第一图书网, tushu007.com

<<WAKE UP 醒醒吧！ 150招教

图书基本信息

书名：<<WAKE UP 醒醒吧！
150招教你精神百倍>>

13位ISBN编号：9787541128745

10位ISBN编号：7541128740

出版时间：2010-1

出版时间：梁胜洁 四川出版集团，四川文艺出版社 (2010-01出版)

作者：梁胜洁

页数：185

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

前言

清晨睁开蒙咙睡眼，晨曦已洒满落地窗前，透过薄薄的窗纱，像是一个充满活力的精灵，跃动在房间里的每个角落。
伸个懒腰，再慢慢从床上爬起，慵懒地伸出双手拥抱睁眼所见的第一道曙光。
在这样的清晨，不要回忆昨天的不愉快，也不要思考今天在工作上可能会遇到什么样的难题，只要想着，如何给自己腾出十分钟的悠闲。
十分钟能做些什么呢？
十分钟的时间犹如白驹过隙，转瞬即逝。
看起来短暂的十分钟内背不熟两个单词，打不完一份完整的档案，更无法完成任何一项既定工作……因此，绝大多数人都忽略了清晨起床后的十分钟。
甚至，一般人在大多数的清晨，都会懒洋洋地赖在床上，一再拖延起床的时间，然后在迟到的边缘爬起来，匆匆忙忙梳洗完毕，又马马虎虎啃掉两片面包，就这样匆忙地赶着上班、上学去了。
结果，全新的一天尚未开始，整个人的心态却已经陷入烦躁之中。
常言道，“一日之计在于晨”，所以清晨是身、心、灵保健的最佳时间段，任谁都可以优雅从容地活动筋骨，做一些有助于身心健康的活动，从细节上来改善生活质量。
例如：为自己敷上一片温润的面膜，伸展肢体来套简易健美体操，做个醒脑的深呼吸，欣赏一篇文情并茂的散文，或者阅读一份喜爱的报纸……上述这些活动，花费时间不多，仅仅需要十分钟而已哦！
而这短短的清晨十分钟里，就已足够让每个人充分利用来呵护自己的美丽人生，学会如何珍爱自己，愉悦地做自己喜爱做的事情。
只要有效地运用这十分钟，相信你就能在最愉快的心情下，在呵护自己的每一个细节中获得新生。
十分钟，可以让一个人犹如透过窗纱的晨曦一样充满活力；十分钟，确实让人受用一生呀！

内容概要

《WAKE UP醒醒吧！
：150招教你精神百倍》作者通过中外名人、身边朋友的故事，兼叙兼议启发读者如何做一个聪明、成熟、豁达的女性，为对生活、事业、家庭有困惑的女性提供心理援助，指导发展方向。
早上10分钟、晚上10分钟、在你需要的时候花个10分钟，帅气地、勇敢地放下手边的大事和小事，跟着《WAKE UP醒醒吧！
：150招教你精神百倍》的150招放松一下，立刻精神十足，美貌指数提升百分百！
不high不行哦！

作者简介

梁胜洁，作家，笔名十月天。
倾倒于文字的华采和迤逦之中，喜欢在平常的人世间看微小的感动和了悟，已发表小说及散文作品数万字，主要短篇小说作品有《相约2008》及《人生不能没有光明》，人生哲理类作品《爱的光合作用》，女性生活书《改变女人一生的100个习惯》。

