

5分钟减压饮食

邱淑华 著

DIV

第1本最自然、健康的减压食疗书籍

吃饭学问大，如何吃好又能远离病痛？

本书由名医精心设计，采用最简单的食材，

轻松做出 65 道抗压饮食
及 20 道活力饮品，

让你拥抱健康，向压力说拜拜！

——“三多三少一适量”的饮食抗压法

哪些天然食物可以减压

如何释放压力，快乐做自己

哪些属于容易增压的食物

简单运动抒压法



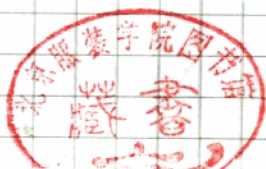
天津科技翻译出版公司

K247.1
12

5分钟 减压饮食

DIV

邱淑华 著



北京服装学院图书馆



00204561

天津科技翻译出版公司



著作权合同登记号:图字:02-2002-176

图书在版编目(CIP)数据

5 分钟减压饮食 DIY/ 邱淑华著. —天津: 天津科技翻译出版公司,
2003.6

(美容保健系列丛书)

ISBN 7-5433-1576-9

I .5… II .邱… III .食物疗法 - 普及读物 IV .R247.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 014311 号

授权单位: 上鼎文化事业有限公司

出 版: 天津科技翻译出版公司

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-24314802

传 真: 022-24310345

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 32 开本 5.75 印张 76 千字

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1 - 8000 册

定价: 12.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前言

告别压力,拥抱健康

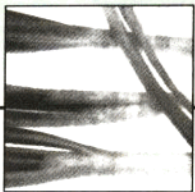
置身于忙碌的工作中的你总提不起劲,总觉得倦怠、忍不住哈欠连连,甚至连胃痛、头痛等大小毛病也纷纷找上你……小心喔!压力综合征正悄悄地侵蚀着你的身心。当然身体不适时首先应该求医,但在排队挂号的同时,你知道如何运用平日饮食的小技巧,让自己活得健康又快乐吗?

本书作者邱淑华遍访民间中医师,汇集各家专长,将老祖宗的保健养生秘方,一一公布于世,足可作为e时代大人、小孩最佳饮食健康处方。只要每天花费少许的时间,就可自制出一道道最佳养生食谱。

中国人无疑是最讲究吃的民族,但是千万别胡乱吃一通,因为里面可大有学问呢!你知道借助一些天然食材,可以让人吃了感觉心情舒畅,甚至改善失眠、忧郁等现象吗?相反地,要是吃得不得法,不仅造成压力,还会有害健康。为了帮助读者更好地了解食物的特性,本书的Part4针对正确的饮食原则及减压、增压食物做出详尽介绍,让你吃出身心轻松。



5 分钟 减压饮食 DIY



当然,在了解各种食材的特性后,你也可以自制出一道道可口健康的减压料理。不管是能帮助你减压、放松、调节情绪的安神解郁药膳;还是让你恢复体力、补中益气的元气养生药膳;或是女性朋友们最喜爱的养颜养肤、明眸护目食谱,于 Part2 中一应俱全。只要花 5 分钟,就可做出简易又美味的减压餐点。

此外,你也可以轻松做出强健元气饮品。本书的 Part3,有 20 道补精气神饮品,能让你喝出活力、喝出恋爱般的好心情。

吃完了美食,不妨动一动!无论你身处办公室也好,家里也罢,只要几个简单的小动作,就能使你感到身心舒畅、远离烦恼。Part5 提供一些随时随地都能解压的简易运动,它能帮助你在活动筋骨的同时,也跟讨厌的压力说拜拜!

