

# 《我是元氣大王》

## 图书基本信息

书名：《我是元氣大王》

13位ISBN编号：9789862480786

10位ISBN编号：9862480785

出版社：山岳出版社

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)

# 《我是元氣大王》

## 內容概要

最近是否總覺得疲勞難消，不僅身體沉重、肩膀僵硬緊繃令人難受、眼睛不舒服、因壓力的關係，連胃也開始發出哀嚎……。每天置身於壓力之中的上班族、為家事或育兒忙碌不堪的家庭主婦、甚至沒什麼重責大任的學生們也為了這些難纏的疲勞而不知所措，這可說是現代人共通的煩惱。為了這些「疲憊不堪」的朋友們，本書將介紹豐富的實踐訣竅，不僅方法簡便，效果也非常好。本書能幫助你解決全身、肩頸、腰背等各種酸痛，並消除手腳浮腫、恢復胃腸元氣、解決失眠煩惱，還能穩定情緒緩和壓力、消除活動後的酸痛疲勞，這些能有效恢復身心元氣的小撇步，一定能讓你快速告別疲勞，輕鬆過生活。書籍重點 疲勞OUT！活力IN！身體疲憊、浮腫、精神不好、肩頸痠痛、腸胃不順、失眠……的問題，一直困擾著你嗎？別灰心，本書的288招元氣滿點小撇步，讓你輕輕鬆鬆療癒身、心、靈！

# 《我是元氣大王》

## 作者簡介

平成生活研究會由主婦、學生，以及業界專家所組成的特殊集團。藉由各自的觀點，不斷地追求更快樂、更舒適的「平成生活方式」。以多方涉獵及分析能力，深受好評。著作有《祕訣、妙方》系列的「料理」、「家事」、「裝扮」、「海外旅遊」、「美容」、「購物」、「單身生活」、「園藝」、「舒適的私人汽車」，以及《生活改進系列》的「丟棄?保留?收藏」、「生產?育兒」、「讀書法」、「節約?儲蓄」、「海外旅遊」（小社刊）等書。林潔瑀東吳大學日文系畢，曾任口譯員，目前為專職翻譯。喜好閱讀，樂於交友，開朗活潑的外表下，藏著一顆傳統又善良的心。赴日已十數年，接觸了不少當地的好書，目前非常享受靜靜地窩在書房一角，與寂寞為伍，跟文字作伴的日子。一直相信「筆下乾坤」是個魅力無窮的廣闊世界，希望能夠本著「信、達、雅」的翻譯三原則，多介紹一些好書給台灣讀者，為兩地文化交流盡棉薄之力，譯作有《漢方美人講座》、《花的藥箱》、《東京平價居酒屋》。

# 《我是元氣大王》

## 書籍目錄

前言 啊~！身體沉重...1. 全身的疲勞 一舉消除早晨倦怠感的訣竅 捷運裡恢復疲勞的訣竅 可消除疲勞的食物 可消除疲勞的飲料 讓混沌的頭腦清晰爽快的訣竅 受不了啦...2. 肩、頸的酸痛 可舒緩肩膀酸痛的運動法 對肩膀酸痛有效的簡易穴道指壓術 防止肩膀酸痛的血行促進法 消除肩膀酸痛的飲料 消除頸部疲勞的方法 唉喲！好痛喔...3. 腰部&背部疼痛 克服腰痛的運動方法 改善腰痛穴道以及促進血行的方法 浴缸裡的腰痛伸展術 清除背部疲勞的方法 唉~好累喔...4. 眼睛疲勞&頭痛 緩和眼睛疲勞的按摩術 擊退眼睛疲勞的穴道療法 對眼睛疲勞有效的食物 迅速擊退頭痛的方法 這叫我怎麼受得了...5. 手腳沉重、浮腫 消除因久站兩腳疲勞的訣竅 消除因久坐腳部疲勞的訣竅 消除步行疲勞的訣竅 兩腳頑固的疲勞要在睡前消除 消除手臂和手腕疲勞的訣竅 啊~不行了...6. 來自肚子的SOS 調適內臟全體的訣竅 捕捉內臟的危險信號 恢復胃腸元氣的訣竅 對食慾不振有效的食物 解脫宿醉的訣竅 啊~，真舒服...7. 沐浴與睡眠 增進恢復效果的沐浴技巧 可有效消除疲勞的洗浴劑 其他協助安眠的訣竅 解決失眠煩惱的訣竅 對安眠很有效的飲料 火山就要爆發...8. 焦躁、憂鬱能有效穩定情緒的訣竅 穩定情緒焦躁的方法 消除緊張、精神疲勞的方法 如解決情緒的低落 如何擺脫倦怠感 可緩和壓力的食物 可緩和壓力的飲料 總覺得好糟糕...9. 心靈的哀嚎 使心靈平靜的呼吸法和冥想法 如何設計讓心靈平靜的空間 花療法的訣竅 效果卓越的療癒技巧 有癒療效果的娛樂場所 身體無法動彈...10. 運動、娛樂的疲勞 運動後全身該如何保養 如何治療運動後的疼痛 如何消除戶外活動積蓄的疲勞 如何消除休閒娛樂的疲勞 不可置之不理...11. 疲勞引起的危險症狀 如何改善令人不安、難以接受的症狀 如何消除無法忍耐的不適症狀 置之不理會導致危險的症狀應對法

# 《我是元氣大王》

## 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)