

<<忙里偷闲保健康>>

图书基本信息

书名：<<忙里偷闲保健康>>

13位ISBN编号：9787563923175

10位ISBN编号：7563923179

出版时间：1970-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：张尚国

页数：259

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>

## <<忙里偷闲保健康>>

### 前言

随着社会的发展，我们已经在无形中陷入了竞争激烈的生活状态。

当忙碌和紧张成为生命主线的时候，我们也就为避开锻炼找到了足够的理由，其实也开始为健康埋下点滴的隐患。

也许你感觉身体没有过什么大问题，也许只是偶尔精力不太充沛、睡眠不太好，或者胃口有点差，但是这种种的迹象都是在给身体报警，只是忙碌的你忽略了它的存在，让隐患在无形中蔓延。

也许你不相信，但是当疾病发生的时候，后悔已经无济于事，也不会有任何人为你的健康埋单。

有这样一个朋友，事业上十分成功，但是忙碌的他却没多少时间休息，有的时候甚至不吃早餐。

时间长了，身体日渐消瘦，但是他并没有太在意身体的这些细微变化，以为只是因为压力太大的缘故。

后来身体感到严重不适，去医院作检查发现自己的血糖过高。

医生诊断为糖尿病，他只能终身服药。

这样的结果可能任何人都想象不到，在那一瞬间健康完全不属于自己了。

相信很多人有过类似的经历，就在医院确诊的刹那间，健康好像离我们越来越远，生活从此失去了色彩，当初的不在乎造成了现在的后悔。

也许你真的因为忙碌而无暇顾及自己的身体，但是如果让你在一天中抽出半个小时或者一刻钟，甚至五分钟的时间，相信每个人都是可以做到的。

有这样一句话说得好，时间就像海绵里的水，只要挤挤总会有的。

健康也一样，只要你用心去保护它，总是可以找到方法的。

本书以“忙里偷闲”为中心词，从时间、美容、运动、饮食、减压、睡眠、季节、假日、病症预防、五官、禁忌11个方面详细地讲述了在忙碌的工作状态中保持健康的小常识、小方法，为人们打造一本从时间缝隙中找健康的书籍。

不需要花费过多的时间去准备，也无须太多复杂的流程去整理，只要一颗想要健康的心，你就可以在忙碌的生活间隙中找到锻炼的方式和方法。

几分钟的简单早餐，会成为一天中的黄金营养；上班路上短暂的快走，会成为一天中的健康护盾；上班乘车的几个小动作，会成为一天中最有效的健身操；上班时间倒杯水，会成为一天放松的片刻。

其实生活中这样小小的缝隙都是我们锻炼的好机会，锻炼无处不在，只要我们想要健康，健康就会随之而来。

《忙里偷闲保健康》为忙碌的人们找到了一个保健康的出口，让你不再因为时间的问题而丢弃健康，让你不再因为紧张焦虑而头痛苦恼。

你可以根据自身的情况，找到属于自己的忙里偷闲的保健方式，从各方面打造全新的健康的自己，去拥有一个完美的生命。

最后，祝福所有为生活忙碌的人拥有健康的身体，也希望大家阅读愉快！

## <<忙里偷闲保健康>>

### 内容概要

时间就像海绵里的水，只要挤总会有的。  
健康也一样，只要你用心去保护它，总是可以找到方法的。  
《忙里偷闲保健康》以“忙里偷闲”为主题，从时间、美容、运动、饮食、减压、睡眠、季节、假日、病症预防、五官、禁忌11个方面详细讲述了在忙碌的工作状态中保持健康的有效方法，为忙碌的人们打造一本从时间缝隙中觅得健康的书籍。  
不需要花费过多的时间去准备，也无须太多复杂的流程去整理，只要一颗想要健康的心，你就可以在忙碌的生活间隙中找到锻炼的方式和方法。

