



耿小辉 昂秀中文编辑部 策划
三柏日月 李松梅 著

全彩图解



轻松工作 顺心生活

不疲劳的生活

还在为生活**压力**和**环境**得不到改善一筹莫展吗？

还在为工作的**不稳定**和收入的**负增长**束手无策吗？

还在为**发胖**坐立不安吗，还在为**健康、美容**担心焦虑吗？

A FATIGUE-FREE LIFE

把生活经验和**工作指南**转化成**操作手册**
国内**第一本**“**图文生活工具书**”
全彩**手绘插图**，即**读即用**

天津科学技术出版社



不疲劳的生活

耿小辉 昂秀中文编辑部 策划
三柏日月 李松梅 著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

不疲劳的生活/三柏日月,李松梅著. —天津:天津科学技术出版社,2009.12

ISBN 978-7-5308-4885-2

I. ①不… II. ①三… ②李… III. ①疲劳(生理)-消除-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第225712号

 **NXIU**
昂起头来,就优秀

不疲劳的生活

责任编辑 石 崑

责任印制 白彦生

出 版 天津科学技术出版社

出 版 人 胡振泰

地 址 天津市西康路35号 邮编 300051

电 话 (022) 23332398 23332697

网 址 www.tjkjcbcs.com.cn

经 销 新华书店经销

印 刷 北京市后沙峪印刷厂

开 本 710×1000 1/16开

印 张 15.75

字 数 269 000

版 次 2010年1月第1版 第1次印刷

定 价 32.00元

版权所有,禁止以任何方式、在任何地方作全部或局部翻印、仿制或转载

Copyright © 2010 by ONXIU Cultural Development Co., Ltd. All rights reserved.

ONXIU (names and logos) are registered trademarks of ONXIU Cultural Development Co., Ltd.

Unauthorized reproduction or distribution is strictly forbidden.

凡有印装错误或音像质量问题,请联系昂秀书友会(www.maishu.la)调换

前言 Preface

不知从何时开始，生活完全变了样：拨通了电话，却忘记要和对方说什么；站到同事跟前，却忘记要干什么；已经想好了的方案，第二天就忘得一干二净……

更可怕的是，原本1.5的视力，没几年功夫，现在鼻梁上却架起了一副厚厚的眼镜。

享受着现代文明带来的便利的人们，生活越来越舒适，其身体本该越来越好，可结果为什么适得其反呢？

要解释这些并不难，关键是是否了解隐藏在其身后的根源。

疲劳，是人们由于过长时间或过于繁重、紧张的体力和脑力劳动引起的机体运转效率明显地暂时性降低的一种生理现象，表现为：肩颈疼痛、腰部酸疼、口干舌燥、头晕目眩、行动缓慢、头重脚轻、拖拉赖床、精神不集中、极度焦躁、容易冲动等。疲劳不容易引起人的重视，是因为疲劳这种感觉很难被察觉，但事实上人们的身体机能已经处于疲劳状态。

根据资料显示：日本一年的死亡人口当中，因工作过度疲劳致死的人数占总体死亡人数的1%~1.5%。法国内政部警察总署事故报告中称：因疲劳瞌睡引发的交通事故约占全年交通事故的14.9%，交通肇事死亡人数约占全年交通事故死亡人数的20.6%。于是，有法国人调侃说，疲劳驾驶名列马路杀手榜“第一名”。

当今很多职场人士，把所有休息时间都用来工作，长此以往，就可能导致人体内交感神经和副交感神经（这两种机制将在后面具体介绍）这对功能相反、相互制约的机制长期处于焦灼状态。一旦两者失去平衡，结果势必打破人体的植物神经系统（后面做具体介绍）的平衡；植物神经系统平衡一旦被打破，人体内部有些器官的功能就会出现严重障碍。

另一方面，从心理上讲，很多人渴望把一天24小时都花在工作上，殊

不知这种极端的心理渴望，会把生活的节奏推进深渊。

可以说，疲劳不仅来源于自身和生活环境，还来源于心理。

疲劳无处不在，就像影子一样时刻跟着我们？那么，我们到底该如何驱除它，如何才能使人们拥有“不疲劳的生活”呢？

本书将从人的生理结构、生活方式、生活习惯、处事方法、饮食规律等诸多方面深入剖析，揪出导致“疲劳生活”的“各路杀手”，帮助人们建立一个轻松的工作氛围和舒适的生活环境。

