

<<庄淑旗上班族充电健康法>>

图书基本信息

书名：<<庄淑旗上班族充电健康法>>

13位ISBN编号：9787512700024

10位ISBN编号：7512700024

出版时间：2010-6

出版时间：中国妇女

作者：庄淑旗

页数：214

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>

<<庄淑旗上班族充电健康法>>

前言

我依约来到青峰基金会，与庄博士做本书书稿的订正工作。

这是2003年秋末时节，基金会的会址因装修而暂时从天母西路搬迁到德行东路。

回想与日本小学馆商谈日本作家鲛岛纯子的授权书，而因缘际会来到了青峰基金会面见庄淑旗博士，至今已经三年。

这三年来我经常往来台北与天母之间，有时，刚好到了中午，庄博士会留我一起用膳，最难得的是，她拿出她的便当，总是分一半的饭菜给我。

这个便当是她早上起床亲自料理的，小小的餐盒有两层，一层装饭，一层装菜，另外她会在基金会的厨房使用电饭锅炖煮一小盅的汤，印象最深的一次是“蒸田鸡”。

<<庄淑旗上班族充电健康法>>

内容概要

从生活习惯、工作压力、环境变化、起居饮食等多方面，探讨使人感到疲劳的根源，并且提出，疲劳为万病之源，预防重于治疗，今天的疲劳就要今天消除。

你有没有为争抢一个订单而通宵熬夜赶企划案？ 你是不是在饭店、酒吧、KTV陪客户，啤酒、白酒、洋酒一口干？

你会小会为了完成手边堆积如山的工作而在电脑前坐一天？ 难得在家宅一天，不是睡到日上三竿，就是变成“沙发土豆”？

反复感冒、没有精神、记性变差、意志消沉、晚上睡不着、早上睡不醒这一切的一切都是因为疲劳！

长期不良的姿势和习惯会导致体能的衰退与破坏。

疲劳若是日积月累，则很容易感冒，而经常患感冒便可能引起“前癌症状”。

防治感冒的唯一良方就是“今天的疲劳，今天消除”！

每天只花儿几分钟，做做伸展和按压；每周在外卖和外食中，加进几顿健康环保餐。

工作很重要，没有健康更不行！

你愿意接受健康洗心革面的考验吗？

<<庄淑旗上班族充电健康法>>

作者简介

庄淑旗，1920年生于台湾，父亲为中医师，从小耳濡目染熟悉传统医学。赴日本取得庆应大学医学博士学位，全身心投入防癌研究，以结合中西医两者之长的自然医学健康法，治疗无数患者，并长期推广宣传防癌抗癌的健康观念与女性健康管理方法。现任日本东京防癌联合会会长，台北财团法人青峰社福利事业基金会董事长。

<<庄淑旗上班族充电健康法>>

书籍目录

基本观念篇 建立基本认知，向疲劳正式宣战你是疲劳一族吗方法不对，只会越休息越累长期疲劳，是健康告急的警讯为什么会疲劳生理疲劳——体能殆尽，不堪负荷脑力疲劳——头昏眼花，眼冒金星心理疲劳——情绪紧绷，无处宣泄主观疲劳——心力匮乏，兴致全失偏食疲劳——不吃青菜，欠缺均衡消除疲劳，就从今天开始女消除疲劳职场保健篇 提升工作活力，不再当疲劳上班族起床时做自我诊断压诊与打诊压诊打诊排除胀气曲膝打呃操喝水排便早餐前做保健运动规律的散步正确的散步方法快步的健走央步健走操宇宙健康操运动后的淋浴按摩散步后的沐浴法吃完早餐再出门通勤时的保健妙方办公室的健康杀手密闭空间有毒的办公设备有毒溶剂不良照明累积性伤害错误的姿势养成良好工作习惯保持正确的坐姿消除疲劳的方法累了就应该休息以运动消解疲劳提振工作精神梳梳头发，让你美丽又减压梳头按摩运动拉拉耳朵，解除精神紧张消除紧张的耳朵按摩享受轻松午休洗个头，神清气爽再出发头部按摩运动饭前休息，比饭后小睡更实用肩部的按摩女面部的按摩洗脸的方法午休时间的健康管理饭前休息，饭后散步午餐不可乱吃、少吃或不吃运用按摩来解压解劳解压解劳耳朵按摩头部指压保护视力保护双手放松醒脑健美塑身鼓腹醒脑操办公室健身运动办公室的淑女塑身健康操女抬脚美臀操半蹲塑腿操办公室的绅士提神健康操女背部放松操正确的饮酒方法可饮酒但不可被酒饮怎么喝才健康喝多少才恰当不同体型的饮酒法傍晚时做温诊温诊以沐浴来养生注意沐浴水温与时间用蛋白敷脸，用清水洗脸用鸡蛋洗出亮丽秀发洗头的方法改善睡眠质量睡前的保健方法脚部的按摩运动脚的回转顺应自然，规律作息体内大扫除门各种器官的洁净法清肠排气的体内环保餐门女体内环保餐接近清新大自然器官保养篇 宝贝你的身体，让疲劳无可可乘排毒防疫篇 进行体内大扫除，半疲劳出清存货生活习惯篇 活出健康能量，跟疲劳永远说Bye Bye 附录 一起来做宇宙健康操著作事迹录

<<庄淑旗上班族充电健康法>>

章节摘录

插图：茶叶含有丰富的维生素C与矿物质，适度地喝些茶，可以净化酸性血液，促进血液循环，增进肠胃的缓和蠕动，有益于排便。

在饭前喝茶可以增加食欲，饭后喝茶则去油腻、助消化，也能有效地解除胃胀的痛苦。

而草决明茶更不只有这些功效。

根据《本草纲目》记载，决明子又名“人体清道夫”，属性温和，含有黏液质、蛋白质、脂肪油、大黄酸、大黄素，还含有维生素A、胡萝卜、素，男女老少都适合饮用，具有泄肝火、退大肠火的功效，能促进肠胃道消化、清除宿便，排除人体内所积存的毒素，因此有人认为它具有减轻体重的效果。

明目、解毒亦是决明子主要的功效。

长期坐着阅读的人或计算机爱好者、容易产生疲倦感的人、工作时缺乏伸展运动机会，而肌肉容易疼痛的人、眼睛疲劳、脑神经紧绷的人、颈部和肩胛骨常酸痛紧绷的人、腹部有胀气、或是在发育期时青春痘长满脸的人，多喝草决明茶对于以上症状的缓解，都有很大的帮助。

<<庄淑旗上班族充电健康法>>

编辑推荐

《庄淑旗上班族充电健康法》：别让疲劳成为万病之源。

台湾第一位女中医师，台湾医学界国宝级人物，日本皇后美智子专任健康顾问日本前首相池田勇人医生团成员，日本皇室成员顾问、台塑集团创办人王永庆顾问医师。

小S、王菲、那英、翁虹、蒋勤勤等明星辣妈信赖的“月子教母”。

<<庄淑旗上班族充电健康法>>

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>