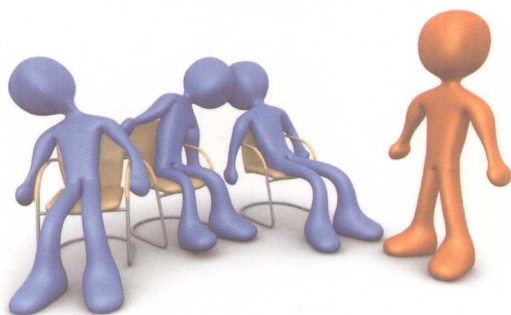


学会休息和调养，一个月把你带出职场“困”境！告别慢性疲劳！

不犯困^{ooo} 的生活

——让你每天精力充沛的好习惯

李思博◎编著



蓝天出版社

别让坏习惯，一点一点毁掉你的人生

不犯困 的生活

——让你的注意力不再涣散游离

张其成 著



● 人生智慧 ●

不犯困^{〇〇〇} 的生活

——让你每天精力充沛的好习惯

李思博◎编著



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

不犯困的生活/李思博编著.—北京:蓝天出版社,2010.1

ISBN 978-7-5094-0350-1

I. ①不… II. ①李… III. ①慢性病—疲劳(生理)
—综合征—防治 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 010743 号

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路 14 号

邮 编: 100843

电 话: 010-66983784

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京世汉凌云印刷有限公司

开 本: 16 开 (700×1000 毫米)

字 数: 160 千字

印 张: 14.5

版 次: 2010 年 2 月第 1 版

印 次: 2010 年 2 月北京第 1 次印刷

定 价: 26.00 元



打造时尚健康品质生活>>>

目 录

Part 1 揭起“困”的盖头来

困了,累了,不算什么,放个假就能休息回来了。别不当回事,也许困是一种病的信号,它提示着你的身体已经不堪重负,有“大厦”呼啦啦倒下的倾向……

Chapter 1 别把自己当成“海豚”	2
Chapter 2 为什么会“春困秋乏”	6
Chapter 3 捕捉慢性疲劳的危险信息	12
Chapter 4 牢记“弹簧法则”	16

Part 2 高利息的按揭——慢性疲劳

每个月都会来一次的是什么呢?是银行的房贷账单,是信用卡的还款短信,每个月计算着给银行的利息让人揪心地痛。但如果欠了“健康”债务,这样的利息不是你“揪心”就能还得起,也许你一辈子都难以还清……

Chapter 1 被慢性疲劳拨乱的生物钟	20
Chapter 2 垃圾睡眠让你困意连连	25
Chapter 3 犯困与饮食也有莫大的关联	29
Chapter 4 检查一下自己的血糖指标	32

Part 3 职场犯困提神有妙招

在办公室里哈欠连天,老板的脸随着你的呵欠声越来越黑,谁也不想花大价钱请回来的员工一副昏昏欲睡的模样。试着用一些简单实用的小办法,让自己在办公室里神清气爽,疲倦一扫而光……

Chapter 1 绿色饮品,喝出“神”来	38
Chapter 2 醒神香囊,一嗅解千乏	44
Chapter 3 午休有学问,别让午睡成误睡	49
Chapter 4 椅子变身提神发动机	55

Chapter 5 按摩让你神清气爽	60
Chapter 6 摇摆拉伸数秒升元气	65
Chapter 7 冥想使困意一扫光	70
Chapter 8 让手指打起锣鼓跳起舞	76

Part 4 只有睡够了才不会困

怎么样会不困,只有睡够了才不会困,怎么样才算睡够,我们需要深睡眠。人的睡眠是有节律的,深睡眠和浅睡眠交替反复进行,直到清醒。在深睡眠期,人的大脑皮层细胞处于充分休息状态,对稳定情绪、平衡心态、恢复精力极为重要。同时,人体内可以产生许多抗体,增强抗病能力。

Chapter 1 睡得好不好,什么是关键?	84
Chapter 2 评估你的睡眠质量	90
Chapter 3 让我们“一枕黑甜余”	96
Chapter 4 30岁前睡不够,30岁后睡不着?	102
Chapter 5 打个盹也能解决大问题	108
Chapter 6 深睡眠是身体最好的滋补品	113
Chapter 7 睡个好觉不能忽视小细节	119
Chapter 8 睡觉的姿势有讲究	125

Part 5 驱赶困意的食物与有氧运动

食物是我们维持正常生理机能的基础,其实“困”并不是完全来自于我们没有睡好,很大一部分原因是我们日常饮食的错误习惯。放松一下,重新挑选适合你的快乐食物,可以驱赶走你的困意和疲劳。

