

绘出生活百态尽显都市风采

绘生活系列

美雅小仙◎编绘

轻轻松松

玩转

健康



YZLI 0890093278



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

轻轻松松玩转健康 / 美雅小仙编绘. —北京: 北京理工大学出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5640-3810-6

I. ①轻… II. ①美… III. ①保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第179369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 / 北京爱丽精特印刷有限公司

开 本 / 720毫米×960毫米 1/16

印 张 / 10.5

字 数 / 280千字

版 次 / 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

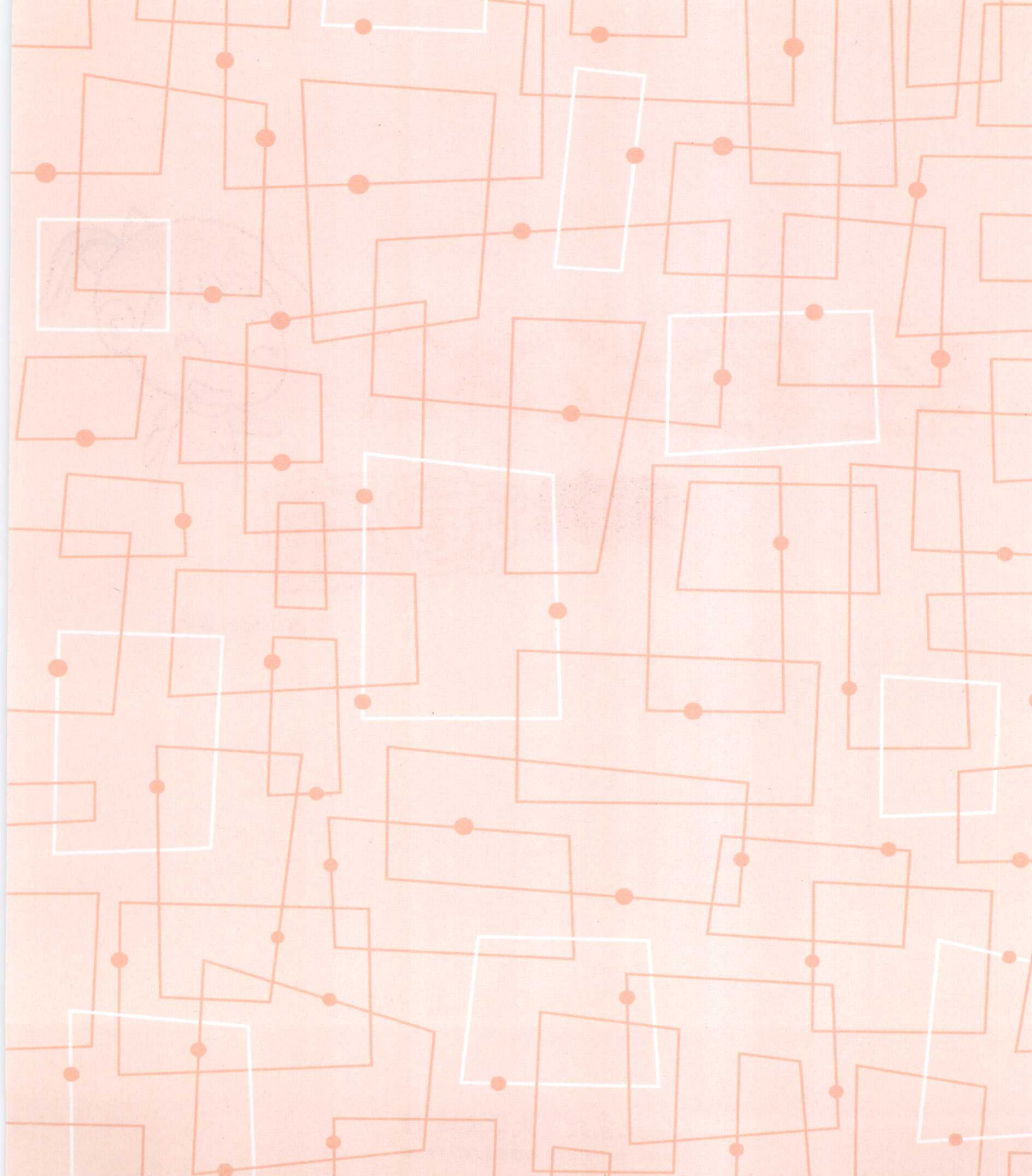
定 价 / 25.00元

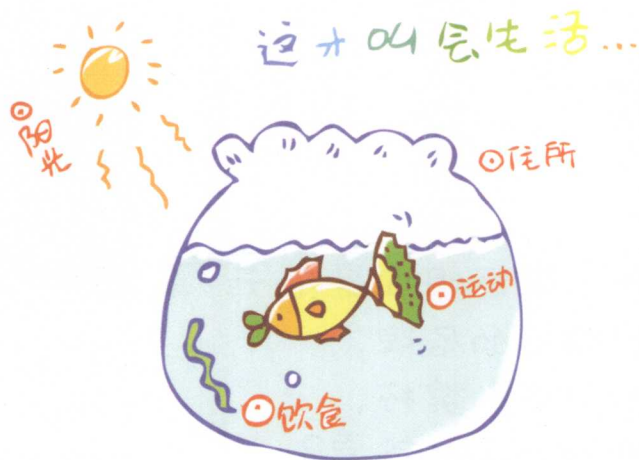
轻轻松松

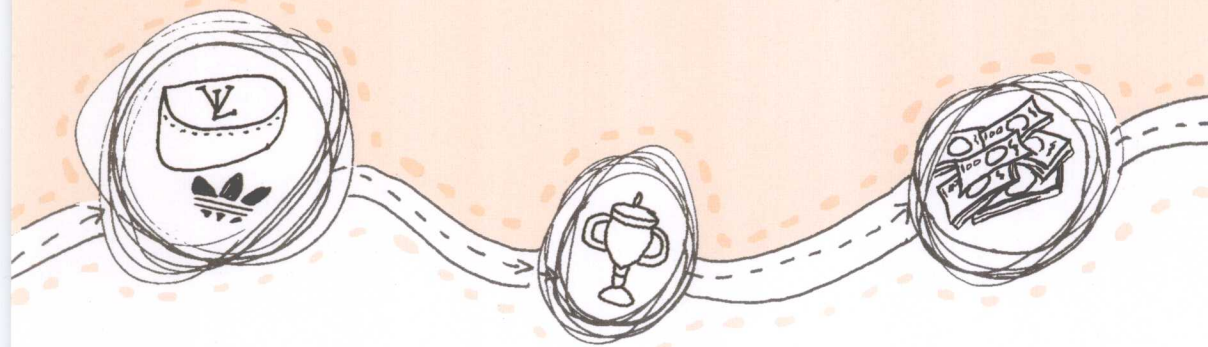
玩转健康



美雅小仙◎编绘







前言

该用什么来证明你是个**会生活的人**？
是琳琅满目的名牌，
是无限闪耀的奖杯，
还是堆砌如山的钞票？
其实都错了。

只有**健康**的身体才能证明，
