第一图书网, tushu007.com

<<再忙也要歇一歇>>

图书基本信息

书名：<<再忙也要歇一歇>>

13位ISBN编号：9787508054186

10位ISBN编号：7508054180

出版时间：2009-12

出版时间：华夏

作者：赵红瑾

页数：303

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

<<再忙也要歇一歇>>

前言

别让身体和心灵疲于奔命有这样一则寓言：一只小兔子在路上拼命奔跑，青蛙问它：“ 小兔子，你为啥跑得那么急？
歇歇吧。
”“ 我不能停，我要看看这条道的尽头是个啥模样。
”小兔子边跑边回答道。
小兔子从来没有停歇过，一心只想跑到终点。
直到有一天，它猛然撞到了路尽头的一棵大树桩上。
“ 原来路的尽头就是这棵树桩！
”小兔子喟叹道。
更令它懊丧的是，它发现此时的自己已经老迈：“ 早知这样，好好享受那沿途的风景，该多好啊……
”你也许觉得这个寓言很可笑，认为这只小兔子很傻，它拼命奔跑的结局就是撞在了一棵大树桩上。
其实，你仔细想一想，我们的工作与生活是不是正像小兔子的奔跑一样呢？
沉浸在快节奏生活中的我们为了不迟到，不得不在大街上步履匆匆；为了赶时间，不得不在拥挤的餐厅里狼吞虎咽；我们努力赚钱排队购买星巴克里口味稳定到从不变化的咖啡：我们追赶时间却早已迷失了回程的方向；我们买得起大品牌与奢侈品，却没有时间停下来看身边的风景……我们每天都在跟时间赛跑，脑海里只有快一点，再快一点的概念。
是的，当今，速度已经深人人心了。
“ 快 ”成了大家默认的办事境界，看机器上一件件飞一般传递着的产品，看办公室一族打电话时那种无人能及的语速……休闲的概念已经越来越不清晰了。
大家似乎都变成了“ 快咒 ”控制下的小人儿，连腾出点时间松口气的时间好像都没有了。
看得见的、看不见的规则约束着我们；有形的、无形的鞭子驱赶着我们，我们攀比地位、财富、装饰，似乎自己慢一拍，就会被这个世界抛弃。
“ 当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已离我们而去。
”英国歌手约翰 · 列依的话无疑成了现代人快节奏生活的写照。
在快节奏的生活里，我们丢了慢节奏，烦恼、不安、苦痛却伴随着快节奏接踵而至，成为心理瞎疾。
于是，我们的身体和灵魂时常处于亚健康状态，这时我们才发现自己已变成童话中用灵魂向魔鬼换金币的那个傻孩子。
很多人从这个时候开始意识到，确实需要放慢节奏、放松身心，，慢慢享受生活了。
也许你会问，在竞争如此激烈的年代，哪儿有资本慢下来啊？
其实不然，“ 慢生活 ”并非让你放弃自我、无所事事。
它与物质的富有程度也没有多大关系，慢生活中的“ 十曼 ”更多的是一种健康的心态，～种积极的生活态度。
慢下来，细心欣赏一朵花的盛开，沉醉于一阵微风掠过的舒爽，细想人生百味，咀嚼生活点滴，何其简约和透彻！
再忙也要歇一歇，享受健康快乐的慢生活，就从现在开始吧！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

忙起来让日子奔向充实和富足·歇下来使生活保持轻松和自在，劳逸结合、张弛有度是驾驭个人生活的基本智慧。

给快节奏生活减压的身心调养三步曲　　第一步：认识快节琫，为疲备身心找出路　　快节奏像一把“软刀子”危害着我们的身心健康，英年早逝的悲剧令人痛惜不已……身陷这种境况，我们要掌握一张一弛的生活技巧，找到平衡。

第二步：节奏慢下来，给忙碌生活减减压　　工作慢下来，轻松提高工作质量和效率；饮食慢下来，更好地调养体质；休闲慢下来，让人全身心地放松；感情慢下来，让感情地久天长、历久弥香。

