

《OL乐享新生活》

图书基本信息

书名：《OL乐享新生活》

13位ISBN编号：9787508073774

10位ISBN编号：7508073770

出版时间：2013-2

出版社：精品购物指南报社 华夏出版社 (2013-02出版)

作者：精品购物指南报社

页数：143

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《OL乐享新生活》

内容概要

《OL乐享新生活》内容简介：Tina是谁？Tina（蒂娜），希腊语中译为娇小玲珑的人，书中的Tina是写字楼中的白领，她阳光、热情、善良、乐观，爱生活、爱时尚、爱美食、爱旅游、爱音乐、爱看书、爱思考、爱一切新鲜元素……有点小幽默，有点小胖，有点小聪明。同时，她又是一个正在步入职场第5年的典型亚健康“患者”，有着这样那样的别扭、拧巴、纠结和“变态”心理，隐藏在她光鲜亮丽的外表之下，不为人知。

Tina到底是谁？她可能是每天与你一起擦肩而过的路人；她可能是你无话不谈的闺蜜；也可能是和你一样奋战在办公室朝九晚五的同事；更有可能的，她就是你，或是未来的你，充满智慧却又有着不可告人的小秘密的都市女孩。

作者简介

精品购物指南，1993年1月8日创刊，每周一、四出版，是我国第一份彩色印刷的时尚生活服务类报纸，被业内人士誉为“中国时尚生活媒体第一品牌”。从创刊之日起，《精品购物指南》始终以倡导积极、健康、高品位的生活方式为己任，报道范围涵盖了时尚、旅游、家居、房产、健康、汽车、IT等生活领域的方方面面，最前沿的国际流行先锋话题、最鲜活的时尚潮人品位之选，吸引着京城上百万主流人群，成为“时尚北京人的消费参考和生活顾问”。目前，《精品购物指南》旗下已拥有一系列时尚生活媒体：中国第一完全时尚周刊《风尚志》、中国第一奢侈品刊物《优品》、中国唯一一本专注于出境旅游的杂志《世界》、精英人士财经生活读本《数字商业时代》、北京时尚消费门户“精品网”以及沈阳《时尚生活导报》、广州《精品生活》等。《精品购物指南》正在向着引领都市时尚生活的媒体集团迈进。

书籍目录

一、工作5年一切开始不一样呀！健康&亚！健康 解读亚健康 亚健康究竟是谁惹的祸？亚健康亲近谁？明星“V”声音专家“V”态度 二、原理亚健康 懒惰之心不可有 吃饭不能懒哦 再忙也要吃早餐 午餐吃法大不同 猜猜谁来吃晚餐 搭配不能懒哦 粗细粮搭配好 荤素搭配好 寒热搭配好 讲究“五味不过” 十种营养食品 “排毒”吃法 睡觉不能懒哦 发胖不是吃来的 不睡影响免疫力 安眠才是王道 “梦里不知身是客” 呵护缺觉的身心 “睡美人”的小秘密 运动不能懒哦 不要“鼠标手” 上班要“一心二用” 跑步机OUT啦 天黑来跳舞 动感单车 拉丁操 爬楼一箭N雕 “绳之以法” 小肥肉 游泳全身动 心病还需心药治 你压力成瘾吗？“瘾君子”的行业 打响抗瘾战 减压六步走 自己会找“乐儿” 明星“V”声音专家“V”态度 三、预防五个“衰” 警惕之心不可无 颈椎“衰” 预警信号之颈椎 请颈椎动起来 捍卫颈椎 肠胃“衰” 养胃大法 骨质“衰” 如何预防骨质疏松 卵巢“衰” 卵巢早衰信号 卵巢还能早衰？肾也“衰” 星座帮你来自检 明星“V”声音专家“V”态度

章节摘录

版权页：插图：睡眠不好会导致肌肤锁水功能下降，使皮肤粗糙、毛孔粗大，还会造成血液循环不好，黑色素无法排出体外，久之便积淀成色斑、黑眼圈。所以睡眠不好可不是小问题，而是关系到“面子”的大问题。睡不好的女人更容易发胖！睡眠不好会导致荷尔蒙分泌异常，而睡眠缺乏会直接影响到细胞再生的速度，改变日常的新陈代谢。疲劳中的你会明显感到新陈代谢速度逐渐地缓慢下来，加上不稳定的胰岛素和肾上腺素地分泌，脂肪堆积是可想而知的了，尤其是腹部。白领丽人千万得注意了，不要以为加班熬夜会使人累得瘦了，相反的，脂肪已偷偷的在你的腰部形成了“游泳圈”。不睡影响免疫力从晚上10点到早上7点的睡眠过程中，人体的各个脏器、淋巴系统要进行排毒，进而恢复免疫系统的功能。此时如不能正常休息，或是不能安然入睡，机体的排毒就会受到影响，同时会增加脏器的负担。久而久之，人体的免疫力下降，容易肌肉酸痛。安眠才是王道古人有言：“不觅仙方觅睡方。睡足而起，神清气爽，真不啻无际真人。”可见睡眠对人来说是多么重要，在人类生命过程中，大约有1/3的时间是在枕头上度过，若是经常失眠，当然会影响人的健康。其实不要说失眠，就是长期无法安眠，对健康也有很大的损害。这是因为所有的休息方法中，睡眠是最理想、最完整的休息。有人说，睡眠是大自然了不起的恢复剂。这是合乎事实的，经过一夜酣睡，多数人醒来时感到精神饱满，体力充沛。在日常生活中，人们常有这样的体会，当睡眠不适时，第二天就会疲惫不堪，无精打采，感到头晕脑胀，工作效率低；但若经过良好的睡眠后，这些情况会随之消失。曾有人形象地说，睡眠就好比给电池充电，是为人体“储备能量”的过程。确实，经过睡眠可以重新积聚起能量，把一天活动所消耗的能量补偿回来，为次日活动储备新的能量。当你觉得累了，并开始感觉烦躁的时候，先试一下鸟儿飞行的动作，再模仿大熊四肢着地，也可以像猿猴那样伸展双手，尽情舒展自己的身体，随着身体的伸展，你会发现烦躁的情绪渐渐没有了，精神也来了。

编辑推荐

《OL乐享新生活》编辑推荐：工作之余，你是不是会觉得自己有这样那样的别扭、拧巴、纠结的心理，身体上也会有这样那样不同于他人的小病痛，让你烦恼不已？Tina会用自己的亲身经历告诉你，你的身体亚健康啦！她会帮你识破并摆脱“亚健康”的折磨，重新踏上乐享新生活的路途！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com