

# 《不犯困的生活》

## 图书基本信息

书名：《不犯困的生活》

13位ISBN编号：9787509403501

10位ISBN编号：7509403502

出版时间：1970-1

出版社：蓝天出版社

作者：李思博

页数：222

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)

# 《不犯困的生活》

## 内容概要

《不犯困的生活:让你每天精力充沛的好习惯》内容简介：没有人愿意每天浑浑噩噩，似醒非醒。哈欠正在席卷都市里的每一个写字楼，每一间办公室！当然，更恐怖的是，隐藏在困倦背后的健康杀手——慢性疲劳综合症！《不犯困的生活:让你每天精力充沛的好习惯》是针对职场人士广泛存在的犯困状况应时而出的一本提神秘笈。犯困的原因有两种，一种是睡觉少，一种是生活习惯造成的睡眠质量差。而深层的原因，则是错误的生活习惯。《不犯困的生活:让你每天精力充沛的好习惯》以上、中、下三种策略，把你带出“困”境，让大家告别慢性疲劳综合症的“困”扰。

# 《不犯困的生活》

## 作者简介

李思博

司法医生，养生专家。创办了时尚养生网站；主持《健康向导》《女人坊》《爱人坊》《闺房》等杂志的健康时尚专栏；提倡简约自然的养生理念。出版作品《由梦说健康》等。

# 《不犯困的生活》

## 书籍目录

Part 1 揭开“困”的盖头来 Chapter 1 别把自己当成“海豚” Chapter 2 为什么会“春困秋乏”  
Chapter 3 捕捉慢性疲劳的危险信息 Chapter 4 牢记“弹簧法则” Part 2 高利息的按揭——慢性疲劳  
Chapter 1 被慢性疲劳拨乱的生物钟 Chapter 2 垃圾睡眠让你困意连连 Chapter 3 犯困与饮食也有莫大的关联  
Chapter 4 检查一下自己的血糖指标 Part 3 职场犯困提神有妙招 Chapter 1 绿色饮品，喝出“神”来  
Chapter 2 醒神香囊，一嗅解千乏 Chapter 3 午休有学问，别让午睡成误睡 Chapter 4 椅子变身提神发动机  
Chapter 5 按摩让你神清气爽 Chapter 6 摇摆拉伸数秒升元气 Chapter 7 冥想使困意一扫光 Chapter 8 让手指打起锣鼓跳起舞  
Part 4 只有睡够了才不会困 Chapter 1 睡得好不好，什么是关键？ Chapter 2 评估你的睡眠质量  
Chapter 3 让我们“一枕黑甜余” Chapter 4 30岁前睡不够，30岁后睡不着？ Chapter 5 打个盹也能解决大问题  
Chapter 6 深睡眠是身体最好的滋补品 Chapter 7 睡个好觉不能忽视小细节 Chapter 8 睡觉的姿势有讲究  
Part 5 驱赶困意的食物与有氧运动 Chapter 1 搜索困意的隐形元凶 Chapter 2 也许需要重新学习“吃”  
Chapter 3 食物“金字塔” Chapter 4 餐桌上的“醒神”新食品 Chapter 5 打造和保持弱碱性体质  
Chapter 6 排除淤积在体内的毒素 Chapter 7 清理沉积在内脏上的脂肪 Chapter 8 基础代谢率越高身体越健康  
Part 6 打造永不犯困的超级体质 Chapter 1 和压力说“拜拜” Chapter 2 身心一起做“减负操”  
Chapter 3 不同体质的不同调养方式 Chapter 4 神奇的捏积术 Chapter 5 令人惊喜的腹式呼吸  
Chapter 6 中国式瑜伽“五禽戏” Chapter 7 全身锻炼拉丁舞 Chapter 8 健身新贵普拉提

