

<<休息>>

图书基本信息

书名：<<休息>>

13位ISBN编号：9787802234352

10位ISBN编号：7802234352

出版时间：2008-9

出版时间：中国三峡出版社

作者：姬艳玲

页数：221

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>

<<休息>>

前言

随着现代生活节奏的加快，人们的工作压力也越来越大。所以，很多人走入了一个误区，让心灵和身体处于无尽的忙碌状态，并以牺牲休息时间来完成工作，其实这是非常片面的。

事实上，让工作和休息适当地结合在一起，才是最好的生活之道。会休息的人，才能更好地工作，才能在事业上取得成就。

凡事全力以赴，浑身充满无比的激情，这是一种境界。而到该休息的时候，能够完全地放松自我，让疲惫的身心，获得完整的复原，让灵魂得以追得上充满干劲时的步调，做到劳逸结合，才能高质量地享受工作的乐趣，以及工作带来的成果。

无论是上班，还是学习，都应当了解这样一个公式： $8 - 1 > 8$ 。也就是说，在8小时的工作时间内，抽出工个小时休息，那么，工作效率将会高于原来的8小时，由此可见休息的重要性。

尤其是对一些创造性、发明性的工作更是如此。

休息，不是什么都不做，而是在一定的时间内相对地减少活动，从生理和心理上得到松弛，消除或减轻疲劳，恢复体力、精神的过程；休息不是一种空虚状态、一段假期，休息是工作与娱乐的完美结合，工作因为这种结合而变得令人愉快。

要学会工作，学会休息，让工作和休息在生活中交替。人正是靠着短暂的休息，才以最快的速度调整状态，以最快的速度吸收营养，从而有足够的精力把工作做得更好。

休息对于工作来说，如同游在水中的鱼要时时到水面上补充氧气一样。

如何休息得法？

本书以科学的原理、翔实的资料、具体的事例，深入浅出地讲解休息的意义，分析休息不好的原因，提供提高休息质量的方法。

睡眠约占据人生三分之一的时间，对人的身体健康有很大影响，通过良好的睡眠，我们可以得到充分的休息，所以睡眠是休息的一个重要组成部分。

要拥有良好睡眠，不仅要注重睡眠的“量”，更要注重睡眠的“质”。

生活规律、睡前情绪稳定、适宜的睡眠环境、合理的饮食时间、睡前温水洗脚、正确的睡眠姿势、合理的睡眠用品，都是提高睡眠质量的条件。

然而，休息并不等于睡眠。

合理的休息应该贯穿于全天的活动中，比如大脑的中场休息——午休；在繁忙的工作之余，舒展舒展自己的情绪，凭窗远眺一下；喝杯下午茶；生活中适度地运动等，都是生活和工作中必不可少的休息，另外建立合理的生物钟，也是一种隐形的，但行之有效的休息。

人生最优美、有趣的生活是将全身心投入工作与酣畅淋漓休息的完美结合。

在生活中，我们要处理好休息与工作的关系，正确地对待休息，建立良好的生活习惯，掌握工作及休息之间的脉动。

这是让我们持续拥有无穷动力的宝贵智慧。

<<休息>>

内容概要

在劳碌中放松自己，拥有健康的身体，良好的休息必不可少，它是保证生活与工作质量的重要支柱。传统意义上认为：“静止不动就是休息”、“感到疲惫才休息”、“休息的时间越长越好”……都是错误的看法。