书籍目录

春1.瘦腰体操 142.深呼吸 153.胸部按摩 164.搓耳朵 175.倒立 186.欣赏美文 197.喷雾提神 208.两手上拉马上舒畅 229.指甲美容 2410.让音乐唤醒沉睡的细胞 2611.卡路里日记 2712.散步 2813.按摩穴位防感冒 2914.毛巾操 3015.活力计划 3116.生理期保健功 3217.强肾操 3318.拥抱和倾诉 3419.创造“ 皮格马利翁效应 ” 3520.清晨白日梦 3621.淘汰自己 3722.纾解压力 3823.去角质 3924.绿茶漱口 4025.幽默故事 4126.瘦脸按摩 4227.修改日程表 4328.大字形放松法 4429.提臀瘦大腿 4530.填写贺卡 4631.颈椎保健功 4732.把目标写在墙上 4833.重新审视目前的生活 4934.儿童游戏 5035.玫瑰香囊 5136.欣赏自己的裸体 52夏37.清洁毛孔 5838.健美操 5939.冷水澡 6040.擦点香水 6141.更换季节性的首饰 6242.蜂蜜水 6343.叩齿卷舌 6444.打坐入定 6545.芹菜汁 6646.倾听大自然 6747.训练思维“ 神游 ” 6848.矫形训练操 6949.双花饮 7050.前胸保健 7151.头发防晒 7252.脸部防晒措施 7353.修剪花草 7454.蒸气洗脸 7555.纤手训练 7656.在水边散步 7757.冰咖啡 7858.宣泄怒气 7959.“ 眼镜蛇 ”行动 8060.肚脐保健按摩 8161.腋窝运动 8262.配制夏日女人香 8363.深呼吸为自己打打气 8464.记下瞬间的灵感 8665.四方眺 8766.床上的拉伸动作 8867.整理化妆包 8968.颈部保养 9069.玫瑰花茶 9270.打开房间窗户 9371.发短信传情意 9472.胡萝卜汁防病毒 9573.元音瘦脸 9674.冰水擦肤 9775.Byehye蝴蝶袖 9876.动一动瘦小腹 9977.痔疮防治法 10078.赶走可恶的眼袋 101秋79.干梳头 10680.鲜榨葡萄汁 10781.保湿面膜 10882.晨跑 10983.阅读杂志 11084.熨目护眼让眼睛不闹水荒 11185.环境想象 11286.滋润鼻黏膜 11387.更改作息时间表 11488.查阅生日记事本 11589.嗓音健美操 11690.酸梅防燥 11791.踏格操 11892.保湿眼膜 11993.锻炼呼吸系统 12094.牙龈按摩 12195.记录心理和精力状态 12296.玫瑰浴 12397.热敷活血 12498.按压足三里穴 12599.想念一位老友 126100.大声鼓励镜中的自己 127101.了解生理周期 129102.放走体内静电 130103.点压穴位瘦臀 131104.给宠物添加食物 132105.寻找主观幸福感 133106.冥想美容法 134107.肌肉放松法 135108.想点高兴的事情 136109.嘴部防皱按摩 137110.消除眼部皱纹 138111.床上仰卧起坐 139112.用力拍手 140113.唤醒希望 142114.嘴唇护理 143115.对着镜子扮鬼脸 144116.下蹲健身法 145冬117.柠檬水祛毒 150118.脚底大解放 151119.吹冷风 152120.练习微笑 153121.足浴疗法 154122.温暖日光浴 155123.穿一身色彩亮丽明快的衣服 156124.拥抱大树 157125.自言自语 158126.红枣生姜茶 159127.推脂拍打操 160128.腹部揉捏运动 161129.读一本可以改变生活的书 162130.用力吐气 163131.甩手三分钟 165132.记录昨夜甜蜜瞬间 167133.护手 168134.瞬间活肤，不化妆也有好肤色 169135.运目醒脑法 170136.背一句英文名言 171137.权衡一件还在犹豫不决的事情 172138.意守丹田 173139.强壮心脏的手操 174140.脸部皮肤运动操 175141.半蹲健身法 176142.唤醒乐观情绪 177143.快乐日志 178144.扮演秘密自我 179145.颈部保暖 180146.颤抖健身 181147.与忧郁“ 谈判 ” 182148.胡思乱想 183149.独自内省 184150.感恩 185

