# <<白领一日养生法>>

#### 图书基本信息

书名:<<白领一日养生法>>

13位ISBN编号: 9787539035994

10位ISBN编号: 7539035994

出版时间:2010-4

出版时间:鲁直、刘素君江西科学技术出版社 (2010-04出版)

作者:鲁直,刘素君著

页数:215

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

## <<白领一日养生法>>

#### 前言

透视白领24小时,健康每分每秒。

清晨,当一缕阳光洒入我们眼帘的时候,你是否想过,在这个城市中,有着许多的人也正和我们一样,睁开了惺忪的眼睛,在一个哈欠声中开启了一个新的工作日:当我们拿着报纸和早饭急匆匆地走在人潮中的时候,你是否注意过,那些和我们一样行色匆匆的路人也正在赶往车站、地铁和办公室的路上。

也许我们是高层管理人员,也许我们只是个小小的实习生,但是我们都是一栋栋办公楼里的小蚂蚁, 勤勤恳恳地忠于职守。

也许我们相貌堂堂,也许我们其貌不扬,但是我们都有着一个共同的名字——白领。

当我们第一次听到白领这个词汇的时候,知道这是一个生活在光环里的人群,各类名牌打造的优雅,精致的装修营造的办公环境,一口流利的英语带来的高薪……这就是我们和白领的第一次亲密接触。 今天,当我们再一次驻足观察这个群体的时候,我们会发现,取而代之的是巨大的压力、漫长的工作时间和亚健康的身体。

调查显示,95%的都市白领都感到自己有不同程度的不适,头晕、感冒几乎天天都会出现在办公室中,"袭击"着我们和我们的同事们。

除了生理上的不适以外,还有许多心理疾病也十分常见,这从心理医生的热门就可见一斑了。

事实也证明,大多数的白领都处于亚健康中,各种慢性病,比如颈椎疾病、眼部疾病等一些由于久坐 等原因导致的常见病十分普遍,几乎是人人都有,现在的办公室里,如果一个白领没有一点小毛病的 话,还很有可能被误认为工作不卖力呢。

## <<白领一日养生法>>

#### 内容概要

透视白领24小时,健康每分每秒。

清晨,当一缕阳光洒入我们眼帘的时候,你是否想过,在这个城市中,有着许多的人也正和我们一样,睁开了惺忪的眼睛,在一个哈欠声中开启了一个新的工作日:当我们拿着报纸和早饭急匆匆地走在人潮中的时候,你是否注意过,那些和我们一样行色匆匆的路人也正在赶往车站、地铁和办公室的路上。

也许我们是高层管理人员,也许我们只是个小小的实习生,但是我们都是一栋栋办公楼里的小蚂蚁, 勤勤恳恳地忠于职守。

也许我们相貌堂堂,也许我们其貌不扬,但是我们都有着一个共同的名字——白领。

当我们第一次听到白领这个词汇的时候,知道这是一个生活在光环里的人群,各类名牌打造的优雅,精致的装修营造的办公环境,一口流利的英语带来的高薪……这就是我们和白领的第一次亲密接触。

今天,当我们再一次驻足观察这个群体的时候,我们会发现,取而代之的是巨大的压力、漫长的工作时间和亚健康的身体。

## <<白领一日养生法>>

#### 书籍目录

第一章 7:00-7:15 / 1健康起床——自我检测防微杜渐 / 1第一节 让好心情与身体一同醒来 / 2第二节 养生保健从正确起床开始 / 4第三节 起床后的健康窍门 / 8第二章 7:15-7:30 / 17适当展练——闻鸡起 舞精神焕发 / 17第一节 晨练——开启你的健康之旅 / 18第二节 身心 " 双赢 " 的户外晨练 / 20第三节 受 益匪浅的室内晨练 / 24第四节 晨练"四季歌"/ 27第三章 7:30-7:45 / 33洗漱装扮——出水芙蓉品位 丽人 / 33第一节 正确的基础护理从洗漱开始 / 34第二节 打造精致养眼的妆容 / 41第三节 适宜着装,为 魅力加分 / 46第四章 7:45-8:00 / 55营养早餐——全新一天完美开始 / 55第一节 营养丰富的中式早餐 /57第二节方便快捷的西式早餐/60第三节早餐的六种危险吃法/65第四节营养早餐,为健康买单. /69第五章8:00-9:00/73上班步履——适时运动 健康永伴/73第一节 快乐步行去上班/75第二节 精明白领骑车上班 / 78第三节 公车地铁风雨无阻 / 80第四节 自行驾车都市新贵 / 84第六章 9:00-12 :00/89上午工作——忙中借闲 劳逸结合/89第一节 克服工作恐惧症/90第二节 一杯香茗保健康 / 95第三节 一分钟塑身小运动 / 100第四节 布置健康的办公环境 / 104第七章 12:00-13:30 / 109丰盛 午餐——合理膳食精力充沛 / 109第一节 你的午餐怎么吃 / 111第二节 饭后饮品与水果的误区 / 115第 三节中午小睡,为健康充电/120第八章13:30-18:00/123午后工作——健康工作合理统筹/123第 一节 午后补妆,美丽持久 / 124第二节 预防患上"电脑病" / 127第三节 办公室秘密修身术 / 131第九 章 18:00-19:30 / 137健康晚餐——膳食有度健康无忧 / 137第一节 瘦身食谱 , 品味健康的晚餐 / 138 第二节 美酒虽好,但不能贪杯/150第十章 19:30-22:30/153晚间休闲——娱乐休闲 轻松一刻/153 第一节 "一网情深"/155第二节 电视影碟好伴侣/158第三节 读书休闲好时光/160第十一章22 :30-23:00 / 165睡前运动——适度保养容光焕发 / 165第一节 轻松运动 睡眠无忧 / 166第二节 正确卸 妆还我本色 / 169第三节 容光焕发洗出好心情 / 172第四节 最佳护肤夜间滋润 / 179第十二章 23:00 / 183睡眠中——请勿打扰 / 183第一节睡前来一杯 / 184第二节 轻松做个睡美人 / 189第三节 鼾声阵阵 怎么办 / 195第四节 对付失眠的好办法 / 197番外篇 / 201加班——越夜越美丽 / 201周末——健康欢 乐48小时 / 204长假——远离长假综合征 / 212

