



家庭保健书架

XIANDAI  
BAILING  
Yangsheng Jihua

# 现代 白领 养生计划

主 编 于富荣 袁建财



科学技术文献出版社



家庭保健计划

# 现代白领养生计划



|    |     |     |     |
|----|-----|-----|-----|
| 主编 | 于富荣 | 袁建财 |     |
| 编委 | 袁建财 | 聂相民 | 曹烈英 |
|    | 王春霞 | 谢毅萍 | 张文良 |
|    | 于富荣 | 于富强 | 于风莲 |
|    | 于国锋 | 倪伏娇 | 谢义勤 |
|    | 谢林英 |     |     |

田 科学技术文献出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

现代白领养生计划/于富荣主编. -北京:科学技术文献出版社,  
2006. 10

(家庭保健书架)

ISBN 7-5023-5375-5

I. 现… II. 于… III. ①养生(中医)-基本知识 ②保健-基  
本知识 IV. ①R212 ②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 082512 号

出 版 者 科学技术文献出版社  
地 址 北京市海淀区西郊板井农林科学院农科大厦 A 座 8 层/  
100089

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720, (010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 周 玲

责 任 编 辑 周 玲

责 任 校 对 赵文珍

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 ( 印 ) 次 2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 640×960 特 16 开

字 数 200 千

印 张 17.25

印 数 1~6000 册

定 价 26.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

## (京)新登字 130 号

### 养胃 建立良好的饮食习惯

很多白领由于工作原因,饮食不规律,正是这种不规则的饮食习惯导致了胃病的发生。所以医生建议我们,养胃就要从建立良好的生活习惯开始。

### 养体 身体好才是真的好

无论你想成就一番多么大的事业,拥有一个好身体是必须的,它是你成功的基石,是你走向成功的最可靠保障。身体越健康,我们的生活质量就越高。

### 养脑 培养愉快豁达的心胸

头脑是人生中至关重要的生命壁垒,脑的健康与否,直接影响着身体的一切活动,控制着精神的平衡与和谐,所以,必须养脑,使身心处于良好状态。

---

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了您增长知识和才干。

# 序

很多人向往成为在写字楼工作的白领，可谁能体会他们光鲜背后的酸楚呢？他们当中的女性更多地参与社会，参与生活，面对着越来越高的挑剔目光，体验着越来越多的辛酸苦辣，她们感到心的“憔悴”；而男性朋友则承载着太多的责任，承受着太大的压力，他们感到心的“疲劳”……上班时昏昏欲睡，是上班族的普遍感受。

写字楼里的办公环境不尽如人意。每个人的空间狭小，加上空调、电脑等电器同时开机，散发出的热量和辐射足以让这些白领们胸闷头晕，难以沉静思考，容易犯困或走神。很多人的8小时工作时间几乎是在莫名其妙的失落中度过的，可以说整个白天不仅没有什么成就感，而且是在恶劣的环境下熬了一天。

于是白领们开始疯狂地四处寻找健康秘方，健身、运动、减压、美食、排毒，甚至尝试洗肠，可是他们的身体依然每况愈下，依然走不出挣得多却活得累的怪圈。其实健康并没有远

离他们，而是错误的认识和不良的生活习惯造成了很多白领处于亚健康状态而浑然不知。

每个人都在问：我的健康去哪儿了？

虽然现今医学、科学非常发达，但仍然不能解决人类所有的问题。一如车子旧了，保养修理次数多了，自然不可能好用，更不能如新的一样。

健康的树是绿色的，健康的生活方式也应该是绿色的。

其实找回健康并不难，只要找对方法，每个人都可以打造适合自己的绿色健康生活。

吃饭是为了活着，这是显而易见的真理。我们每天都需要食物，从而可以输送血液，运动肌肉，进行思维。但

**健康的树是绿色的，健康的生活方式也应该是绿色的。其实找回健康并不难。只要找对方法，每个人都可以打造适合自己的绿色健康生活。**

是，我们也能够借助饮食活得更好些，更长久些。通过正确的选择，人们可以避开一些食物，避开那些容易在年老时产生某种不良后果的食物。

如果你已经在电脑前坐了一个多钟头，那就该活动一下身体了。如果你的办公室环境较为适宜，可以在那走动几圈，让血液流动起来。你或许会问：难道血液不是每时每刻都在流动吗？是的，没错。但是活动身体、伸展四肢以及呼吸运动会加快血液循环。