总而言之,千万别小看你吃进去的任何一小口食物,因为吃得好及饮食适当,可以让你轻松自在拥抱健康。

SAE88 64

目录



Part 1

释放压力,快乐做自己·1

◆纾解压力小百科·3

◆小心压力后遗症·10

◆压力检测站——

你是不耐压的草莓族吗?·18

Part 2

5分钟减压饮食轻松做·31

◆脑力激荡药膳——

醒脑、增强记忆力·34

◆美肤养颜药膳——

让肌肤看起来水亮水亮·51

◆消闷解郁药膳——

忘忧除烦好心情·59

◆养心安神药膳——

减压、调节情绪·63



PDF

CONTENTS · CONTENTS



◆ 赶走失眠药膳——

养心安神、帮助睡眠·69

◆ 再见 Monday Blue 药膳——

放松、清火·74

◆ 神龙活现药膳——

恢复体力、改善神经衰弱·79

◆ 明眸药膳——

给你好眼力·87

◆ 润肺保健药膳——

为健康加分·91

◆ 保肝养生药膳——

补精气神、增强体力·94

◆ 补肾健脾药膳——

补中益气、强健体魄·96

◆ 护嗓药膳——

润喉爽声、保护气管·100

● ● ● ● 5 分钟减压饮食 DIY

目录

Part 3

健康活力饮品 DIY · 103

◆醒脑益智茶——

健脑安神、增强记忆力 · 105

◆忘忧茶——

解闷、消郁 · 108

◆养心安神茶饮——

疏肝理脾、放松情绪 · 109

◆舒眠茶饮——

减压、镇静、清心 · 116

◆元气活力汁——

消除疲劳、增强体力 · 118

◆明眸茶饮——

滋润眼睛、改善视力 · 121

◆养肝茶饮——

恢复体力、促进肝脏功能 · 122

◆润喉茶饮——

保护支气管 · 123



PDG

CONTENTS · CONTENTS



Part 4

合理饮食减压力 · 127

- ◆ “三多三少一适量”的饮食减压法 · 130
- ◆ 哪些天然食物可以减压 · 138
- ◆ 哪些属于增压食物 · 154
- ◆ 认识减压的中药食材 · 159

Part 5

动一动，向压力说拜拜！ · 165

- ◆ 简易运动减压法 · 167
- ◆ 办公室内纾压 5 招 · 169
- ◆ 下班后纾解压力的 7 个方法 · 171

● ● ● ● 5 分钟减压饮食 DIY

Part 1

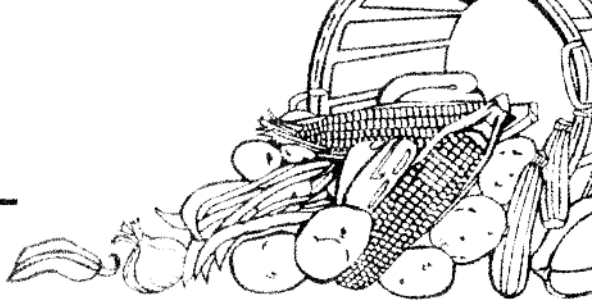
释放压力，
快乐做自己

释放压力， 快乐做自己

压力其实是每个人对外在环境的主观感受与评估。简单地说，压力存不存在，就看你对一事情怎么看、怎么想。

压力是现代人的隐形杀手，它存在于生活中的各个角落。对青少年来说，考个好分数是压力，如何让青春痘不再冒出来也是压力；对女人来说，兼顾家庭和工作是压力，追求永恒的美丽、保持窈窕身材更是压力；对男人来说，为事业打拼有压力，努力缩小腹增添雄性魅力也很有压力！





纾解压力小百科

当犹豫、挣扎的情绪产生时,压力就随之出现。这样的状况,只能凭借个人的价值判断来解决。

以职业上付出与获得之间是否平衡为例,是工作发挥空间与成就感的价值大还是实际金钱的回报价值大,对某甲来说可能是前者,对某乙则可能是后者,要视你是否清楚地认识自己的需求。另外,加上客观条件的评估,如是否有贷款压力、家庭等其他因素,自己才能做出“压力极小化”的选择。对自己的价值判断愈正确,愈能避免所谓的割舍冲突,避开错误选择造成的压迫感。

