

<<你累吗>>

图书基本信息

书名：<<你累吗>>

13位ISBN编号：9787200050172

10位ISBN编号：7200050172

出版时间：2004-01

出版时间：北京出版社

作者：中国保健科技学会

页数：224

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>

## <<你累吗>>

### 内容概要

人，只有一次生命。  
人的一生，应该健康、长寿、富足、诗情画意、有所作为！  
日益加剧的生存竞争，使追求幸福和遭遇疲劳成为一对矛盾。  
追求幸福，天经地义。  
放弃追求，既不是解决矛盾的智慧之举，也违反了人的本性。  
怎样抬高这一道疲劳的坎？  
按规律办事，避免疲劳；增强体质，增强耐力；调整心态，不管风吹浪打，胜似闲庭信步；一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。  
爱自己的人说：舍不得我的人是我；离不开我的人是我；想起我的人是我；祝福我的人是我；关爱我的人、善待我的人，是我，是我，还是我！  
幸福一生的原则是：心动，非常重要；行动，更加重要；心动，不如行动！

## &lt;&lt;你累吗&gt;&gt;

## 书籍目录

1、令人厌恶的疲劳 ——因为疲劳，我们不能充分享受生活 我们都有一道疲劳的坎 人体，有一个使用限度 这个使用限度，就是疲劳的坎 疲劳，就是超过了这个使用限度 疲劳是现代社会的流行病 现代社会是竞争激烈的社会 激烈的竞争逼着你我透支健康 你透支，我透支，疲劳便成为流行病 疲劳使我们的生活褪色 当疲劳渗透每一个细胞时 我们的身体百病丛生 我们的精神偏离正轨 我们的学习效率下滑 我们的工作业绩缩水 我们的生活乱七八糟 我们仰天长叹：出师未捷身先死，常使英雄泪满襟 疲劳使大家受害 我们营造竞争的社会 我们营造疲劳的社会 疲劳因我们而起 我们因疲劳受累

2、为自己的疲劳程序打分 ——不了解自己，如何关爱自己 送您一把疲劳测尺 算一算您的疲劳积分 解读疲劳的各种表现

3、我们为什么会疲劳 ——内忧外患使我们疲劳 僧多粥少，你争我抢，能不疲劳 人人争强，个个好胜，能不疲劳 环境污染，体质下降，能不疲劳 跨越极限，透支健康，能不疲劳 营养不良，体质下降，能不疲劳 心态不好，调整无方，能不疲劳 孤家寡人，无援无助，能不疲劳

4、我们可以避免疲劳 ——按规律办事，可以避免疲劳 增强体质，提升耐力 调整心态，不管风吹浪打，胜似闲庭信步 一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。

.....

## &lt;&lt;你累吗&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 人口增长、资源匮乏、僧多粥少的生存条件，使温顺的绵羊有了残忍的狼性。为了生存，为了与人争斗，人们不再朴实和坦然，就连在睡梦中，也要与人勾心斗角。失败的现实和对失败的担心，白天，让我们坐立不安；夜里，让我们从噩梦中惊醒。不能“精神内守”的人，就是比死人多一口气地躺着，也会心烦意乱。

成为一个“村庄”的地球，使我们真正领悟到什么叫“天外有天，人外有人”。恐惧落伍，成为强者才能高兴的您，面对同一时空或不同时空的强者，能吃什么都觉得香甜？穿什么都觉得舒服？

能知足常乐，能随遇而安？无处不在、无微不至的环境污染，使现代人遭受了太多的明枪暗箭，要不是现代医疗技术能修补残缺，让他们苟延残喘，现代人的寿命，决不会比他们的祖先长。

今天，知识已经成为我们获得生存与发展的主要手段。

因为信息爆炸，我们今天知道的东西，到明天就会过时。

如果我们停止学习，就会停滞不前，就会被淘汰。

为了再多活两天，为了再上一层楼，为了更幸福、更阳光地活在人间，我们必须不断学习，必须追赶每分钟都在膨胀的知识，但是，熬更守夜、废寝忘食，我们的脚步还是追不上周遭的变化。

