休闲娱乐卷

需要全本请访问 www.ertongbook.

目摇摇录

第一章摇风景独好莫轻弃 …… ()
摇第一节摇好好爱自己一回 …… ()
摇第二节摇擦亮生命的辉煌 …… ()
摇第三节摇智在生活的创意 …… ()
摇第四节摇量力而行勿强求 …… ()
第二章摇打开心灵的窗户 …… ()
摇第一节摇快乐人生的源泉 …… ()
一、人生误区,处处皆有 …… ()
二、常生气会毁灭自我 …… ()
三、积极心态,有助成功 …… ()
四、主动调整,放松自我 …… ()
五、敞开心怀,轻松休闲 …… ()
摇第二节摇心灵休闲的妙招 …… ()
一、放松自我的技巧 …… ()
二、进行积极的思考 …… ()
三、养神怡心巧休闲 …… ()
四、巧妙吃喝益心智 …… ()
五、呼呼大睡身心健 …… ()
六、电脑桌前巧休闲 …… ()
七、自我调节的技巧 …… ()
八、办公室养心秘方 …… ()
九、健康心理‘ 走 ”出来 …… ()
十、摆脱抑郁的困扰 …… ()

十一、摆脱尴尬情形 …… ( )
十二、摆脱神经衰弱 …… ( )
十三、预防身心疾病 …… ( )
十四、应对生命困境 …… ( )
十五、“ 修理 ”心灵新方 …… ( )
第三章摇运动新时尚 …… ( )
摇第一节摇水上运动 滴水点燃好心情 …… ( )
一、跳水 …… ( )
二、潜水 …… ( )
三、冲浪 …… ( )
四、帆船 …… ( )
五、滑水 …… ( )
摇第二节摇驾驶车辆 我行我速任逍遥 …… ( )
一、自行车运动 …… ( )
二、摩托车赛 …… ( )
三、汽车运动 …… ( )
摇第三节摇球类运动 玩转圆形世界 …… ( )
一、高尔夫球 …… ( )
二、保龄球 …… ( )
三、台球 …… ( )
四、网球 …… ( )
摇第四节摇技击运动 体验英雄情怀 …… ( )
一、击剑 …… ( )
二、柔道 …… ( )
三、射击 …… ( )
四、摔跤 …… ( )
摇第五节摇空中运动 飞越人生莫停留 …… ( )
一、热气球 …… ( )

二、跳伞 …… ()
三、滑翔 …… ()
四、动力伞 …… ()
第四章摇旅游新方案 …… ()
摇第一节摇专题旅游 …… ()
一、旅游景点简介 …… ()
二、徒步踏遍天下 …… ()
三、神秘地带旅游 …… ()
四、沙漠地带旅游 …… ()
五、民俗风情旅游 …… ()
六、网上漫游世界 …… ()
摇第二节摇出境旅游 …… ()
一、参团出境旅行 …… ()
二、出境手续办理 …… ()
三、出入海关事项 …… ()
四、出境购物技巧 …… ()
五、境外换汇技法 …… ()
摇第三节摇度假探险 …… ()
一、野营 …… ()
二、登山 …… ()
三、野餐 …… ()
四、攀岩 …… ()
五、生存探险 …… ()
第五章摇文艺新花样 …… ()
摇第一节摇让音乐融入生活 …… ()
一、歌唱知识简介 …… ()
二、当代世界十大歌唱家 …… ()
三、常见休闲乐器简介 …… ()

