

图书基本信息

书名：<<一天.每天 美一天-职场丽人24小时健康提醒>>

13位ISBN编号：9787502353964

10位ISBN编号：7502353968

出版时间：2006-11

出版时间：科学技术文献出版社

作者：谭地洲、耿燕

页数：214

字数：212000

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>

## 内容概要

繁忙的工作，无序的生活，加上各种“伪时尚”的诱惑，当代女性特别是职业女性面临的健康问题越来越严重。

漂亮与健康，是当代女性追求“美丽”的主流。

由此，我们力求打造一本与众不同的“女人书”，为职场丽人们提供一个“24小时随身保姆”。

书籍目录

7:00 AM 起床、起床、起床7:30 AM 洗脸、刷牙、化妆8:00 AM 找个小店吃早餐8:30 AM 骑着“马儿”上班去9:00 AM 上班, 泡杯茶先9:10 AM 防火、防盗、防辐射10:00 AM 朦胧不是美, 眼睛要补水10:30 AM 伸伸懒腰做做操11:00 AM 消消噪音透透气12:00 AM 减肥诚可贵, 午餐价更高12:30 AM 小睡半小时, 爽1:00 PM 不得不说的“方便”事1:30 PM 微笑着, 听听老板骂什么2:00 PM TMD, 不想上班了3:00PM 面对电脑, 我晕、我吐、我郁闷4:00PM 压力, 我的至痛我的伤5:00PM 下班了, 逛街去 5:00PM 下班了, 健身去 5:00PM 下班了, 美容去7:00 PM 晚餐, 最后一顿很关键8:00PM 无所事事看电视9:00 PM 夜生活, 开始了 9:00PM 如果今晚有约会 10:00PM 听听音乐泡泡澡11:00PM 晚安, 明天见12:00PM 还没睡?

睡不着?

深夜·凌晨好梦?

噩梦?

PS: 特殊时期·特别关照 月经期10个健康提醒 孕产期10个健康提醒 哺乳期10个健康提醒

章节摘录

书摘静躺、呼吸、伸懒腰——早上最害怕听见的声音就是——闹钟声 每天早上最痛苦的事情，莫过于听见闹钟反复的催促声。

梦还没有做完，又得离开舒适的被窝。

为了不给自己赖床的机会，很多人从梦中醒来，就立即起床，害怕自己有半点犹豫，就会一直赖床赖下去。

但在你庆幸自己按时起床时，却发现怎么老是出现头晕、恶心、心慌、四肢乏力、反应迟钝的症状。这是因为——夜间睡眠时，身体各系统处于半休眠状态，血压降低、呼吸频率减慢、尿量减少、代谢率变缓、呼吸频率变慢。

而醒来后，身体各系统就要从这种半休眠状态逐渐转变为工作状态。

在转变的过程中，身体需要一段时间来过渡调适。

如果在身体尚未适应工作状态就起床，容易出现异常反应。

特别是对于高血压、冠心病、动脉硬化等患者来说，人的心血管壁在清晨时最脆弱，突然起床会引发意外情况。

而腰椎病、骨质疏松的患者突然改变体位，也容易扭伤腰背部，发生骨折。

因此，早上醒后应不忙起床，先静躺5分钟，同时做10次深呼吸，然后缓慢坐起，伸3~5次懒腰。

待身体恢复正常状态后，再进行晨练或其他活动。

不可过分赖床——躺在床上真舒服。

真想多睡一会儿 有没有闹钟反复响，还不想睁开眼睛的体验?相信，对于朝九晚五的上班族来说，这是最平常的事。

平日里还有工作压力，不得不强迫自己按时起床。

可是一到节假日，自然要昏睡恶睡，享享睡到自然醒的“福”。

可你知道吗?你所谓的“享福”，很可能变成因福得祸。

头晕无力，精神恍惚 很多人即使睡醒后也不愿起床，躺在床上漫无边际地胡思乱想，而起床后就会感觉头晕无力，精神恍惚，什么事也干不下去。

这是因为赖床时，身体其他器官虽然得到休息，但脑神经仍处于紧张的工作状态，从而消耗大量的氧，导致脑组织出现了暂时性的“营养不良”。

破坏生物钟 赖床是睡眠不守时的一种表现，最大的危害是引起生物钟紊乱。

有规律的生活会形成相应的生物钟，到时间生物钟就会提示你醒来，若不听“指示”，就会扰乱体内生物钟的时序。

长期如此，就会造成晚上睡不着，而白天心绪不宁、疲惫不堪的恶性循环。

影响肠胃功能 一般来说，经过一晚上的消化，清晨7时左右大脑就会发出“饥饿信息”，胃肠道也做好接纳及消化食物的准备。

如果置饥饿不顾，继续睡觉，就会打乱胃肠功能的规律，久而久之，胃肠黏膜会遭损。

如果不吃早餐一直睡到中午，胃肠由于频繁发生饥饿性蠕动，就会诱发胃炎、溃疡病及消化不良等病症。

专家认为，睡眠的好坏不在于睡了多长时间，关键在于睡眠的质量。

睡眠时间具有较大伸缩性，只要每天保持有规律的起居，注意保持适合自己的睡眠模式，即使偶尔睡眠不足也不会影响身体健康。

那些总是觉得自己睡眠不够的人，应该用坦然的态度对待睡眠，培养规律的生活习惯，千万不要认为睡眠是可以储存或者弥补的。

编辑推荐

我们的生活中处处充满不健康的因素，难道我们就眼睁睁地看着健康这样被吞噬吗？当然不！那我们应该怎么拯救健康呢？本书帮助你找出生活中那些随时会被忽视的健康隐患——为了实现这个目的，作者在写作上尽量讲求同步。

从早上起床到晚上休息，什么时间，做什么事情，会遭遇哪些伪健康问题，书中会为你一一道来。希望她能成为你的闺中密友，与你一起经历。

一起感受，及时为你分忧解难。

只要你过好每一天，就能天天健康。

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>