在浩瀚的知识海洋面前，我们感到极度的恐慌和焦虑，感到自己的渺小和无力，我们害怕在如潮的知识中灭顶，害怕被这个信息爆炸的时代所遗弃。

……从古到今，对于学习、学习、再学习的人，只有褒奖，绝无贬低。

如果换个角度，从疲劳的产生和危害看问题，学习、学习、再学习，不过是——一种人生的艰辛和磨难！欲无止境，是人的本性。

最大限度地享受人生，是当今最时髦的人生哲学。

僧多粥少，是现实的生存环境。

人性、哲学和现实的生存环境，相互促进、互为因果，共同构建了推崇竞争、强调竞争、只能竞争、必须竞争才能生存的社会。

与古人相比，现代人的生活，物质丰富，形式多样；与父母相比，我们的生活，物质丰富，形式多样；与我们相比，子女的生活，物质丰富，形式多样。

但是，天下之事，总是祸福相倚。

世上没有纯粹的好事，也没有纯粹的坏事。

世上没有免费的午餐，天上也决不会掉馅饼。

人生每有一份灿烂的收获，就得有——一份艰辛的付出。

在物质丰富、形式多样的生活下面，还有现代人苦不堪言的感受和呼喊：生存越来越难，幸福就难上加难；要想生存，就得努力干；要想幸福，就得拼命干！但是，每一个人的身体，每一个器官，每一种组织，每一个细胞，每一个蛋白质分子，都有一个使用限度，都有一个疲劳阈值，都有一道疲劳的坎。

过度使用，超过这个阈值，翻过这道疲劳的坎，就是透支生命，就是疲劳。

欲无止境，是人的本性。

最大限度地享受人生，是当今最时髦的人生哲学。

僧多粥少，是现实的生存环境。

人性、哲学和现实的生存环境，相互促进、互为因果，共同构建了推崇竞争、强调竞争、只能竞争、必须竞争才能生存的现代社会。

在竞争日益加剧的现代社会，要生存，就得努力干，要幸福，就得拼命干。

放弃竞争，就是放弃生存，放弃幸福。

当一群要为生存努力干，要为幸福拼命干的人聚到一起时，个体的问题就开始向群体转化，量的问题就开始向质的问题转化，一个恶性循环就开始了：您不愿意放弃生存，我更不想放弃幸福；您参与竞争，我参与竞争，人人争先，个个奋勇；您今天找到一个亮点，我明天推出一个创意；您今天把门坎抬高一点，我明天把准入资格提升一点；您今天加班一个小时，我明天少睡两个钟点；遥望冉冉

## &lt;&lt;你累吗&gt;&gt;

升起的辉煌，谁愿放弃？既然没有人愿意放弃，就大家来拼搏，来决雌雄、来分胜负！竞争升级，升级，再升级，没有，上限；昨天是逆水行舟，今天是逆流冲浪；昨天能成功的是人，今天能成功的，是神不是人。

陷入疲劳的人，像雪球，越滚越大；疲劳的人群在形成：疲劳的社会在形成。

食，可以一日三餐，色，谁能一日三次？色，为什么不能一日三次？答案非常简单，一日三次，需要不同寻常的心力和体力。

人的心力和体力都是有限的。

在生存竞争中精疲力竭的人，哪来心力和体力，一日三次。

因为疲劳，追求幸福的您走到了幸福的对立面：因为疲劳，您陷入非性别化，对性别的感受异常迟钝；因为疲劳，耗尽了精力的您，对性的热情迅速降温，火山般的性热情成为久远的记忆；因为疲劳，不想冷落对方的您，显得力不从心；因为疲劳，阴道黏膜下的胶原蛋白和透明质酸消耗殆尽，水土流失，爱河干涸；因为疲劳，身心憔悴，昔日的钢枪，成了今天的银样镗枪头；为了找回青春，疲劳的您想到了“回春药”。

“回春药”不能包打天下，因为“回春药”也有缺陷：“回春药”是竭泽而渔；“回春药”只能引发更加令人悲哀的局部活动——性，决不是一种局部活动，它需要整体的心身配合。

如果您痛下决心，好好休息，认真调养，待到神清气爽、精力充沛时，您一定会惊喜地体验到：春情荡漾；柔情似水；豪情万丈。

今天，还有许多人不太理解营养搭配的重要性。

今天，还有许多人不太注意营养的搭配问题。

十几年前，营养学家和寻常百姓认为：营养素就是糖、脂肪、蛋白质；营养缺乏，就是缺乏糖、脂肪和蛋白质；补充营养，就是补充糖、脂肪和蛋白质。

现代的营养观是：营养素包括宏量营养素、微量营养素和植物营养素三类；三类营养素各自扮演不同的角色，共同承担着增强体质、维护健康和抵御疾病的职责；要注意各种营养素的比例，不能厚此薄彼，不能有所偏废。