第三步：享受阳光禅，给心灵打开另一扇窗　　用好生活的减法，学会简单生活；慢对得失，知足才会常乐；点亮心灯，做最阳光的自己；一切随缘，享受健康快乐每一天。

<<再忙也要歇一歇>>

书籍目录

前言 别让身体和心灵疲于奔命PART 1 认识快节奏 为疲惫身心找出咱第1章 快节奏是身心健康的大隐患现代人的生活每天像上紧了发条的钟“ 脑病 ”正在悄悄地蔓延为何英年早逝的悲剧一幕幕上演过劳死是把“ 软刀子 ”长期紧张是健康杀手第2章 人们需要慢下来歇一歇唯有“ 慢 ”一点，身体才会健康让生活的节奏有条不紊慢是一种能力，更是一种心态“ 慢生活 ”重在享受生活慢也是一种生活哲学有张有弛地弹奏生活的乐章 慢生活让你发现人生沿途的美景向金庸学习，过简单慢生活第3章 为什么我们的生活还“ 慢 ”不下来“ 穷忙 ”和“ 瞎忙 ”浪费了太多的时间总想和时间赛跑追逐名利，欲罢不能为虚荣而忙碌注重责任而不懂分担被职业危机感所奴役不懂授权，事必躬亲掉进完美主义的陷阱你进入慢生活时代了吗PART 2 节奏慢下来 给忙碌生活减减压第4章 工作慢下来：巧取舍，高效率 测一测你的职业压力有多大压力为什么会上瘾压力过大的结局：30岁的年龄，60岁的心脏在忙碌中学会“ 偷闲 ”再忙也要为自己充电忙到点子上，不把时间浪费在不值得的事上管理好自己的时间高效工作的5种方法不要把压力带回家10种缓解压力的有效方法办公室一族，这些“ 小动作 ”要常做第5章 饮食慢下来：越吃越健康慢餐，一种新的饮食文化理念吃得太快伤害的不只是你的胃想长寿吗?那就慢点吃吧遵守慢餐饮食新法则平衡膳食是慢餐的关键暴饮暴食会引起各种疾病剩饭剩菜不能随便吃一定要打好健康早餐牌安排一顿营养均衡的午餐晚餐好配置，给你的健康打满分水为百药之王，但要会喝才行下午茶将慢生活进行到底杜绝不良饮食习惯，健健康康吃到老第6章 睡眠慢下来：还清自己欠身体的债测一测你的睡眠质量高吗拷问一下你的“ 睡商 ”谁违背了作息规律谁就要受到惩罚悄然蔓延的流行病——失眠睡眠有保证．健康才有保证科学睡觉需要注意九点“ 垃圾睡眠 ”对健康有害无益适当午睡，调养精神给“ 夜猫子 ”的贴心提示关注睡眠细节，享受完美睡眠治失眠，心理调节比吃药更有效睡眠有方，才能找回健康的睡眠第7章 运动慢下来：不求速度，只要轻松生命在于慢运动上班族们更适合“ 慢运动 ”有氧运动是慢运动的首要选择消除运动隐患，明明白白去运动下午是最适宜运动的黄金时间减肥最快的方法——慢运动腰酸背痛，慢运动同样可以帮助你7种慢运动，让你享受快感掌握击退疾病的“ 运动疗法 ”第8章 休闲慢下来：让身体和心情一起轻松第9章 感情慢下来：握住幸福的缰绳PART 3 享受阳光禅 给心灵打开另一扇窗第10章 用好生活的减法，学会简单生活第11章 慢活人生，活出一个好心情第12章 慢对得失，知足者才会常乐第13章 点亮心灯，做最阳光的自己第14章 一切随缘，享受健康快乐每一天附录：轻松生活之具体实践方案