四、外国乐曲欣赏简介 …… ()
五、中国民乐知识简介 …… ()
六、当代世界十大提琴家 …… ()
七、当代世界十大钢琴家 …… ()
八、当代世界十大指挥家 …… ()
九、当代世界十大乐团 …… ()
摇第二节摇聚会休闲巧结缘 …… ()
一、舞会 …… ()
二、联谊晚会 …… ()
三、节日宴会 …… ()
四、外出泡吧 …… ()
摇第三节摇影视欣赏乐陶陶 …… ()
一、家庭影院常识 …… ()
二、家庭卡拉 韵运 …… ()
三、汽车音响系统 …… ()
四、电视电影欣赏 …… ()
摇第四节摇摄影摄像技艺高 …… ()
一、相机基本知识 …… ()
二、摄影基本要领 …… ()
三、摄影构图技巧 …… ()
四、空间表现技巧 …… ()
五、专题摄影技法 …… ()
六、摄像机拍摄常识 …… ()
七、实用摄像技巧 …… ()
第六章摇电脑玩家 …… ()
摇第一节摇网上冲浪 …… ()
一、因特网主要功能 …… ()
二、部分网站介绍 …… ()

需要全本请访问 www.ertongbook.

三、邮件操作小技巧 …… ()
四、清除上网后遗症 …… ()
五、上网故障巧处理 …… ()
摇第二节摇游戏人生 …… ()
摇第三节摇聊天交友 …… ()
摇第四节摇电脑音乐 …… ()
第七章摇饲养栽种 :四时花物总关情 …… ()
摇第一节摇家庭栽种 …… ()
一、阳台种花的技巧 …… ()
二、阳台养花的工具 …… ()
三、假山盆景的制作 …… ()
四、树桩盆景的制作 …… ()
五、干花的制作技巧 …… ()
六、培土施肥的技巧 …… ()
七、病虫害防治技巧 …… ()
八、各类名花的栽培 …… ()
摇第二节摇家庭饲养 …… ()
一、金鱼的饲养技巧 …… ()
二、热带鱼饲养技巧 …… ()
三、笼鸟的饲养技巧 …… ()
四、狗的饲养技巧 …… ()
五、猫的饲养技巧 …… ()
第八章摇美容健身 :从内到外的梳理 …… ()
摇第一节摇美容 :云想衣裳花想容 …… ()
一、皮肤的护理 …… ()
二、头发的护理 …… ()
三、美容美发院 …… ()
摇第二节摇健身 :美丽从健康开始 …… ()

一、减肥 …… ( )
二、按摩 …… ( )
三、桑拿浴 …… ( )
四、韵律操 …… ( )
五、温泉浴 …… ( )
第九章摇茶酒新天地 …… ( )
摇第一节摇茶文化休闲 …… ( )
一、冰心玉液话茶具 …… ( )
二、清神悠韵谈名茶 …… ( )
三、地方名茶介绍 …… ( )
四、茶叶的选购技巧 …… ( )
五、品茶的基本技巧 …… ( )
摇第二节摇酒文化休闲 …… ( )
一、酒林漫步 …… ( )
二、中国名酒简介 …… ( )
三、西方名酒珍品 …… ( )
四、饮酒休闲的技巧 …… ( )

第一章摇风景独好莫轻弃

第一节摇好好爱自己一回

有人说,一个人的工作方式决定了他的生活方式。

也有人说,一个人选择的休闲娱乐方式,也就是自己选择的生活方式。

如果你是一个公司老板或领导,相信你一定会对第一句话颔首赞许。但如果你关爱人生,注重真正的生命质量,想必你不会对第二句话提出抗议。

在今天,人们似乎越来越趋向于把自己定位于一台工作的机器。人们的工作方式从手工发展到机械,从个人发展到集体,整个生产过程机械而又单调,工厂工作也罢,服务行业也罢,电子行业也罢,似乎人们逐渐已变成了社会化生产这个大机器中的一个冰冷坚硬而不知疲倦的部件。这给人们的生活以至生命都带来了严重的影响,快节奏的现代都市生活带给我们更多的似乎只是疲劳、不安、烦躁、压抑、忧愁、恐惧……

人不是机器,即使是机器,也有老化维修的时候。如果过度疲劳,人的肌体就会产生强烈病变。在一些经济比较发达的国家中,曾出现过一种相反的现象,即‘过劳死’的现象。例如日本,[illegible]世纪[illegible]年代以来,其经济出现了高速增长,[illegible]年代超过了德国。然而,日本企业中却出现了‘过劳死’的普遍现象。所谓‘过劳死’,就是超过劳动强度而致死,实际上是指在非生理的劳动过程中,劳动者的正常工作规律和生活规律遭到破坏,体内疲劳淤积并向过劳状态转移,使血

