

白领



鲁直 刘素君 编著

BAILING
YIYANGSHENGHA

日

养生法

透视白领24小时，
健康每分每秒。



江西科学技术出版社

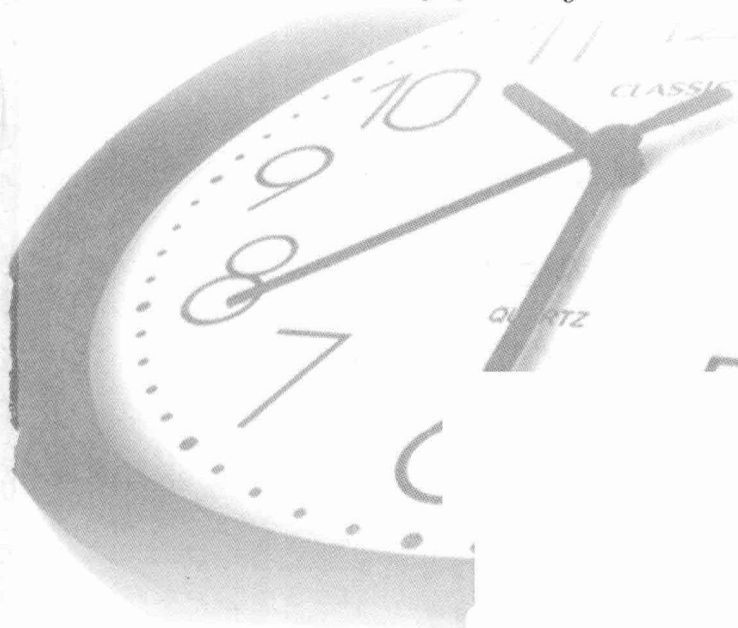
白领

BAILING
YIRIYANGSHENGFA

鲁直 刘素君◎编著

一日

养生



 江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

白领一日养生法/鲁直,刘素君编著.

—南昌:江西科学技术出版社,2009.12

ISBN 978-7-5390-3599-4

I.白… II.①鲁… ②刘… III.保健—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 190019 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjchs.com>

选题序号: ZK2008020

图书代码: D09116-101

白领一日养生法

编著 鲁直 刘素君

责任编辑/刘阳宇

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编/330009 电话/(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市彩美印刷有限公司

版次/2010年4月第1版

2010年4月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 14印张

字数/180千

书号/ISBN 978-7-5390-3599-4

定价/24.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

引言

透视白领 24 小时,健康分分每秒。

清晨,当一缕阳光洒入我们眼帘的时候,你是否想过,在这个城市中,有着许多的人也正和我们一样,睁开了惺忪的眼睛,在一个哈欠声中开启了一个新的工作日;当我们拿着报纸和早饭急匆匆地走在人潮中的时候,你是否注意过,那些和我们一样行色匆匆的路人也正在赶往车站、地铁和办公室的路上。也许我们是高层管理人员,也许我们只是个小小的实习生,但是我们都是一栋栋办公楼里的小蚂蚁,勤勤恳恳地忠于职守。也许我们相貌堂堂,也许我们其貌不扬,但是我们都有着一个共同的名字——白领。

当我们第一次听到白领这个词汇的时候,知道这是一个生活在光环里的人群,各类名牌打造的优雅,精致的装修营造的办公环境,一口流利的英语带来的高薪……这就是我们和白领的第一次亲密接触。今天,当我们再一次驻足观察这个群体的时候,我们会发现,取而代之的是巨大的压力、漫长的工作时间和亚健康的身体。

调查显示,95%的都市白领都感到自己有不同的不适,头晕、感冒几乎天天都会出现在办公室中,“袭击”着我们和我们的同事们。除了生理上的不适以外,还有许多心理疾病也十分常见,这从心理医生的热门就可见一斑了。事实也证明,大多数的白领都处于亚健康中,各种慢性病,比如颈椎疾病、眼部疾病等一些由于久坐等原因导致的常见病十分普遍,几乎是人人都有,现在的办公室里,如果一个白领没有一点小毛病的话,还很有可能被误认为工作不卖力呢。





同时,由于处于亚健康状态的白领数量越来越多,一些人还患上了肿瘤、痛风、心脏病、脑溢血等以前多见于老年人的疾病,这两年白领过劳死的新闻也是屡见不鲜。因此,保养身体对于白领而言已经不是一种休闲和娱乐,而成为一种必须,已经到了火烧眉毛的地步了。

也许有人会问,我们一天的日程排得这么紧凑,老板和客户天天就像赶着马儿似的在后面催,办公室的空间这么狭小,简直可以同牢笼相媲美,晚上的应酬和活动又那么多,连生物钟都习惯了日夜颠倒,这样一来,哪里还有那么多时间到专业的场所去锻炼、检查和保养呢?

