

现代人健康生活丛书

*** XIANDAI REN ***
JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU



爱护你的身体 告别亚健康

竹林◎编

- 白领、商人、精英都是病人？
- 中年猝死之谜？
- 你是如何吃饭的？
- 你有长期疲劳史吗？



黑龙江美术出版社

现代人健康生活丛书

XIANDAI REN

JIANKANGSHENGHUOCONGSHU

爱护你的身体 ——告别亚健康

竹林◎编



黑龙江美术出版社

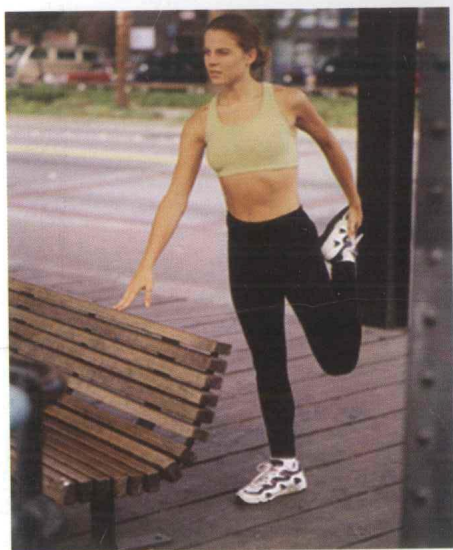


现代人健康生活丛书

爱护

你的

身体

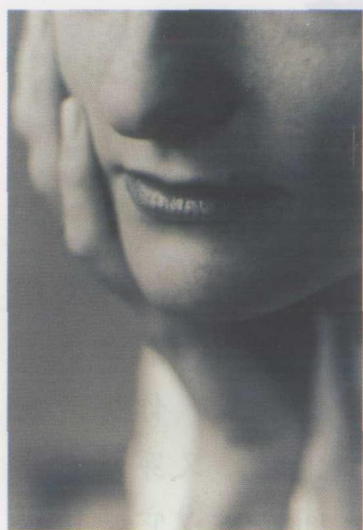


身体是一件神圣的衣服。它是你最初也是最后的衣服，你穿着它降临尘世，又穿着它离开人间，所以它应该得到尊重。

学会爱我们的身体

和拥有良好的身体形象，哪个在先？两者皆可。如果你没有一个良好的身体形象——我们大多数人都没有——那





么学会爱自己的身体能帮助你找到它。如果你能学会爱你的真实形象，而不是你自己以为的那个形象，你就可以摆脱束缚，获得自由。

我们应该认识到必须逐渐爱自己才能增强自尊心，也才能彻底改进自己。我们必须决定抛开不切实际的期望，尤其是我们自己的期望，

从而打破自我毁灭的恶性循环。

从今天开始，抛开世人眼中所谓的理想美，因为它是不不断变化不可理喻的。

埃及艳后曾渴望静脉曲张，而中世纪美女则以鼓腹为美，不要等待别人来赞美，要崇拜你自己。注意自己的优点，忘掉那些短处，自我陶醉一番。与其自寻烦恼，艳美依靠





私人教练才能达到的身材，不如想想以自己目前的状况如何才能感觉好些。

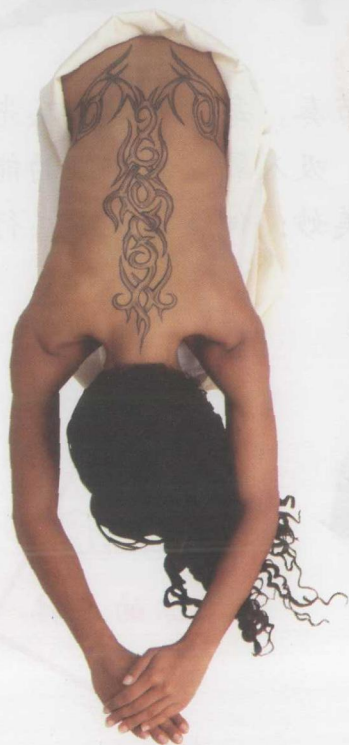
亲身去体验后天培养改变先天条件的巨大力量。用健康食品和纯净水来滋养你的身体。放慢节奏，每吃一口勿忘先呼吸一下。呼出压抑和消极，吸入氧气和积极的能量。重新发现活动一下多么美妙：伸展、跳舞、行