章节摘录

插图：7.喷雾提神工具：喷雾瓶一只、精油、水早晨醒来觉得头昏脑涨吗？
这个时候小喷雾瓶就可以派上用场了。
用这个小喷瓶，装上一点水，滴入一两滴你喜欢的精油，轻轻地摇一摇，在脸上喷两次，用手轻轻地按摩全脸，你会觉得好像凝固了的脑子，在开始慢慢活过来哦。
至于要选择什么精油呢？
这要看你个人的喜好。
一般而言，提神的精油不外乎是薄荷、柠檬、柑橘之类，及较有青草香味的，但有人很喜欢玫瑰的清香，不妨可以试试玫瑰精油。
目前很多美容用品店都有卖已经稀释过的保加利亚玫瑰水，除玫瑰的香味之外，还有一些青草的味道，就很适合拿来分装在喷雾瓶中，直接喷在脸上；甚至有的人还把它当淡香水来用，喷在手腕内侧和脖子上，是一种很高雅、有气质的香氛哦。
喷上它，想象自己在欧洲一大片玫瑰园里漫步，鼻子闻到甜而不腻的玫瑰香，脸上还有一些凉凉的精油滋润，多么令人神清气爽呀。
如果你手边真的没有喷雾瓶，或者缺精油，还有别的方法可以让你清新一下。
可以趁着外出午餐时，到附近的药店，就可以买到一瓶喷雾水，或是空瓶。
但若你觉得单是喷清水没有感觉，也可以将冲泡好但冷掉的红茶茶水，倒一些在小瓶中，记得，千万不要太浓哦。
借由淡淡的茶水香味和它略微刺激的感觉，很快就可以“换个脑袋”了。
8.两手上垃马上舒畅早晨醒来觉得不够精神吗，伸个懒腰能赶走一些倦意哦。
两手向上，再大大地吐一口气，伸一伸懒腰，好像是我们天生就会的动作，可是为何它这么简单，却这么有效呢？
一来，我们大口吐出体内的废气，这个时候新鲜的空气自然就大量钻进鼻孔中，当然会比前一刻有氧了。
还有，两手伸直上拉的动作，其实就有很好的排毒功效，只是我们不知道而已。
光向上拉拉两手，就能排毒？
它的确可以迅速排毒，而且是排淋巴毒哦。
因为我们人体上淋巴腺分布最密集的地区之一，就属腋窝了，但是我们平时不但穿着衣服紧包着它们，也很少运动它，有的人甚至连洗澡，腋窝也是属于过门不入的地带，顶多随便冲冲罢了。
因此，这个淋巴腺大本营就会有愈聚愈多的废物，造成我们看不见的疲累或潜在的病因。
若是平时能够没事就运动运动它，就像一直保持水管的畅通一般，当然就比较不容易堆积问题了。
你可以站稳双脚后，两手臂拉向空中，如果可以的话，可将两手掌互扣，掌翻向天，这样拉伸的效果较强，但不是仅仅两臂向上就好了，还要有伸展的感觉才正确。
你可以想象有人在上方拉你互扣的手掌，对方好象一直拉高它，你的两臂自然就能有深度延展的效果。
这个动作可以让你觉得从手臂拉伸到腹部两侧，不一会儿会觉得腋下热热的了。
是的，它不但可以加速腋窝淋巴的排毒，对腹侧的淋巴腺，也同样有活化的效果。
在向上拉停留约二三十秒，觉得累了，可以把手稍微松开一下，再继续向上拉伸的动作。
拉手臂不但加强排毒，还能拉长、伸展脊椎，减轻肩颈酸痛的问题。
拉了上半身，你要同时拉拉下半身，一举两得呢。
做法很简单，只要把两脚并拢，脚跟并扣，并踮起脚尖，同时朝上下伸展。
此时，你想着一个画面是，有个巨人同时拉长你的双手双脚，想要把你像面条般拉长一点。
由于踮着脚尖，直接压迫到脚拇趾和脚掌心的涌泉穴，也都是加强下半身排毒的最佳姿势哦。
向上向下拉伸的动作，不限次数，多多益善，可以一有空就这样拉拉，是最好的解除姿势不良痛苦的动作，也是很好的提神办法哦。
9.指甲美容每周一的早晨，有一件非常重要的事情你不能不做，那就是指甲美容哟！

因为，要是看到长了一周又脏又长的指甲，心情一定会大受影响。
经过细细修剪的指甲，看起来整齐、清洁、漂亮，让人的心情也会跟着豁然开朗。
修指甲的步骤与注意事项：1.先在温水中浸泡双手约二至三分钟，指甲会变得柔软适合修剪；2.用修甲刀将指甲修出“方圆形或尖弧形”形状。
不要修得太圆，勿使两边指甲太深入肉中，造成指甲“嵌入症”；3.接着咯为将指肉最外缘的老皮、死皮剪除(修肉刺)，但切忌修剪得太过，以免伤到皮肤；

编辑推荐

《WAKE UP醒醒吧!:150招教你精神百倍》：从这一刻，让生活曼起来。

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