

# 《解除疲劳的妙招：饮食起居抗疲劳》

## 书籍信息

版次：1

页数：208

字数：120000

印刷时间：2006年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787509100370

## 编辑推荐

消除疲劳的困扰，保持健康的体魄！

## 内容简介

随着工作和生活节奏的加快，疲劳已经成为大多数人所面临的问题，如何防止与解除疲劳，已越来越受到人们的普遍关注。本书正是基于人们的这一需求，从饮食和起居入手，在疲劳的原因、疲劳与亚健康、疲劳与疾病、解除疲劳的方法等方面，提出了解除疲劳的妙招。本书内容实用，通俗易懂。适于亚健康人群和长时间工作人群阅读参考。

## 目录

### 第1章 疲劳的成因

#### 一、什么是疲劳

- (一) 生理性疲劳
- (二) 病理性疲劳
- (三) 慢性疲劳综合征

#### 二、疲劳的产生

- (一) 日常生活中常见的可能引起疲劳的因素
- (二) 疲劳产生的三种解释
- (三) 现代医学对疲劳的新认识

#### 三、疲劳的表现

- (一) 工作效率降低
- (二) 早衰
- (三) 许多疾病的先兆

#### 四、疲劳自测

### 第2章 疲劳与亚健康

#### 一、什么是亚健康

#### 二、亚健康的高发人群

#### 三、亚健康的主要表现

#### 四、疲劳与亚健康的典型症状

#### 五、出现亚健康的主要原因

#### 六、主动养生，走出亚健康

### 第3章 疲劳与疾病

#### 一、疲劳与脑组织疾病

#### 二、疲劳与心血管疾病

三、疲劳降低人体免疫力

四、疲劳影响肝脏功能

五、疲劳对肌肉组织的影响

六、疲劳有损皮肤健康

七、慢性疲劳与过劳死

第4章 形形色色的疲劳症候群

一、白领疲劳症候群

二、学习疲劳症候群

三、儿童疲劳症候群

四、丽人疲劳症候群

五、中年男性疲劳症候群

六、更年期疲劳症候群

七、城市疲劳症候群

八、假期旅游疲劳症候群

九、信息疲劳症候群

十、季节疲劳症候群

第5章 解除疲劳的方法

.....

第6章 抗疲劳的药膳

第7章 抗疲劳的营养素

第8章 饮食与抗疲劳

第9章 生机饮食面面观

第10章 健康食谱

附录 常见食品的营养成分

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)