

OL這樣美麗又健康



[OL這樣美麗又健康_下载链接1](#)

著者:渡邊賀子

出版者:麥田

出版时间:2008

装帧:平裝

isbn:9789861733470

【OL一整個放鬆指南】．系列第3本

★粉領族的養生智慧，讓妳輕鬆打造好氣色！

努力工作的妳，身體是否老是出現一些不是疾病卻惱人的症狀？

◎沒有暴飲暴食的习惯，但腹部與下半身的脂肪卻消除不了……

◎肚子硬梆梆的好難受。曾幾何時，我居然也成了便秘一族？

◎肩膀痠痛僵硬，有時還會有嚴重的頭痛，連視力也逐漸模糊……

◎幾乎每晚失眠，就算勉強睡著也是半夢半醒，疲勞只有一天天的累積……

容易浮腫、營養失衡、貧血、眼睛疲勞、肌膚沒光澤、經痛、手腳冰冷、還經常感冒等等，

若長期放任這些問題不管，未來有可能會成為疾病發生的隱性因子喔！

照著書做就可以立即改善身體狀況——

簡單易懂的生活小技巧

讓妳在工作之餘就能輕鬆實踐，

迎接充滿朝氣的每一天！

作者介绍:

渡邊賀子（醫學博士．麻布MUSE診療所院長）

久留米大學醫學系畢業後，進入熊本大學第三內科工作，主治內科。1997年在北里研究所開設日本第一個「虛冷症門診」。2003年於慶應義塾大學醫院中醫門診部，開設專門針對女性的「女性抗衰老中醫門診」，目前仍持續看診中；亦擔任慶應義塾大學醫學系中醫課程兼任講師。2004年開立「麻布MUSE診療所」，結合現代醫學與中醫醫學的長處，提供希望身心健康又美麗的女性診療與諮詢。著有《告別寒冷症》、《女性荷爾蒙讓妳輕鬆又美麗》等書。

目录: 症狀1下半身肥胖

坐在辦公桌前也能訓練腹部肌肉

吃「海藻」與「豆製品」提高基礎代謝率

洗完澡時按摩5分鐘，簡單又有效的居家美容

晚上10分鐘的肌肉訓練，能塑造代謝率高的體質

症狀2失眠的困擾

下班回家後，將屋內的燈光調暗

最佳泡澡水溫是在38°C到40°C之間

換新睡衣營造良好的睡眠氣氛

將今日的種種不順找人一吐為快

用盡各種方法都難以入睡時，再用安眠藥「強制關機」

症狀3起不了床

先伸個大懶腰，深呼吸之後再起床
早晨洗個熱水澡能讓精神為之一振
早餐就算只是一杯熱飲也一定要喝
早上就用紅色馬克杯喝茶吧！
症狀4營養不均衡：香蕉與蘋果可以有效平衡過量的鹽分
嬰兒副食品對大人而言也是方便的食物
前一晚為自己準備一個營養均衡的便當
「營養補充品」能精準地補足缺少的營養素
症狀5可以吃宵夜嗎？
真空包裝的粥品或冷凍烏龍麵是方便的宵夜
用冰箱剩餘的蔬菜煮單人火鍋，就能夠達到營養均衡
睡前喝一杯低酒精濃度的溫熱酒，能讓妳身心放鬆
症狀6虛冷症
保暖，從重點部位「頸部與足部」做起
隨身攜帶薑糖包，在辦公室放罐肉桂粉
「交替泡澡法」能讓身體從內部暖和起來來
利用穴道按摩告別冰冷的雙手
症狀7習慣性便秘
早起吃早餐」是「順利排便」的基本要求
按摩肚臍周圍穴道，幫助腸胃順利蠕動
服用治療藥物要視身體狀況而定
症狀8肩膀痠痛：上廁所時，順便來段簡易的伸展體操
用浴巾做成的簡易枕頭，能立即消除肩膀痠痛
「腰浴」與「交替泡澡法」對治療肩膀痠痛很有效
症狀9腿部浮腫
找藉口離座增加運動機會；用「高爾夫球」刺激腳底穴道
晚上一邊看電視，一邊輕鬆進行按摩運動
利用健康拖鞋預防以及消除腿部浮腫
症狀10肌膚乾燥沒光澤
上廁所時是最佳的美容時間
要用「溫水輕輕洗臉」，絕不能使勁搓揉
不論在室內或室外，隔離霜每3小時就要補擦一次
養顏食補是最簡單有效的美肌法
症狀11長期身心疲憊：營養補充劑能暫時補充耗損的體力
疲勞過度沒有食慾時，來顆酸梅吧！
「正確的深呼吸」幫助妳放鬆神經緊繃的身心
在累到病倒之前，考慮一下是否要請假休息
症狀12眼睛疲勞：將電腦螢幕調整到稍低於視線的位置
在工作空檔，輕輕按摩眼睛四周穴道
多吃能清肝明目的枸杞與菊花
症狀13宿醉怎麼辦？：喝酒前先吃些乳製品
睡前喝一杯水，隔天早上能看到效果
宿醉引起的臉部浮腫可利用冷?熱毛巾緊急應變
症狀14習慣性感冒：打冷顫時，用熱毛巾敷後頸部
多攝取能預防感冒的維他命C
吃熱騰騰的食物保暖身體
「漱口&飲用花草茶」能有效抑制喉嚨發炎
症狀15荷爾蒙失調
促進骨盆內的血液循環順暢以減輕經痛
藉由利尿效果佳的茶飲與食品消除月經前的水腫
基礎體溫是身體的健康指標
30歲之後要定期接受婦女健康檢查
注意「類更年期」的症狀

．．．．．[\(收起\)](#)

[OL這樣美麗又健康_下载链接1_](#)

标签

生活

日本

评论

[OL這樣美麗又健康_下载链接1_](#)

书评

[OL這樣美麗又健康_下载链接1_](#)