其实,我们往往把简单的事情看得太复杂了,对于身体和健康的保养并不像许多人想象的那么复杂,日复一日,水滴都能穿石了,更何况是简单的保养呢?只要我们在日常生活中抽出一一点精力,注意利用哪怕片刻的时间和空间,再加上合理的饮食和正确的生活习惯,健康就是唾手可得的。《白领一日养生法》这本书就是想通过普通白领一天的日程安排来告诉大家,如何做到每一分每一秒都健健康康的生活。



目 录

引 言 /1



第一章 7:00—7:15 /1

健康起床——自我检测 防微杜渐 /1

第一节 让好心情与身体一同醒来 /2

第二节 养生保健从正确起床开始 /4

第三节 起床后的健康窍门 /8



第二章 7:15—7:30 /17

适当晨练——闻鸡起舞 精神焕发 /17

第一节 晨练——开启你的健康之旅 /18

第二节 身心“双赢”的户外晨练 /20

第三节 受益匪浅的室内晨练 /24

第四节 晨练“四季歌” /27



第三章 7:30—7:45 /33

洗漱装扮——出水芙蓉 品位丽人 /33

第一节 正确的基础护理从洗漱开始 /34





第二节 打造精致养眼的妆容 /41

第三节 适宜着装,为魅力加分 /46



第四章 7:45—8:00 /55

营养早餐——全新一天的完美开始 /55

第一节 营养丰富的中式早餐 /57

第二节 方便快捷的西式早餐 /60

第三节 早餐的六种危险吃法 /65

第四节 营养早餐,为健康买单 /69



第五章 8:00—9:00 /73

上班步履——适时运动 健康永伴 /73

第一节 快乐步行去上班 /75

第二节 精明白领骑车上班 /78

第三节 公车地铁风雨无阻 /80

第四节 自驾车都市新贵 /84



第六章 9:00—12:00 /89

上午工作——忙中借闲 劳逸结合 /89

第一节 克服工作恐惧症 /90

第二节 一杯香茗保健康 /95

第三节 一分钟塑身小运动 /100

第四节 布置健康的办公环境 /104





第七章 12:00—13:30 /109

丰盛午餐——合理膳食 精力充沛 /109

第一节 你的午餐怎么吃 /111

第二节 饭后饮品与水果的误区 /115

第三节 中午小睡,为健康充电 /120



第八章 13:30—18:00 /123

午后工作——健康工作 合理统筹 /123

第一节 午后补妆,美丽持久 /124

第二节 预防患上“电脑病” /127

第三节 办公室秘密修身术 /131



第九章 18:00—19:30 /137

健康晚餐——膳食有度 健康无忧 /137

第一节 瘦身食谱,品味健康的晚餐 /138

第二节 美酒虽好,但不能贪杯 /150



第十章 19:30—22:30 /153

晚间休闲——娱乐休闲 轻松一刻 /153

第一节 “一网情深” /155

第二节 电视影碟好伴侣 /158

第三节 读书休闲好时光 /160





第十一章 22:30—23:00 /165

睡前运动——适度保养 容光焕发 /165

第一节 轻松运动 睡眠无忧 /166

第二节 正确卸妆 还我本色 /169

第三节 容光焕发 洗出好心情 /172

第四节 最佳护肤 夜间滋润 /179



第十二章 23:00 /183

睡眠中——请勿打扰 /183

