

电脑族

食疗与保健

DIANNAOZU SHILIAO YU BAOJIAN

最科学的食疗方法



王 勇
王全成 编著



纠正电脑族错误的工作姿势，提供电脑族最需要的食物，改善电脑族的亚健康状态，提高电脑族的工作效率，传递科学使用电脑的最新观念。

吃出健康好身体
CHICHU JIANKANG HAO SHENTI

中国时代经济出版社



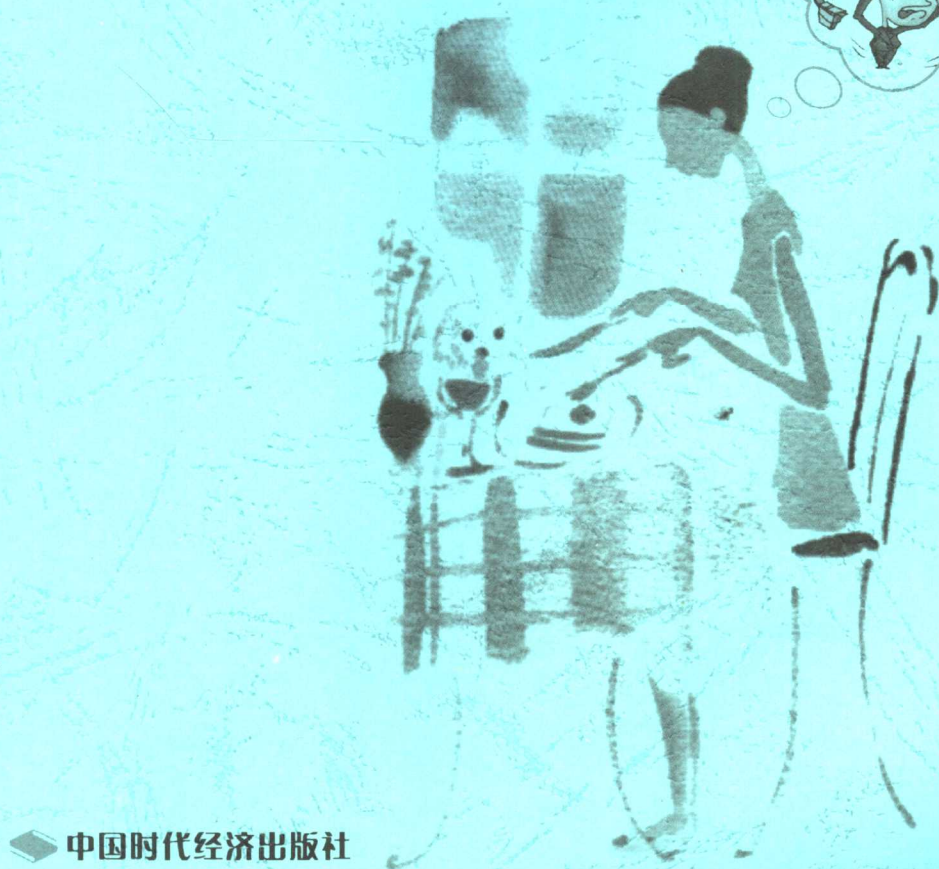
电脑族

食疗与保健

DIANNAOZU SHILIAO YU BAOJIAN

最科学的食疗方法

王 勇 编著
王全成



图书在版编目(CIP)数据

电脑族食疗与保健/王勇、王全成编著. —北京:中国时代经济出版社,2007.1
ISBN 978-7-80221-229-9

I. 电… II. 王… III. 电子计算机-操作-保健-基本知识 IV. R136.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 143803 号

电
脑
族
食
疗
与
保
健

王勇
王全成
编著

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东办公区 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010)68320825(发行部) (010)88361317(邮购)
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京嘉恒彩色印刷有限责任公司
开 本	787×1092 1/16
版 次	2007 年 1 月第 1 版
印 次	2007 年 1 月第 1 次印刷
印 张	13.5
字 数	146 千字
印 数	1~8000 册
定 价	25.00 元
书 号	ISBN 978-7-80221-229-9