压升高、动脉硬化加剧，进而产生致命的后果。根据专家们的分析和调查，导致疲劳淤积的情况是多方面的，其中就有长时间加班、无休息日工作这一条。物极必反，如不休息，肯定会将身子压垮。我国古人曾说“一张一弛，文武之道”。可见，休闲娱乐并非就是浪费光阴，而是在创造比黄金更为昂贵的生命价值。

现在，我们已经步入了信息时代。大量爆炸的信息充斥在人们的日常生活中，竞争达到了空前的水平，人们的生活变得越来越忙碌。走在大街上的人们，行色匆匆，忙做生意挣钱，忙求学充电，忙职务升迁，忙柴米油盐。行走的脚步是那么快，生活的弦绷得那么紧。心累甚于身累，在高压的社会里人们的精神压力越来越大，痛苦也与日俱增。忙碌的生活，让紧张的心灵得不到丝毫的放松。据一项最新调查显示，大部分国家的自杀率呈上升趋势。尤其以 岁～ 岁的男性组别为多。在美国，青少年死亡的原因中自杀已跃升为所有死亡原因的第二位，而 年时还是死亡原因的第五位。一般认为，自杀者中，未遂者是 倍～ 倍，而有自杀意念的人，即有想死念头的人则高出几倍。日本在对“你曾想过死吗？”这一问题的调查中发现，初中生 有 ，高中生 有 作了肯定的回答。而某项对大学生的调查发现，“至今为止，你曾想过自杀吗？”的回答，有 的人回答有过。据 年首届危机干预暨自杀预防研讨会发表的研究估计，我国大陆地区自杀率约 万，香港地区自杀率 万，台湾地区年达 万。由此可见，精神紧张可以致人死亡。同时，长期性的精神紧张却会使人在精神上处于抑郁状态，心理负荷过重会使人的神经系统发生紊乱，内分泌系统功能失调，从而引起强烈的心血管反应，导致冠心病、高血压、心脏病、神经性头痛甚至消化道溃疡的发生几率增大。科学家们发现，长期紧张也是癌症的成因之一。他们认为，长期紧张使人分泌过多的皮质醇，这种肾上腺分泌的激素能消灭不需要的抗体，在分泌量过多时，消灭的抗体就多，从而削弱了免疫系统，阻止自然防御机制同癌细胞作斗争，使癌细胞容

需要全本请访问 www.ertongbook.

易生长。

休息,是为了更好的工作,我们要寻求美好生活,就要好好地爱自己,不能过度紧张,要学会自我放松,生活得有张有弛。休闲娱乐是人性健康发展的要求,适当地参加一些休闲娱乐活动,既有利于自己的身心健康,又能进一步提高工作学习效率,利国利己,何乐而不为呢?

第二节摇擦亮生命的辉煌

生活的内涵是丰富的,不同的人对于生活有不同的理解:有人认为,辛辛苦苦的工作是生活;有人认为,吃喝玩乐才是生活;也有人既没有耽误工作,同时还劳逸结合,将自己的业余生活安排得丰富多彩,他们认为这才是享受生活。不同的人有不同的生活态度,价值认知的不同,造成了不同的生活方式。不同的人,有不同的冲向生命辉煌的独特道路。但有一点是共同的,人们参加进行学习或工作,其基本目的是要满足自己某一方面的要求,物质、情感、家庭、个人……工作之余的休闲娱乐,是人们在物质生活得到满足的基础上所追求的精神生活的满足,是对生活的更高要求。真正美好的生活,应充分体现人们多方面的生活价值。