第一节 睡前来一杯 /184

第二节 轻松做个睡美人 /189

第三节 鼾声阵阵怎么办 /195

第四节 对付失眠的好办法 /197

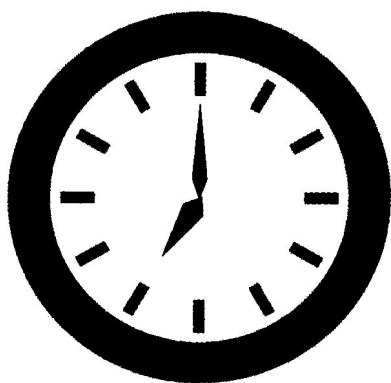
番外篇 /201

加班——越夜越美丽 /201

周末——健康欢乐 48 小时 /204

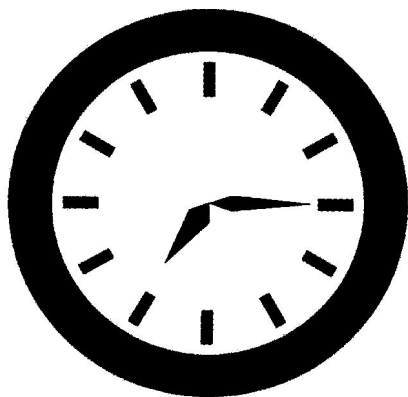
长假——远离长假综合征 /212





第一章 7:00—7:15

健康起床——自我检测 防微杜渐





不知从什么时候开始，早起的闹钟铃响已成为一天之中最不受欢迎的声音？又是从什么时候开始，起床成为每天早上自己与自己抗衡、妥协的必修早课？是的，对于需要早晨9时前往办公室报到的白领来说，早晨的时间可谓弥足珍贵。尤其是生活在大的都会城市的白领，早晨挤罢地铁再赶公交的行路状态是再常见不过的了。“我不在上班，就在去上班的路上”，怎一个“忙”字了得！所以不少白领为了能以饱满充沛的精力来迎接全新一天的繁忙而紧张的工作，宁可把早晨起床的时间压缩至极点，就连坐在桌边稳稳地吃上一顿早餐都成了一种奢侈，更别说起床后的一系列保健活动了。

可是，在这个“亚健康”肆虐的年代，即使一丁点的疏忽都有可能令自己受到生理和心理上的双重伤害。所以，主动地承担起关心和关爱自己的责任，才能更好地去爱想爱的人。

一日之计在于晨，就让我们从第一缕阳光轻叩窗棂的那一刻开始，开启我们的健康之旅吧！

第一节 让好心情与身体一同醒来

一个愉悦的心情状态是最省时省力省钱且有效的美容、保健佳品。

对于身处繁忙劳碌的工作节奏和复杂、疲累的社交关系中的白领来说，能拥有并保持一份好的心情其实是甚为不易的。都市白领面对的不仅是21世纪



不安定、不可测的多变经营环境和市场竞争的不断加剧,同时还要面对来自公司经营策略的变化,来自上司的压力,来自同事或部属的挑战……所面对生存的压力与岌岌可危的态势,绝非努力加苦干就能应付的。因为,每天都会有新的竞争对手在身边不断涌现,而且压力也绝非仅仅来自外在的空间,更有自身的危机感受。

既然压力无所不在,又并非朝夕之间可以改变,那么,在这种普遍的压力下我们又能做些什么呢?

清晨起床的时候,可以想方设法让好的心情和身体一同从睡眠中苏醒,我们不妨试试下面几种方法,虽然效果见仁见智,却不失为抛砖引玉的好方式,说不定你也可以从细微的生活里找到唤醒愉悦心情的方法!

1.用优美的音乐代替起床闹钟的铃声

有没有发现,你很容易随手按掉伴随多年的闹钟?因为大脑习惯忽视熟悉的声音。因此,你可以准备两三个闹钟轮流着用。如果有用手机当闹铃的习惯,可以经常更换手机的闹铃声,但千万别选那些像“摇篮曲”一样柔和抒情的铃声。最好用一些节奏感较强的音乐叫醒自己,因为音乐会促进脑中氧气与血液的流动,让身体也想律动起来。一个轻松的起床仪式很有必要,比如选张喜欢的CD,用上音乐定时,美妙的音乐会在耳畔轻轻柔柔地唤醒你,由此带来一天的好心情。

2.把卧室所有的灯打开

音乐闹钟一响,马上从梦中醒来,然后打开卧室里所有的灯,让自己立刻感受到日光般的明亮,定会很快忘掉睡不醒的痛苦。

3.让阳光射进卧室

如果是在阳光明媚的夏天那就更好了,每天清晨起床后,拉开窗帘,让阳光射进卧室,徜徉在阳光下,走到窗前,做几次深呼吸,你会感觉身体里充满了早晨新鲜的空气,这么做更可以让你的身体迎接舒畅的一天。





