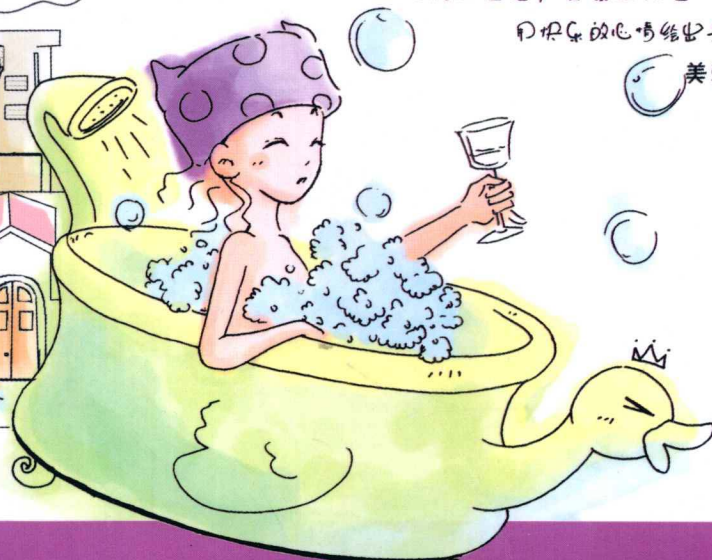


触手可及 的健康

时尚的生活，健康的人生

健康快乐心情绘出与众不同的时尚生活

美雅小仙◎编绘



想笑就笑，**鱼尾纹**全部消失；

爱吃就吃，小肚腩**自动隐藏**！

时尚，健康，一个都不能少！



图书在版编目 (CIP) 数据

触手可及的健康 / 美雅小仙编绘. —北京: 北京理工大学出版社, 2009.12

(绘生活)

ISBN 978-7-5640-2923-4

I. 触… II. 美… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第212140号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京朝阳新艺印刷有限公司