这一刻的你拥有世界上**最高品质**的生活。



当你的胃发出疼痛的信号时，
你是否还在不管不顾继续你的饕餮大餐？
当你的皮肤上出现一片片的痘痘时，
你是否会想到是正在穿着的衣物出了状况？
当你在床上翻来覆去夜不能寐时，
你是否会察觉是不规律的生活作息影响了你？

健康从来不是一门可以单独抽离出来的学问，
它与你的衣食住行息息相关。
不良的生活习惯会造成身体不适，
而健康的身体则需要长期的细心调养。

安静听，你的身体在对你的生活方式做评价呢！

目录

CONTENTS

第一章 与失眠战斗

- 上班族的失眠 010
- 垃圾睡眠知多少 015
- “安心睡”食谱 019
- 警惕：入睡错误方法示例 024

第二章 吃出健康

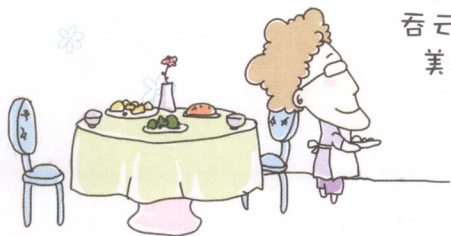
- 打包食物的学问 030
- 豆浆新吃法 034
- 零食可不是正餐 038
- 夜宵，夜宵 042

第三章 关于饮食的必备工具

- 砂锅：想说爱你不容易 049
- 冰箱≠保鲜箱 053
- 与微波炉为伴 057
- 关心关心你的筷子 062

第四章 远离隐形杀手——烟酒

- 苦命的伴郎 068
- 女人也有脂肪肝 072
- 吞云吐雾 077
- 美酒加咖啡，不要！ 082



第五章 听说过穿衣健康吗

- 穿不穿睡衣是个问题 088
- 帽子不只是装饰 092
- 阳光晒衣 096
- 行走在大街小巷的人字拖 101

第六章 家居环境面面观

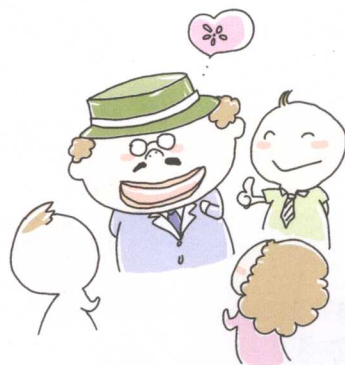
- 被遗忘的抹布 107
- 卫生间里的异味 111
- 拒绝室内光污染 115
- 家具摆放有讲究 120