4.自我鼓励法

在你的床头或梳妆台前贴上一句哲理或名言,以便安慰自己,说服自己远离烦恼。这种方法虽然老套,但老套的做法总有它的道理。

5.洗个舒缓浴

如果时间充裕的话,最好冲一个热水澡,水温不宜太高,时间也别拖太长,选一些你所喜欢的含有水果味的沐浴品,对于提神有一定的帮助。这里再告诉你一个消除肩膀肌肉酸痛的小秘方:在肩上披上毛巾,将水温调到你可容忍的热度,用莲蓬头水柱冲打双肩,每次10分钟,每周3次以上,效果不错。

6.对着镜子给自己一个微笑

每天早晨起床后要做的第一件事,就是对着镜子给自己一个微笑。鼓励自己微笑着面对生活中的所有,渐渐地,你会发现心情慢慢好起来,性格也变的开朗许多,微笑着开始新的一天的生活。这样一种健康的生活态度虽然并不能令你万事所向披靡,战无不胜,却会带给你每天饱满愉悦的心情和更多的机遇。

7.语言调节法

语言是影响情绪的强有力的工具。每天清早一起床就朗诵滑稽、幽默的句子,可以消除不快,用“忍”和“平静”等进行自我提醒、自我命令、自我暗示,也能调节自己的情绪。看过韩剧《浪漫满屋》的观众总能被剧中那个积极乐观的女主角所感染,无论当下的心情多么沮丧,她总能适时给自己鼓励,“GO! GO! 加油!”那样地乐观与坚强。所以,即使我们身处逆境,也可以在每天早起的时刻,握紧拳头,大声对自己说:“***,加油!”

第二节 养生保健从正确起床开始

说到养生保健,你也许会不以为然,甚至嗤之以鼻,因为自己年轻,有大把



的健康储存在自己的人生银行里,可以随时供提取和消费。至于“养生保健”这样的名词,应该是老年人的必修课。君不见,早晨的公园和社区,一招一式认真而虔诚地做着锻炼的人大多是上了年纪的老者,似乎人不到中老年就不必刻意去想健康的问题。

更有人会辩驳,健康诚可贵,可工作似乎来得更实际一些:每天忙碌的工作日程已经安排得没有一丁点空隙了,哪里还能腾出时间来为自己的健康养生筹谋?

其实,用不着大费周章,我们完全可以合理地利用一些小细节,培养一些好习惯,来逐步完成养生保健这个人生的大工程。

首先,你会起床吗?你也许会说,这是个多么可笑的问题。让我们来看看是人都会的事你是不是都做正确了。

你知道吗?其实中国人崇尚已久的“闻鸡起舞”并不利于心脏的健康。自古以来,“早睡早起”一向被看作健康的生活方式,同时也是不少现代人无奈且必需的选择——学生和“上班族”们天还没亮就得往学校、单位赶;老年人凌晨四五点钟就睡不着觉,干脆起身锻炼……然而,日本科学家公布的最新研究认为,起床较早的人更易患高血压、中风等心脑血管疾病。

如今,大多数人虽然知道通过调节饮食结构和饮食规律来达到养生的目的,却忽视了一些本应该合理运用的养生细节。比如,早晨慢慢起床是一个非常好的习惯。我们都有这样的体会,早晨从睡梦中惊醒,猛地坐起来就会感到头晕目眩,大脑一片空白,这是因为起得太猛,身体的血往上冲,造成血压升高而引起的结果。

早晨起床的这段时间非常宝贵,但也是一个养生保健的重要阶段,其实只要每天花五六分钟的时间坚持做几个小动作,并养成良好的习惯,久而久之就能增强体质,提高免疫力。

那么,在半梦半醒之间,在床上慢慢做几分钟既简单又实用的保健运动,用





12个一分钟开始你新的一天吧!