版权所有 侵权必究

序 言

随着现代化办公浪潮的到来，电脑——这种现代化的办公工具，越来越多地进入我们的工作与学习，影响着我们的工作和生活。

当越来越多的人开始享受电脑所提供给我们的便利的时候，电脑病也在不知不觉中侵袭着我们的身体健康。作为一个新出现的群体，电脑族有着自己独特的生活、工作方式，所以，也造就了他们与众不同的疾病——电脑病。国内的有关调查表明，从事电脑工作3小时或3小时以上者，机体反应比操作前有显著的改变。所以，有关专家认为，长期从事电脑作业的人员，在反应、思维、感知、记忆及心理活动等方面，都会发生相应的改变，其原因可能是长时间操作电脑引起的紧张、单调、压迫感所致。电脑既然有如此多的弊端，那么我们该如何预防呢？远离电脑是不现实的，了解怎样才能更科学地应用电脑、更健康地使用电脑，才是重中之重，有鉴于此，我们才精心编写了这本书。

怎样才能更快地恢复健康，或者我们换一个角度，怎样才能更加科学、健康地使用电脑？最重要的方法就是了解和使用正确的工作姿态，不要认为自己现有的习惯是正确的，认真想一想，自己是否有相应的电脑症状出现？如果有，那就没有理由志得意满，而应该认真地进行自我反省，努力纠正错误的姿势，让自己在今后的工作中能够以正确的姿势健康地工作。

除了保持正确的姿势外，要想成为一名健康的电脑族，还有一个非常重要的因素：要加强营养——根据自身的情况加强个人的营

养。有的人可能会认为将营养与电脑联系起来非常奇怪，因为这毕竟不是传统意义上的工作，并不像人们印象中的重体力劳动那样需要付出太多的辛苦，殊不知这种全新的工作对电脑族而言同样具有重要的挑战，如果不注意加强营养，身体很难吃得消，健康自然也会在不知不觉中远离自己。

经常使用电脑的人都有这样的感觉：在刚打开电脑的时候，或者还没有打开电脑的时候，自己信心十足，干劲旺盛，但是过不了多长时间，脑子就有些发木，再过一会儿，不是感觉到头疼，就是无法集中精力，很难全身心地投入到工作中去。这是为什么呢？除了身体非常疲劳之外，还有一个更重要的原因，就是供给大脑的营养严重不足，当大脑处于这种状态的时候，就很难集中精力，自然也无法很好地完成原本计划好的工作……

为了让电脑族能够拥有充足的营养，我们在编写本书时，不仅根据每一种电脑症状尽心选择了最适合他们进行食疗的食谱，而且还根据职业的特点，就健脑、调节神经、提高工作效率、保护眼睛四个方面专门设计了最科学的食疗方法，以保证电脑族能够精力充沛地完成每天的工作。

行文至此，我要特别向徐铁成、赵玉君、庄树东、关勇男、李杰、刘莉、王洪春、姚熙坤、张玉欣、郑淑华、马丽、侯云浩等朋友表示最诚挚的谢意，他们的真诚帮助和无私付出使本书增色不少，希望在以后的日子中，能够继续得到他们的真诚帮助，为读者朋友们创作出更多更好的图书，同时，也为他们的辛勤付出再一次说声“谢谢”！

编者

2006. 11. 29

目 录

上篇 电脑病的预防与调理

第一章 失眠、内分泌紊乱的预防与调理	(2)
一、症状	(2)
二、致病原因	(2)
三、预防方法	(3)
四、饮食调理	(4)
1. 栗子桂圆粳米粥	(4)
2. 木耳蒸鲤鱼	(5)
3. 莲子芡实粥	(5)
4. 海带牡蛎汤	(6)
5. 天麻什锦饭	(7)
6. 绞股蓝红枣汤	(7)
7. 酸枣仁粥	(8)
8. 玫瑰蜜炙羊心	(8)
9. 红枣莲子粥	(9)
第二章 皮肤过敏的预防与调理	(10)
一、症状	(10)
二、致病原因	(10)