Chapter 1 搜索困意的隐形元凶	132
Chapter 2 也许需要重新学习“吃”	138
Chapter 3 食物“金字塔”	144
Chapter 4 餐桌上的“醒神”新食品	150
Chapter 5 打造和保持弱碱性体质	155
Chapter 6 排除淤积在体内的毒素	161
Chapter 7 清理沉积在内脏上的脂肪	166
Chapter 8 基础代谢率越高身体越健康	171

Part 6 打造永不犯困的超级体质

我们需要动起来,只有动起来,才能阳气充足,有利于增强心肺功能,提高抗病能力,增强有机体的适应能力。巧妙地运用办公室和自身的资源,寻找属于自己的运动方式,这样才能完全驱赶走慢性疲劳,才能打造超级马达体质,永不犯困。不过这些道理似乎人人都懂,但是怎么做才最科学、最简单呢?

Chapter 1 和压力说“拜拜”	178
Chapter 2 身心一起做“减负操”	184
Chapter 3 不同体质的不同调养方式	189
Chapter 4 神奇的捏积术	195
Chapter 5 令人惊喜的腹式呼吸	201
Chapter 6 中国式瑜伽“五禽戏”	207
Chapter 7 全身锻炼拉丁舞	212
Chapter 8 健身新贵普拉提	217



Part 1

揭起“困”的盖头来

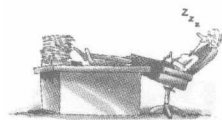
BUFANKUNDESHENGHUO

◆困了,累了,不算什么,放个假就能休息回来了。
别不当回事,也许困是一种病的信号,它提示着你的
身体已经不堪重负,有“大厦”呼啦啦倒下的倾向……



Chapter 1

别把自己当成“海豚”



海豚被号称世界上唯一不睡觉的动物,事实上海豚也是睡觉的,它的大脑可以轮番休息,所以看起来永远那么精力充沛。有的人很是羡慕,为什么自己即使睡过以后还困得呵欠连天,怎么就不能和海豚一样精力旺盛呢?

世界上有这样一种神奇的动物——海豚,似乎永远能不眠不休地到处游动。海豚不是鱼类而是哺乳类动物,原来栖息在陆地上,后来到水中生活,但是它依然用肺呼吸。它们要是在水里睡觉,就会因为无法换气而窒息死亡。难道海豚真的不用睡觉吗?它不会困倦吗?

后来经过科学家的仔细研究,揭开了这个秘密。海豚在游泳的时候,会闭上其中一只眼睛,某一边的脑部就会呈睡眠状态,即使它们持续游泳,左右两边脑部也能得到轮流的休息。每隔十几分钟,它们的活动状态就会变换一次,而且很有节奏。所以,它们看起来可以永远不睡觉,永远不会疲倦。

有的人立刻异想天开,如果科学家把海豚大脑里的这种物质抽

离出来放在我们人类的身上，那么人也就可以不眠不休地工作，一切可就不一样了。无论是效率还是成绩，都能够翻一番，不但老板脸上笑开了花，自己的口袋也能鼓起来了。偶尔玩心大起，“百度知道”了一下，还真有人发帖去问：“有什么办法可以让人永远不睡觉？”

让每个人都成为内裤外穿的超人，每天吃点儿汽油就可以永不停歇地工作，目前的科学还达不到这个境界。我们在工作的时候会困会累，会呵欠连天，这个时候分外羡慕精力饱满、精神状态活跃的同事，也许会产生这样的叹息：“唉，老了，精力不如从前了！”

其实这是一种托词，是为自己做的辩护和掩饰，不是真的老了，也不是精力不如从前了，也许你从前的状态和现在是一样的。据科学家研究，人在45岁的时候，才是精力最巅峰的时刻，在此之前，你的最好体能和精力状态都是“潜伏”起来的。启动这个潜伏的人只有你自己，善于挖掘自己“能量”潜能的人，他的一生都会精力充沛、头脑灵活，反之则一生浑浑噩噩。

◆要么永不休息，要么永远休息

现在的老板都很精明，他总是想拼命地榨取你的工作价值，现在好多公司都拿“要么永不休息，要么永远休息”作为公司的座右铭。这比前几年流行的“今天工作不努力，明天努力找工作”还要苛刻，你必须永远不休息！

现在的大环境给我们很多危机感，我们必须穿衣吃饭，必须为跳跃式的房价支付高额的银行利息，我们必须去和时间竞争，和同事竞争，甚至要和自己竞争。可是在这个过程中，为什么我们会常常感到心有余而力不足？为什么我们在工作时间总是呵欠连天？为什么我们久坐的时候就会一个瞌睡连着一个瞌睡？为什么我们时常晚