1.健康一分钟小动作

(1)搓脸一分钟:大多数人早晨睁开惺忪的睡眠之后,都习惯用手揉眼睛,这是一个好习惯,但这还不够,你可以从眼睛周围开始,不断地扩大范围,多次重复揉搓脸部。

功效:促进面部的血液循环,增强抵御能力,预防感冒,还能减少面部皱纹。

(2)转动眼球一分钟:慢慢地转动眼球来活动眼睛,先左右,后上下,不停地转动几十次。

功效:能够提高眼部周围的神经,让眼睛各部位的神经灵活起来,有助于增强视力,减少眼疾的发生。

(3)叩齿一分钟:闭上嘴唇,轻轻地让上下牙齿相互叩击,中间兼做旋转舌头的动作,用舌尖轻舔上腭数次。

功效:促进口腔血液循环,增加唾液的分泌,可使牙根和牙龈活血,可以清洁口腔,提高牙齿抗龋能力和咀嚼功能。

(4)挺胸呼吸一分钟:平卧在床上,伸直双腿,做腹部深呼吸,吸气时腹部用力向上挺起,呼气时腹部放松,反复数次。

功效:可增强腹部肌肉的弹性,预防腹部肌肉松弛、脂肪堆积,健肠胃、促消化。

(5)手指梳头一分钟:坐在床上,十指代替梳子,从额头到颈部,沿耳朵的两侧到头顶,反复数十次。

功效:促进头部血液循环,同时也可以提神醒脑,降低血压,可防脑部血管疾病,且可使头发黑而有光泽。

(6)蒙耳弹脑一分钟:坐在床上,用手掌分别压紧两只耳朵,用活动自如的手指轻轻弹击脑部,每天早晨坚持弹10次以上。

功效:消除疲劳,预防头晕,增强记忆力,治疗耳鸣。



(7)轻揉耳轮一分钟:用双手手指轻揉左右耳轮至发热舒适。因耳朵布满全身的穴位,这样做可使经络疏通。

功效:对耳鸣、目眩、健忘等症,有防治的功效。

(8)轻摩肚脐一分钟:用双手手掌心交替轻轻抚摩肚脐。

功效:因肚脐周围是神厥、关元、气海、丹田、中脘等各穴位所在位置,尤其是神厥能预防治疗中风和提神补气。

(9)收腹提肛一分钟:反复收缩,使肛门上提。

功效:增强肛门括约肌收缩力,促使血液回圈,预防痔疮的发生。

(10)蹬摩脚心一分钟:仰卧,以双足根交替蹬摩脚心,使脚心感到温热。

功效:促使全身血液回圈,有活经络、健脾胃、安心神等功效。

注重自身健康,可不能忽视细节。起床时若能够养成上述良好的习惯,并能循序渐进地坚持下去,做到像每天刷牙洗脸一样自然,就能达到健康养生的目的。

2.床上健身美体操

完成起床的上述小动作之后,待完全苏醒,在床上如能按照以下方法做做床上健身体操,也能弥补由于各种原因而造成的很多时尚白领不能经常参加专门健身活动的不足,这样也是能受益一天的。

(1)仰卧举腿:躺在床上,用两手抓住头上方床沿,单腿依次直膝向上举腿。举腿时稍快,回落时稍慢,做30次左右。

功效:苏醒肢体,有利于美腿。

(2)仰卧抱腿:仰卧床上,左腿屈膝上抬,同时吸气,两手抱紧膝使大腿尽量靠胸,上体抬起,然后呼气。再换左腿,重复练20次左右。接着再做双腿屈膝的相同动作,重复做10次。

功效:控制腹部脂肪,增强腹部肌力。

(3)左右转体:仰卧床上,两手抓握头上方床沿。腰、髋、下肢向左转体成侧





卧,稍停5秒钟,还原。再练右侧转体,左右各练20次。注意腰、髋、下肢向左右转体时,肩和两臂不得移动。

功效:强健腰部肌力,有利于消除赘肉。

(4)仰卧“骑车”:仰卧床上,两手抓握床沿。两腿屈髋上举,左右腿交替屈伸,类似骑自行车,左右腿各做20次。

功效:锻炼腰腹部,增强腿部活力。

(5)仰卧抬臀:仰卧床上,两脚分开略比臀宽,两臂伸直,掌心向下置于体侧,将身体重心移至肩部,以肩支撑,吸气抬臀,稍停。呼气,慢慢将臀部放下,还原。重复练习30次。

功效:强腰固肾。

(6)床上扭腰:坐在床上,两手抱头,左右扭腰肢,重复练习50次。

功效:强化内脏机能,对治疗便秘和消化不良有效。

第三节 起床后的健康窍门

“面子工程”是每个白领丽人的每日必修课,所谓一年之计在于春,一天美容之计在于晨,每天清早起来便是新开始,亦为美肌的关键所在。想肌肤持久水嫩,还是干燥粗糙,就在于你早上的护理步骤。

小贴士:自我肌肤小测试

每天清晨你存在以下问题吗?有的话请加上“√”。

- “火烧眉毛”——没有足够的时间梳妆打扮,就急匆匆地出门。
- “迫不及待”——早上涂护肤品时,不等其成分全部渗透,就立即涂另一层在脸上。
- “偷工减料”——为图方便快捷,会省掉涂防晒底霜便出门。
- “旁若无人”——为节约时间,在车上化妆或吃早餐。