## &lt;&lt;忙里偷闲保健康&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 忙里偷闲“时间”健康露上班途中“抢”健康 / 003加入“走班族”行列中 / 003上班路上别戴耳机 / 004路边早点少吃为妙 / 004乘车时不宜阅读 / 005车上打盹害处多 / 006乘车健美身材妙招 / 006坐车勿一直看电视 / 007堵车身心健康警钟 / 007工作过程“偷”健康 / 009坐班工作“偷”健康 / 009工作中的小走动 / 009工作中的站立族 / 010偷闲隐形保健操 / 011上班护颈大行动 / 011上班健康多行动 / 012闲暇时间“保”健康 / 013闲暇三小招 / 013散步对症录 / 013冥想深呼吸 / 014偷闲加营养 / 015拉耳保肾脏 / 016健康水空间 / 017运动要注意 / 0174个3分钟 / 0185分钟巧“得”健康 / 0195分钟温水澡 / 0195分钟晨练法 / 0205分钟的打盹 / 0205分钟的按摩 / 0215分钟的美容 / 0225分钟养生法 / 0235分钟晨运动 / 023PART 2 忙里偷闲“美容”养颜馆保养一小步,美丽一大步 / 027葡萄美白面膜 / 027苹果美容面膜 / 027滋养肌肤的醋 / 028柠檬美白肌肤 / 029矿泉水补营养 / 029蜜桃面膜美白 / 030豆浆美白肌肤 / 031黄瓜美白祛痘 / 031豆腐美白绝招 / 032瘦身一小点,苗条一大半 / 034控饥瘦身蜂蜜 / 034燃脂瘦身咖啡 / 034钙质瘦身早餐 / 035排脂瘦身酸梅 / 035耗脂瘦身乌龙 / 036减脂瘦身蔬菜 / 036减脂瘦身运动 / 037燃脂瘦身羊肉 / 037刺激瘦身辣物 / 038美腿一小招,靓腿乐逍遥 / 03910分钟的腿部“保鲜” / 039纤腿是“走”出来的 / 039腿部美容坐姿有讲究 / 040身体平衡的美腿概念 / 041熬夜不利于美腿 / 041硬床板是美腿小杠杆 / 042饮食与腿的亲密关系 / 042泡腿美容腿部的妙招 / 0436个美腿小绝招 / 043养颜一刻钟,容光焕发 / 045洗脸拍拍美容术 / 045低价鸡蛋美容DIY / 045七法则睡美容觉 / 047电脑隔离美容霜 / 048酸奶美容方法多 / 048西红柿养颜美容 / 049简单营养美容 / 050几分钟自我美容 / 050PART 3 忙里偷闲“运动”健身所忙中妙动作,闲中偷健康 / 055手指梳出来的健康 / 055眼睛动出来的精神 / 055收腹提肛运动肌肉 / 056蹬搓脚心健康一分 / 057手部撞击健康六诀 / 057摩肚脐摩出的神效 / 058忙中练身体,动中找健康 / 060日常生活中 / 060上下班途中 / 060饮食控制中 / 061风箏奔跑中 / 062游泳运动中 / 062瑜伽锻炼中 / 063颈部按摩中 / 06430分锻炼中 / 064忙中释情绪,跑步调健康 / 066晚上跑步规划 / 066跑步方式变换 / 066慢跑调剂健康 / 067晚跑赛过晨跑 / 068弹性跑益健康 / 068忙中做运动,注意运动后 / 070不要立即休息 / 070不要立即吃饭 / 070不吃冷饮甜食 / 071不要降温洗浴 / 071不要吸烟喝酒 / 072忙中常锻炼,疾病不再见 / 073锻炼降血脂强自制力 / 073锻炼防骨折有效戒烟 / 073锻炼减少结肠癌发病 / 074乒乓运动锻炼的妙处 / 074倒后跳绳运动的妙处 / 075锻炼老人的关节运动 / 076PART 4 忙里偷闲“饮食”绿色餐.学问早餐一点通 / 079早餐饮食讲究 / 079早餐自有主张 / 079早餐饮食误区 / 080早餐不宜冷吃 / 080早餐颠覆传统 / 081忙人早餐一招 / 081专家建议早餐 / 082科学地享用午餐 / 083午餐什么最营养 / 083午餐的科学吃法 / 084午餐喝汤不易胖 / 084午餐建议有讲究 / 085午餐共餐健康行 / 086煮健康的方便面 / 086午餐加酸奶营养 / 087晚餐健康要知道 / 088早吃不宜过晚 / 088晚餐量要适宜 / 088素吃不宜油腻 / 089晚餐不宜甜咸 / 089虾皮不宜晚吃 / 090睡前不宜进食 / 091别扰乱饮食规则 / 092饮食健康提示 / 092不科学饮食法 / 093饮食健康顺序 / 093西红柿疗疾病 / 094大都市吃醋帮 / 095要细嚼后慢咽 / 096PART 5 忙里偷闲“压力”释放厅10分钟轻松释放 / 099读书情绪调理 / 099调节身心环境 / 100放轻松深呼吸 / 100兴趣解压方法 / 101倾诉消除疲惫 / 102拥抱大树解压 / 102吃零食可解压 / 103养鱼儿来解压 / 103秒杀压力一身轻 / 105自我调整法 / 105运动减压法 / 106情绪宣泄法 / 106日记解压法 / 107跳舞解压法 / 107颜色减压法 / 108挤时间放走压力 / 110空暇杂事解压 / 110出差泡澡解压 / 110各种方式解压 / 111瑜伽修身解压 / 112凝神静思舒压 / 112自我的情绪调控 / 114遗忘调控术 / 114转移调控术 / 114升华调控术 / 115音乐调控术 / 115风景调控术 / 116饮食调控术 / 116PART 6 忙里偷闲“睡眠”质监局睡前按摩小插曲 / 121睡前头部按摩 / 121手耳足按摩法 / 122推背捏脊方法 / 122摩腹改善胃部 / 123睡眠时间珍珠露 / 125定义科学的睡眠时间 / 125沐浴一次健康的洗礼 / 125足浴温暖身体的根本 / 126高贵的第二睡眠时间 / 127健康裸睡的全新体验 / 127音乐带来高质量睡眠 / 128晚睡是一种自我伤害 / 129一定要关掉灯再睡觉 / 129驱走失眠急急令 / 131食物赶走失眠 / 131防失眠小细节 / 132驱失眠心理法 / 132失眠的新课题 / 133失眠不再停留 / 133睡眠建议发布会 / 135睡眠要有讲究 / 135.....PART 7 忙里偷闲“季节”健康录PART 8 忙里偷闲“假日”生活馆PART 9 忙里偷闲“病症”预防站PART 10 忙里偷闲“五官”疗养院PART 11 忙里偷闲“禁忌”明了史