三、预防方法	(11)
四、饮食调理	(12)
1. 芹菜雪梨汁	(12)
2. 海带汤	(13)
3. 海藻薏苡仁粥	(14)
4. 枝子薏苡仁粥	(14)
5. 黑豆苏木粥	(15)
6. 当归炖乌鸡	(16)
第三章 眼睛干涩的预防与调理	(17)
一、症状	(17)
二、致病原因	(17)
三、预防方法	(18)
四、饮食调理	(19)
1. 枸杞粥	(20)
2. 桑葚莲子粥	(21)
3. 熟地菊花汁	(21)
4. 菊花胡萝卜汤	(22)
5. 明目茶	(22)
6. 肝粥	(23)
7. 杞子粳米粥	(23)
8. 奶酪火锅	(24)
9. 菊花粥	(25)
10. 桑葚醪	(25)
第四章 “鼠标手”的预防与调理	(27)
一、症状	(27)
二、致病原因	(27)
三、预防方法	(28)
四、饮食调理	(28)
1. 木耳清蒸鲫鱼	(29)

2. 莪术猪心汤	(29)
3. 红花芙蓉蟹	(30)
4. 藏红花鱼翅	(31)
5. 红白鳝鱼丝	(32)
6. 千斤拔炖猪手	(32)
7. 藕汁鸡蛋羹	(33)
8. 香辣蟹	(33)
第五章 健忘的预防与调理	(35)
一、症状	(35)
二、致病原因	(35)
三、预防方法	(36)
四、饮食调理	(37)
1. 参芪羊肉汤	(37)
2. 清蒸鲈鱼	(38)
3. 桂圆红枣茶	(39)
4. 首乌鸡蛋	(39)
5. 补脑糖	(40)
6. 桂圆芡实粥	(40)
7. 杞子炒肉丝	(41)
8. 松子仁米粥	(42)
第六章 颈、肩、腰部疼痛的预防与调理	(43)
一、症状	(43)
二、致病原因	(43)
三、预防方法	(44)
四、饮食调理	(45)
1. 樱桃银耳	(45)
2. 海带排骨汤	(45)
3. 青椒炒子鸡	(46)
4. 梅子蒸猪排	(47)

5. 海棠花蒸茄子	(48)
6. 淮杞炖狗肉	(48)
第七章 大脑运转慢的预防与调理	(50)
一、症状	(50)
二、致病原因	(50)
三、预防方法	(50)
四、饮食调理	(52)
1. 香菇玉米	(52)
2. 红枣炖排骨	(53)
3. 碧桃鸡丁	(54)
4. 赤豆鲤鱼	(55)
5. 芝麻核桃糊	(55)
6. 龙眼汆酿鱼肚	(56)
7. 淮山枸杞炖猪脑	(57)
第八章 情绪紧张烦躁的预防与调理	(58)
一、症状	(58)
二、致病原因	(58)
三、预防方法	(59)
四、饮食调理	(61)
1. 二冬参地炖猪脊髓	(61)
2. 虫草金龟	(62)
3. 小麦饭	(63)
4. 参茸鸡肉汤	(63)
5. 神仙鸭	(64)
6. 乌灵参炖鸡	(65)
7. 龙眼冰糖茶	(65)
8. 牡蛎烩饭	(66)
9. 两仁酥	(67)

第九章 咽喉肿痛的预防与调理	(68)
一、症状	(68)
二、致病原因	(68)
三、预防方法	(69)
四、饮食调理	(70)
1. 荸荠萝卜汁	(71)
2. 芝麻红糖粥	(71)
3. 银耳沙参鸡蛋羹	(72)
4. 银耳雪梨汤	(72)
5. 羊蜜膏	(73)
6. 蜜枣甘草汤	(74)
7. 参麦雪梨瘦肉汤	(74)
8. 清音茶	(75)
9. 川贝雪梨猪肺汤	(75)
10. 银耳西红柿羹	(76)
11. 解表利咽粥	(77)
第十章 身体极度疲劳的预防与调理	(78)
一、症状	(78)
二、致病原因	(78)
三、预防方法	(79)
四、饮食调理	(80)
1. 海参龟板猪脊髓汤	(80)
2. 金针菇炖鲫鱼	(81)
3. 参枣糯米饭	(82)
4. 白术薏米饭	(82)
5. 白羊肾羹	(83)
6. 三丝红蒸鱼	(84)
7. 乌豆猪骨汤	(85)
8. 鲜奶炖鲤鱼	(85)