前 言

第一章

疲劳的本来面目

第一节 生活无规划 / 004

第二节 工作无计划 / 007

第三节 无目标，每天都在瞎忙 / 010

第四节 懒惰 / 013

第五节 不被人关注 / 016

第六节 热衷于说谎，不被戳穿也很苦恼 / 020

第七节 医学上对疲劳的解释 / 024

第二章

疲劳是因为睡眠不足吗

第一节 从医学的角度解释睡眠对人的影响 / 029

第二节 熬夜对身体有什么危害 / 032

第三节 午休对人的影响 / 035

第四节 睡觉前哪些坏习惯会影响睡眠 / 038

第五节 睡觉前洗澡会有什么后果 / 041

第六节 睡眠对女性的影响 / 043

第七节 为什么在宾馆睡觉就是香 / 045

The page features a decorative background with two yellow stars at the top left and a vertical yellow ladder illustration on the left side. The text is organized into three main sections, each with a chapter title and a list of sub-sections.

第三章

每天正常上下班为什么回家却感觉很累呢

- 第一节 是工作时间太长吗 / 049
- 第二节 是事情太多吗 / 052
- 第三节 做了无用功 / 055
- 第四节 不懂得说“不” / 058
- 第五节 没有得到老板的赞美 / 061
- 第六节 薪水是动力还是压力 / 064

第四章

女人为什么总觉得比男人累

- 第一节 女性为什么容易感到疲劳 / 069
- 第二节 女人累是因为琐事太多吗 / 072
- 第三节 爱情能把女人累垮吗 / 074
- 第四节 女人的时间都用在做什么 / 076
- 第五节 女白领的一天 / 079
- 第六节 解析女性疲劳症状 / 082

第五章

周末逛街有助于消除疲劳吗

- 第一节 周末，绷紧了的弦终于可以放松一下了 / 090
- 第二节 周末逛街不具有紧迫感，可以随心所欲 / 093
- 第三节 周末逛街对女人的影响 / 095
- 第四节 男性应不应该陪女性逛街 / 098
- 第五节 周末对食物的渴望 / 101
- 第六节 周末作息时间表 / 105

第六章

谈情说爱有助于减压

- 第一节 办公室恋情为什么一般不公开 / 109
- 第二节 公司为什么不招聘漂亮的女孩子 / 112
- 第三节 办公室恋情可能是一颗地雷，随时可能爆炸 / 115
- 第四节 漂亮MM，有些事情不能告诉女上司 / 117
- 第五节 电话情话对女性的影响 / 120

第七章

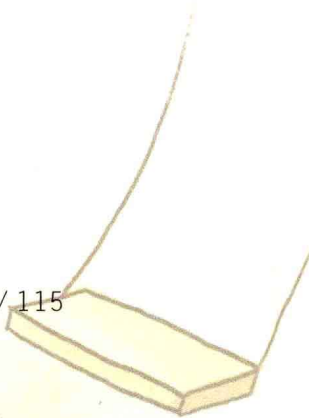
你知道人体的免疫纠错系统吗

- 第一节 医学上关于人的免疫系统的解析 / 124
- 第二节 人有哪些免疫系统和抵抗功能 / 126
- 第三节 修复免疫系统需要做些什么 / 130
- 第四节 情绪、天气、免疫力有什么相关性吗 / 136
- 第五节 如何掌控自身免疫力 / 139

第八章

消除疲劳的方法

- 第一节 办公室里的养生运动 / 145
- 第二节 怎样把时间切成豆腐块 / 150
- 第三节 为什么要赶在别人检查之前把事情做好做完 / 153
- 第四节 晚上需要节食吗 / 156
- 第五节 如何按摩放松身心 / 158
- 第六节 在电脑前如何预防眼疲劳 / 168
- 第七节 马上消除眼睛、肩膀、腰部疲劳的体操 / 172
- 第八节 “指甲按压疗法” / 177
- 第九节 疲倦时想吃的食物与其作用 / 180
- 第十节 疲倦时，加了牛奶与糖的淡咖啡比绿茶更好 / 186
- 第十一节 营养补给品真的有效吗 / 189



