



时代新健康系列



职场疲劳的自我调养

职场疲劳的自我调养，看这一本就足够！

胡维勤◎编著

不吃药的自然调养妙方

让您远离职场疲劳

20种白领常见疲劳症状的自我调养
11种应酬一族常见疲劳症状的自我调养
+9种职场疲劳症状的自我调养
+9种特殊职业常见疲劳症状的自我调养



最贴心的
健康小百科



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代新健康系列

ZHICHANG PILAO DE ZIWO TIAOYANG

职场疲劳的 自我调养

胡维勤◎编著

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

职场疲劳的自我调养 / 胡维勤编著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2015. 1

(时代新健康系列)

ISBN 978-7-5337-6496-8

I. ①职… II. ①胡… III. ①疲劳(生理)—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第267838号

职场疲劳的自我调养

胡维勤 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 黄轩

特约编辑: 黄佳 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司

<http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司

电话: (0755) 82426000

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24

印张: 6 字数: 150千

版次: 2015年1月第1版

2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6496-8

定价: 15.00元

版权所有, 侵权必究

前言



PREFACE

世界卫生组织（WHO）对新世纪“健康”的定义是：健康不仅仅是指没有疾病或者不虚弱，而是身体上、心理上、社会适应上的完好状态。其中社会适应性取决于身体和心理的素质状况，而身体健康又是心理健康的物质基础。总而言之，良好的身体状况有利于维持良好的情绪状态，保证心理健康和良好的社会适应性。

然而，随着经济的发展，人们生活水平提高的同时，生活节奏也越来越快，更多的人也出现了亚健康状态，表现为容易便秘、失眠、疲劳、颈肩腰腿痛等，这些大多是由于不良的饮食和生活习惯引起。人一旦长期处于亚健康状态，很容易导致一系列慢性疾病，如肠胃病、肝病、肾病等。另外，由于西方生活方式的引入，高蛋白质、高嘌呤食物的摄入增加，引起肥胖、高血压、高脂血症、糖尿病、痛风等病症的增多，严重影响人们的身心健康。

人们对健康的关注度逐渐升高，其实很多时候，保持良好的生活方式和饮食习惯，就能有效地调理并缓解各种病症。本套“时代新健康系列”丛书，秉承“新健康”的理念，以帮助人们调理亚健康状态、缓解各种疾病症状为目的，为读者提供各类病症的“自我调养”方式，为健康加分。

办公室一族，因长期久坐、伏案工作，工作压力大又缺乏锻炼，容易出现失眠、便秘、疲劳等亚健康症状，颈椎、腰椎也出现多种不适，严重威胁身心健康。《便秘的自我调养》《失眠的自我调养》分别为读者介绍了相应的基础知识、宜吃食物、忌吃食物、调养食谱、穴位疗法等，轻松解除便秘和失眠的痛苦；《职场疲劳的自我调养》

《颈肩腰腿痛自我调养》则从各个角度对职场各类疾病进行了深度剖析，并从食疗和穴位疗法方面全面调理各种亚健康症状，还办公室一族一个健康的身体，保证正常的生活和工作状态。

从调理常见疾病入手，《肠胃病的自我调养》《肾病的自我调养》《肝病的自我调养》《男科病的自我调养》《妇科病的自我调养》则有针对性地为患者提供可行的饮食疗法、穴位疗法、运动疗法等，让患者从多方面收获健康。

“三高”、痛风等病症通常被称为“慢性杀手”，而饮食疗法对其的预防和控制有积极作用。《高血压的自我调养》《痛风的自我调养》《糖尿病的自我调养》《高血脂血症的自我调养》精心选取对症的调养食材，为患者提供实用的饮食原则和调理食谱，配合运动、穴位调养法，达到控制病情及有效预防并发症的目的。

儿童是祖国的花朵，是未来的希望，但是一些常见病也会困扰着稚嫩的他们，作为家长，拥有一本《儿童常见病的自我调养》是很有必要的，书中提供了针对儿童各种常见病的饮食和生活调养法，为孩子扫去“阴霾”，还孩子健康成长的天空。

疾病本身并不可怕，可怕的是对疾病的误解和不正确的调养方式。本套丛书所列出的调养方式，并不能代替常规医疗，如果患者病情严重，应积极就医，以免延误病情。愿本套“时代新健康系列”丛书所传达的新健康理念，为读者的身心健康带来帮助。

目录



CONTENTS

Part 1

办公室白领常见疲劳的自我调养



用眼过度引起的“干眼症”	002
燕窝虫草花猪肝汤	003
牛肉南瓜粥	003
红枣枸杞茶	004
决明子明目茶	004
按摩睛明穴	005
按摩承泣穴	005
常吹空调易患“空调病”	006
葱白姜汤面	007
西瓜翠衣炒鸡蛋	007
生姜柠檬热饮	008
荷叶乌龙茶	008
按摩肩外俞穴	009
按摩天膠穴	009
身体疲劳易患感冒	010
猪血参芪红枣粥	011
草菇西兰花	011

