

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<活力养生健康书>>

### 内容概要

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？

本书针对活力的问题，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。

本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。

## &lt;&lt;活力养生健康书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康活力的一天，从早餐开始 不吃早餐损健康 早餐不能太简单 早餐的理想搭配 早餐——一天活力的来源 早餐四大类，营养师教你最佳吃法 消除疲劳的早餐配方 耐饿的“营养菜单” 拥有健康的营养早餐 向压力说再见的早餐 懒人早餐有秘诀 早餐营养大公开

第二章 吃出健康，喝出活力 早晨第一杯水，健康活力起源 活力养生茶，好喝又健康 炎炎夏日，吃出健康与活力 一日四餐可使精神充沛 别让消化系统成负担 为增加活力而食：食物配搭法 为增加活力而食：避免引起疲劳的食物 为增加活力而食有益健康的食品 电脑族的饮食 让我们带着零食上班去 在杂食中获取均衡的营养 “白领”的营养和膳食平衡 均衡营养保健康 振奋活力的饮食 吃喝之间恢复活力五大秘招 提升活力与改善气色的食物

第三章 科学用脑，激发活力 科学用脑有诀窍 学会“弹性用脑” 电脑操作者用脑的自我保健 让大脑活起来 早晨让头脑清醒的一杯糖水 大蒜可活化脑部、增加活力 香精精油可让头脑更灵活 损害大脑十大不良习惯 解放你的右脑 具有健脑作用的食物 这种情况下脑子最灵 大脑保健与一日三餐

第四章 适量运动，储备活力 活力源自健康 运动出活力 放松身心的技巧 让运动给你带来活力 焕发英姿的活力操 锻炼让身体充满活力 办公室的有氧运动 保持正确的坐姿 活力健身法 运动使你成为健康的上班族 美丽与运动，一个都不能少 办公室活力健康操 午休也“休闲” “五禽操” 帮计算机族找回活力

第五章 纾解压力，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 增进活力的六大要素 做个活力健康新女性 减重与活力 精致活力护肤14招 利用音乐增加活力 随时随地活力充沛

## &lt;&lt;活力养生健康书&gt;&gt;

## 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>>

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>