

<<1日养生法>>

图书基本信息

书名：<<1日养生法>>

13位ISBN编号：9787538444247

10位ISBN编号：7538444246

出版时间：2009-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：牛晓彦 编著

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>

## <<1日养生法>>

### 内容概要

健康生活方式在现代显得越来越重要，科学家们认为，人应该能够活到120岁或更长时间，当然，这是指健康生活方式下的情形。

如果你也想拥有一个健康的身体，那么必须从现在做起，从日常做起，遵循健康生活方式，这样才能防患于未然。

## <<1日养生法>>

### 书籍目录

#### 第1章 幸福在清晨：增添一天活力的N件事

- 起床前像孩童一样笑和幻想
- “赖床”三分半的奥妙
- 搞掂落枕：治病不如防病
- 起床不着急叠被子
- 面子工程：健康从每天的洗脸开始
- 洗手必须注意的几个细节
- 别让毛巾擦掉你的健康
- 飘逸动人的头发要靠洗
- 梳头带给你意想不到的好处
- 刷牙里面的学问知多少
- 清晨一杯水，清肠又净胃
- 科学、合理、有效地进行晨练
- 跑步锻炼的禁忌
- 早餐要吃好
- 出门前对镜中的自己说“你真棒”
- 上班途中的健康恶习
- 上班族边等公交车边健身

#### 第2章 幸福在下午：享受幸福工作的N件事

- 上班，先泡杯茶
- 列出当天的工作计划
- 上班如何防电脑辐射
- 上班族电脑显示器该怎么放
- 警惕办公室的隐形杀手——细菌
- ‘爱空调，不爱空调病
- 高效率意味着好心情
- 轻重缓急，要事第一
- 把工作当作游戏
- 应对职场冷暴力的小绝招
- 小心信息焦虑症

#### 第3章 幸福在中午：为下午养精蓄锐的N件事

- 减肥诚可贵，午餐价更高
- 午餐的“八不主义”
- 当心微波炉伤害身体
- 吃完午饭就睡觉，不宜
- 小睡半小时，爽
- 电脑前伏桌而睡不可取
- 白领午休：躺在椅子上睡觉要得法
- 办公室午休轻松健身
- 午休30分钟高效减肥动作

#### 第4章 幸福在下午：挽救体能下降的N件事

- 轻松赶走昏头昏脑
- 背部保健十个妙方
- 腰好累啊，要站不住了
- 摸了一天鼠标，手指都僵硬了

## <<1日养生法>>

缓解脖子酸不能晃脑袋

老看电脑，脸都僵了

电脑前巧妙健身

“牢骚太盛防肠断”

职业厌倦：什么都做不下去，好烦

警惕用脑过度的信号

朦胧不是美，眼睛要补水

老板眼皮底下练瑜伽

五个小动作帮你赶走工作疲劳

### 第5章 幸福在傍晚：下班后放松身心压力的N件事

做个职场无压达人

职场抗压：九大“时尚”助发泄

下班时尚养生之一：刮痧

下班时尚养生之二：休闲SPA

下班时尚养生之三：街舞

下班时尚养生之四：瑜伽

为心灵洗个澡

下班了，健身去

晚餐，最后一顿很关键

洗手问里享受安谧时刻

用音乐舒缓压力

洗澡使你更健康

改掉饭后的坏习惯

自我放松，压力无影踪

下班后去唱歌不如去跳舞

写篇日记也不错

如果压抑，看个悲剧大哭一场吧

### 第6章 幸福在深夜：拥有优质睡眠的N件事

赶走疲劳，享受人生

按摩，提高睡眠的质量

选择合适的睡眠时间和方式

时间长 睡得好

会睡的人美到老

与错误的睡眠习惯SAY“BYE”

睡姿好坏影响身心健康

体验裸睡，想脱就脱

不要轻易颠倒生物钟

要想睡好觉，先要选好床

一双慧眼识被子

热水泡脚，胜过吃补药

睡觉时别让它们在身上

小心灯光对睡眠的危害

“高枕”未必无忧

睡前捶捶背，睡个好觉

先睡心，再睡眠

常吃夜宵，健康难保

夫妻性生活适可而止

## <<1日养生法>>

睡前放松有好处

睡前保健八法

几种简便实用的催眠方法

停止打鼾，皆大欢喜

做个健康的“夜猫子”

附录 1天24小时健康自测

测试：你的睡眠状况好吗

测试：从生活状态看亚健康情况

测试：你是忘事佬吗

测试：看看你的体质属于几星级

测试：你的心理是否健康

测试：你的日常生活方式健康吗

测试：你的疲劳程度有多少

<<1日养生法>>

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>