小心办公室辐射	012
燕麦黑芝麻豆浆	013
胡萝卜西红柿橙汁	013
小心“二手烟”的危害	014
蜜枣枇杷雪梨汤	015
枸杞芹菜炒香菇	015
空气干燥易导致皮肤瘙痒	016
红枣乳鸽粥	017
西红柿炒圆椒	017
压力过大易急躁易怒	018
果味冬瓜	019
佛手猪肝汤	019
金银洛神蜂蜜茶	020
玫瑰蜜枣红茶	020
按摩曲泽穴	021
按摩间使穴	021
上火导致痘痘多	022

马齿苋薏米绿豆汤·····	023
山竹银耳枸杞甜汤·····	023
荷叶茶·····	024
玉竹西洋参茶·····	024
按摩液门穴·····	025
按摩外关穴·····	025
久坐常常引起便秘·····	026
橄榄油拌西芹玉米·····	027
蜂蜜蛋花汤·····	027
决明子红枣枸杞茶·····	028
大黄蜂蜜润肠茶·····	028
按摩支沟穴·····	029
按摩府舍穴·····	029
久坐常常引起痔疮·····	030
杏鲍菇炒芹菜·····	031
核桃芝麻豆浆·····	031
久坐易导致“鸭梨臀”·····	032
按摩三阴交穴·····	033
按摩中脘穴·····	033
久坐易腰背酸痛·····	034
桑葚黑豆黑米粥·····	035
白菜炖豆腐·····	035
红枣桂圆枸杞茶·····	036

参须红枣茶·····	036
按摩肾俞穴·····	037
按摩大肠俞穴·····	037
办公室一族要小心腰肌劳损·····	038
东坡豆腐·····	039
金樱子杜仲煲猪尾·····	039
杜仲茶·····	040
活血补气茶·····	040
按摩肾俞穴·····	041
按摩三阴交穴·····	041
办公室人群小心颈椎病·····	042
豌豆炒牛肉粒·····	043
茄汁鳕鱼·····	043
金银花茶·····	044
菊花茶·····	044
按摩肩井穴·····	045
按摩大椎穴·····	045
办公室人群当心肩周炎·····	046
胡萝卜红烧牛肉面·····	047
生地桃仁红花炖瘦肉·····	047
山楂玫瑰茶·····	048
姜汁红茶·····	048
按摩云门穴·····	049

按摩肩井穴	049
久坐族易患前列腺炎	050
按摩三阴交穴	051
按摩命门穴	051
办公室女性小心月经不调	052
益母草炖蛋	053
莲子红枣豆浆	053
当归桂圆茶	054
洛神玫瑰茶	054
按摩足三里穴	055
按摩血海穴	055
过度疲劳易导致免疫力低下	056
香菇扒生菜	057

虫草山药排骨汤	057
薄荷鲜果茶	058
蜂蜜柠檬茶	058
按摩气海穴	059
按摩合谷穴	059
过度疲劳易引起盗汗	060
金樱子黄芪牛肉汤	061
生地炖乌鸡	061
常用鼠标点出“鼠标手”	062
葱韭牛肉	063
胡萝卜黑豆浆	063
按摩阳池穴	064
按摩太陵穴	064

Part 2

应酬一族常见疲劳的自我调养

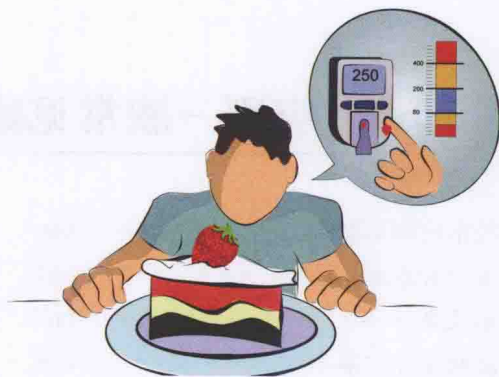


经常应酬易肥胖	066
五彩黄瓜卷	067
水果串	067
决明子苦丁茶	068
薏米荷叶山楂茶	068

按摩足三里穴	069
按摩中脘穴	069
应酬多喝出啤酒肚	070
炆汁白菜	071
上汤黄花菜	071

应酬多易患脂肪肝	072
普洱茶	073
双花山楂茶	073
应酬太多易患痛风	074
蒜片苦瓜	075
黄瓜猕猴桃汁	075
应酬多小心“酒精中毒”	076
西红柿汁	077
香蕉奶昔	077
应酬多导致肠胃功能紊乱	078
小米山药粥	079
牛奶面包粥	079
消化不良、上火引起口腔溃疡	080
绿豆奶粥	081
蔬菜蛋黄羹	081
食无定时易引起胃反酸	082
丝瓜绿豆粥	083
双色馒头	083
消化不良容易导致口臭	084
冬瓜绿豆粥	085
干贝花蟹白菜汤	085