开 本 / 720毫米×960毫米 1/16

印 张 / 10.5

字 数 / 280千字

版 次 / 2009年12月第1版

2009年12月第1次印刷

责任校对/陈玉梅

定 价 / 24.00元

责任印制/母长新

时尚如我，就是这样永远拥有年轻的心……

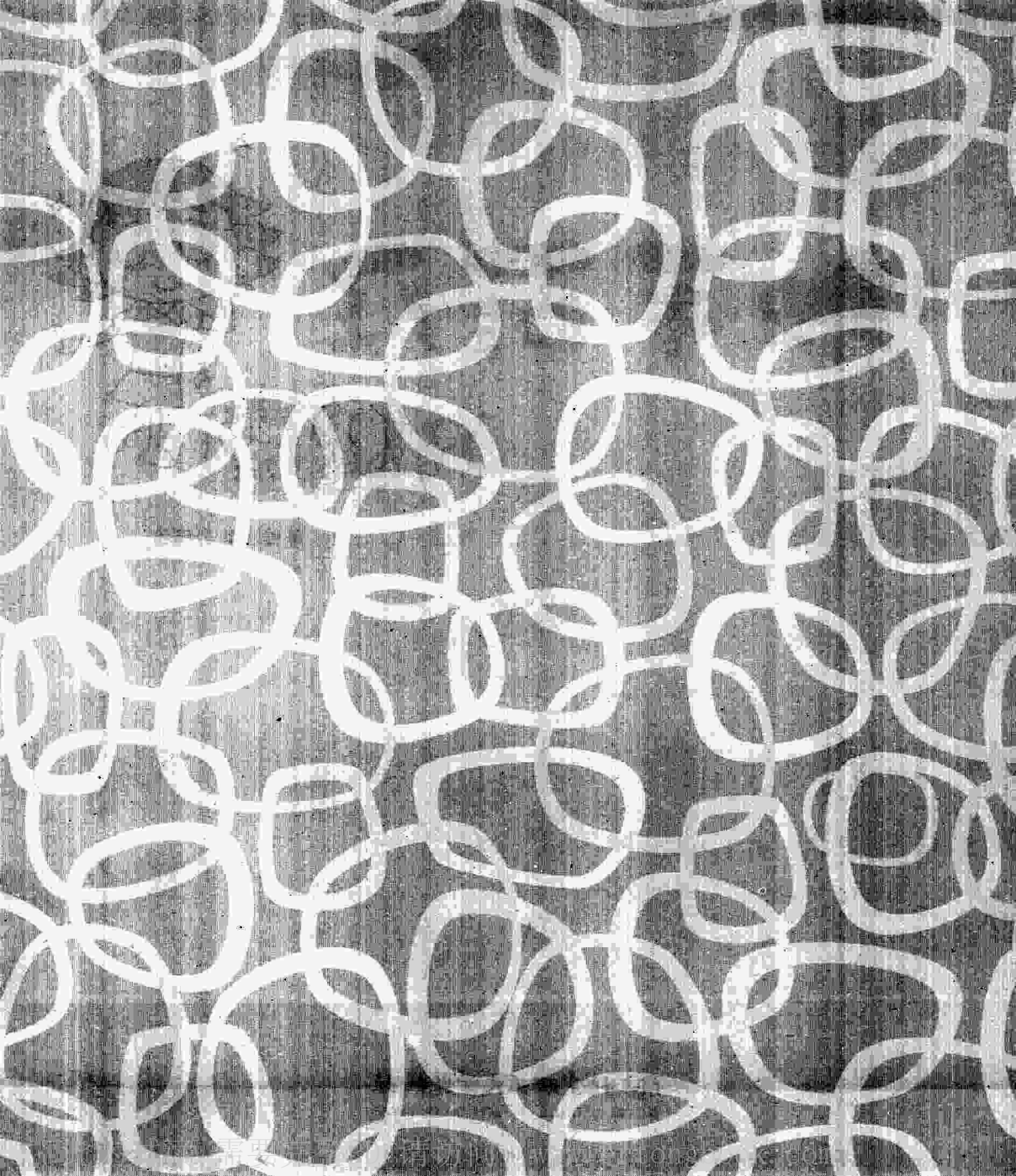


触手可及

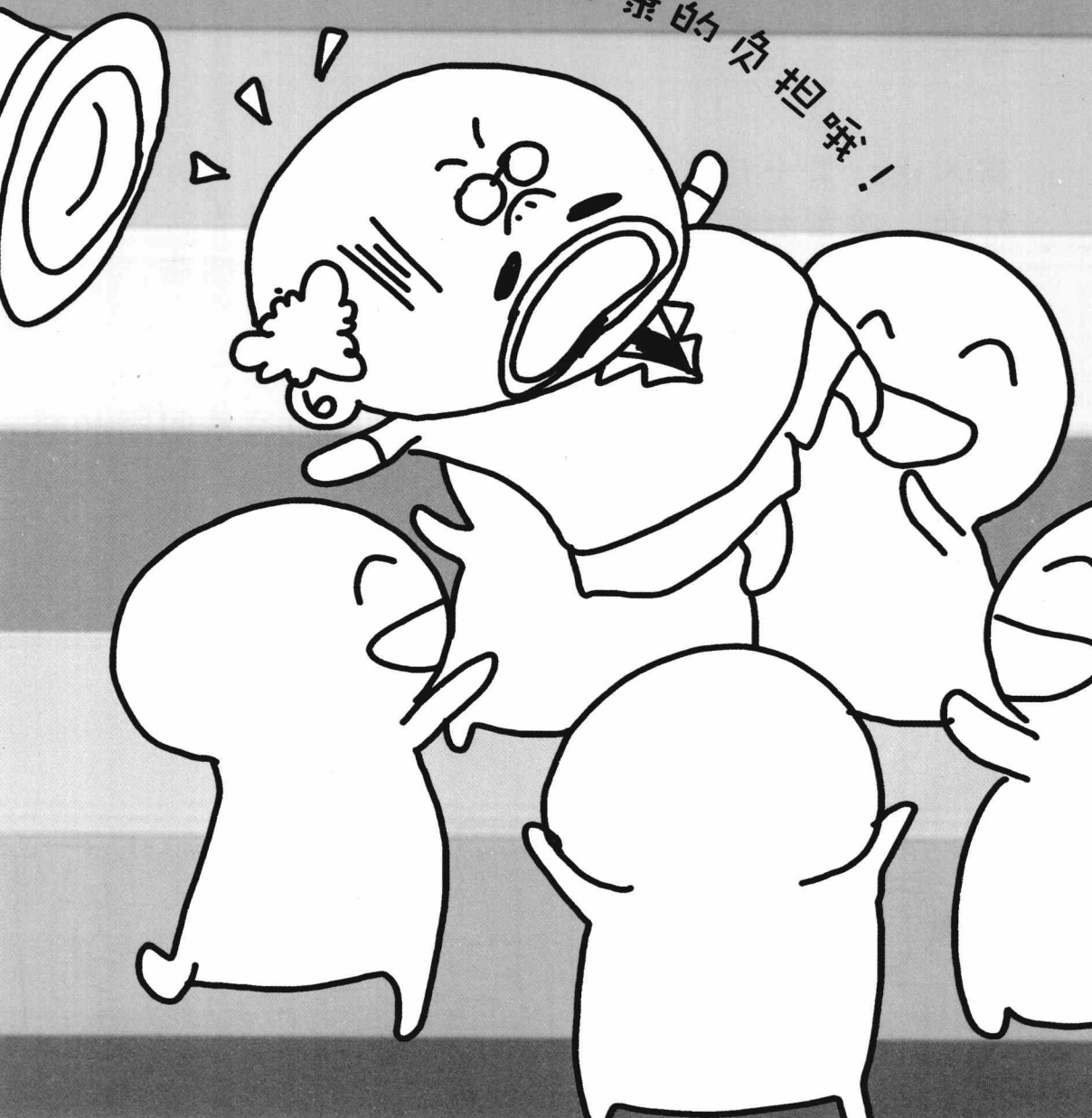
的健康



美雅小仙◎编绘



帽子，可不是健康的负担哦！



前言：

有人说：二十几岁，决定女人的一生。

然而，决定我们一生的，又岂止二十几岁！

奥斯卡红地毯上的光彩固然并非人人都能拥有，

世界上有太多的时尚，我们来不及追赶，

却有太多的健康，被我们无情地抛在身后。

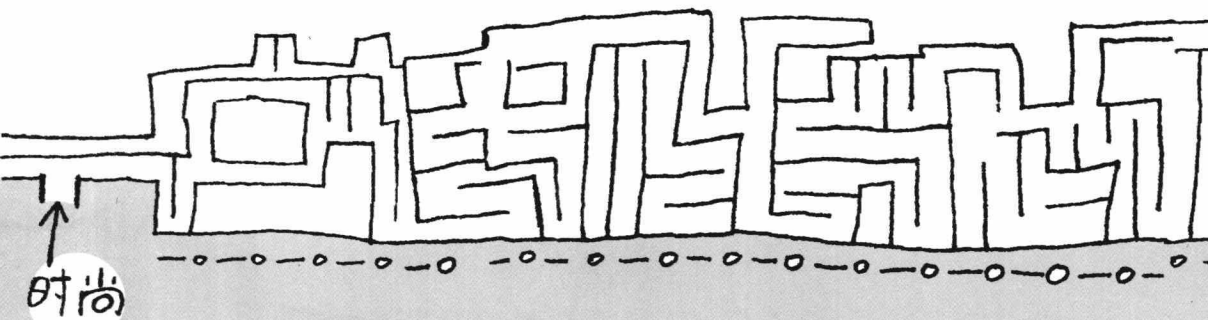
打拼在职场的你，经历了千辛万苦，期待着回家的路。

亚健康却如影随形，一路不离不弃。

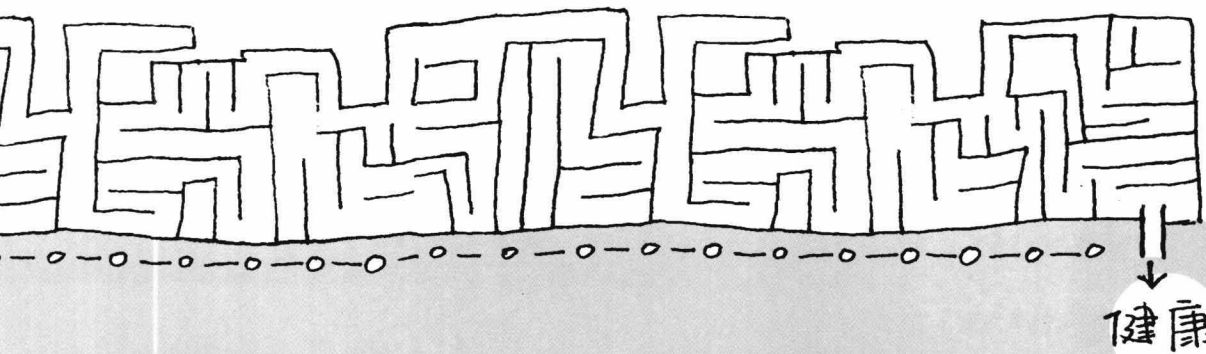