“闲”,不只是生产力和文明发展的要求与结果,也是促进生产力和文明发展的因素。睁眼看一看,够得上世界文明精华的那些文学作品,难道不大都是‘闲人’写的吗?同时世界上的哲学名著又有哪些不是‘闲’的产物?中国的屈原是不受楚王重视的,陶渊明是个闲散的人,唐宋的那几位受贬的文人……一直到曹雪芹……西方的但丁、莎士比亚、普希金……哲学家需要苦思冥想,急急忙忙的大哲学家是没有的。自然科学研究,同文学、艺术、哲学不太一样,但也在一定程度上需要有点空闲,在空闲的时间里产生灵感。有一年伦敦流行瘟疫,牛顿从剑桥三一学院回到伦敦自己家里休息时发现了

“变分法”。也同样是牛顿,在家中庭院里休憩的时候,突生灵感,发现了地球重力学说原理。没有一种创造性的伟大作品是在奉命赶任务中产生的,即使如现代科技工作中的阿波罗登月计划等,也要充分发扬大家的积极性和创造性。自由是创造的前提,而休闲娱乐则正好能提供获得自由的时间,实现生命的辉煌。创造应当从合理的休闲娱乐开始。

大凡卓有建树的伟人,都是善于休闲娱乐的高手。如列宁是一个典型的‘工作狂’,他常常一天只睡三四个小时的觉,每天非工作到精疲力尽、天色放亮绝不去休息。但同时,他也和其他的伟大人物一样,很懂得或者说很善于调剂自己的休闲生活。列宁喜欢打猎,热爱自然。在[illegible]年工作的间隙,他曾作过一个月的徒步旅行。即使再忙,他也要下棋,要做体操。而在业余时间里,歌剧和音乐也是列宁的嗜好。中国的伟人毛泽东,经常彻夜工作,有时一星期只睡[illegible]多个小时,即便如此,他每天都要看一会儿书。他的美食是‘红烧肉’和红烧鲤鱼,最喜欢的运动是游泳,[illegible]年,年过七十居然还能在长江畅游一个多小时,令陪游的小伙子也自叹弗如。又如邓小平,他一生爱好广泛,可以用‘全方位’这几个字来概括,最大爱好有三个:足球、京剧、桥牌。三者中又以足球的爱好历史最为悠久,以对桥牌的爱好扬名于世。罗斯福是美国第[illegible]任总统。他使一个备受惊骇,惶惶不安的国家重新有了勇气,并战胜了空前严重的世界经济萧条的危机。接着,他又动员了人类有史以来空前强大的军事力量,取得二战反法西斯的重大胜利。美国人民连续四次选举他为总统,开创了美国总统的连任纪录。因为双腿有残疾,工作之余,罗斯福的休闲生活,似乎颇显单调,惟一能参加的体育活动就是游泳。他发现游泳能使他的双腿得到锻炼,便每年去佐治亚州的温泉度假,在那儿,他可以在一池温水中游泳。据说,罗斯福是女星格罗丽亚·斯雯森的忠实观众,只要是看她主演的影片,他从不睡觉。此外,罗斯福最钟爱也是最能使罗斯福得到愉悦的活动就是集邮。当他[illegible]逝

世时,已收藏邮票 □□多万枚,需用一辆装甲车和一辆货车运到拍卖地点,后来他的部分邮票被其亲人卖了 □□多万美元。在他任职总统期间,美国集邮人数从 □□万一跃达到 □□万,邮票销售增长了 远倍。尽管身为总统,公务繁重,罗斯福却不止一次地参与了邮票的设计工作。据统计,罗斯福在连任 □届总统期间,亲自参与邮票设计达远枚 ,参与邮票发行 □套。从所集邮票数量之大,到参与邮票设计、发行次数之多,罗斯福大概是创造了世界纪录的。其实,罗斯福参与邮票的设计、发行,同时也为自己推开了生命的另一扇窗户。当那可怕的脊髓灰质炎突然侵袭了罗斯福的身体,使他面临可能要永远瘫痪在床的威胁时,是那些包罗万象、趣味无穷的邮票帮助他逃脱了恐惧和空虚的折磨。他让自己长时间地沉浸于自己的世界,一张小小的邮票,慢慢地恢复了这位总统的宁静和信心,重新擦亮了生命的辉煌。

