

<<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，再不看你就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>