3

释放压力,快乐做自己

音乐解压疗法

当然除了自己勤做心灵体操，避免被压力压垮外，对音乐疗法进行过科学研究的日本医科大学和合教授，曾提出所谓的“音乐解压疗法”。

和合教授发现，当人们在听音乐时，脑部明显释放所谓的“ α ”波，这种脑波只有在人类完全放松休息的时刻才会释放，他相信这是音乐可以纾解压力的重要原因之一。

此外和合教授也做过音乐提升免疫功能的实验；他选择可以助人释放“ α ”波的音乐后，让实验个案聆听 60 分钟，结果发现实验者唾液中的免疫球蛋白分泌明显增加、血液中的免疫能力也有增加趋势，这证明音乐对提升免疫有正面效益。





至于究竟是自己唱歌还是听别人的音乐比较有效？和合教授指出，其实音乐疗法原本就区分为自己演奏或自行欢唱的“主动音乐治疗”以及纯粹聆听或赏析音乐的“被动音乐治疗”，两者效果是相同的。

好好哭一场

欣赏音乐除了可以解压外，对释放压力也十分有效。释放压力的另一项法宝是好好大哭一场！

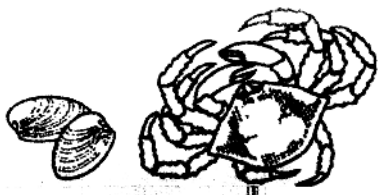
“男人追求独立，女人重视亲密”，此一分享、分担的情感支援模式，使女性情绪压力有充分纾解的管道，也因此较为健康长寿。

虽说适度的压力是一种生活的刺激剂，但过度的压力会影响生理及心理健康，降低人体免疫系统的防御力。因此，若能做好压力管理，可使身心恢复平衡，而“哭”就是纾压的好方法之一。

“哭”是一种由内而外的情绪宣泄,就像婴儿痛哭之后往往睡得特别香甜。只可惜人慢慢长大后,“哭”被视为不成熟的行为,尤其是男人,往往被视做无男子气概的表现。

长期压抑的结果,导致不少男性对压力的反应常以“生病”方式呈现,如忧郁症、慢性疲劳综合征、胃溃疡、高血压、心脏病、失眠、消化不良等都相当常见。

其实,适时适当的“哭”是一种自然的情绪排毒,不应归类为女性纾解压力的专属权利;现代人应善用各种解压的方法,维持身心平衡,当忍无可忍时,当然无须再忍,就放声哭出来吧!眼泪有助于洗去心中的乌云,让身心都获得舒缓。





培养良好的减压习惯

什么是最好的解压方法？这因人而异，有些人甚至连睡觉、看电视也是一种纾解压力的方法。

另外，如，打球、登山、游泳、跳舞、健身操等消耗体能较多的活动，一般被认为是较好的纾解压力方法。以较有趣的角度来看“动”这个字的结构，其涵义可解释成“重新调整力量”，它可以暂时抽离压力源，使紧绷情绪得以放松。

整体而言，要排除压力，不妨通过下列积极的做法调整心态，让自己过得更自由、更快乐。

7

释放压力，快乐做自己

1 认识自己并接纳自己

自己是一个独立的个体，有思想和绝对主观意志。但是由于大多数人对自我认识不够清楚，一面临挫折和压力时，就会变得手足无措或自怨自艾。

8

如果能对自己充分了解，不断充实自己，让生活更丰富，就不会将压力和挫折放在心上。

2 培养豁达的人生观

压力，可以使乐观的人认识更多的人生哲理；却使悲观的人走向自毁之路。当遭遇挫折时，不妨转换思考模式，例如“忧心没有用，什么是我现在可以做的？”“我已经很努力，也做得不错了。”“事情已渐有转机，而且并不像想像中的那么坏。”“情况愈来愈可以控制。”诸如此类的正面想法。