9. 绣球燕窝	(86)
10. 山药炖乳鸽	(87)
11. 猪肝益寿延年汤	(87)
12. 强身延寿汤	(88)
第十一章 消化不良的预防与调理	(89)
一、症状	(89)
二、致病原因	(89)
三、预防方法	(90)
四、饮食调理	(90)
1. 板栗炖母鸡	(91)
2. 砂仁黄芪猪肚	(91)
3. 黄芪内金粥	(92)
4. 淮山蜂蜜煎	(92)
5. 猪脾粳米粥	(93)
6. 木瓜鲩鱼尾汤	(93)
7. 西瓜西红柿汁	(94)
8. 虾仁鸡腿菇	(95)

下篇 做自己的营养师

第十二章 健脑的食物怎样做	(99)
1. 枸杞炖牛肉	(100)
2. 木耳炒羊肉	(101)
3. 荷花鸡片	(102)
4. 兔肉粥	(103)
5. 芹菜炒猪脑	(104)
6. 乳鸽红枣饭	(105)
7. 黑芝麻桑葚糊	(106)
8. 桂圆冰糖茶	(107)

9. 海参粥	(107)
10. 银耳红枣炖雪蛤	(108)
11. 核桃仁肉丁	(109)
12. 排骨黄豆汤	(110)
13. 香菇鱼片	(111)
14. 山药枸杞蒸鸡	(112)
第十三章 调节神经的食物怎样做	(113)
1. 黄瓜拌里脊肉	(114)
2. 百合桂圆红枣粥	(115)
3. 小麦粥	(116)
4. 白鸭冬瓜汤	(116)
5. 桂圆童子鸡	(117)
6. 虾皮韭菜炒鸡蛋	(118)
7. 菠菜炒鸡肝	(119)
8. 鱿鱼青蒜	(120)
9. 乌龟百合红枣汤	(121)
10. 清炒莴苣	(121)
11. 金针菇炒鳝丝	(122)
12. 苹果沙拉	(123)
13. 山竹哈密瓜汁	(124)
14. 西红柿炖牛腩	(125)
15. 猕猴桃虾球	(126)
第十四章 提高工作效率的食物怎样做	(128)
1. 咸蛋黄焗南瓜	(128)
2. 香辣虾	(129)
3. 海带牡蛎汤	(131)
4. 青蒜炒乌贼	(131)
5. 香炸银鱼	(132)
6. 一品青鱼	(133)

7. 蜜枣核桃仁	(134)
8. 花生煲冰糖	(135)
9. 菠萝虾球	(136)
10. 牛肉烧平菇	(137)
11. 芡实莲子肚	(138)
第十五章 健眼的食物怎样做	(140)
1. 枸杞牛肝汤	(140)
2. 羊肝汤	(141)
3. 麻辣猪肝	(142)
4. 磁朱鸡肝酥	(143)
5. 炆黄花菜	(144)
6. 胡萝卜炖羊肉	(145)
7. 南瓜炒猪肝	(146)
8. 蛋滑苦瓜片	(146)
9. 豆腐烧扁豆	(147)

附 录

上篇所涉膳食原料性状	(150)
下篇所涉膳食原料性状	(184)
电脑族健身操	(195)
电脑族健身操之一	(195)
电脑族健身操之二	(196)
电脑族健身操之三	(197)
电脑族健身操之四	(198)
电脑族养生小道具	(199)

