

<<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的程度的不适，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身体。

## &lt;&lt;白领一日养生法&gt;&gt;

## 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

## &lt;&lt;白领一日养生法&gt;&gt;

## 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，两眼着地，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45°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>