如何让自己的笑容发自内心？

如何活得更加自信和潇洒？

答案——就在眼前。



时尚的自我，健康的人生，
是每个人都应该拥有的幸福和快乐。
不要因为黑眼圈而烦恼，
不必盲目迷信化妆品的神奇功效，
做一个时尚的职场丽人，
创造属于自己的时尚和健康，
从今天起，享受生活，
面朝大海，春暖花开。



目录

CONTENTS

第一章 告别亚健康

- 我亚健康了吗 010
- 爱眼新主张 015
- 我的胃…… 020
- 她们为何伤痕累累 025

第二章 时尚并健康着

- 我时尚我健康 032
- 创造自己的时尚 037
- 加班也健康 041
- 出差心情 046

第三章 时尚办公室

- 绿色办公环境 053
- 远离辐射 058
- 远离空调病 063
- 忙里偷闲做什么 068

第四章 时尚健身

- 瘦身瑜伽 075
- 甩掉“游泳圈” 080
- 坚持！坚持！ 085
- 健康长“瘦” 090

第五章 时尚养生法

健康美美容	097
挑战化妆品	101
吃好“应酬饭”	106
颈椎的烦恼	110

第六章 时尚家居

镜子的魔力	117
宠物时代	121
浪漫不浪费	124
看“花”眼	129

第七章 时尚健康丽人

打耳洞风波	135
穿对高跟鞋	139
香水有毒	143
秀发更出众	147

第八章 时尚生活我做主

微笑法则	153
宅女人生	157
时尚生活我做主	161



· 人物介绍 ·



男，部门经理，微胖，
喜欢臭美却又总被秃顶困扰。



女，文员，追逐时尚，
每天嚷着减肥。感情道路颇为不顺。



女，职员，经常给大家讲解养生秘诀，
但很多都是从老公那里偷师的。



男，职员，姓管，办公室的事情他最爱操心，
故大家戏称他为“管家”。



女，职员，标榜自己为知性美女，
时刻注意保养美容。



告别亚健康

CHAPTER 01



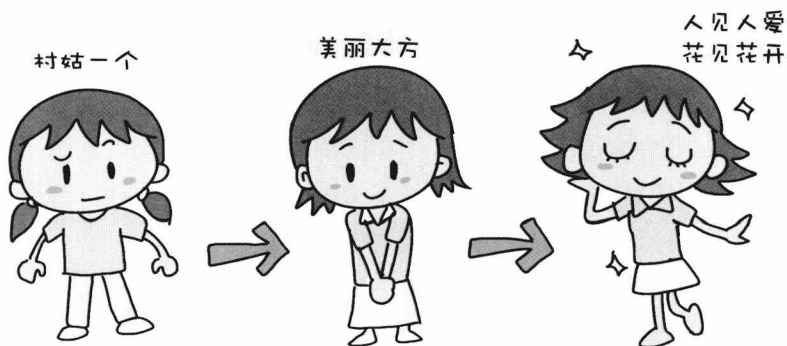


我亚健康了吗



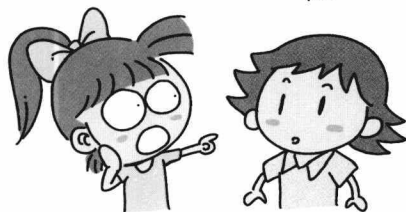


“知性美女”是这样诞生的——



天啊，你黑眼圈
怎么那么重啊！

啊？



完了，连你也出现亚健康症状了，
我以后跟谁混啊！



.....