上翻来覆去睡不着？为什么我们没有干任何体力活儿却会腰酸背痛腿抽筋？

STOP！不要抱怨，不要绝望，其实不是你一个人在犯困，几百万职场大军一起在壮观地犯困！但是先别为你拥有数量庞大的同盟军而庆幸，因为细节决定成败，就在你打一个小小瞌睡的时候，机会已不经意在你面前转了一个弯。不容易犯困、精力充沛的人在你犯困的空当争取了机会，创造出比你更多的价值，所以等你困醒之后眼巴巴地看着人家轻而易举地升职加薪，买车买房。现在人的智商都差不多，全世界只有一个爱因斯坦，大家的起点基本上是一样的，但是为什么你会被人远远地抛落在后面？难道就是因为犯困吗？你现在是不是开始痛恨犯困的自己了呢？

其实犯困不是一种简单的生理现象，而是一种亚健康的状态，如果单单是犯困、腰酸背痛腿抽筋那还只是小事。为什么我们觉得自己可以支撑下去的时候，却发现身体疲惫不堪？以为睡一觉就会恢复精力，可是这个办法不再管用？以前沾枕头就呼呼大睡，现在居然玩“失眠”这么深沉的“游戏”？从前随意穿个T恤，就活蹦乱跳，活力四射，现在穿什么都觉得骨头酸疼，浑身不舒服，脸上涂多少层脂粉都遮不住浓浓的疲倦呢？

晚上睡不着，白天直犯困，无论吃多少昂贵的保养品，都不见效。看谁都觉得不顺眼，总觉得有同事在背后盯着你搞小动作，别人的一点儿小失误就能让你暴跳如雷，人际关系变得一团糟。似乎在办公室里越来越孤立无援，工作越来越难展开，只好自己安慰自己“君子不党……”

最吓人的是，前天还加班到12点，抱怨老板苛刻、经济寒流的“精英”同事怎么突然会离奇暴毙？这难道就是传说中的“过劳死”？

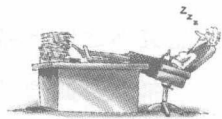
这不是简单的犯困,而是一种疾病!是传说中的慢性疲劳!已经上升到疾病的地步了,我们谈癌色变,对艾滋唯恐躲闪不及,但却丝毫没有重视身边的潜在杀手——慢性疲劳。因为工作时间过长、劳动强度过重、心理压力过大导致精疲力竭,甚至引起身体潜藏的疾病急速恶化,这比癌症更可怕。癌症还有治疗缓冲的余地,慢性疲劳却可能突然之间导致你整个身体系统的衰竭、崩溃。

你需要调理了,身体是革命和工作的本钱,再不关爱自己的身体,你就和别人的差距越拉越大;再不系统地修复自己的身体,眼睛一闭,也许永远睁不开了……所以,不要轻视你的困倦。



Chapter 2

为什么会“春困秋乏”



困是一种疲惫、浑身酸软、大脑不清醒、昏昏沉沉的状态。当犯困的时候，一个呵欠连着一个呵欠，浑身一点儿力气都没有，只想东倒西歪地闭上了眼。困到底是由于身体内的生物钟所致还是慢性疲劳病的开始？

在汉朝的时候，有一个叫孙敬的年轻人，没事就在家看书，有时候时间一长，就会打瞌睡。打瞌睡把时间白白浪费掉，他觉得非常可惜，就找来一根绳子，一头拴在房梁上，另一头拴在自己头发上，每当他特别困打瞌睡的时候，只要头一低，绳子就会猛地拽他的头发，一疼就会惊醒赶走睡意。这样，他和困了用锥子扎自己大腿的苏秦组合成了一个很著名的成语故事——悬梁刺股，但是很少有人想过，他们为什么会这样困？

◆什么是困？

困是一种疲惫、浑身酸软、大脑不清醒、昏昏沉沉的状态。当犯困

的时候,一个呵欠连着一个呵欠,浑身一点儿力气都没有,只想东倒西歪地闭上眼。神态萎靡,脸上泛着一种昏黄的气色,眼神暗淡无光,脑筋明显变得迟钝,非常的让人不舒服,这就是犯困的感觉。

困有很多种,并不是一犯困就是病了,需要保养吃药了。有许多是因为气候变化引起的生理性犯困,每个季节都会出现。还有因为种种不同原因导致的犯困。每个人的生理机能不同,犯困的时间段也不同。但是,如果一年四季都困,那就需要好好反思一下到底是什么原因了。

◆为什么会“春眠不觉晓”?