第九章

生活要有规律是指生活中的哪些方面

第一节 做事拖拉是一种病吗 / 193

第二节 中午打瞌睡是一种病吗 / 198

第三节 肥胖是因为吃得太多吗 / 201

第四节 大病没有小病不断是怎么一回事 / 211

第五节 每天都无精打采是由什么造成的 / 215

第十章

对哪些生活方式说不

第一节 做错了事不道歉 / 221

第二节 在朋友面前谈钱 / 224

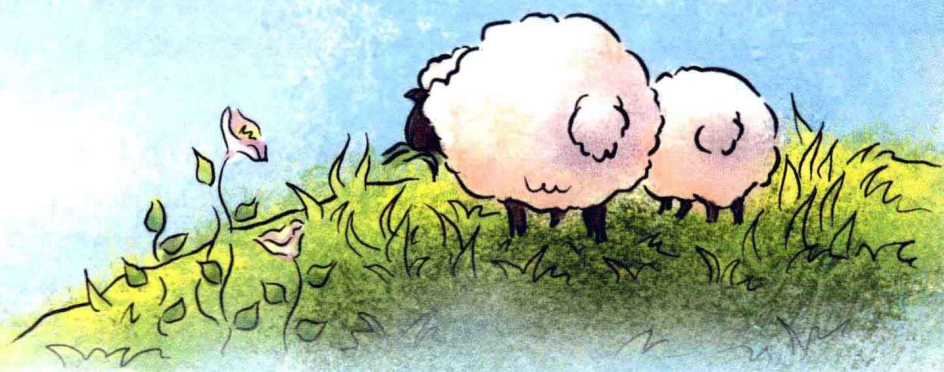
第三节 轻易对别人做出评价 / 227

第四节 看问题总是从自己这里开始 / 229

第五节 不愿意恭维女性 / 234

第六节 生活中谈工作上的事 / 238





第一章

疲劳的本来面目

现存最早的医学典籍《黄帝内经》有过这样的论述：久坐伤肉，久立伤骨，久视伤血，久卧伤气，久行伤筋。

“久坐伤肉”：中医认为，“动则不衰”，动则气血可周流全身，使得全身肌肉能够放松。那么久坐不动呢？久坐不动，一则使肌肉组织内的血液循环变得缓慢，造成肌肉浮肿，疼痛难忍；二则使肌肉变得僵硬、萎缩，严重的会使肌肉发生痉挛；三则使肌肉扭曲、拉伤，缺少张力，伴有疼痛感。

“久立伤骨”：久立伤腰肾。肾藏精，而精生髓。髓为骨之液，可养骨。所以说，久立会损伤人体骨骼的功能。如果人总是站着不动，骨骼就会因长时间支撑身体而劳损。一般来说，适当站立有利于增大骨骼密度，增强骨骼硬度。如果总是不运动，骨骼得不到支撑力量的刺激，反而会导致骨质疏松。但是，长时间站立也会引起骨或骨关节的生长畸形和活动障碍。

“久视伤血”：中医认为“肝开窍于目”而“肝受血而能视”。这句话说明，肝和眼睛的对应关系，肝和血的亲密关系。当一个人长时间专注于某件事物的时候，就会发生血流不畅的问题。按照中医“形诸外必本于内”的原理，一切外在的症状我们都可以找到内在病症的根源。比如你的眼球里出现了红血丝，说明你用眼过度。如果一个人习惯于长时间全神贯注地看书读报、久视电视电脑，就可能出现面白无华、萎黄，两目干涩、视物不清等血虚症。那么这个时候就要注意补肝了。

“久卧伤气”：肺主一身之气。喜欢睡懒觉的人，可能长时间无法呼吸到新鲜空气。因为缺乏新鲜空气的调节使人体之“气”无法流通，那么就可能出现神情恍惚，精神萎靡等症状。这也是为什么人越长时间睡眠却越觉得四肢无力、困顿的原因。而我们知道，身体各个器官的运作，就像链子一样，环环相扣。一旦肺气受到阻塞，人体其他部位会变得很“迟钝”，反过来作用于人体之“气”，使人体之“气”堵塞，导致恶性循环。