<<忙里偷闲保健康>>

## &lt;&lt;忙里偷闲保健康&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：上班途中“抢”健康加入“走班族”行列中在城市的上班族中有这样一群人，人们习惯性地把这群人叫做“走班族”。

有的人可能是为了强身健体而步行上下班，也有的人可能是因为公司比较近而步行上下班。

无论是何种原因，加入走班族行列，不仅可以为城市交通缓解压力，更重要的是可以让你在上下班的路路上锻炼身体，保持健康。

首先，如果长期坚持步行上下班，可以让心脏得到一定程度上的锻炼，增强心肌的功能，改善血液循环，同时还可以促进胃液的分泌，让早餐中所含的营养物质在体内加快消化和吸收。

其次，步行上下班帮助燃烧热能量，有利于减肥，同时可以降低心血管疾病、血栓性疾病、慢性运动系统疾病的发病率。

在步行当中还可以减轻紧张感和压力，让大脑思维变得更清晰、更活跃，提高白天的工作效率。

最后，下班的时候空腹步行，可增强人的食欲，让人回家后胃口大开。

如果步行时能做到昂首远望，还有助于防治颈椎病。

步行的同时还可以配合自然的呼吸，让身体的各部位都在自由舒展的情况下活动，这样，身体的各部位都能得到匀称发展。

女性比男性患骨质疏松症的可能性更大，而步行可以使骨骼更加强健。

经常步行，也可以让自己更加自信，自我感觉会越来越好。

上班路上别戴耳机现在，无论是便道上还是公交车上随时可看到一些人耳朵里塞着耳机，可是这样不分时间、不分场合地在步行、骑自行车或在公交车上时戴着耳机听音乐或学习外语，是非常容易诱发耳部疾病的，建议在上班路上不要戴着耳机。

当你步行在大街上或坐在公交车里时，周围环境的噪声本身就很大，为了减轻外界噪声对你正在进行的音乐欣赏或听力练习的干扰，通常需要将耳机的音量进一步调大，有时候甚至连站在旁边的人都能与你“共享”，如此巨大的声音不亚于喷气式飞机的呼啸声，这对听力的损害是可想而知的。