上

篇

电脑病的预防与调理

Diannaozhi Shiliao Yu
Baojian

第一章 失眠、内分泌紊乱的预防与调理

一、症状

失眠、内分泌紊乱。

二、致病原因

由于电脑在市场生活和工作中的普及，目前不少电脑族已经出现失眠、内分泌紊乱的症状，而其罪魁祸首就是电脑所产生的电磁辐射。

电磁辐射是一种物理现象，它是指能量以电磁波的形式由源头向空中发射或泄漏的现象。电磁辐射源有两类：一是自然界的电磁辐射源，它们分别是发生雷电、台风或者太阳的黑子活动时所发生的辐射；另一种则是我们在本章中所要述及的人工电磁辐射源，它主要来源于电子设备装置，比如微波通讯、雷达、高压输电线等各种射频设备。事实上，这些设备都会产生辐射，在生活中使用非常普遍的收音机、电视机、移动电话和微波炉等也同样产生电磁辐射。而电脑辐射正是诸多辐射中的一种。

电脑之所以产生辐射，是因为显示器在工作的时候发出的热量比较高，特别是经过长时间工作之后，其设备的温度更高，这样一来，就会产生相当多的电磁波，它们在向外释放的时候，就会使显

示器前的空气发生电离现象——不断产生正离子，这些正离子与空气中的负离子不断中和，导致显示器前的负离子含量越来越少，有的情况下甚至为零。

本来，空气中负离子是对人体有益的，可是过多的正离子打破了原有的离子环境的平衡，电脑族长期处于正离子多、负离子少的环境中，就会对身体产生比较严重的危害。例如我们的肺部会呼吸进大量的正离子，它们将使人的血液与体液不同程度的呈酸性，并且在血液循环中被输送到人体的各个组织器官中。在这种情况下，就会一定程度地延缓人类机体正常的新陈代谢功能，使人体内的毒素不断堆积，最终导致电脑族出现失眠、内分泌紊乱等病症。

三、预防方法

电脑只要处于开机的情况，就会产生一定的电磁辐射，这是客观存在而无法避免的，所以我们在生活中需要想办法尽可能地减少辐射对人体造成的危害。

要想很好地预防和减少电磁辐射，最好的办法就是购买并使用液晶显示器，因为这是减少电磁辐射的最佳方法；其次是穿防辐射服，并使用保护屏，这是在外部辐射源无法完全避免的情况下所采取的比较科学的自我保护措施之一；有学者发现，植物和水对电磁波有很好的吸附作用，所以当我们工作的时候，在电脑桌下摆放一盆植物或水，用以吸收电脑发出的电磁波，可以有效减少电磁辐射，更好地保护人体健康。

有的人工作时间长了之后，总会产生某些惰性，所以，自己的办公场地总是杂乱的，对于工作了一天的我们来说，这是情有可原的，完全可以放到以后再清理，可是我们也许并没有意识到，这对我们的身体还会产生某种危害。因为场地的杂乱就意味着其周围有

着太多的灰尘，而电脑所产生的正离子最喜欢吸附在灰尘上，所以，我们的办公场地环境越脏，灰尘越多，正离子就越多，在这样的环境中工作，对自己的身体危害也就越大。

我们都知道，电脑的正面是显示屏，其背面是散热孔，所以，电脑本身所产的正离子正是通过其背面散发出来的。在很多情况下，我们最好让自己正对着显示器，尽量避免让别人的显示器对着自己，因为这对自己的危害是最大的。

除了注意这些之外，平常养成喝茶的习惯对我们更好地减少电磁辐射也是很有益处的，当然，茶的种类非常多，对人体减少电磁辐射最好的就是绿茶，因为绿茶中含有强效的抗氧化剂茶酚以及维生素C等，经常饮用可以有效清除体内的自由基，使副肾皮质分泌出对抗紧张压力的荷尔蒙，并且能增强集体的抵抗力。

四、饮食调理

怎样减少电磁辐射对人体的危害？除了上述诸多的注意事项外，还需要从饮食上注意加强营养，多食用一些可以有效较低电磁辐射危害的食物，例如绿豆、栗子、桂圆等，它们可以帮助我们有效降低电磁辐射的危害，轻松面对每一天。

1. 栗子桂圆粳米粥

【原料】

去壳的栗子10个，桂圆15克，粳米50克，白砂糖少许。

【制作方法】

1. 先把栗子切成小碎块，与大米一同煮成粥；
2. 在粥快熟的时候，放入准备好的桂圆肉，在食用的时候，加入少许的白砂糖。