“久行伤筋”：人的行走主要依赖于肌肉对骨骼的拉动，如果长时间行走，必然使下肢关节周围的韧带、肌腱、筋膜等软组织因“过度被拉动”而受伤或劳损，也就是说，走路时间过长会使肌肉受害，身体酸痛、疲乏。

根据以上解释，可以归纳出一个特点：“伤”的原因都有一个共同点，过度使用身体，或者说超负荷使用身体。当过度使用身体时，整个人的机体就会发生反应（被“伤”），这个反应正是人们通常所说的疲劳。

疲劳又称疲乏，是机体在一定环境条件下，由于过长时间或过于繁重、紧张

的体力或脑力劳动而引起的效率明显暂时降低的一种生理现象。

客观上讲，疲劳是由机体引起的生理现象，表现为身体的某种反应。这些都可以中医上找到相应的对策来缓解疲劳。然而诸如，学习压力大，精神倦怠；工作压力大，身心疲惫；房贷压力大，娶老婆难？再比如由工作和生活原因引起的疲劳又该作如何处理呢？

机体疲劳只是疲劳的一种，对于现今生活的人们来说，并没有触及到疲劳的真正面目，那么，疲劳的真正面目是什么呢？

第一节

生活无规划

“你热爱你目前的工作吗？”“你预期在几年内晋升为部门主管？”“你有没有参加一个以上的培训班？”“你有没有想过几年内从出租屋迁居到自己的房子？”“你是不是经常为工作的繁琐而迷茫无措？”如果你对以上问题的回答都是NO，那么再问一个问题“你思考过一年、两年或者三年以后你的职场地位、生活情景吗？”如果你仍旧是一脸茫然地摇头，那么，基本可以断定你已经陷入了规划误区！

我的一位朋友就陷进去了。

有一次，燕宁把没有完善好的谈判合同拿回家里完善。第二天，她急急忙忙赶往谈判现场。因为谈判中涉及价格问题，超出了燕宁的权限，于是她打电话给公司领导请示，可是当她伸手去包里拿手机时，拿出来的竟然是家里的空调遥控器。

燕宁说：“真的无法想象，如果有一天自己弄砸了更重要的事情，公司会不会炒我鱿鱼！”

每天都有忙不完的事情，又拿捏不准优先做哪件。于是感到非常疲惫。

过来人常说：人生需要规划，事业需要规划，工作需要规划。人作为社会活动的主体，时间的过客，毫无疑问，具体到每一天、每一个小时都需要去规划。这样，我们才可能在工作上占有主动性，才可能成为生活的主角。

