑推荐

《10%脱力生活:我就是上班达人(身体篇)》是OL轻松生活指南系列丛书之一。

10%脱力生活：就像杯子里只有半杯水，乐观的人看到满的50%，悲观的人看到空的50%。

生活也是一样，减去10%的压力，减去10%的念头，就会有100%的幸福。

勤奋工作的姐妹们，不要再过度残害你的身体了！

层出不穷的健康小问题，就是在发出“身体已经不堪重负”的信号！

没有暴饮暴食的习惯，但腹部与下半身的脂肪却消除不了！

肚子硬邦邦的好难受，我居然不知不觉也成了便秘一族！

肩膀酸痛僵硬，有时还会有严重的头痛，连视力也逐渐模糊……几乎每晚都失眠，就算勉强睡着也是半梦半醒，一天一天，疲劳在累积……容易水肿、营养失衡、贫血、眼睛疲劳、肌肤没光泽、痛经、手脚冰冷、经常感冒等，若长期放任这些问题不管，未来都有可能成为诱发疾病的因素喔！

让身体放松一下吧！

只要减压10%，就能让你的身体恢复元气，让你大可不必花费大量的时间、巨额的金钱和坚强的意志，就可以让自己永葆好身材、好状态。

<<10%脱力生活>>

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>