

《活力养生健康书》

图书基本信息

书名：《活力养生健康书》

13位ISBN编号：9787505950016

10位ISBN编号：7505950010

出版时间：2005-6

出版社：中国文联出版社

作者：徐帮学

页数：228

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

《活力养生健康书》

内容概要

《活力养生健康书》:活力是工作、游戏、生活乐趣的来源。是应付生活的能力及个人的心理状态，比较实际的说法是：如果在工作一天之后，仍然有体力去应付突发的状况并且享受人生，那就是活力旺盛的表现。但是，现实生活中却是事怀愿违，尤其是作为21世纪的上班族，工作压力大，应酬多，人际交往复杂，生活规律被打乱。现代人的体力似乎愈来愈差了，吃喝再多的健康食物或饮料也无法提足精神。这使人变成穷于应付生活的工作机器，下了班之后就一蹶不振。

21世纪的活力上班族应该够前卫、够先进、够Fashion，能为自己设计一套专属的活力养生计划，让自己又健康又有活力，当个轻松的效率族，为自己多赚点欢乐时光。

那么，怎样才能拥有健康的活力呢？活力从何而来呢？《活力养生健康书》针对活力的问题，提供给21世纪的上班族各种饮食、心理、运动、睡眠等方面的技巧，以改善其体能，是一本可以实际演练的健康指南。

《活力养生健康书》将对活力何来的问题进行探讨，并提供相关的知识、信息、经验和方法，以期帮助上班族获得两个方面的收益；第一，对生活中存在的各种不良的生活习惯和生活方式有清醒的认识；第二，你将获得无穷的活力和充沛的精力，令你的工作和生活流光溢彩。

《活力养生健康书》

书籍目录

- 第一章 健康活力的一天，从早餐开始
- 第二章 吃出健康，喝出活力
- 第三章 科学用脑，激发活力
- 第四章 适量运动，储备活力
- 第五章 疏解压力，活力再现
- 第六章 涤荡心灵，激活活力
- 第七章 优质睡眠，活力来源
- 第八章 打造轻松活力的办公环境
- 附录

章节摘录

书摘不能太简单 我国的上班族早餐应该怎样吃才科学合理呢? 在我国,不同的地区和城市,都有着不同的早餐习惯。如东北人的油条大饼,江浙人的面条笼包,西南人的稀饭馒头,广东人丰富多彩的早茶,厦门人红红火火的“早餐工程”食品,等等。这些早餐习惯多带有地域的文化历史背景,已为当地百姓广泛接受。但就其营养结构来说,不一定适合都市白领。因为这些食品大多属于碳水化合物、蛋白质和脂肪类的酸性食品,缺乏富含维生素及钙、钾、镁等元素的蔬菜类碱性食品,致使体内酸碱不平衡,使血液过多积于腹部去帮助消化脂肪类食物,造成脑部血流量减少,脑细胞活力受限,整个上午都会昏昏沉沉、思维迟钝。 一个人一天需要吸收多少热量呢?通常男性一天约需1800~2000卡,女性约需1600~1800卡,平均下来,一餐约占三分之一的热量。有的人喜欢吃高热量的早餐,而午餐和晚餐则是低热量或是省略不吃;也有的人早餐只是稀饭配酱瓜就解决了,可是午餐和晚餐却相当丰盛,高热量。这两种人一天的热量虽然相同,但是脂肪氧化的情形却不相同。早餐吃高热量食物的人,在吃完之后,燃烧脂肪的速度就会降低,再配合低热量的午餐、晚餐,脂肪就不容易囤积。而早餐不吃或吃得太简单的人,根本无法提供足够的热量和营养,精神也会比较差;等到午餐、晚餐的时间,脂肪消耗的能力变差,而又吃进高热量的食物,结果是吃进的热量比消耗的热量多,当然容易变胖。 营养专家建议:白领早餐可以选择一些低脂肪、高营养、方便快捷的食品。尤其是上班族一天活动量很大,既要保证足够的睡眠,又要早起赶着上班,在早餐上的时间相对减少。因而上班族应该头天做好次日早晨的食物,这样既能保证时间,又能及时补充营养。在设计上,以易消化、吸收,纤维质高的食物为主。可以多选择吃些瘦肉、鲜果或果汁等脂肪含量低的食物,同时,保证有一定量的牛奶、豆浆或鸡蛋等优质蛋白质的摄入。这样,既能保证人体的营养生理需求,又能使人的头脑反应灵活,思维敏捷,保持工作的高效率,拥有轻松快乐的一天。P3-4

《活力养生健康书》

媒体关注与评论

书评根据调查显示，现代最头痛的问题就是，整天昏昏欲睡，没有精神，做事没有冲劲。本书将要告诉你，如何从各方面着手，重新打造一个神采奕奕的自己。具备高活力水平的人拥有一种不可思议的能力，工作表现出色，也能享受人生。 活力水平是遗传和营养两者共同的产物。 ——（美）

哈洛·布鲁菲尔德心理学家

《活力养生健康书》

编辑推荐

《活力养生健康书》:根据调查显示,现代人最头痛的问题就是,整天昏昏欲睡,没有精神,做事没有冲劲。《活力养生健康书》就是要告诉你,如何从各方面着手,重新打造一个神采奕奕的自己。108个温馨提示,3分钟让你活力充沛24小时。

《活力养生健康书》

精彩短评

1、是一本好书，内容不错，值得一看。只是有一点点破损，不影响美观。

《活力养生健康书》

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