戴耳机让外耳道处于封闭的状态，声音进入耳道后没有缓冲和回旋的余地，很强的声压集中地传递到薄薄的鼓膜上，会引起听觉器官异常兴奋，内耳的耳蜗末梢神经细胞和听觉细胞长期处于高音的刺激下，会发生萎缩或减少，让听力减退。

研究表明，不同场所长期佩戴耳机不间断地娱乐或学习，听得时间越长，听觉疲劳越明显，音量放得越大，越易对内耳听觉神经系统造成损伤。

特别是配有各种打击乐器的摇滚音乐和夹杂各种枪炮及爆炸声的脉冲声音，近距离听多了更容易引起听力下降，出现耳鸣，甚至耳聋。

因此习惯戴耳机的你要格外注意。

路边早点少吃为妙闹钟已经响了好几次还是起不来，只能把营养早餐的时间送给睡眠，这可能是很多上班族生活的一种习惯了。

很多人为了节约时间不在家里吃营养早餐，等走到车站候车的时候遇到路边卖早点的，就急急忙忙吃几口，把早餐问题迅速解决掉，这就算是吃过早餐了。

其实路边的早餐不仅只是表现在不卫生上，而且在食物营养搭配的平衡上也是没有办法保证的，如果长期这样吃路边摊容易出现营养不良的症状。

更严重的是有的人为了赶时间干脆就不吃早餐了，其实这比早上在路边摊上随意买点早餐的做法更不健康，因为早餐是一个人一天的第一顿营养补品，就算是忙碌到早上十点多钟再去吃早餐，也比不吃早餐好得多。

如果早餐吃的是快餐，从营养平衡的角度来讲，我们可以在晚上补充一下早餐的营养不足。

比如我们可以食用一些水果牛奶类的食品，补充一下身体内的营养。

总之早餐是一天中补充营养的重中之重，因此拥有一个良好的早餐习惯，才是一个健康的开始。

千万不能以路边的摊点作为早餐的宿营地，长此以往，身体会受不了的。

乘车时不宜阅读现在大部分人都是乘坐公交车或者乘坐地铁上班或者上学，其中很多人都有乘车阅读的习惯。



## <<忙里偷闲保健康>>

可能是为了节约时间，也可能是为了消磨时间。

不管是出于什么原因都应注意，乘车阅读(如看书、看报、看杂志等)容易对眼睛造成伤害。

首先，坐车看书可能会造成眼睛过度疲劳乃至疼痛现象。

由于车里的光线通常都是发暗的，再加上阅读的时候姿势又很随意，通常会使人下意识地与文字离得很近，这样就容易造成眼睛近视，或者眼睛不健康的问题。

其次，公交车难免经常刹车，车厢晃动较频繁。

这种状态下阅读是典型的用眼不健康行为。

同样，在拥挤的地铁上阅读、背单词，看起来像是在珍惜时间，其实是在损害视力，如果阅读的时间长了就会导致眼睛过度疲劳并且出现头昏脑涨的现象。

再次，人们在忙碌的时候似乎有很多事情都无法顾及，比如在车上看完书眼睛已经非常累，然后很随意地拿手一揉，这样做是非常不健康的。

先不说卫生问题，如果年纪稍微大些的人用力不得当，还可能将眼角膜揉得脱落，造成十分可怕的危害。

当眼睛非常疲劳的时候，可以尝试做做眼保健操，哪怕只是刮刮眼眶也可以促进眼睛周围血液的循环。

如果有条件，可以点些眼药水。

总之，在上班的车上抢时间阅读会出现得不偿失的结果。

有乘车阅读习惯的人们要注意了。

## <<忙里偷闲保健康>>

### 编辑推荐

《忙里偷闲保健康》：白领高压族“忙里偷闲”的减压秘籍，健康专家为白领高压族量身打造的健康宝典！

忙里偷闲是一种积极的休息方式，是一笔用金钱难以买到的长效投资！

在这个压力无所不在的时代，人们感到身心疲惫。

《忙里偷闲保健康》帮你全方位缓解压力、释放压力，在压力中塑造健康的自己。

如今明星过劳患重病、白领精英猝死等新闻频频见诸媒体。

面对巨大的生存压力，谁来主宰健康？

没有时间，已成为公开的借口。

其实，只要注意忙里偷闲，不仅能释放压力。

舒缓紧张情绪.还能让健康伴随在你的左右。



<<忙里偷闲保健康>>

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>