走、跑步、跳跃、游戏、拥抱。让你的身体享受舒适的衣服、安静的时光和轻松的美容程序。

“女人和自己身体的关系是最重要的。较之丈夫、情人、孩子、朋友和同事更为重要。这并非自私——这只不过是事实。”健身专家这样告诉我们，“身体千真万确，是我们生存的载体——是我们付出、爱、活动和感受的载体——如果它不运转，那么我们生活中就没有什么能够运转了。”

今天，不要再厌恶你的身体，与它和好吧。主动去爱并尊重这件父母为你的人生旅程所准备的神圣衣服。



目 录

第一章 什么是亚健康/1	/16
第一节 判断你是否属于亚健康/3	膳食的全面性、合理性/17
我们身边的“正常人”/4	及时而恰当的生活调理/17
表现类神经症/4	午睡也很重要/18
亚健康全解释/5	维生素的补充/18
你知道 WHO(世界卫生组织)/6	亚健康状态可用中医推拿疗法治疗/19
健康的标准/6	应及时进行心理调节/19
亚健康状态/7	全面合理的膳食应注意那些问题/20
亚健康状态的现状/7	如何进行心理调节/20
亚健康的别名/8	对自己生理周期的认识/21
哪些原因会产生亚健康/9	有效得到心理医生帮助/21
类似精神病现象/9	最好的调整在于运动/21
正常性格变化/10	揭秘亚健康/22
衰老与亚健康状态的关系/11	日本首相小渊惠三等人英年早逝的原因/22
亚健康状态的常见表现/12	“过劳死”/22
亚健康状态常会导致哪些疾病/13	哪些人容易患“过劳死”/23
现代生活,紧张激烈,使你感到疲劳/14	危险征兆定要警惕/23
病理性疲劳与生理性疲劳的不同/14	过劳死的预防/24
“无病呻吟”者增多的原因/15	现代都市病的特征/25
第二节 如何克服亚健康	熬夜对身体的伤害/25
	夜班时会感觉不舒服/27
	上夜班会使人出现不适/27
	熬夜会给女性带来什么/28
	减少对身体的损害/28

目 录

- 睡眠的定义/30
- 安静的睡眠/30
- 睡眠对你的好处/31
- 正常睡眠所需的条件/32
- 睡眠时间过长好吗? /32
- 高质量的睡眠/33
- 失眠有那几种类型/34
- 多夜不能眠的原因/35
- 失眠是不是你的心病/36
- 有哪些因素会造成失眠/36
- 身体健康状态的警钟是什么/37
- 治疗失眠的方法/38
- 如何进行肌肉松弛/38
- 失眠是否一定要服用安眠药/40
- 安眠药的种类/40
- 自己治疗失眠可以吗? /41
- 养成良好的睡眠卫生习惯/42
- 有助于睡眠的食物有那些? /42
- 第二章 现代人亚健康的病因/44**
- 第一节 电 脑 病/44**
- 电脑对健康的影响/44
- 电脑会使人精神压力增大吗? /44
- 最常见现象就是对视力的损害/44
- 预防关节损伤/45
- 便携电脑与台式电脑对身体的健康/46
- 电脑综合征是什么/47
- 什么原因会产生电脑综合征/47
- 电脑综合征的防止和减轻/48
- 电脑对环境的影响有那些/49
- 电脑失写症是什么/50
- 电脑视力综合征是什么/51
- 什么称为“干眼症”/51
- 电脑视力综合征的预防和治理/52
- “鼠标手”是什么/53
- “鼠标手”的预防和治疗/54
- “电脑狂暴综合征”和“网络狂暴症”/54
- “电脑狂暴综合征”的预防和治疗/55
- 何谓“电脑脸”/55
- 电子邮件是否有损健康呢/56

目 录

为何中年男人易患“电脑恐惧症”/57

电脑操作者的食谱/57

使用电脑的“七大注意”/58

宝宝学电脑注意的问题有那些/59

使用电脑前的保健操/62

第二节 空调病—高楼综合征/63

空调病是空调引起的吗/64

科学使用空调的方法/65

空调病的预防/66

摩天大楼里工作的人常感到不舒服/66

高楼工作有那些异样感觉和疾病/67

乘电梯时会出现哪些不适感/68

“摩天大楼人们的综合征”