第七章 生命在于运动

- 撒谎的体重计 126
- 家务不只是家务 130
- 为锻炼找点乐趣 135
- 回归无车时代 139

第八章 用药健康问题

- 生活常备小药箱 146
- 补不胜补 151
- 吃药的坏习惯 155
- 按“时”吃药 159



· 人物介绍 ·



李总

男，部门经理，微胖，
喜欢臭美却又总被秃顶困扰。



小叶

女，文员，追逐时尚，
每天嚷着减肥；感情道路颇为不顺。



王姐

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。



管家

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”。



穆妃

女，职员，标榜自己为知性美女，
时刻注意保养美容。



与失眠战斗

CHAPTER 01



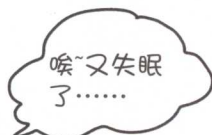
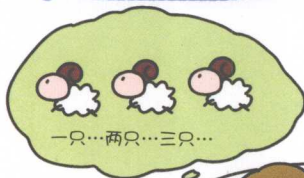


上班族的失眠

温柔的夜晚，温柔的灯光，温柔的老公。



但是……



睡不着就随便想点事情吧!

来，喝杯热牛奶……



哦 ♡ 老公…… ♡



随便想想

……

嗯……



……



后天是周末……

该打扫房间了……

阿玲要结婚了……

公司没发车补……

啊!公司车补没发!!

A.公司忘了,不可能吧……
B.公司资金周转不灵……

我不能想太多……周转不灵不代表公司要倒闭……不代表我要失业……

有事明天说!!

第二天

啊!啊!

果然起晚了……

迟到扣工资……奖金……
没钱……





上班族为何易失眠

很多上班族的失眠都是由于经常性的加班形成的，繁忙的工作和巨大的压力往往使他们需要熬夜工作。久而久之，生物钟就随着晚睡的习惯改变了，在应该成眠的时候反而兴奋起来，结果形成了失眠。



解决方案一——逐步调整生物钟

可以通过坚持体育锻炼（不需要太激烈），睡前一杯牛奶等方式，渐渐让睡眠时间恢复正常。

解决方案二——见缝插针睡一会儿

对于长期需要加班的上班族，可以在中午加一个短暂的午觉。

居然还带了枕头…… 是吗…… zzz



真是我的好老婆！



一边去，我干家务可不是为了你！



睡觉前不要让大脑处于兴奋的思考状态。在脑力工作之后不要马上睡觉，稍微做一些洗衣服、拖地、跳绳类的体力锻炼，让紧张的精神放松下来，疲劳的身体会很快进入梦乡。



先睡心，再睡身



很多人都会在睡前想很多事情，想今天做了什么，明天该做什么……这样看起来好像是抓紧时间，其实会影响睡眠质量，甚至会导致入睡困难和失眠。

很多人坚定地说“我一定要做到睡觉前什么都不想”，结果发现事与愿违，越不想思考，想法越往脑袋里钻，最终形成了恶性循环。

这时候不妨起身，听一点儿轻柔的音乐，或打开电视，音量调低，采用睡眠定时（半小时左右）；或读一本比较深奥的书。

这种事，不是你说了算吧……
哼，以后睡前什么都不想了！



千万不能读趣味八卦杂志！

以上的行为可以让头脑中混乱的思绪渐渐平稳，精神自然放松下来，进入等待睡眠的状态。

注：如果是长期的焦虑和抑郁情绪导致的无法入睡，则应该求助医生，让医生从专业的角度对紧张的情绪进行舒解，并配合药物治疗，帮助你进入睡眠状态。



失眠的第二天

抓紧时间睡觉

没有办法，就算是前一天没睡好第二天还是要带着黑眼圈去上班，这就是职场人的无奈。

不过，午间休息半小时可以大约抵得上晚间睡眠一小时。所以，如果条件允许，应该在熬夜的第二天抓紧时间补充睡眠，即使只有10分钟，也可以补充一些工作需要的精力。

轻叩脑部

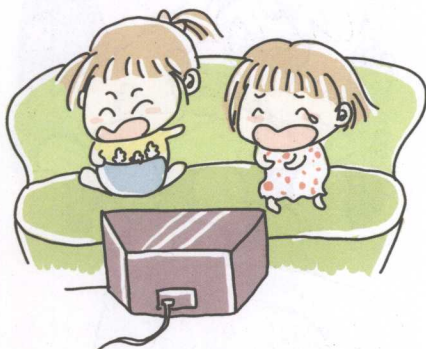
睡眠不足一般会引起头晕的症状。这时可以用两手的指尖从前到后轻叩头部，放松精神，促进头部血液循环。

熬夜之后所做的补救只是缓解一下疲劳而已。如果因为工作关系必须长期熬夜的职场人士，就需要形成自己的作息规律，并在饮食方面注意补充营养。

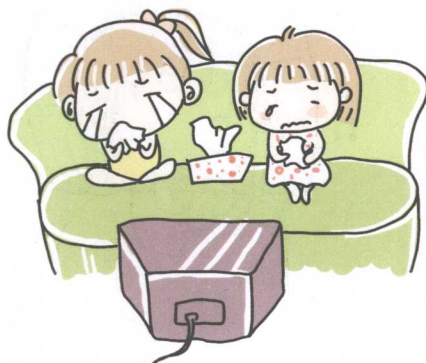




哈哈



呜呜



一提帅哥就精神

