

休息的艺术



[休息的艺术_下载链接1](#)

著者:黄渭铭

出版者:福建科学技术出版社

出版时间:1988

装帧:

isbn:9787533502003

《休息的艺术》以现代生命科学理论为依据,用通俗易懂的语言、生动形象的事例介绍了深奥的科学知识,还详细而风趣的介绍了各种积极休息的方法与形式,并提供了图文并茂、生动具体的体育活动内容,使读者能够掌握休息的本领,享受休息的艺术,消除脑力劳动和体力劳动后的疲劳,从而获得高效率的工作能力。

《休息的艺术》一书内容丰富,见解新颖,文笔流畅,科学实用,是一部很值得推荐的科普佳著。如果读者能认真阅读,并加以实践,必将受益。

作者介绍:

黄渭铭:厦门大学副教授、福建省体育科学学会常务理事、福建省高等学校体育研究会副理事长。

陈庆树:北京大学副教授、北京市体美协会委员、北京大学中国武术气功学会秘书长。

目录:

[休息的艺术](#) [下载链接1](#)

标签

社会学

评论

休息：安静的休息和文娱。用脑过度，无论从事何种工作，一开始应该注意逐步地进入工作状态，在工作过程中不慌不忙，有条不紊，有节奏地进行。工间操，饭后运动。清晨提早，散步，跑步，郊游，游泳，洗澡。音乐，舞蹈，绘画，跳舞，写作，钓鱼，栽花，养宠物。规律作息。合理饮食：碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、水和纤维素等七大类。睡眠：规律，睡眠条件，安静，空气流动，温度合适，干净，情绪平和，睡前锻炼。情绪稳定：欣赏各种事物，保持对工作的兴趣，多交朋友，严于律己，宽以待人，积极与人合作共事，充分发挥自己的一技之长。自我监督：自我感觉、睡眠、食欲脉搏、体重、肺活量、握力等等。

[休息的艺术](#) [下载链接1](#)

书评

[休息的艺术](#) [下载链接1](#)