看一看，试一试，想一想：三条腿的椅子少了一条腿，或者坏了一条腿，还能承受人的体重吗？还能承担椅子的功能吗？还是一把名副其实的椅子吗？三类营养素中少了一类，或者有一类营养不足，还能承受人体的工作吗？还能承受人每天的艰辛劳作吗？这样的人，能不疲劳吗？看一看，试一试，想一想：三条腿的椅子有一条腿太长，您能坐稳吗？您会摔倒吗？三类营养素中，有一类偏多或太多，就像三条腿的椅子有一条腿太长，能不出问题吗？每天摄入太多的脂肪、盐和糖，人，能不生病？...

...

## &lt;&lt;你累吗&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

序 疲劳是可以避免的疲劳，有规律可循 10年前，我开始从事药物依赖的身心治疗，帮助人们摆脱催眠药、兴奋剂、酒精、烟草等依赖性物质的束缚，重获身心自由。

在5年的诊疗工作中，每天平均接诊40人次。

开展身心治疗的基本前提是全面、深入地了解他们内心的欲望和痛苦。

他们的内心，让人惊诧，让人心痛：许多人最初使用依赖性物质的动机，只是想借助依赖性物质缓解或摆脱噩梦般的身心疲劳；他们这样做，其本质，是饮鸩止渴；其规律，是越陷越深；其结果，是提前患病、提前衰老、提前死亡。

5年前，我转向心理疾患的诊疗工作。

总结5年来的案例发现：源于疲劳的心理疾病在来诊病例中所占的比例逐年递增。

源于疲劳的心理疾病患者主要来自竞争激烈的人群、职业和地区。

因为疲劳，原本清醒的人不再清醒，甚至会变得疯狂梦癫。

我对疲劳的认识，经历了从感性到理性的飞跃。

感性地认识疲劳，我觉得疲劳像雾、像雨、又像风，偶尔地来，匆匆地来，转眼之间，又无影无踪。

理性地研究疲劳，我发现疲劳与我们的生活方式紧密相关，而且还有规律可循：因为僧多粥少，生存竞争日趋激烈；为了生存和发展，我们只得努力干、拼命干；我们每个人的身上，都有一道疲劳的坎，都有一个疲劳的阈值；翻过这道坎，超过这个阈值，就是透支生命，就是疲劳。

营养是体质的基础，营养不良，则体质下降。

因为体质下降，疲劳的坎、疲劳的阈值就会跟着降低；疲劳的坎、疲劳的阈值降低了。

就容易被我们翻过；翻过这道坎，超过这个阈值，就是透支生命，就是疲劳。

环境污染不仅使我们体质下降，还不让我们休息：从上面把疲劳的坎铲掉一点，从下面把翻越的起点垫高一点，一增一减，疲劳的坎，疲劳的阈值就更低了，更容易被我们翻越了；翻过这道坎，超过这个阈值，就是透支生命，就是疲劳。

人与人不同，花有几样红。

面对生存竞争，心态好、善调整的人，能够“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”；心态不良、调整无方的人，则风声鹤唳、草木皆兵。

打虎全靠亲兄弟，上阵要有父子兵。

人缘好、帮手多的人，底气足、有信心，敢于笑傲江湖；人缘差、缺帮手的人，孤苦伶仃、头此失彼，不疲劳才怪，不身心憔悴才怪。

人，可以避免疲劳 人，只有一次生命。

人的一生，应该健康、长寿、富足、诗情画意、有所作为！日益加剧的生存竞争，使追求幸福和遭遇疲劳成为一对矛盾。

追求幸福，天经地义。

放弃追求，既不是解决矛盾的智慧之举，也违反了人的本性。

放弃不是办法，那就必须解决矛盾。

要解决矛盾，休息是最简单的办法：……

## <<你累吗>>

### 编辑推荐

营养是体质的基础，营养不良，则体质下降。  
因为体质下降，疲劳的坎、疲劳的阈值就会跟着降低；疲劳的坎、疲劳的阈值降低了，就容易被我们翻过；翻过这道坎，超过这个阈值，就是透支生命，就是疲劳。

<<你累吗>>

#### 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>