人在业余时间休闲娱乐,除了是舒缓劳动的一种生活方式外,也是其自身的独特存在价值和方式。崇尚自然,追求舒适,满足个性心态,就是休闲生活自身的存在价值和存在方式。只有真正在劳动中体会劳动的快乐,又能在休闲生活中将劳动的节奏放舒缓,放轻松,将休闲作为劳动的补充和必需,做到张弛有致,才能奏响生活的交响乐。

第三节摇智在生活的创意

由于年龄、性别、职业、经历、气质、心理素质、家庭环境等条件的不同,会使人们的休闲方式产生种种自觉不自觉的差别。好的休闲方式中,应当包含一种文化,一种情操,一种境界,是一种智者在生活中的创意。

休闲娱乐不是放荡自我。有一些项目,容易使人上“ 瘾 ”甚至成“ 病 ”,如打麻将、上网、玩游戏 ,有的项目则单纯追求感官刺激,如长

时间沉迷于电视、录像、酒吧、夜总会；有的项目则使人堕落，如赌博、吸毒、酗酒、色情刺激等等。我们提倡积极健康的休闲娱乐活动，如以调节身心为目的，进行广泛的艺术型（唱歌、跳舞、作画、摄影等）、鉴赏型（集邮、收藏、美化环境等）、观赏型（观看电影、电视、戏剧、比赛等）、体育型（打球、游泳、滑雪、溜冰、赛车等）和消遣型（电子游戏、散步、旅游等）娱乐活动。鉴于信息爆炸、知识老化加速，终生教育盛行，不少人在大学、研究生毕业后，仍继续进行多方面学习，这也是一种有益身心的业余活动。

按照马克思主义生产决定消费的观点，精神消费的对象就是精神产品。精神产品就是指科学、艺术、文学、政治思想、哲学思想等观念形态的产品。从生活方式与物质消费相对应的角度看，精神消费系统分为三个层次：为了满足娱乐性、消遣性需求的精神消费；为了满足对美需求的精神消费；为了满足自我发展需求的精神消费。在休闲娱乐生活中，我们要摆脱单纯享乐的羁绊，广泛汲取在科学、艺术、文学、哲学等知识中健康有益的养料，提高我们的生命价值。

智在生活的创意，首先要建立在健康之上。有益的休闲娱乐，就是要培养我们的健康生活习惯。有一些不良习惯是隐性的，不易被人发现，这更需要我们去努力改变。有人统计了 5 种损害大脑的生活习惯，比照一下，看看有没有在自己身上发生过？