如果你回到家觉得很累，那么不妨让自己在窗明几净的环境中，穿着自在的家居服，用最喜欢的红茶杯，为自己泡一杯花茶……

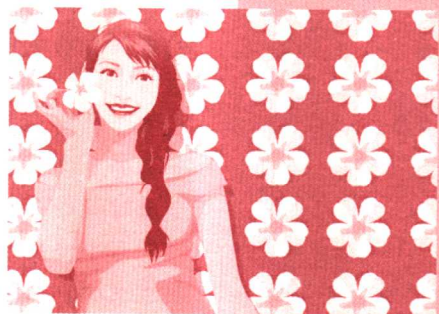
或者找一个房间呆上5分钟，创造一个完全属于自己的时间和空间，在那里你不会受到任何打扰。关闭电话留言机、电视、CD。提醒你身边的人，这是你需要安静独处的时刻，你不想接听任何电话，也不会回答任何问题。

成长有时是父母及年长者教我们的智慧，有时是自己用金钱或者青春换来的教训……

我们需要了解自己的身体，了解会使健康失衡或平衡的食物，了解适合自己的减压方式，了解属于自己的心灵处方，这是我们拥有健康的前提。

不论你是在又一次堵车时怒火中烧，还是在超市购物排长队时郁闷得想“自杀”，只要有了这一前提，就能彻底扭转这种局面。不管以前你多么恨不得那些时刻飞逝而去，还是那些你无法多容忍一秒的场合，在这些类似的最令人厌恶烦躁的情景中，你仍然可以保持心境的平和与宁静。

如果你正为饮食所苦，如果你正为体质所苦，如果你正为疾病所苦，如果你正为压力所苦，那么打开本书，去寻找健康快乐的绿色钥匙吧！



# 目 录

## 第一篇 养胃——建立良好的饮食习惯

### 3/ 第 1 章 吃法正确才能养胃

- 4/ 养胃从早餐开始
- 6/ 忽视早餐的危害
- 8/ 白领营养早餐的搭配原则
- 10/ 白领营养早餐食谱推荐
- 12/ 白领族午餐常选方式
- 14/ 白领午餐，量身打造
- 17/ 白领晚餐最佳时间及注意事项
- 19/ 白领营养晚餐食谱推荐
- 20/ 上班族三餐调理方案
- 23/ 常喝咖啡注意事项
- 24/ 哪些白领不宜喝啤酒
- 25/ 哪些食物不宜空腹吃
- 27/ 哪些食物不能一起吃
- 30/ 五种最不科学的饮食方法
- 31/ 白领谨防铅危害



### 35/ 第 2 章 有益白领健康的食物

- 36/ 男性白领必吃的健康食物
- 40/ 女性白领必吃的健康食物
- 41/ 排毒，让白领更健康
- 43/ 适合白领的饮食排毒方法
- 44/ 适合白领的精神排毒方法
- 46/ 适合白领的其他排毒方法
- 47/ 日常排毒小窍门



49/ 远离“高压力食品”

50/ 心理减压法

51/ 白领排毒食品

54/ 白领提神食品

57/ 白领减压食品

59/ 减缓疲劳的食品

61/ 白领养脑食品

64/ 白领瘦身食品

减压食品



## 67/ 第3章 药补不如食补

68/ 日常食品的保健价值

73/ 常见水果的保健价值

75/ 常用饮品的营养价值

77/ 吃水果的学问

80/ 三餐搭配好，不吃减肥药

81/ 哪些食物具有抗忧郁作用

83/ 胃炎饮食注意事项

85/ 胃病的食疗方法

88/ 女性白领月经期饮食注意事项

方便食品不可多吃



## 91/ 第4章 走出饮食误区

92/ 改变不良的进食方式

93/ 女性白领饮食“四不要”

96/ 长期食素可以减肥吗?