看着燕宁每天像只辛勤的蜜蜂——一只无头的蜜蜂，朋友们凑到一



起，帮她做了一个小小的时间规划。如下：

前一天晚上 20:00 制订第二天的工作时间规划

以表格形式呈现出来，给每件事设定一个完成时间。

第二天上午 9:20 处理电子邮件

设定每天收取电子邮件的时间，比如上午下午各一次，再集中处理。对朋友转发的非工作邮件，下班后再去处理，以避免挤占工作时间。

10:00 关闭网络欲望

即便是手头的事处理得差不多了，也不开小差。抵抗住和别人聊天，或者打开淘宝去搜搜的念头。特别是，绝不去点击那些充满诱惑力的网络链接。

10:30 处理最重要的事情

这个时间段效率很高，集中处理手头或者一天当中被认为最重要的事情。

13:00 午休

这个时间的休息良好与否直接关系到整个下午的工作效率，所以这个时间不管有任何事情，通通放下来，打个半小时的盹。

14:00 把后面的工作往前提

按照昨天的安排，这个时间开始处理不重要但是很紧急的事情。

15:00 集中处理“小”事情

根据神经科学家的研究，这个时间点对于大部分人来说，是工作效率开始加速度的时间点。在这个时间集中处理所有的小事情，以便借助完成小事情的自豪感来提升工作效率。

16:00 处理紧要事情

这个时间点是一天中第二个工





作效率的高潮，可以集中处理领导和主管明确交代的任务。

17:00 检查规划完成情况

检查一天的工作完成情况，及时查找不足并加以改进。

18:00

对照工作时间规划表，找出已完成和没有完成的工作事项，然后在表上做好记录。

21:30

这个时间点是开始学习的时间，学习时长为一个小时。

22:45

睡觉，不管任何事情，一到了这个点，立即停止一切活动。

如果说生活像一条充满诱惑力的没有尽头的公路，那么工作就好比堵车。被堵的人越想赶紧疏通道路或者赶紧离开被堵的地方，就越往前挤，越挤就越拥堵，越拥堵就越混乱越没有头绪。谁也不愿为当初没有按照指定路线或者交通规则规定线路行驶自责，所以问题就不可能避免。工作也是一个道理，如果谁也不愿按部就班，不事先安排，不按安排的走，那么“堵车”就难免了。

工作是生活的重要组成部分，也是生活中的大问题。如果把工作规划好了，理顺畅了，自然，生活就没有后顾之忧了，也不用花时间、耗精力去焦虑了。所以，每天一大清早应先问问自己，“今天我规划好了吗？”

第二节

工作无计划

庄子在《逍遥游》里幻想有一条大鱼变为大鸟，高飞九万里，“绝云气，负青天”，抵达“天池”。

古人的豪迈令人景仰，遥想古人，很多人心中惊叹：芸芸众生之中，多半人的理想和愿望都很渺小，可是当他们去实现那些渺小得可怜的理想和愿望的时候，却是如此困难，如此举步维艰！有时候做出点成绩，仍不能得到别人的肯定，这又是为什么呢？

小周是两年前和我一同进入这家文化公司的，不同的是她在行政科，我在编辑部。办公室的活儿比较杂，只要稍不经心，就可能出纰漏。

小周是我们公司的大美女，经理以上级别的人物有什么应酬，都叫上她去作陪。为此，她时常抱怨公司把她当“三陪”。

我们对面那家通讯公司的业务主管，曾经跟我套近乎——请我在我们公司楼下的西餐厅用餐。我当时觉得这人挺热情的，人也长得颇为有型，我心里为此有过小小骚动。但是很快，他的小伎俩被我揭穿了——他跟我套近乎只是想利用我，套取小周的电话号码。我特鄙视这种“有心眼”的男人，一口回绝了他。

从外表上看，虽然小周是个惹人喜爱的女孩，但她私下却是个做事没计划的主儿，说得好听点叫乖巧，说得不好听点，就是墙头草。



星期一，老板叫小周把公司员工最近迟到的次数汇总一下，然后报上来。可是，还没等小周汇总完毕，经理找到小周说：“你看咱们办公楼的灯，人都出去了，灯却一直亮着。还有空调、电脑，中午下班大家都去吃饭了，却都还开着，这将造成多大浪费。”小周赶紧发了个《关于加强办公设施管理的通知》。

星期三上班，经理在公司门口堵住小周，说：“上班穿拖鞋、吊带装衣服的人太多，会影响公司形象！”经理一提醒，小周也想到了：“的确，仅凭几个员工的形象，就足以成为到公司考察业务的客户拒绝与我们签约的理由。”小周不敢怠慢，赶紧制定了一个《关于上班考勤与着装的规定》印发了下去。

没过几天，经理打电话让小周去他办公室一趟。一进门他就严肃地对小周说：“你这个行政主管做事也太离谱了吧，咱们公司的午餐费用已经连续三个月超标，而且超标还很严重。如果超标的费用花在了提高员工伙食质量上，我无话可说，问题是钱花了，大家都没吃好，现在员工都在抱怨公司了，这个责任谁来承担？这样吧，明天由小马接手你的工作……”



小周对公司忠心耿耿，每天从早出到晚归，任劳任怨，当牛做马，结果却换来被老板炒鱿鱼。小周心里有说不出的滋味！

其实，谁也没有错。老板只是要一个做事有计划，在老板发现问题之前就已经解决好了问题的员工，而不是别人说什么才做什么的“差使”——吃力不讨好的员工。这里，小周被炒鱿鱼有一个致命的原因。老板想到什么小周就去做什么，也就是说，小周对自己工作缺乏主动性，没有自主，她就

很难支配自己，如果哪天老板没有安排活儿的话，她可能就没事可做了。

今天可能事情很多，明天或许悠闲得很，每天都在等着别人的号令或者差使，不累吗？