

<<上班族减压书>>

图书基本信息

书名：<<上班族减压书>>

13位ISBN编号：9787111438595

10位ISBN编号：7111438590

出版时间：2013-9-2

出版时间：机械工业出版社

作者：王济

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>

<<上班族减压书>>

内容概要

伴随着现代生活水平的提高、生活节奏的加快，白领一族工作和生活的压力日渐变大了，健康也因此受到了侵害。

许多年轻白领突然发现自己莫名其妙地患上了从前只有老年人才得的慢性病。

本书针对白领人群的压力大、易失眠、气色差、早衰老等问题，全方位地对其进行保养指导——用老偏方来扫除职场疲劳，用呼吸、耳压、敷贴等多种疗法对治失眠，用一份全新的营养菜单增添身体活力，用调整心情来应对精神亚健康……此外，为了更全面地为白领们排压减压，使其放松身心，书中还介绍了办公室和居家的一些保养细节。

相信试过本书所介绍的诸多方法后，每个“压力山大”的白领都能重新收获睡得香、气色好、人不老的快乐生活和健康身体！

<<上班族减压书>>

作者简介

王济 北京中医药大学中医体质与生殖医学研究中心副教授，妇幼保健专业副主任医师，全国名老中医王琦教授博士后。

主要研究中医体质分类、辨识与调理，擅长运用九种体质辨识法进行诊断，并通过饮食、药膳、经络按摩、温和运动、生活指导等方法进行个体化体质调理和营养保健等。

<<上班族减压书>>

书籍目录

- 第一章 五指山下的白领：谁动了我的健康 /
- 白领，比工作更重要的是健康 /
- 告别“快节奏综合征”，享受慢生活 /
- IT精英：谁动了我的头发 /
- 应酬综合征：少壮派的难题 /
- 当心！
- 坐久了也会生病 /
- 值夜班，做好身心保健操 /
- 第二章 试试祖传老偏方，职场疲劳一扫光 /
- 一碗长寿粥，缓解疲劳胜仙药 /
- 灵芝银耳，加固你的神经防线 /
- 黄芪益气固表，抗疲劳防感冒 /
- 两款特制茶，远离“过劳死” /
- 喝点菊花茶，消除视疲劳 /
- 药粥偏方帮你赶走肩周炎 /
- 贫血时，莲藕连着你的健康 /
- 日食大枣，补气养血防疲劳 /
- 巧用天麻，从此不再天旋地转 /
- 第三章 多管齐下，撕碎失眠这只“纸老虎” /
- 针对白领的四季睡眠法则 /
- 对治失眠的十八个饮食习惯 /
- 清心安神的十三种常见食物 /
- 酸枣仁，抗击失眠的“东方睡果” /
- 想要一夜安眠？
- 煮粥加白莲！
- /
- 五式瑜伽，帮你轻松改善睡眠 /
- 减压舒眠的“葵花点穴手” /
- 呼吸疗法：让你尽享舒眠之乐 /
- 耳压疗法：与失眠抗击到底 /
- 敷贴疗法：敷出来的“睡美人” /
- 药枕疗法：看谁能偷走你的睡眠 /
- 第四章 做自己的营养师：刷新菜单，重启活力 /
- 白领一族：走出饮食的八大误区 /
- “电脑族”要掌握的营养菜单 /
- “夜猫族”要注意的饮食习惯 /
- 御医推荐给皇帝的抗衰益脑食谱 /
- 御医推荐给皇后的滋阴养血食谱 /
- 多喝肉粥，精力充沛不用愁 /
- 天门冬萝卜，抗疲抗衰增活力 /
- 葱乃“菜伯”，驱寒暖体少生病 /
- 芡实补虚添活力，但不宜多食 /
- 第五章 白领抗衰老革命：永远25岁的秘诀 /
- 怕老，反而更容易老 /
- 没时间休息，就有时间衰老 /

<<上班族减压书>>

中年“节能减排”，老年就会晚点来 /
通胃经排毒法，解决你的面子问题 /
玉米抗衰方：《本草纲目》里的青春良药 /
抗衰食物，全方位狙击衰老元素 /
最有效的五大抗衰养生穴位 /
最有效的十大抗衰健体药膳 /
最有效的九大抗衰养颜茶 /
第六章 运动排压法：练出好气色，告别亚健康 /
摆脱亚健康的十个简易处方 /
室外运动要注意的几个细节 /
起床小动作，让你全天精力充沛 /
书本也是锻炼身体好器材 /
想给大脑减压？
从手上找方法 /
“懒人运动”：打造完美身材 /
运动之后肌肉酸，太白来帮忙 /
运动虽好，但要遵循适度原则 /
第七章 精神减压术：情志养生从“心”开始 /
现代心理健康的十条标准 /
心情不好是致病的罪魁祸首 /
小心五大“精神杀手” /
思伤脾——小心思虑过度 /
恐伤肾——学会处变不惊 /
停止自我折磨的强迫症 /
五个小动作，消解郁闷情绪 /
九个减压妙方，让你不再负重而行 /
拉耳垂法，帮你摆脱神经衰弱 /
最简单的窍门：小习惯，治抑郁 /
第八章 留意办公细节，将工作室变成养生园 /
别让电脑伤害你的容颜 /
别让电脑损伤双眸神采 /
电脑摆放，也有讲究 /
键盘污染是健康的潜在杀手 /
鼠标使用不当，“鼠标手”找上门 /
“热恋”办公桌，易患颈椎病 /
小心蚕食你健康的“复印机病” /
电脑一族，试试这套保健操 /
防辐射明星：四种绿色植物 /
对付“星期一综合征”有四招 /
简单小动作，驱除久坐室内的沉闷 /
几个小窍门，赶跑午间“瞌睡虫” /
怎样防止和减少“空调病”的发生 /
如何使手机对人体的危害降至最低 /

<<上班族减压书>>

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>