97/ 谨防减肥带来的危害

99/ 暴饮暴食并非减压良方

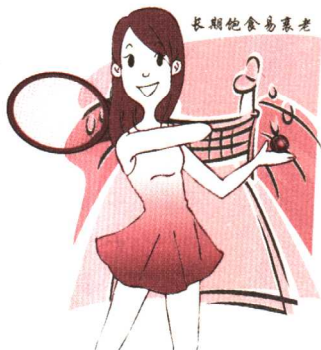
100/ 长期饱食易衰老

103/ 白领晚餐四不宜

105/ 吃夜宵的弊端与注意事项

107/ 远离有害食品

长期饱食易衰老



## 第二篇 养体——身体好才是真的好

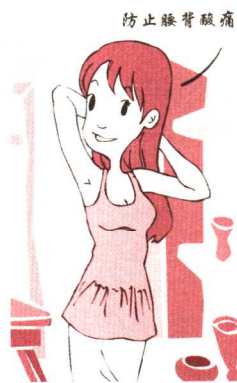
### 113/ 第 1 章 生活方式影响身体状况

- 114/ 常见生活隐患
- 115/ 保证睡眠质量
- 118/ 变成一个“睡美人”
- 119/ 学会主动休息
- 121/ 积极进行体育锻炼
- 122/ 有病早求医
- 123/ 定期检查身体
- 125/ 体检应该包括哪些项目
- 127/ 积极与家人交流
- 129/ 预防空调综合征
- 131/ 久坐不动的弊病
- 134/ 电脑的危害与预防



### 139/ 第 2 章 白领职业病的危害和预防

- 140/ 颈椎病
- 143/ 胃病
- 145/ 脂肪肝
- 146/ 鼠标手
- 148/ 骨质疏松症
- 150/ 高血压
- 154/ 干眼病
- 157/ 性早衰
- 158/ 腰背酸痛
- 161/ 男性发胖



### 163/ 第 3 章 有益白领健康的运动方法

- 164/ 轻松愉快去爬山
- 165/ 有趣刺激玩野战
- 166/ 假日劳作亦休闲
- 167/ 走路上班益处多

- 171/ 骑车锻炼耗脂肪
- 174/ 简易瑜伽显奇效
- 176/ 锻炼需要挤时间
- 178/ 何时锻炼最有用
- 179/ 早、中、晚经典锻炼方案



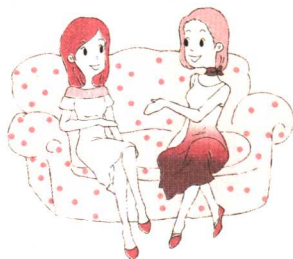
## 183/ 第 4 章 向办公室要健康

- 184/ 消除电器带来的隐患
- 185/ 如何对付装修带来的有害气体
- 187/ 常做“桌边健身操”
- 188/ 午间休息的锻炼方法
- 190/ 椅子上的运动
- 191/ 午睡，为身体充电

# 第三篇 养脑——培养愉快豁达的心胸

## 195/ 第 1 章 透视白领脑疾病

- 196/ 焦虑症
- 197/ 睡眠障碍
- 200/ 忧郁症
- 202/ 精神强迫症
- 204/ 春季头痛
- 206/ 心理疲劳
- 208/ 精神压力
- 213/ 亚健康



## 217/ 第 2 章 科学用脑，永远年轻

- 218/ 自我检测大脑疲劳程度
- 219/ 如何提高用脑效率
- 220/ 科学用脑四原则
- 226/ 哪些因素有损脑健康
- 226/ 勤于用脑，延年益寿
- 227/ 感情让大脑更健康

科学用脑



## 231/ 第 3 章 饮食营养与大脑健康

- 232/ 营养与脑健康
- 234/ 维生素对脑健康的重要性
- 236/ 姜葱蒜——大脑的良友
- 238/ 鱼——防止记忆力衰退的最佳食物
- 239/ 少吃主食危害脑健康
- 241/ 增强记忆力的健脑食品
- 244/ 斋饭增强脑的活性化
- 246/ 适宜白领的脑保健食谱