那么，如何休息得法？

本书以科学的内容、翔实的资料、具体的事例，深入浅出地讲解休息的生理意义，分析休息不好的原因，提供休息的方法，为你营造一方净土，使你获得终生维持健康的休息习惯。

本书用语简练，内容实用，系统全面地阐释了午休、睡眠、工作间歇、下午茶、瑜伽、运动的正确方法，引导读者建立正常的生物钟，使其身体运转更加顺畅。

<<休息>>

书籍目录

序：会休息，才会工作睡眠 生命中的三分之一 睡眠的重要性 现代人的睡眠误区 提高睡眠质量 谁偷走了你的睡眠？

现代人的睡眠问题 走出失眠 失眠者的心理健康 安神饮食助健康 调节饮食，提高睡眠质量 睡前饮食禁忌 良好的睡眠环境 适宜的居室环境 合理的睡眠用具 定时定量睡觉 睡眠要适量 遵循人体生物钟 睡前的良好习惯 睡前要注意的细节 睡前洗脚益处多 怎样选择睡姿 男人与女人的睡姿 病人的睡姿午休 午休——大脑的中场休息 科学午休的意义 合理地安排午休 正确认识午休 午休禁忌 健康午休法 选择适合自己的午休方式 多种午休方式 午休活动新动向 职场女性的午间生活 办公室女性的午休文化” 办公室女性的时尚午休工作间歇 休息与工作 平衡工作与休息间的脉动 工作间歇让自己放松、充电 健康充电法 职业女性保健法 职场男士释放压力 边工作边休息 工作中的瑜伽 电脑前的健身操 下午的中场休息 心灵每日下午茶 路上的休息适度运动 晨练，全天好精神 散步，走出健康 OL运动新宠 瑜伽 健美体操 办公室白领健康“小动作” 工作前的热身准备 享受工作中的运动激情建五正常的生物钟 生活规律 人体的生物钟规律 生物钟保健 上班族要注意的生活节律 根据生物钟安排睡眠与工作 夜班工作者的生物钟调节 三班倒工作者的生物钟调节 白领丽人的生物钟美容 美容也需要生物钟 舒缓的节奏更符合人体生物钟节律 舒缓有利于健康 舒缓，为肌肤减压应对压力 释放压力 自我减压 心理调节 深呼吸 轻松减压花草茶 自然健康花草茶 简单花草茶配方 亲近自然 走进自然：最佳的解压办法 在大自然中冥想——芳香减压 淋浴的魔力 沐浴，舒适减压 享受DIY SPA 职场减压：把工作当作一种生活 点燃工作的激情 用良好的心态面对工作保持心理健康 做情绪的主人 克服不良情绪 职场白领的情绪管理 拒绝完美，做本色的自己 接受自己 轻松度过情绪的低谷 情绪掌握在自己手中 教你如何走出情绪低谷 情绪咖啡厅 让情绪向阳 如何提高情商后记

<<休息>>

章节摘录

睡眠 生命中的三分之一 睡眠的作用 1. 保护大脑, 恢复精力 大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少, 有利于脑细胞贮存能量。

因此, 睡眠有利于保护大脑, 提高脑力。

另外, 由于机体活动的减少, 使基础代谢率降低, 从而使体力得以恢复。

睡眠不足的人, 通常会有心情烦躁、激动或精神萎靡的情况, 并且表现出注意力涣散、记忆力减退等现象; 长期缺少睡眠还会使人产生幻觉。

而睡眠充足的人, 则精力充沛、思维敏捷、办事效率高。

2. 增强免疫力。

康复机体 在正常情况下, 人体能对侵入的各种抗原物质产生抗体, 并通过免疫反应将其清除, 从而保护人体健康。

睡眠能增强机体产生抗体的能力, 增强机体的抵抗力; 同时, 睡眠还可以使各组织器官自我康复加快, 以利于疾病的康复, 现代医学中常把睡眠作为一种治疗疾病的手段。

3. 延缓衰老, 促进长寿 许多调查研究资料均表明, 正常、良好的睡眠有助于人体的健康长寿。

生命就像燃烧的火焰, 有规律地燃烧能更持久; 而如果忽高忽低地燃烧则使时间缩短。

睡眠时间恰似火焰燃烧最小的程度, 因此能坚持更长的燃烧时间, 保证生命的长久。

4. 保护人的心理健康 睡眠对于保护人的心理健康和维护人的正常心理活动是很重要的。

因为短时间的睡眠不佳, 会出现注意力涣散, 而如果长期睡眠不佳则会使人产生不能合理地思考问题等异常情况。

5. 睡眠还有利于皮肤美容 因为人在睡眠的过程中皮肤毛细血管循环增多, 分泌和清除过程加强, 加快了皮肤的再生, 所以睡眠有益于皮肤美容。

.....

<<休息>>

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>