应怎样预防和治疗/68

办公室内有哪些健身术呢？/69

保持日常锻炼/70

第三节 考试综合征—学生抗挫折—自杀/71

考而不败，你是否怯场过/71

考试综合征有哪些表现？

/73

应怎样预防考试综合征/73

怎样处理考试时慌场/74

天之骄子为何频频自杀/75

何谓挫折、冲突/76

人在面对挫折的时候直接反应有哪些/77

提高抗挫折的能力有那些方法/78

如何看待“阿Q精神”/78

心理的“防线”/79

心理防卫机制是否是“万金油”/80

大学生为何感到空虚/81

第四节 自杀现象，你是如何看的呢？/82

他们选择自杀的理由/83

易自杀的人多为哪些性格特征/85

自杀与“状态不佳”有什么关系/85

自杀的先兆/86

自杀是否会传染/87

自杀的过程/87

为什么要预防自杀/88

第五节 白领综合症/89

心理状态时候会影响背疼

目 录

/90	健身 300 秒/113
摆脱心理困扰的企业家/91	男人吃巧克力是否可以抗感冒/114
吃出健康/94	空调引起的感冒/114
把孤独赶走/94	空调引起的感冒如何预防和治疗/115
孤独感的消除/95	中暑应如何预防/116
事业男人的辛苦/96	中暑发热的特征/116
“心累”比“身累”更加有害/96	中暑衰竭的特征/117
感情的事不能着急/98	中暑痉挛的特征/117
不要仅仅计较/99	什么是日射病/117
调节与控制自己的情绪/100	爬楼梯是否对身体好处多/118
如何克服心身疲惫/101	第四章 简易健身法/120
抑郁是早期的惶惑/103	第一节 标准男人的健身方案/121
第三章 悄悄袭来的焦虑/105	20 岁左右的男人们/122
第一节 鼠标咬手/106	30 岁左右的男人们/122
第二节 “为所当为”的治疗原理/107	40 岁以后的男人们/123
克服苦难 努力拼搏/108	第二节 泳装卫生与健康/124
不要逃避现实/108	上班族的运动/125
自然的规律/110	哪些花卉忌放在居内/126
良好的睡眠时间/110	个人如何在太阳活动高峰年进行保健/127
思考 5 分钟/110	香蕉蜂蜜护发素/128
中暑急救的方法/111	白领保健操/128
怎样消除肩痛/112	
扭伤后应在何时贴止痛膏/112	

目 录

白领高尔夫/129
空闲练保健/130
喝咖啡者预防得帕金森病/132
第三节 扭扭吧/132
双手托天/133
左右摇摆去肚脂/133
扎好马步保纤腰/134
第四节 什么运动最减肥/134
标准的健美女性/135
女性健美的标准/136
健康三要点/137
叩齿保健法/138
梳头健身法/138
足疗的益处/139
咽唾液健身法/139
撮谷道健身法/139
揉肛健身/140
扯拉搓揉健身法/140
伸展健身法/141
第五节 健身别走入误区/142
合理锻炼身体/143
一份耕耘一份收获/143
多做有意自己的运动/144
锻炼之前勿饮食/144

第五章 健身技巧常识/145
第一节 肌酸怎样帮助形成肌肉/145
锻炼肌力/145
肌肉的耐力性/146
合理锻炼肌健/146
胖和瘦究竟哪个危害更大/146
运动后不宜吃鸡、鱼、蛋/148
把握瘦身尺度/149
少吃多运动并不能减肥/150
女孩子胖点没关系吗？/152
测测你的发胖脂数/153
生活形态改变致婚后发福/154
不吃减肥药的三大理由/155
发现自己胖了记住这 10 条/156
食温性食物更利于减肥/157
瘦身先从脑袋开始！/157
减肥不能不吃飯/158
胖，是爹妈给的吗/160
身体的晴雨表/161
白领的腹部锻炼/162
第二节 如何缓解工作中的不适/163

目 录

克服头痛/163
怎样缓解小腿肚痉挛/163
怎样缓解关节痛/163
第三节 轻松作健美/164
上臂体操/164
双腿运动/164
美容操使臀部结实/165
办公室里的健身操/165
如何进行晨操/166
健美的手部/167
双手按摩/167
钢琴动作模仿/167
举手运动/168
双拳出击/168
放松手臂/168
第四节 男人也不能太胖/168
菠菜对人体的美肤功效/169
白领的饮食/170
接吻也具备美容/171
牛奶具备的保健功效/172
女性白领的十大劣妆/173
白领美容名词/174
悄然兴起的电脑美容/175
怎样电脑美容/176
“跑街先生”的养颜方法/177
食物美容/178