### 章节摘录

世界上有这样一种神奇的动物——海豚，似乎永远能不眠不休地到处游动。海豚不是鱼类而是哺乳类动物，原来栖息在陆地上，后来到水中生活，但是它依然用肺呼吸。它们要是在水里睡觉，就会因为无法换气而窒息死亡。难道海豚真的不用睡觉吗？它不会困倦吗？后来经过科学家的仔细研究，揭开了这个秘密。海豚在游泳的时候，会闭上其中一只眼睛，某一边的脑部就会呈睡眠状态，即使它们持续游泳，左右两边脑部也能得到轮流的休息。每隔十几分钟，它们的活动状态就会变换一次，而且很有节奏。所以，它们看起来可以永远不睡觉，永远不会疲倦。有的人立刻异想天开，如果科学家把海豚大脑里的这种物质抽离出来放在我们人类的身上，那么人也就可以不眠不休地工作，一切可就不一样了。无论是效率还是成绩，都能够翻一番，不但老板脸上笑开了花。自己的口袋也能鼓起来了。偶尔玩心大起，“百度知道”了一下，还真有人发帖去问：“有什么办法可以让人永远不睡觉？”让每个人都成为内裤外穿的超人，每天吃点儿汽油就可以永不停歇地工作，目前的科学还达不到这个境界。我们在工作的时候会困会累。会呵欠连天，这个时候分外羡慕精力饱满、精神状态活跃的同事，也许会产生这样的叹息：“唉，老了，精力不如从前了！”其实这是一种托词，是为自己做的辩护和掩饰，不是真的老了，也不是精力不如从前了，也许你从前的状态和现在是一样的。据科学家研究，人在45岁的时候，才是精力最巅峰的时刻，在此之前，你的最好体能和精力状态都是“潜伏”起来的。启动这个潜伏的人只有你自己，善于挖掘自己“能量”潜能的人，他的一生都会精力充沛、头脑灵活，反之则一生浑浑噩噩。要么永不休息，要么永远休息现在的老板都很精明。他总是想拼命地榨取你的工作价值，现在好多公司都拿“要么永不休息，要么永远休息”作为公司的座右铭。这比前几年流行的“今天工作不努力，明天努力找工作”还要苛刻，你必须永远不休息！现在的大环境给我们很多危机感，我们必须穿衣吃饭，必须为跳跃式的房价支付高额的银行利息，我们必须去和时间竞争，和同事竞争，甚至要和自己竞争。可是在这个过程中，为什么我们会常常感到心有余而力不足？为什么我们在工作时间总是呵欠连天？为什么我们久坐的时候就会一个瞌睡连着一个瞌睡？为什么我们时常晚上翻来覆去睡不着？为什么我们没有干任何体力活儿却会腰酸背痛腿抽筋？STOP！不要抱怨，不要绝望，其实不是你一个人在犯困，几百万职场大军一起在壮观地犯困！但是先别为你拥有数量庞大的同盟军而庆幸，因为细节决定成败，就在你打一个小小瞌睡的时候，机会已不经意在你面前转了一个弯。不容易犯困、精力充沛的人在你犯困的空当争取了机会，创造出比你更多的价值，所以等你困醒之后眼巴巴地看着人家轻而易举地升职加薪，买车买房。现在人的智商都差不多，全世界只有一个爱因斯坦，大家的起点基本上是一样的，但是为什么你会被人远远地抛落在后面？难道就是因为犯困吗？你现在是不是开始痛恨犯困的自己了呢？其实犯困不是一种简单的生理现象，而是一种亚健康的状态。如果单单是犯困、腰酸背疼腿抽筋那还只是小事。为什么我们觉得自己可以支撑下去的时候，却发现身体疲惫不堪？以为睡一觉就会恢复精力，可是这个办法不再管用？以前沾枕头就呼呼大睡。现在居然玩“失眠”这么深沉的“游戏”？从前随意穿个T恤，就活蹦乱跳，活力四射，现在穿什么都觉得骨头酸疼，浑身不舒服，脸上涂多少层脂粉都遮不住浓浓的疲倦呢？晚上睡不着，白天直犯困，无论吃多少昂贵的保养品，都不见效。看谁都觉得不顺眼，总觉得有同事在背后盯着你搞小动作，别人的一点儿小失误就能让你暴跳如雷，人际关系变得一团糟。似乎在办公室里越来越孤立无援，工作越来越难展开，只好自己安慰自己“君子不党……”

# 《不犯困的生活》

## 编辑推荐

《不犯困的生活:让你每天精力充沛的好习惯》：学会休息和调养，一个月把你带出职场“困”境！告别慢性疲劳！储存疲劳，等于慢性自杀！要梦想，不要梦游！晚上睡不着，早上睡不醒——你不是一个人在犯困！6成职场白领精神萎靡，全球20亿人慢性疲劳慢性疲劳正席卷每一座写字楼成为健康第一隐形杀手《不上火的生活》姊妹篇，养生专家李思博倾心为你打造精力充沛的生活方案！《不犯困的生活:让你每天精力充沛的好习惯》告诉你：慢性疲劳的自我诊断如今我们是如何破坏了身体的自我修复系统日出而作，日落而息——为什么从前我们休息之后就不再疲劳让你精力充沛的下策——办公室提神方案让你精力充沛的中策——深睡眠，睡出健康体魄让你精力充沛的上策-减压、运动、饮食一个都不能少

# 《不犯困的生活》

## 精彩短评

- 1、从作息、饮食方面着手，适当的按摩调节。消除疲劳比较有效率的生活。
- 2、看困了
- 3、自己的生活是需要认真调整了~
- 4、没什么新意，整理的也不好，粗制滥造的感觉...
- 5、又变成了“道理我都懂，但是臣妾做不到啊”，很多时候也是身不由己。
- 6、杂而不乱，中医思路。要睡好不是靠豪华的床和被，而是锻造你的内在：健康的身体，轻松的神气。3.6读毕
- 7、当当免费书。中规中矩的书，基本也算大杂烩了，有前后不一致的地方。看看还行。关键是也要开始注意起养生了。。。
- 8、自从看完这本书早餐就成了250ml发酵乳了~ orz~ 请让我精神饱满吧!
- 9、对捏积术 逆腹式呼吸感兴趣
- 10、按照书中的理论，犯困主要源于亚健康，然后就名正言顺地将话题引申到各种养生方法，至于对“犯困”这事有多少功效不得而知，但是里面很多养生的小细节还是值得借鉴的。特别对各种水果、花草茶的部分感兴趣
- 11、总结就是吃得好，睡得好，多运动。
- 12、读过
- 13、还好吧，拿过来翻下，确实自己需要一个健康的睡眠
- 14、老生常谈
- 15、一本啰里啰嗦的大杂烩
- 16、废话连篇
- 17、一般吧，比较简单。。。亏了不是买的。里面竟然好多用文字描述的怎么做操什么的。。
- 18、作者还是很用心的，不过这本书不能叫不犯困的生活，应该叫怎样睡个好觉或者日常生活指南。不推荐购买。
- 19、运动的时候读的。。。
- 20、大概就相当于剪报大杂烩【？】罢
- 21、在凤凰上读的节选，还不错

# 《不犯困的生活》

## 精彩书评

1、其实，有时候真的必须让自己养成一个习惯，隔一段时间看看类似于这种的养生方面的书。人干什么都容易贪婪，特别是读书。有时候，电子书下载到手机上，就乱了生物钟。生命在于在乎，必须在乎自己的身体。这是今年的第一本关于身体 健康的书，至少一个季度来一本吧。



# 《不犯困的生活》

## 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)