## 251/ 第 4 章 如何进行大脑保健

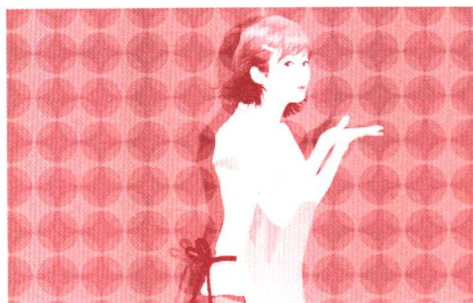
- 252/ 经常慢跑
- 253/ 提高睡眠质量
- 255/ 养神养脑，合二为一
- 260/ 中年白领健脑之道
- 260/ 常做大脑保健操
- 262/ 保持脑活力的八种方法



# 第一篇

很多白领由于工作原因，饮食不规律，正是这种不规则的饮食习惯导致了胃病的发生。所以医生建议我们，养胃就要从建立良好的生活习惯开始。

## 养胃——建立良好的饮食习惯



现代白领养生计划

## 养胃——建立良好的饮食习惯

很多白领由于工作原因，实在没办法按时按点吃饭，他们或在车里放一些零食，抽时间补充一点能量；或在正餐时间之外，解决自己的辘辘饥肠，正是这种不规则的饮食习惯导致了胃病的发生。所以医生建议我们，养胃就要从建立良好的生活习惯开始。

首先，有规律的生活对于胃部健康是非常重要的。在生活中遵循严格的作息制度，保证充足的休息和睡眠，经常锻炼身体，这样才能促进胃肠道的蠕动和分泌，从而达到增强体质的目的。

其次，饮食调养必不可少。切忌暴食暴饮，不按时进餐或饥一顿饱一顿，这样对胃部有百害而无一利。因为，凡饮食不节，过饥过饱或过食生冷食品都能影响胃的功能而引起疼痛，导致消化功能减弱。因此饮食一定要按时定量，做到膳食均衡。同时，胃喜润恶燥，油腻厚味的食物均能生热化燥，对胃部不利，因此吃饭时要细嚼慢咽，多吃些清淡食物。

再次，平时应该吃些容易消化而没有刺激性的东西，如蒸蛋等。难消化的糯米、高蛋白的花生等要尽量少吃，吃了会出现暖气、胃痛等反应；过酸、过甜的食物及饮料也要少吃；有胃痛史者，则应戒酒戒烟戒辣。

最后，精神调整不容忽视。临床上由于精神刺激、情志不舒、肝气郁滞，使胃病复发和加重的最为多见。因此尽量保持精神舒畅愉快，情绪稳定，避免情志刺激。

# 第1章

吃法正确  
才能养胃



## 养胃从早餐开始

早上不进食,就不能弥补夜间消耗的水分和营养素,使血黏度增加,不利于夜间产生的废物排出,从而增加患结石以及中风、心肌梗塞的危险。

随着社会的发展,人们的生活节奏和压力越来越大,有些传统的早餐已经不能够满足现代人的需要。而且现在以“没时间”、“来不及”为借口,习惯不吃早餐的人越来越多,特别是上班族。营养学家提醒,早餐摄入的能量占全天能量摄入的30%,经过一夜睡眠,身体有10多个小时一直在消耗能量却没有进食,人体需要含丰富碳水化合物的早餐来重新补充、储藏能量。

长期不吃或不科学地吃早餐对身体健康有严重的危害。对于成人来说,不吃早餐首先会精神不振,并影响胃酸分泌、胆汁排出,这会减弱消化系统功能,诱发胃炎、胆结石等消化系统疾病。

不吃早餐会导致增肥而不是一些人认为的可以减肥,还会使人的抵抗力下降。特别是对女性来说,更会损害容颜,导致皮肤干燥、起皱和贫血,加速衰老。而不吃早餐对儿童的不良影响远甚于成人,除危害到现在的健康外,还严重影响他们的生长发育,导致营养和发育不良,影响学习能力和成绩。