人在春天爱犯困,春暖花开,却让人有懒洋洋的感觉,呵欠连天。不止你困,古代人也困,清朝的妇女在立春日买萝卜吃,被称作“咬春”,听起来既香艳又有趣,她们认为这样可以解决春困的问题。

在寒冷干燥的冬天,我们的身体受到寒冷的低温影响和刺激,血液流量相对减少,皮肤的毛细血管开始收缩,汗腺和毛孔也随之闭合,减少了热量的散发,以维持人体正常体温。所以冬天一般很少出汗。但是进入了春季,随着气温的升高,人的身体毛孔、汗腺、血管开始舒张,皮肤血液循环也旺盛起来。这样一来,供给大脑的血液就会相对减少。天气变暖,身体的新陈代谢逐渐旺盛,耗氧量不断地加大,大脑的供氧量也相对地减少,加上暖气温的良性刺激,使大脑受到某种抑制。因而人们就会感到困倦思睡,总觉得睡不够。

还有一个原因,春天的日照时间长了,冬天养成的生物钟到了春天就无法完全适应,春天比冬天早起大约1小时,睡眠不足,自然也感觉犯困。

“春困”不是病,是人体对春季气候的一种适应性反应,完全属于



生理现象，可以用简单的饮食来调节。多吃一些鲜艳颜色的蔬菜和水果便可缓解。植物有个营养法则，颜色越深的水果蔬菜越有营养，如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等，对恢复精力、消除“春困”很有好处。如果在办公室里犯困，就做做头皮操，能消除大脑困倦。双手十指自然屈指并拢，用指端自前向后、自中绕两侧，对整个发际较有力地划摩10次；再用十指依前顺序较有力地一点一点地按压3遍。反复按摩，可使精力旺盛、思维敏捷，是消除脑疲劳困倦的简单有效的方法。

◆夏天老爱打盹正常吗？

在烈日下蔓延的这股呵欠显然比在春秋天的乏怠彪悍多了，即使是办公室里有空调，仍然困意十足。这种困让人感觉到烦躁和无力，想睡还睡不着，不睡还犯困。这是因为夏天日照时间长，人们对睡眠不敏感，晚睡早起，相对睡眠不足；天气一热，身体的体温升高，代谢缓慢，稍稍动脑就会有疲倦之感；夏天人们摄入食物较少，能量供应不上，自然想打瞌睡。另外，白天气温较高汗多，体力消耗过大，再加上正午时分烈日当空，此时人体血管扩张，脑部供血量减少，因而时常感到精神不振、昏昏欲睡。再有，夏季炎热和潮湿等气候方面的原因也容易损伤人的脾，出现脾虚。脾虚，造成钾元素的流失，也会造成身体疲劳。

夏季不宜吃火锅。也许你完全想不到，夏季里最惬意的事情竟然是犯困的“元凶”。现在的人冬天喜欢吃冷饮，夏天喜欢吃火锅，要的就是这份刺激。大热的天气，再吃一锅热腾腾的火锅，别提多享受了。现在使用的火锅香料中，有许多是热性较高的中药，如花椒、炮附块等，食用后促使肝阳上亢、肺燥热等。吃火锅不仅爱上火，更容

易犯困,如果夏天真的想吃,那就配着凉茶去火。办公楼在密闭环境中开高空调,造成空气中二氧化碳等有害气体含量过高,也会加重夏天犯困。

夏季犯困也不算是病理上的犯困,最简单的“解困”秘诀是:坚持晚上 11 点前睡觉,中午小憩 15 分钟。适当小憩会缓解疲劳,使大脑和身体得到休息,从而放松身心。

◆秋天犯困是季节性的生物钟作怪吗?

在夏天的时候,天气比较炎热,人体体热散发困难。这样,一种“内热”就积累在我们的身体里,皮肤黏湿、体温升高;大量出汗使水盐代谢失调、胃肠功能减弱,心血管系统负担增加,提高了神经活动的紧张度,致使能量消耗增加。夏天又得不到充足的睡眠和舒适的气候环境,使过度消耗的能量得不到适度的补偿,结果身体欠下了一笔夏耗债务。

烦热的夏天悄悄被秋天接替。秋天天气好,气温冷暖适中,轻风吹拂,清心爽神。但人体各种生理系统也相应发生变化,出汗减少,体热的产生和散发、水盐代谢也恢复了日常的平衡,消化功能恢复常态,心血管负担得到减轻,人体能量代谢达到基本稳定的程度,因而肌体进入了一个周期性的休整阶段。自秋分以后,日照时间逐日缩短,基本上是阴阳相半昼夜均。秋季的夜间,最容易入睡,睡眠深沉而香甜,但清晨醒后仍会感到疲乏,还想继续睡下去,这就是人们所说的秋乏。秋乏是对盛夏季节人体超常消耗的补偿反应,也是肌体在秋季宜人舒适的气候环境中的恢复措施,还可以说是肌体内外环境为达到新的平衡的过渡现象。

人们总是喜欢“贴秋膘”,这是一种对温度变化、人体需要热量的