

<<减压有方>>

图书基本信息

书名：<<减压有方>>

13位ISBN编号：9787532388165

10位ISBN编号：7532388166

出版时间：2007-2

出版时间：上海科技

作者：凝子

页数：120

字数：100000

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>

<<减压有方>>

内容概要

随着现代社会的不断发展，都市人拥有愈来愈多的精彩生活，然而，急速变化的工作和生活节奏，却挑战着我们生活的各个环节，造成现代生活平衡，身心健康备受冲击。

最突出的表现就是慢性疾病丛生，高血压、糖尿病、气喘、心脏病等疾病日益增加，还有很多抱怨身体不适却又无法查出病因的患者，都无可置疑地证明压力无处不在。

本书深入浅出地帮你认识压力，了解压力的存在与严重性，分析压力的来源成因，进而分享舒解压力的良方妙策。

从生活及工作环境、生活习惯、饮食角度逐一探讨它们与健康之间的紧密关系，并提出切实可行的均衡营养搭配和运动方式建议，协助上班族有效化解压力。

<<减压有方>>

书籍目录

前言PART 1 压力物语 何谓压力？

压力种类知多少 压力从何而来 压力无人可“免疫” 压力与疾病 “抑郁” 来得悄然无声 抑郁症诸多表现 如何走出抑郁PART 2 职场减压良方妙策 职场减压九大法则 白领减压小秘诀 拆解老板“高压” 五种方法助你职场减压 七大策略助职场男士减压 养生专家把脉个案PART 3 吃出好心情 情绪与食物关系密切— “致命” 搭配有损健康 合理搭配保健康 高压力食物与减压食物 天然食物天然减压 职业女性抗压营养素 改善睡眠助减压 减压“美人计” PART 4 开心大餐 益身汤水能减压 绝配开心食物 搅拌机搅出“快乐” 减压排毒抗衰都不误 轻松吃法任君选 减压食物逐个数 最佳减压食谱PART 5 3R 原则消除“太累” 缓解压力5张王牌 趣味有效另类减压法 瑜伽呼吸减压法 舒缓肌肤的完全贴心减压法 女人的同性友谊是减压良方 典型4类人减压法 PART 6 “心理奴隶” 面面观 你是不是“高压族”？

你能承受多少压力？

测测压力来自哪里？

知道你最需要什麼吗？

自习点穴减压大法 对压力说“ Bye ”！

<<减压有方>>

章节摘录

插图：

<<减压有方>>

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>