## <<白领一日养生法>>

#### 章节摘录

第三节 受益匪浅的室内晨练正所谓"天有不测风云",如果撞上下雨,聪明的你该如何化解呢? 若遇上下雨天,户外晨练难以完成,可不能找借口让自己偷懒。

合适的室内晨练项目,也能使你受益匪浅。

室内篇——热身操一般来说."热身"是为正式运动所做的身体练习。

如体育课上的慢跑,健身房各关节的活动。

热身最大的好处就是通过呼吸和肌肉运动的配合,使物质代谢增强,体温升高,从而提高肌肉收缩和 舒张的速度,使肌肉更好地进入工作状态。

同时也能增加肌肉和韧带的伸展性,提高柔韧性,预防运动中的损伤。

如果只能在室内运动的话,热身操也是能作为一项正式运动的。

由于白领一族长期坐办公室,头颈部、肩部、上肢和腰部经常呈现僵硬现象.下面就给大家介绍一套简单且有益身心健康的热身操。

- 1.头颈部运动准备姿势:身体适当放松,两脚开立与肩宽,两手叉腰,保持躯干不动,动作缓慢,与 呼吸节奏应紧密配合。
- (1)深吸一口气,头部缓慢从颈前缩屈,尽量使下颚贴近胸骨,同时呼气开始。

再吸气,抬头到正中。

接着呼气,头向后仰,使后脑勺贴近后背,睁大眼睛向上看。

再吸气,抬头到正中。

每个动作8拍,动作幅度由小到大。

(2)深吸气,头部缓慢从颈左屈,尽量使耳朵贴近肩膀,同时呼气开始。

吸气,头回正中,接着反方向再做。

每个动作8拍,动作幅度由小到大。

·室内篇——颈椎保健操众所周知,颈椎病已成为白领生活中的一大杀手,长期从事办公室工作的人,都会因工作时间久、姿势不当造成颈椎伤痛。

颈椎病的主要症状是颈部疼痛板滞伴有上肢的疼痛麻木,严重的还会产生头痛、头晕、耳鸣、眼睛发胀、胸闷气急、四肢无力等症状。

这里介绍的颈椎保健操简单易学,对于颈椎部位的锻炼不无裨益。

(1)前俯后仰活动:双手叉腰站立,双脚与肩平行。

先抬头后仰,同时吸气,两眼望天。

保持5秒;然后缓慢向前胸部位低头,同时呼气,两眼看地,保持5秒。

注意,要使下颌尽量紧贴前胸。

#### 反复做5次。

(2)举臂转身活动:先举右臂,手心向上,抬头目视手心,身体慢慢转向左侧,保持5秒。

在转身时,要注意脚跟转动450身体重心向前倾,然后身体再转向右后侧,旋转时要慢慢吸气,回转时慢慢呼气,整个动作要缓慢、协调。

在转动颈、腰部时,尽量转到极限。

换左臂再转。

#### 反复做4次。

(3)左右旋转活动:将头部缓慢转向左侧,同时吸气,让右侧颈部伸直后,保持5秒;再缓慢转向左侧 ,同时呼气,让左边颈部伸直后,保持5秒。

这样反复交替做5次。

(4)提肩缩颈活动:双肩慢慢提起,颈部尽量往下缩,保持5秒后,双肩慢慢放松地放下,头颈自然伸出。

接着将双肩用力往下沉,头颈部向上拔伸,保持5秒后,双肩尽量放松,并自然呼气。

注意在缩伸颈的同时要慢慢吸气,停留时要憋气。

反复做5次。

## <<白领一日养生法>>

(5)左右摆动活动:头部缓缓向左倾斜,使左耳贴于左肩,保持5秒后,头部返回中位;然后再向右,使右耳贴于右肩,保持5秒后,头部返回中位。

注意在头部摆动时需吸气,回到中位时慢慢呼气,双肩、颈部要尽量放松。 反复做5次。

# <<白领一日养生法>>

### 编辑推荐

《白领一日养生法》:透视白领24小时健康每分每秒。

# <<白领一日养生法>>

### 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