

# 《上班族的养生经》

## 图书基本信息

书名：《上班族的养生经》

13位ISBN编号：978755761979X

出版时间：2016-12-1

作者：李志敏

页数：223

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《上班族的养生经》

## 内容概要

在外人看来，每天坐在宽敞明亮的写字楼里拿着高工资是一件美事，然而，这一切都只是光鲜的外表。由于工作忙、时间紧、压力大等诸多因素，上班族的健康变得岌岌可危，健康养生势在必行！

本书运用十二时辰养生法进行讲解，内容涉及上班族工作、生活的各个方面，详细地告诉你如何运用传统中医的养生知识以及现代的养生理念让自己重获健康。

如果你每天都感觉身体乏累，如果你感觉自己的精神状态不佳，不妨按照书里的方法调整一下，相信很快就能重新激活生命的活力！

# 《上班族的养生经》

## 作者简介

李志敏，毕业于河南中医学院针灸推拿专业，一直从事中医推拿工作，具有丰富的临床工作经验。他崇尚健康养生之道，在工作之余虚心求教著名老中医，潜心钻研科学养生、记录、整理了大量的养生秘方，出版的畅销书有《二十四节气养生经》。

## 书籍目录

### 第一章 卯时起床，上班族起居应有规律

#### 第一节 闹钟响起来，卯时是最佳的起床时间

最美的事儿，就是每天睡到自然醒

上班族按时起床，生物钟更规律

闹钟响起时，赖床三分钟有益健康

醒后乏力，中医告诉你如何调理

醒后随手来根烟，真的要不得

醒后别忙着开窗，换气也讲究时机

#### 第二节 卯时大肠经当令，是排除毒素的好时刻

卯时大肠经值班，养生重在排毒素

卯时是最“方便”的时候

早上久坐马桶，肠胃不好需调养

长时间蹲厕，易导致痔疮上身

大便溏泄，是脾虚还是毒素在作怪

#### 第三节 梳洗打扮，细微处也蕴含着养生之道

温水刷牙，重要的话只说一遍

刷牙方法不对，牙齿很受伤

冷水洗脸虽好，但要注意方法

小小梳子，疏通经络醒脑又提神

化妆有讲究，浓妆淡抹相宜就好

### 第二章 辰时出门，别忘记吃一顿丰盛的早餐

#### 第一节 辰时胃经当令，是吃早餐的最佳时间

辰时胃经当令，养生重在补胃气

晨起一杯水，喝对才健康

零食当早餐，是不明智的选择

上班族早餐这样搭配才完美

早餐吃热食，呵护胃气不生病

#### 第二节 上班族的早餐，健康营养是第一原则

上班族排毒早餐这样吃

肥胖上班族，早餐要健康着吃

喝粥，早咸晚甜的养生秘诀

炒饭，让剩饭也变成美味

油条加豆浆，是健康搭配吗

你常把蛋黄派当作早餐吗

### 第三章 巳时工作：把握一天精神倍佳时

#### 第一节 巳时脾经当令，把握工作黄金期

巳时脾经当令，养生重在补脾气

巳时健脾，让大脑更聪明

你要明白自己为什么工作

快乐的法则就是接受工作

热爱工作，就要时刻充满激情

#### 第二节 要认真工作，更要学会释放压力

工作有压力，要学会轻松应对

无时不在的精神压力

做压力的主人，而不是奴隶

学会与压力和平共处

男性上班族释放压力有方法

第三节 谁都有情绪，学会克制才能快乐

发泄解决不了任何问题

克制一瞬间的“怒不可遏”

犯不着跟自己发脾气

愤怒影响着职场升迁

第四章 午时休息，莫让片刻的时光流逝

第一节 午时心经当令，午休养神很重要

午时心经当令，养生宜静心小憩

午时小憩，有助于消心火

休息是为了更好地工作

10分钟，也能打造优质午睡

科学午睡，益处多多

午休趴着睡，对身体伤害大

第二节 午餐承上启下，吃好了事半功倍

上班族午餐，科学搭配营养好

让你受益匪浅的午餐好习惯

午餐不可太随便，谨记健康隐患

午餐多吃素，下午精神好

自带午餐，吃得健康有讲究

第五章 未时困顿，想打盹就来杯下午茶

第一节 春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月

小肠经，未时值班的“工人”