长期饱食：导致脑动脉硬化、脑早衰和智力减退等现象。

轻视早餐：不吃早餐使人的血糖低于正常供给，对大脑的营养供应不足，久之对大脑有害。

甜食过量：甜食过量的儿童往往智商较低。这是因为减少对高蛋白和多种维生素的摄入，导致机体营养不良，从而影响大脑发育。

长期吸烟：常年吸烟使脑组织呈现不同程度萎缩，易患老年性痴呆。

睡眠不足：大脑消除疲劳的主要方式是睡眠。长期睡眠不足或质量太差，只会加速脑细胞的衰退，聪明的人也会糊涂起来。

少言寡语 :经常说富有逻辑的话也会促进大脑的发育和锻炼大脑的功能。

空气污染 :大脑是全身耗氧量最大的器官,只有充足的氧气供应才能提高大脑工作效率。

蒙头睡觉 :随着棉被中二氧化碳浓度升高,氧气浓度不断下降,长时间吸进潮湿空气,对大脑危害极大。

不愿动脑 :思考是锻炼大脑的最佳方法。不愿动脑的情况只能加快脑的退化,聪明人也会变得愚笨。

带病用脑 :在身体不适或患疾病时,勉强坚持学习或工作,不仅效率低下,而且容易造成大脑损害。

休闲娱乐生活的智在创意,还表现在创新之上。古代人、外国人对休闲竞赛能有这么多的创造,为什么当代的我们就不能创造出人们喜闻乐见的休闲竞赛?我们要多学一点聪明学,多学一点创造学。创新要解放思想、打开思路。如曾有一个风景区,组织了一个十多个人左右的策划军团专门对开发旅游侃出一些思路,侃出一些主意。这个军团成员有诗人、画家、作家、新闻记者、摄影师、电影制片厂搞特技的、社会学家、经济学家、园林专家、历史学家、工程师……。他们一面爬山,一面侃,提出这里可以开发一个什么项目,那儿搞什么最合适……等等,给这个风景区在观念上作出很美丽的图画,然后提出方案,再审议这个方案的可行性。任何一个方案,制定之前先要有一些创新的想法。这个想法也许不能实现,但是十个想法中只要有一个可以落实,创新的思想就会孵出金蛋蛋来。

个人从事休闲娱乐亦是如此,如你可把玩具扩大为游乐设备,或者转化为一种休闲竞赛活动。一旦成功,既享休闲之闲,又有创造开发之意趣,其乐何如哉?

一个人问道于禅师,但禅师一直沉默不语。这个人生气了说:“我跑了很远的路来请教,您却一语不发,是认为我不够真诚吗?”禅师指着桌上的一杯水道:“你向这个杯子里倒水。”这个人很奇怪:

“这个杯中有水，还怎么倒呢？”禅师道：“是啊，你不先把自己的杯子倒空，让我怎么说呢？”

想一想这些对话里面的道理，真是觉得生活的禅机就在平常之处啊。我们平时所忽略的事物里面，其实都装满了趣味，哪怕只是一只寻常的杯子。那么，就让我们一起来留意一下吧，拿起每一只不同的杯子，心情都会有悄悄的变化。

古希腊一个叫阿赫的年轻人，正值青春期，常常对女人有一种渴望。有一天，他心情沉闷地坐在树下，忽然看到两个女人向他的方向走来。身材丰满的姑娘卡吉娜对阿赫说：“跟我走吧，我会带你走一条最快乐、最舒适的道路，我的名字叫幸福。”身材消瘦的姑娘阿蕾特对阿赫说：“跟我在一起，你会感到生活的沉重，而且神明赐予人的一切美好的东西都要付出努力。跟我走吧，我的名字叫美好。”这个故事意图在于告诉大家，幸福不是最高的伦理价值。很多年过去了，街上尽是平胸削肩又趾高气扬的美女，今天我们似乎终于和三千年前哲人达到了精神上的互通。但是，身体越消瘦，心灵是否就越丰满呢？它是否已经离幸福越来越远了呢？

一篇很有意思的文章讲道，里面的女主人公接到朋友的一个电话，那边问：“你有没有对人正儿八经地说过，‘我现在很幸福？’”她开始觉得‘深深掩埋过的苦恼又搅动了起来。”用七天的时间，我们也来追问一下有关幸福的问题吧——这是一个和体重计上又少了几格或者和裙子在腰上又宽松了半寸没有太大的关系的词。

一个成熟睿智的人，有一份清新和干练，杏仁的芬芳和纯碳烧咖啡的浓香会在舌端留下浓稠的记忆。淡咖啡色的牛奶巧克力温柔甜美，还没有凑近，香味就已经袭击了你，好像母亲的双手，无法拒绝。夹心的和镶嵌有果仁的，以及含满了樱桃糖浆的巧克力则俏皮又机灵，一番玲珑心思不但不令人厌烦，反而有千丝万缕的情趣。

