

<<美丽俏佳人>>

图书基本信息

书名：<<美丽俏佳人>>

13位ISBN编号：9787530848807

10位ISBN编号：7530848801

出版时间：2009-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：熊苗

页数：224

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>

<<美丽俏佳人>>

内容概要

写字楼、办公室……每天在电脑前工作、娱乐超过八小时的都市女性越来越多了，可是，电脑给工作和生活带来诸多精彩的同时，也带来了越来越多的烦恼和忧虑。

特别是对于整天面对电脑的都市女性来说，电脑辐射污染是美丽和健康的天敌，经常在电脑面前的都市女性，脸部容易产生色斑或肤色暗沉，眼睛周围肌肤容易出现松弛、鱼尾纹、眼袋和黑眼圈等。

更为严重的是，电脑辐射污染还会严重损害她们的身体健康，影响女性的循环系统、免疫系统、生殖系统和代谢功能，严重的还会诱发癌症，加速人体的癌细胞增殖。

都市女性的美丽指数、健康指数每况愈下。

虽然电脑对都市女性的身体造成了如此多的不良影响，但是让现代的都市女性远离电脑也是不现实的。

鉴于此，本书针对都市女性面临的种种健康问题，分析了致病原因、介绍了科学应对的技巧和丰盛的营养养生食品，全面“解毒”都市女性最难应对的“疾病”。

逐一介绍了闪亮明眸的养护专柜、大脑疲劳的放松专柜、增强记忆力的益智专柜、腰酸背痛的治疗专柜、“鼠标手”的调理专柜、良好睡眠的调节专柜、健康皮肤的保养专柜、“电脑狂躁症”的缓解专柜、身体极度疲劳的恢复专柜、击退肥胖的瘦身专柜、内分泌紊乱的调理专柜、抑郁症的防治专柜、孕育系统的保护专柜、咽喉肿痛的舒缓专柜以及下肢静脉曲张的舒缓专柜等有助于女性预防、改善身体的亚健康状态的健康技巧和美食。

<<美丽俏佳人>>

作者简介

熊苗，高级营养师，健康教育专家。

《中国饮食营养第一汤》编委。

中国医学基金会健康饮食推广工程工作委员会营养健康推广专家。

<<美丽俏佳人>>

书籍目录

前言Part 01 眼睛的养护专柜——让眼睛深呼吸吧 最不适的原因和症状 原因 症状 眼疾 健康用眼的技巧专柜 与电脑的最佳距离 办公室的光线 电脑操作间的湿度 工作环境的自我调整 电脑窗口的色彩 美丽俏佳人课间5分钟 简单的眼睛SPA 眼药水的使用SHOW 五招轻松缓解视疲劳 养眼保健的食品专柜 预防干眼、夜盲的食品栏 预防白内障的食品栏 预防近视的食品栏 预防视力障碍的食品栏 预防青光眼的食品栏 养目粥 美目茶 明目菜Part 02 大脑的放松专柜——疲劳的大脑要解放 大脑疲劳的原因和症状 原因 症状 脑疾病 科学用脑技巧专柜 早餐给大脑带来活力 劳逸结合的用脑方法 用脑要顺应生物钟 大笑放松脑神经 大脑的最佳睡眠时间 6分钟健脑操 消除疲劳的简易按摩法 缓解脑疲劳的食品专柜 放松大脑的食品栏 营养大脑的食品栏 醒脑茶 补脑粥 健脑菜Part 03 记忆力的强化专柜——开启记忆之门的金钥匙 记忆力减退的原因和症状 原因 症状与危害 增强记忆力的技巧专柜 细嚼慢咽 充足的睡眠 托尔斯泰的记忆体操——背诵和朗读 优美的音乐 闲聊 眼力游戏 左侧体操10分钟 思维按摩法 弹琴——大脑的长跑 穴位按摩——两招增强记忆力 提高记忆力的食品专柜 益智饮 养脑粥 强智菜 营养品Part 04 腰酸背痛的治疗专柜——和腰酸背痛说再见 颈、肩、腰的损伤原因和症状 原因 症状 对付腰酸背痛的技巧专柜 避免久坐 正确的操作姿势 人体工程学设计的桌椅 电脑操作轻施力 椅子瑜伽柔化肩颈 肩、颈、腰专用保健操 四个动作缓解疼痛 安德森的4分钟伸展操 强健筋骨的食品专柜 养骨粥 健体菜 滋补汤Part 05 “鼠标手”的调理专柜——主动出击，拒绝“鼠标手” “鼠标手”的致病原因和症状 原因 症状 “鼠标手”的预防技巧专柜 鼠标不要放桌面 升高转椅也有效 腰部贴椅背 使用臂力 鼠标还是大的好 休息一下是最重要的治疗 舒适的鼠标腕垫类产品 5分钟手操 防治体操Part 06 良好睡眠的调节专柜——睡眠是最好的药Part 07 健康皮肤的保养专柜——美丽宣言：拒绝“计算机皮肤” Part 08 “电脑狂躁症”的缓解专柜——远离狂躁，宁静以致远Part 09 身体疲劳的恢复专柜——让身体摆脱疲乏和困倦Part 10 击退肥胖的瘦身专柜——Q版瘦身完全手册Part 11 内分泌紊乱的调理专柜——远离内分泌失调的困扰Part 12 电脑抑郁症的防治专柜——摆脱网络心理障碍的阴影Part 13 孕育系统的保护专柜——都是电脑惹的祸Part 14 咽喉肿痛的舒缓专柜——清亮嗓子呵护靠自己Part 15 下肢静脉曲张的防治专柜——关心腿脚，永不衰老Part 16 电脑辐射的抵抗专柜——向电磁辐射说“NO”

<<美丽俏佳人>>

章节摘录

随着网络信息的发达，电脑的使用已非常普及。

随之而来的是愈来愈多的美丽俏佳人出现了各种各样的眼部不适症状，这使得她们开始焦虑。

长期使用电脑是否有害眼睛，又是什么引起了美丽俏佳人的眼部不适呢？

到目前为止，并没有直接证据证实电脑的屏幕对眼睛的危害程度。

美丽俏佳人的眼部不适症状大致是由以下三大原因造成的。

眼睛在屏幕、文件和键盘之间频繁移动，双眼不断地在各视点和视距间频繁调节，加上视屏的闪烁、反光和眩目，造成视觉疲劳。

电脑操作是一项脑、眼、手密切配合的工作，具有紧张的脑力劳动和复杂的手工操作的共同特点，久而久之，导致精神高度紧张和神经失调。

眨眼次数只及平时的1/3，因而减少了眼内润滑剂和酶的分泌，造成眼自洁能力的减弱。

长时间使用电脑，一般会引发哪些眼睛的不适症状呢？

概括起来，主要表现在以下几点。

<<美丽俏佳人>>

编辑推荐

《美丽俏佳人》由天津科学技术出版社出版。

<<美丽俏佳人>>

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>