春眠不觉晓，春困如何了

告别夏打盹，清补能消困倦

秋乏来袭，注重养生困顿消

睡不醒的冬季，养阴很重要

打通小肠经，消除肩颈酸痛

第二节 上班时间打瞌睡，这样做不被炒

淡淡清茶，提神又解压

喝茶有讲究，喝对了才有效果

科学补水，才能精力充沛

困了，享受一杯咖啡时光

第六章 申时伸展，办公室小运动大健康

第一节 申时膀胱经当令，重在“养足太阳”

申时膀胱经当令，动一动更健康

膀胱经，人体的排毒通道

排除毒素，切记不可憋尿

申时“动汗法”，健身祛病效果好

第二节 办公室电脑族，做好防范，远离辐射

电脑一族，养生从养肝开始

上班族宜常喝五杯茶

清理键盘，远离手下的“垃圾场”

别让“鼠标手”恋上你

学会这几招，让电脑伤害最小化

第三节 困乏源于阳虚，做拉伸可缓解疲劳

久坐危害大，小动作缓解劳累

牵拉耳朵，健耳养肾又养心

揉一揉双眼，缓解眼睛疲劳

搓揉面部，通畅血液精神好

伸展四肢，养筋骨，调元气

第七章 酉时下班，准备一顿健康晚餐吧

第一节 酉时肾经当令，此时养生宜休息

肾经，酉时值班的“智者”

酉时养肾正当时

下班时喝杯水，有利于肾脏排毒

酉时下班，练练逍遥步

肾虚分阴阳，上班族补肾要对症

第二节 下班好心情，别忘了路上的安全

徒步回家，更健康的生活方式

“走班族”这样走对健康有益

爱上骑行，下班骑车回家更健身

坐车忌长时间看移动电视

挤地铁，别挤出健康问题

下班回到家，换上家居服更健康

第三节 上班族的晚餐，怎么吃才更健康

晚餐太丰盛，疾病易上身

脑力上班族，晚餐宜多吃补脑食物

体力劳动者，晚餐多摄入热量

适合上班族的减肥晚餐

晚餐吃得对，才睡得好

第八章 戌时运动，健身让你远离亚健康

第一节 戌时心包经当令，适当娱乐更养生

心包经，戌时值班的“臣使之官”

心包经气畅通是快乐的保障

读读书，在阅读中寻找快乐

听听音乐，压力去无踪

心里不痛快，就鼓鼓掌，握握拳

第二节 坚持做运动，让你远离职场亚健康

运动，是放松的最好方式之一

饭后百步走，走对了就健康

夜跑，减压促眠的时尚运动

室内瑜伽，健康、塑形一举两得

卧室保健操，睡前小动作也养生

第九章 亥子丑寅，遵守睡眠的养生大法

第一节 亥到寅，阴主静，是睡眠良辰

亥时入睡最养阴，不老容颜睡出来

子时入眠调胆气，胆气畅行不生病

丑时宜养肝，深度睡眠是关键

寅时睡不着，不妨做做“赤龙搅海”

第二节 上班族夜生活，不要太过放纵

深夜吸烟，危害不只一点点

纵是情到深处，也莫贪杯

躺着玩手机，健康危害大

游戏到深夜，小心辐射伤害

纵欲有度，节制才是性福之道

上班族熬夜，当心眼睛失明

第三节 要想睡眠有质量，得用对方法

睡眠是天然的补药

## 《上班族的养生经》

上班族须谨记，睡眠不足危害大

想睡得健康，入睡前别忘关灯

你还在为失眠找原因吗

衣、食、住、行影响睡眠质量

还给自己一个健康的睡眠

附 录

上班族压力自我测试

上班族亚健康的症状和预防

# 《上班族的养生经》

## 精彩短评

- 1、其实书的结构按十二经络分还是挺不错的；但都是大家知道的话反复的说啊说啊说啊...
- 2、中午吃了午餐散步的时候，在商场看到一个书店，进去转了转，看到《上班族的养生经》这本书，因为是包装了的也没看成书的内容。回到办公室，在豆瓣上查了下，才发现是16年底新出的书，自己也是年纪轻轻的身体已经不少小毛病，买书看看学习下是好的。身体是革命的本钱，养生也并不是老年人的专属词！



# 《上班族的养生经》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)