

<<20几岁的健康最要紧>>

图书基本信息

书名：<<20几岁的健康最要紧>>

13位ISBN编号：9787802558151

10位ISBN编号：7802558158

出版时间：2011-7

出版时间：企业管理出版社

作者：南瓜

页数：216

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>

<<20几岁的健康最要紧>>

内容概要

越来越多的年轻Office一族感觉到身心疲惫，压力大，精力不集中，一系列莫名其妙的健康问题接踵而来，却不知如何是好。

20几岁的人，有着60

几岁的健康状况。

《20几岁的健康最要紧》是作者南瓜根据几年自身办公室经历所写，针对现代年轻Office一族常见的颈椎病、电脑病、肥胖、易疲劳等问题，写出了自己的一些真实体会和经验。

希望能够帮助40岁以下的

Office一族改善健康状况，预防职业病，提高工作效率。

让工作和生活都更加精彩

《20几岁的健康最要紧》是一本适合年轻Office族随身携带的健康指南书。

它提倡用一种简明、易操作的方法，将保护健康爱护身体融入到我们的生活当中。

让每个人都轻松拥有健康快乐的生活。

<<20几岁的健康最要紧>>

作者简介

南瓜，典型80后，典型OFFICE族，非典型美容达人。

出生中医世家，虽然从事与之完全不同职业，但也算耳濡目染。

爱自由、爱美食、爱生活。

希望把一些自认为轻松就能让Office
MM们变漂亮的方式和习惯与大家分享。

<<20几岁的健康最要紧>>

书籍目录

自序

第一章 年轻的OFFICE一族，健康离我们有多远？

- 1.这些危险信号，你占了几个？
- 2.今天你亚健康了吗？
- 3.不要以为自己还年轻！

4.OFFICE恶习大调查

5.职业病，就潜伏在办公室

第二章 警惕，最危险的办公室五大杀手！

- 1.颈椎病，OFFICE“杀人王”
- 2.辐射来袭，无处躲藏
- 3.肠胃病，悄然来访不胜防
- 4.肥胖，是什么带走了你的身材？
- 5.免疫力下降，为何我们越来越脆弱？

第三章 加油，颈椎健康保卫战！

- 1.如果有这些症状，请注意！
- 2.办公室颈椎健康攻略
- 3.下班回家也要保养颈椎！
- 4.简单几步，保证不得颈椎病
- 5.小穴位，缓解颈椎疲劳
- 6.已经得了颈椎病，怎么办？

第四章 抗击辐射，马上行动起来！

- 1.这些问题，可能是辐射引起的
- 2.办公室族的防辐射秘籍
- 3.抗击辐射，电脑MM有绝招
- 4.给眼睛方位防辐射屏障
- 5.辐射勿近一日食谱
- 6.这些小东西，我们能用上！

第五章 肠胃病，都是随意惹的祸

- 1.不要小看肠胃病
- 2.精神的一天，从早餐开始
- 3.午餐，办公室里的主打歌
- 4.学会晚餐，让你又健康又苗条

<<20几岁的健康最要紧>>

5.健康又抗疲劳的加餐方案

6.休息日，怎么吃？

7.小心调养，肠胃病不再来！

第六章 糟糕，是谁偷走了我们的免疫力

1.小心！

办公室偷走你的免疫力

2.OFFICE细菌阻击战

3.千万不要依赖空调！

4.吃什么才能不生病

5.强健免疫力，补充维生素有学问

6.守护免疫力的4个小运动

第七章 肥胖，不只与美丽有关

1.工作之后，你长胖了吗？

2.OFFICE一族，怎么吃不会胖？

3.OFFICE一族的穴位减肥法

4.工作中的减肥小动作

5.下班回家就能做的瘦身运动

6.不要盲目地陷入减肥误区

第八章 注意这些，你会更健康！

1.写给OFFICE饭盒族的忠告

2.上下班路上的9大禁忌

3.伏案、久坐，不可取！

4.视力下降怎么办？

5.HI，该去洗手间啦！

6.盲目进补，赶快停止！

第九章 晚安，睡个好觉很重要

1.睡眠障碍——办公室健康新杀手

2.OFFICE一族，怎么睡才健康

3.简单几招，赶走失眠

4.怎样提高睡眠质量？

5.必须熬夜，这可怎么办？

6.这些东西能让你睡得更好

第十章 一看就会，革命性的办公室运动！

1.起床前的3分钟热身操

<<20几岁的健康最要紧>>

- 2.上班途中隐形减肥的八个姿势
- 3.小动作成就健康颈椎
- 4.一天两次——眼保健操
- 5.60秒，轻松告别鼠标手
- 6.午间休息，来跳椅子操吧！

- 7.只要6步，甩啦甩啦小肚腩！

- 8.睡前几招，做个好梦
- 9.身心平衡，最简单有用的8个瑜伽姿势

<<20几岁的健康最要紧>>

编辑推荐

南瓜编著的《20几岁的健康最要紧》是专门针对OFFICE一族当下健康状况出品的保健秘籍，是最具革命性的办公室健康书，不再看你就OUT啦！

通过本书，你将知道：在办公室坐着也能锻炼身体；地铁公交上看移动电视、听音乐也有危害；办公室里隐藏着五大“杀手”；看电视时还能一心多用；……通过本书，你从此就可以和疲劳、失眠、颈椎病、小肚腩、肠胃炎SAY BYEBYE！

<<20几岁的健康最要紧>>

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>