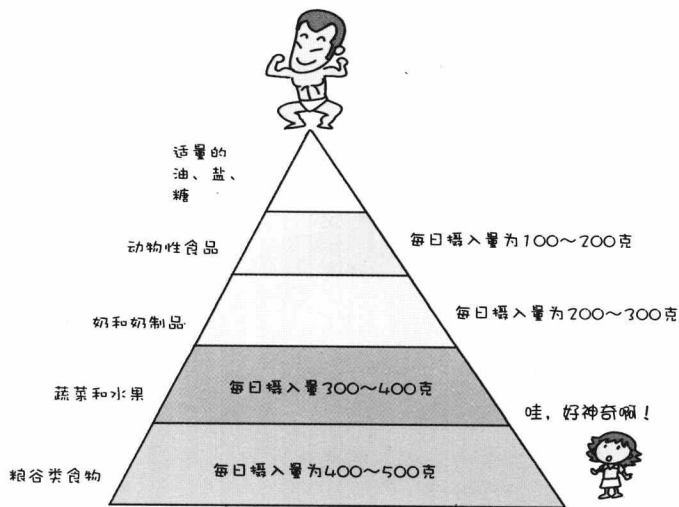
啊啊啊！没想到这么
快就红颜凋零.....

亚健康？我亚健康了吗？



亚健康，并不可怕

亚健康是指介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态，简单地说就是一种慢性疲劳综合症，即病而未发的状态。上班族由于饮食不合理、睡眠不足、压力太大等各种原因，身体长期处于亚健康状态，对身体健康极为不利。因此，应从各个方面采取有效措施，赶走亚健康，找回健康的自己。



构建营养“金字塔”

不要再为自己吃各种垃圾食品找借口，走进图中这个营养“金字塔”，就会找到健康的答案。

合理的运动

合理的运动是健康生活方式的基础，上班族可利用上下班时间快步走、爬楼梯等，每天进行30分钟左右较大强度的运动如跑步、游泳等更有益。



个案——对症下药

各种各样的亚健康症状有时候真的是令人心烦意乱，去医院？医生也没办法！试试下面这些小窍门吧！

鼻子不通

治疗小窍门：用手指按住眉毛中间揉。

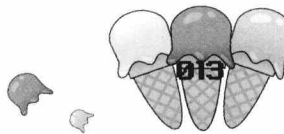
最便捷、最省钱的治疗鼻子阻塞的方法就是用舌头抵住上牙膛，然后用一个手指挤压两个眉毛中间处揉。这个动作可以缓解鼻子充血，20秒钟以后，就可以感觉到鼻子非常通畅了。



头疼

治疗小窍门：含冰块试试。

含一块冰会迅速缓解头痛症状。嘴里含一块冰，用舌头抵住上牙膛，越使劲抵上牙膛，头痛好得也就越快。





吃掉亚健康

其实灭掉“亚健康”没那么麻烦，多注意日常生活的细节就可以，这里介绍几类食物，教你轻松“吃”掉亚健康。

失眠烦躁健忘

多吃富含钙、磷的食物。含钙多的如大豆、牛奶、鲜橙、牡蛎；含磷多的如菠菜、栗子、葡萄、鸡、土豆、蛋类。

神经敏感

神经敏感的人适宜吃蒸鱼，但要加点绿叶蔬菜，因为蔬菜有安定神经的作用。吃前先躺下休息，松弛紧张的情绪，也可以喝少许葡萄酒，帮助肠胃蠕动。

筋疲力尽

可在口中嚼些花生、杏仁、腰果、胡桃等干果，对恢复体能有神奇的功效，因为它们含有大量丰富的蛋白质、B族维生素、钙和铁，以及植物性脂肪，却不含胆固醇。

眼睛疲劳

在办公室里整天对着电脑，眼睛总是感到很疲劳，可以在午餐时点一份鳗鱼，因为鳗鱼含有丰富的人体所必需的维生素A。另外，吃些韭菜炒猪肝也有此功效。

压力过大

维生素C具有平衡心理压力的作用。当承受强大的心理压力时，身体会消耗比平时多8倍的维生素C，所以要尽可能地多摄取富含维生素C的食物，如清炒菜花、菠菜、芝麻、水果等。工作压力大的人，服用维生素C片剂，会获得比较理想的效果。