产生苗条的意识/179
面部健身六法/180
让你的眼睛美丽/181
辣椒具有的滋补作用/182
什么是天然化妆品/182
淡妆天然美/184
第五节 自制天然洗发水/185
柑桔类洗发液/185
啤酒洗发液/185
橄榄油洗发液/185
蛋白质洗发液/186
第六节 白领食谱/186
第七节 常见美容品/188
第六章 打造漂亮女白领/190
第一节 怎样才能做好皮肤护理/190
颈项的雕琢/191
第二节 明星美容妙招/192
麦当娜衣食住行/192
简·方达少的化妆品/193
吉娜·洛勃丽季达采用的“毛孔开关法”/193
斯蒂芬·鲍尔斯使用混合化妆品/193
伊丽莎白·泰勒使用冷热法

目 录

- 加薄荷油/194
- 第三节 怎样用芦荟美容/194
 - 芦荟的原意为苦味/194
 - 美容坚决不能乱用化妆品/195
 - 怎样可以做到饮食补眼法/197
 - 女人吃醋可以养颜/198
 - 主食健康趋势/199
 - 器械减肥好处多/201
- 第七章 健身运动/203
 - 第一节 健身常识/203
 - 人体健美的标准/203
 - 健美运动的概念/204
 - 健美运动的作用/205
 - 健美运动的技巧、常识/208
 - 您选的运动真的适合自己吗/209
 - 现代女性体型健美的标准/210
 - 女子健身的四大忌/211
 - 有损健美的几种不良习惯/212
 - 女子健美四戒/212
 - 如何保持体型美/213
 - 保持你的运动热情/214
 - 腰腹恰恰健美操/216
 - 简易脊椎保健操/219
 - 放松保健操消除疲劳/220
 - 早晚活动操/221
 - 每天4个3分钟健康有保证/223
 - 坐椅女性腹部体操/224
 - 大腿纤细操/224
 - 下半身窈窕操/225
 - 手指健美体操/225
 - 妇女腹部健美操/226
 - 产后健美操/227
 - 五分钟健美操/227
 - 植物浴护肤/228
 - 美丽的足/229
 - 不必担心肥肉/231
 - 一杯水的价值/231
 - 吃中餐不一定胖/234
 - 多食柑橘可以减肥/234
 - 吃冰淇淋容易发胖吗/235
 - 不宜吃西瓜的人/237
 - 减肥标新/237
 - 造就靓女的韵味/238
 - 快速便捷的美容方法/239
 - 喝水窍门/239
 - 流行的保健食品/242
 - 健康的保健食品/244

目 录

绿色保健食品/244
白领应多吃草莓/246
控制体重比吃“低脂”更重要/246
第二节 现代最佳保健食品/247
绿色水果/247
绿色蔬菜/247
新鲜肉食/248
绿色的护脑食物/248
最佳营养汤食/248
白领食油/248
白领减肥法/249
鸡蛋美容法/249
第三节 白领丽人爱胶囊/251
勤用脑抗心衰/252
第四节 磨牙与心理障碍/254
怎样搽香份/259
飘逸美法剂/259
用香水不当易生黑斑/259
束腰易生痔疮/260
减少腹部脂肪八种方法/260
自我控制减肥法/261
二十秒钟腹部减肥操/261
消除双下巴的方法/262

控制颈部脂肪堆积的方法/262
消除眼睑下垂的妙方/263
有损形体美的不良习惯/263
正确的节食减肥法/264
减肥饮食四原则/265
不发胖的饮食方法/265
步行减肥/265
不发胖要多走路/266
怎样做能使减肥后不出皱纹/266
散步的要领/267
散步运动法/267
雨中散步有益健康/268
步行——健身运动之冠/268
心理健康的秘诀/269
人越瘦越漂亮/270
心理高效机能/272
心理动态调适/273
运动健身的六个最好/274
不用器械的肌肉锻炼法/276
办公室的午休运动/278
现代人 请你学会蹲/279
公交车上巧健身/280
如何使你的玉腿更健美/281
锻炼上手臂的线条/282
立正使你变得年轻/283