每天早起15分钟,吃上一顿营养全面的美味早餐,就能拥有一个健康的身体,以及一天饱满的精神状态和良好的学习、工作热情。

### 4

有关专家指出,许多人由于起床晚,就随便吃一点,甚至不吃,这对健康非常不利。还有些主张所谓“体内环保”的人,一大早只是喝些冷藏在冰箱内的蔬菜汁、果汁等,认为这种早餐可以

摄取蔬菜中的营养,清理体内废物。但是他们忽略了一个重要的问题,那就是人的机体需要能量的不断补充,只有吸收足够的能量,身体温暖,微循环才会正常,氧气、营养输送及废物的排泄才会顺畅。

从中医食疗的角度看,早餐不宜喝冷藏的蔬菜汁、冰咖啡、冰果汁、冰牛奶。要想保护好胃,应该注意以下三点:

### 早餐要吃热的食物

吃熟食才能保护胃气。中医说的胃气是广义的概念,其中包含脾胃对食物的消化吸收能力、器官的后天免疫力等。早晨,室外的温度尚未回升,人的肌肉、神经及血管都还没有舒张,如此时摄入冰冷的饮食,必定会影响微循环,导致血流不畅。进食冰冷食物日子一久,食欲会越来越差,皮肤渐渐失去光泽,喉咙总是有痰堵的感觉,时常感冒。这都表明胃气受损,并且伤及了机体的免疫能力。

### 早餐搭配要合理

所谓早餐搭配合理,是指通过早餐能够摄取到足够的水分和营养。牛奶、豆浆都是生活中常见的食物,营养丰富,含丰富的蛋白质,可以任选一种作为饮品。早点除了“稀的”以外,还应搭配上一定量的“干点”。谷类食品吸收后能很快分解成葡萄糖,纠正一夜睡眠后出现的低血糖现象,提高大脑和机体的活力。但谷类食品的缺点是消化比较快,2~3小时之后就会感到比较饥饿。因此还要适量摄入一些富含蛋白质和脂肪的食品,如鸡蛋、豆制品、瘦肉、花生等,以便使整个上午精力充沛。另外,还可以适当吃点水果和蔬菜,因为这不仅可以补充水溶性维生素和膳食纤维,还可以获得机体所需的钙、钾、镁等矿物质与微量元素。

## 多摄取碱性食物

碱性食物多属植物类,如青菜、豆腐、土豆、黄瓜、大豆、海带、草莓等。它们可以中和肉、蛋、谷类食品在体内氧化后生成的酸性物质,达到酸碱平衡的目的。因此早餐不宜过多食用肉类等过于油腻的食品,因为这些食品会给胃肠增加太多的负担,并使机体摄入过多的脂肪。还有一点值得注意,早餐最好不要经常吃一些速食食品——如方便面等,因为它们除了碳水化合物以外,其他营养成分如蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等都不足。



## 忽视早餐的危害

据营养专家分析,早餐是一天中最重要的一餐。身体经过睡眠后已做好充分准备,以迎接一天的工作、学习,这时实在需要摄取丰富的营养,来应付整日的消耗。可现实生活中,有很多白领会因为各种原因不吃早餐。

一些白领为减肥不吃早餐,他们以为不吃早餐就可以少吸收热量而达到减肥的目的。根据营养学家们的证实,早餐不吃反误减肥大计。因为早餐是每个人一天中最不容易转变成脂肪的一餐。如果每天不吃早餐只会让午餐吃得更多。日本的相扑选手为了增加体重,就不吃早餐而只吃午餐和晚餐。

有些人因为懒惰拒绝早餐。大多数白领常常没有规律的生活方式,晚间睡得晚,早晨又不愿意早起,而公司严格的规章制度更是他们忽视早餐的最好借口。久而久之,就养成了不吃早餐的习惯。

具体来说,不吃早餐会对身体有哪些不良影响呢?