给人带来幸福感的东西本身一定是甜蜜的，就像使朋友快乐的人，他或者她，也一定和幸福有关。

第四节摇量力而行勿强求

量力而行,首先是时间投入的问题。

实行每周 缘天工作制,可以让人们拥有相对集中的属于自己掌握的时间,用以发展自己的兴趣、爱好、专长 ;用以人际交往,沟通情感,接触了解社会,收集信息。但是,对有些人来说,也存在着某些一时的不适之感。双休日,本来应当是人人脸上都出现笑意,然而,事实并不完全如此。常有的人面对双休日,时不时地感到一种莫名的空虚和茫然。多了休息日,不但没有应有的轻松感,反而感到‘ 闷得慌 ”,而有人感到休闲时间总是不足、不够,因为他们往往是卡拉 鄄运半宿,麻将通宵,第二天再接着连续作战,等到上班时,是又乏又累。所以,对他们来说,当然是休闲时间还不够充足了。生产的发展,为人们提供了娱乐的闲暇时间 ;通过休闲娱乐获得的积极休息,又使人们以更充沛的体力、更旺盛的精力、更高昂的热情去参加社会生产。休闲的本意是在‘ 玩 ”中求得身心的放松,以达到生命保健和体能恢复的目的。所以,在休闲娱乐过程中,一定要注意合理安排时间。

科学研究证明,经常地适时地交换脑力劳动和体力劳动的形式和内容,疲劳现象可得到缓解。生理学家曾做过一个实验 :右手干累了,用左手替换一下,右手的疲劳很快就消除了,这比采用静止的休息方式消除疲劳要快得多。我们在安排闲暇时间的休闲娱乐活动时,同样也应采用这种交替交换的原则。例如,让休息、娱乐、学习、社交等活动合理地交替进行,不要把闲暇全部用在某一项活动上,以便使闲暇时间过得既丰富多彩,又使身心健康得到更好的休养。在闲暇时间里,下棋、跳舞、打球、玩牌、健身、美容等等,都是积极的休息。通过这些活动,能帮助人们解除工作、学习后的疲劳,使人心情舒畅,精神振奋。不过,凡事都得有个‘ 度 ”,闲暇时间的娱乐消遣,应以适度合理为原则,不能超量、过度。

主动休息是一个好的休闲娱乐项目，它能迅速解除疲劳，恢复体力，是提高休闲效率的良好方法。一般而言，当你感到疲劳时，身体内产生的代谢废物、乳酸、二氧化碳、水分等已积蓄较多，身体内短时间不能完全消除这些代谢产物 相反，主动休息有利于全身器官功能的充分发挥，增强机体免疫水平和抗病能力，保持旺盛的工作精力。未感到累便主动休息，体内积蓄的代谢废物较少，稍事休息便可消除疲劳。

你要学会利用一切场合，如办公室、走廊甚至汽车里闭目小憩，只需 园分钟，你就会重获旺盛的工作精力。

如果看书时间长了，可把远视作为休息 次处闹市，以暂居僻静处为休息 次动者以静为休息 次静者以动为休息。

当人疲劳的时候可以换一换脑交替工作，如马克思在研究繁杂的经济学问时，常常以做高等数学题作为自己的休息方式。在大脑疲劳、身体困乏的时候，可以先放下手中复杂的活，而去做一些简单轻松的工作。坐着工作时间长了，站着工作一会儿，如在电脑前工作太久出现眼睛疲劳，可遥望远处的高山或蓝天以缓解困乏。

思考累了，可用指尖按一定方向按摩天柱、太阳穴 走累了，可用热水泡泡脚 劳动累了，可按摩肩背，搓搓腰腿。此外，中气不中等病理反应性疲劳，可适当服用药物并作一些锻炼。

劳累了，可以听听音乐、看看电影、跳跳舞、打扑克、下棋、欣赏花卉、养鱼、垂钓、找人聊天等，这些都是有效而愉快的休息方式。

如果在办公室工作太久，感到腰酸背痛，你可利用小块场地，进行一些像散步、原地放松慢跑、做几节保健体操，伸臂扩胸，扭腰转体、屈膝压腿，以及武术气功或者打羽毛球、乒乓球等活动。

另外，在休闲娱乐安排中，要根据自己家庭的财力量力而行。流行是一个永恒的时代主题，但如果一味追赶时髦，极有可能让你陷进入不敷出的困境。倘因此再背上一大笔债务，那显然有悖于健康休闲的初衷了。

需要全本请访问 www.ertongbook.