章节摘录

插图：长期紧张老得快美国一个研究小组最近从科学角度验证了这一说法：长时间的精神压力或处于紧张状态确实会使人体的老化大大加速。
这是因为，紧张状态会促使人体内的细胞分裂素大量分泌。
这种物质属于发炎性物质，是导致氧化反应的物质之一。
众所周知，人体内的氧化反应产生自由基，这种物质积累过多就会破坏细胞内酶和蛋白的作用，进而加.速细胞老化，并削弱人体免疫系统。
因此细胞分裂素含量的多少能判断一个人是否处于加速衰老状态。
长期紧张加速血管老化许多人在神经紧张时会出现心跳加快、血压升高的情况，但这种情况导致的后果，却没有引起人们的注意。
科学研究证实，较长时间处于“ 消极紧张状态 ”下，会使血管提前老化。
因为高度敏感的血管内壁经常处于痉挛状态，容易出现微小的出血裂痕，这会沉积钙及脂肪的微粒，如果这种沉积过程持续下去，血液循环就会出现故障。
这种被称为血管钙化的过程可以发生在身体的任何部位。
除此之外，过久地处于紧张状态会使血管总的钙化过程加剧。
长期紧张会引癌上身澳大利亚的研究人员认为，心情紧张的人患大肠癌的概率更大。
因为心情紧张能激起机体内“ 是战斗还是l临阵脱逃 ”的反应。
当发生这种反应时，肾上腺会分泌出效力大的激素，通过血液从内脏器官（如肠或肝）向大脑、肌肉和心脏蔓延。
一旦发生险情，血液就会涌回到缺氧的内脏器官，而这种充满氧的血液可产生过多的自由基，从而给细胞的DNA造成损害。
此外，紧张还会减弱免疫反应，使癌细胞得以逃避免疫系统的监控和杀伤，从而发展成癌肿。

后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。
其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。
本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：王杰、周珊、杜莉萍、何瑞欣、齐红霞、李伟军、曾桃园、赵广娜、魏清素、赵一、赵红瑾、王鹏、齐艳杰、李文静、李佳、罗语、张保文、陈赐贵、肖冬梅、李爱莲、张琦、雒逸云、许长荣、李良婷、张艳芬、孙亚兰、闫晗、王艳、黄亚男、曹博、杨青、金望久、李颜垒、付志宏、史慧莉、朱辉、上官紫微、余学军、徐娜、聂小晴、李娜、刘红强、杨莉、贺兰、蒋先润、杜亚君、陈润、蔡亚兰、欧俊、付欣欣、王光波、彭丽丽、李雪韬、于海英、杨艳丽、姚晓维、潘静、王艳明、杨英、杜慧、杨秉慧、吴迪、武敬敏、阮崇晓、叶光森、王博、毛玲玲、吴洁、范小北、王玉芳、黄文平、李伟等。
阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。
在享受之余，我们心中也充满了感恩。
因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。
相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

<<再忙也要歇一歇>>

编辑推荐

《再忙也要歇一歇》给快节奏生活减压的身心调养三步曲。
第一步认识快节奏，为疲惫身心找出路；第二步节奏慢下来，给忙碌生活减减压；第三步享受阳光禅，给心灵找开另一扇窗。
为忙碌生活松松绑，给疲惫身心减减压。
“压力大”和“没时间”不能总是被拿来当借口，终究有一天，我们会发现：当我们正在为生活疲于奔命的时候。
生活已离我们而去。
青春、健康、亲情也已被时间带走。
与其那时惋惜、追悔，不如从现在开始就放缓脚步，活在当下，珍惜生命本身。
享受生活中的乐趣。
慢下来的是生活节奏，快起来的是前进步伐。
停一停，等灵魂赶上来印第安人赶者羊群朝日落的方向前进。
他们速度很快，不过每走一段距离，都要停下来。
停下未的时候，映着天空悠悠的云，印第安的牧人们安详地跳起舞蹈，老人们咂者烟草，蓝色的烟雾显得更加宁静和祥和。
有一个过路人看到这样的情景，就问印第安人：“你们再不赶紧上路，日落之前就到不了目的地了。你们还等什么呢？
”印第安人回答说：“我们慢下来，是因为我们在等灵魂赶上来啊！
”路人愕然。
人生的境况也是这样。
一味的追逐让我们丧失了应得的幸福。
我们应该常让身体和心灵停下来歇一歇，享受生活中的乐趣和祥和！

第一图书网, tushu007.com

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