

<<不疲勞的生活>>

图书基本信息

书名：<<不疲勞的生活>>

13位ISBN编号：9789861734736

10位ISBN编号：9861734732

出版时间：麥田出版

作者：安保徹 著

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>

<<不疲勞的生活>>

內容概要

上緊發條的日子，也能不疲勞！

從今天起，向恍神的時刻、沉重的身體、憔悴的倦容說再見。

「我只是太累而已」底下的驚人真相 工作中也可實踐的「疲勞不滯留」密技 打造「不易疲勞體質」的健康金三角我沒有生病啊，我只是……好累好累？

應該沒什麼大不了的！

而且你還說服自己：根本忙得沒時間理會那些身體冒出來的異樣的感覺？

不要再騙自己了。

忽略疲勞，最後就是生病！

疲勞本身就是身體發出的警訊，你所感覺到的每一點疲勞感，都是在試圖阻止你讓自己陷入更危險的狀態。

日本免疫學權威安保徹醫師以多年研究的專業，深入淺出解析現代人疲勞的成因，針對「各類型的疲勞」提供適合的改善方法。

認識、對症處理、消除，你也能元氣滿滿地工作、玩樂，迎接久違的不疲勞的生活！

【精彩內容】 電燈的發明把人類害慘了？

！

小孩夜裡磨牙反應了什麼事情？

「補眠」究竟是好是壞？

疲倦時想吃的食物其實各有作用？

女性手腳冰冷是為了保持深度體溫？

壓力大的上班族為何容易有大肚臍？

陰雨天怎麼老是提不起勁？

【名家推薦】 資深廣告人 孫大偉 藥理學教授 潘懷宗 王品集團董事長 戴勝益 城邦出版集團執行長 何飛鵬 高雄長庚婦產科 藍國忠醫師 馬偕醫院心臟科 祁柏慶醫師 「安保徹醫師收起醫學理論的寫作力道，藉由輕鬆的文筆與主題分明的編排，由保健觀點切入，讓一般讀者能夠觸及免疫學卻不感到艱澀。

字裡行間如慈父般的諄諄叮囑，更讓人如沐春風、備感溫馨。

」~長庚大學醫學院 黃仲鋒醫師 「疲勞與睡眠不足，不只影響工作及學習表現、導致意外與交通事故的發生、更有可能是許多睡眠疾病的表徵。

現代人，在忙碌生活之餘，應該靜下來聽聽身體所發出的警訊，找出疲勞、睡不好、睡不飽的原因，一一加以治療，才能使自己活得更健康。

」~睡眠論壇站長、奇美醫學中心睡眠中心主任 陳志金醫師 「疲勞的人是在追逐疾病的產生，作者強調的自律神經系統與中醫的觀念有許多契合之處，值得忙碌的現代人省思！

」~奇美醫學中心中醫部 郭世芳醫師

<<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>