目 录

消除臀部脂肪的体育疗法
/284

女性改善体质的三个重要时期/285

怎样使你的手健美/285

如何“收紧”你的腹部/286

如何使臀部丰满/286

简易臀腿健美运动/287

酒渣鼻的中药疗法/288

疤痕疙瘩如何治疗/290

第五节 化妆方法与技巧
/290

化妆的基本原则/290

几种常见脸型的化妆法/291

戴上太阳镜后的脸部化妆
/292

文眉是怎么回事/293

眼线的一般画法/293

调整双目距离的眼线画法
/294

眼影的一般画法/294

如何美化口唇/295

如何修饰眉毛/295

中年妇女如何擦眼影/296

中年妇女如何描眼线/296

中年妇女如何使用唇膏/297

孕妇不宜化浓妆/297

浓妆艳抹损健康/298

热水浴后缓化妆/298

谨防化妆品斑疹/299

纹眼线者须审慎/300

频繁染发易致癌/301

拔眉求美不可取/301

哪些化妆品不宜用/302

哪些人要慎用化妆品/302

勿用久存护肤品/303

根据年龄选择化妆品/303

根据皮肤选择化妆品/304

粉底霜不会堵塞毛孔/305

当心唇膏中的致癌物/306

变质的护肤脂不能用/306

安全使用化妆品/307

第六节 美容小常识/309

水——最廉价的美容佳品
/309

维生素对美容的作用/312

各种食物的营养成分与美容
价值/316

第七节 白领快乐的道理
/323

克制情绪/323

懂得宽容/323

心态调整/324

目 录

第八章 自我挫败的解脱/326

第一节 自我挫败/326

第二节 自我挫败者的具体表现/327

第三节 怎样自我挫败解脱/328

第四节 自我鼓励/329

喝清茶 心病除/330

成功男士的心理/331

乐观向上/332

健康性格/333

坐在上司旁边/334

心理防御/335

白领男人的心理/336

怎样减轻心理压力/337

第五节 教你抵御焦虑/338

第六节 保持生活守则/340

第七节 怎样对待现代病/342

心身疲劳/344

上网也应接受心理治疗/345

婚姻是否可以医治寂寞/347

男人最什么/348

自我丧失产生的恐惧/348

认清自己/350

幽默对身心的健康/352

快乐的感染力/353

五分钟内找到快乐/354

白领男女心理访谈/356

接 吻 心 得/358

色彩的健康效果/358

善良是一种美德/359

男人心中的苦闷/360

美丽动人好心情/361

什么产生了孤独/363

面对敌意/364

面对沮丧/365

抗拒压抑/365

克服焦虑/365

女性白领心理特征/366

男子汉的心理弱点/367

第八节 旺盛精力的保持方法/368

在 家 里/368

在办公室/369

体操锻炼/370

就 寝/370

第九章 职业人的生活/371

第一节 怎样使职业人不头痛/371

勤开窗/371

每小时远望 300 秒/371

目 录

- 不可“卑躬屈膝”/372
- 慎吃巧克力、酸奶/372
- 抵抗压力/373
- 第二节 职场的魅力/373**
- 温 柔/373
- 细 心/374
- 有见识/374
- 体 贴/374
- 撒 娇/374
- 有仪态/374
- 可 爱/375
- 大 方/375
- 独 立/375
- 第三节 保持运动的上班族/375**
- 第四节 常见病的治疗方法/377**
- 办公室里的高科技病/377
- 不良的生活习惯/377
- 第五节 颈肩腕综合征/378**
- 电脑导致的眼病/379
- 第六节 信息焦虑综合征/380**
- 办公室抑郁症/380
- 办公室症候群饮食方法/381
- 第七节 白领养心之道/382**
- 劳逸结合/382
- 调节身心/382
- 感情调节/383
- 广交好友/383
- 学习业余爱好/384
- 锻炼健康身体/384
- 健康心理/384
- 白领健康处处看/385
- 白领小体操/386
- 白领健康“小动作”/387
- 白领健康食谱/389
- 早餐要吃好/390
- 午餐八分饱/391
- 不守规则的后果/391
- 饭后吃甜点/392
- 白领的亚健康/393
- 亚健康的表现/395
- 白领最易亚健康/395
- 心理对亚健康的影响/395
- 调理医治亚健康/396
- 电视综合征/399
- 家电噪声病/403
- 地毯病/404
- 高楼综合征/405
- 书写痉挛症/407
- 甜食综合征/409
- 计算机病/410
- 7月空调病/411