不吃早餐易引发胃痛	086
南瓜山药杂粮粥	087
鱼蓉瘦肉粥	087
西红柿鸡蛋打卤面	088
肉末蒸鹅蛋羹	088
按摩中脘穴	089
按摩手三里穴	089
应酬多血糖易升高	090
苦瓜焖鲳鱼	091
西芹百合炒红腰豆	091
按摩三焦俞穴	092
按摩肾俞穴	092



Part 3

消疲健脑，缓解职场疲劳的自我调养



压力大引起偏头痛	094	压力大引起烦躁、焦虑	104
燕麦豆浆	095	紫薯桂圆小米粥	105
天麻焖鸡块	095	豌豆炒口蘑	105
川芎红花茶	096	疲劳引起神经衰弱	106
竹叶玫瑰茶	096	口蘑蒸牛肉	107
按摩风池穴	097	芡实莲子煲猪心	107
按摩太阳穴	097	劳累过度易引起心悸、心慌	108
春季上班犯困打瞌睡	098	枸杞猪心汤	109
薄荷柠檬茶	099	小麦灵芝甜粥	109
茉莉花柠檬茶	099	劳累过度易引起阳痿	110
过度疲劳导致失眠	100	红酒茄汁虾	111
枣仁蜂蜜小米粥	101	参苓猪肚羊肉汤	111
桂圆桑葚奶	101	用脑过度常健忘	112
经常加班熬夜导致体力差	102	核桃花生豆浆	113
灵芝炖牛肉	103	金枪鱼鸡蛋杯	113
黄芪红枣鳝鱼汤	103	按摩百会穴	114
		按摩神门穴	114

Part 4

特殊职业常见疲劳的自我调养



小心职业性哮喘	116
蚝油丝瓜	117
杏仁豆浆	117
户外工作易中暑	118
绿豆沙	119
白萝卜海带汤	119
说话多导致嗓子嘶哑疼痛	120
燕窝贝母梨	121
胖大海炖雪梨	121
过度用嗓易导致咽喉炎	122
罗汉果红米粥	123
枇杷银耳汤	123
抽烟多易引起慢性支气管炎	124
橄榄鸡汤	125
鱼腥草金银花瘦肉汤	125
电话打太多易引起耳鸣、头痛	126
按摩头维穴	127
按摩百会穴	127

站太久容易引起静脉曲张	128
按摩足三里穴	129
按摩太冲穴	129
经常化妆易患接触性皮炎	130
桑菊银花茶	131
丹参冬瓜皮茶	131
常出差, 晕车晕机太难受	132
酸奶水果杯	133
芒果香蕉蔬菜沙拉	133
按摩内关穴	134
按摩合谷穴	134



part

1

疲劳的自我调养 办公室白领常见

办公室白领每天绝大多数时间是坐在电脑前，他们的工作量比较大，压力也比较大，常常会有很多不适。比如整天面对电脑，导致用眼过度、眼干、眼疲劳、“鼠标手”；久坐引起腰椎疼痛、便秘、痔疮；工作量大、压力大导致上火、身体抵抗力差；办公室开空调导致空调病等。这些疲劳、不适不仅会影响工作，还会影响身体状况。

本章为您分别介绍20种办公室白领常见的疲劳症状，并且提供相关的调养食谱、花草茶以及按摩方法。



用眼过度引起的 “干眼症”



E
F P
T O Z
L P E D
P E C F D
E P E C Z P

🔊 病症简介

由于长时间使用电脑、手机，“干眼症”是办公室白领发病率最高的眼病，主要指用眼过度造成的泪液数量下降或质量改变，导致眼部有干涩感、异物感、烧灼感、痒感、眼红、视疲劳、视力波动等不适症状。预防干眼症要多眨眼；眼睛与电脑显示器保持至少60厘米的距离，视线保持向下约30°最佳；多吃富含维生素A、维生素B₁、维生素C的食物。

🔊 应用指南



枸杞



菊花



冰糖

清热消炎、润肺明目

材料：枸杞10克，菊花8朵

调料：冰糖5克

做法：将备好的枸杞洗净，再将菊花洗净，一起放入茶杯中，加入沸水冲泡，加盖稍焖一下，揭开盖，放入冰糖，用小勺轻轻搅匀至冰糖溶化即可饮用。



香芹



大米



冰糖

清肝明目、利水降压

材料：鲜香芹100克，大米60克

调料：冰糖适量

做法：将芹菜洗净切碎，放入搅拌机中搅烂，过滤，取汁，备用；将备好的大米洗净，放入砂锅中，大火煮开后转小火，煮至烂熟，加入备好的芹菜汁和冰糖，稍煮即可。

调理
食谱

燕窝虫草花猪肝汤

清肝明目
保护视力

材料：猪肝300克，水发虫草花50克，上汤400毫升，姜片、葱段、燕窝各少许

调料：盐、鸡粉、胡椒粉各2克

做法

①将洗好的猪肝切片，汆去血水。②锅置于火上烧热，倒入上汤，放入猪肝、虫草花、姜片、葱段、燕窝，用小火煮约5分钟，加盐、鸡粉、胡椒粉拌匀调味。③关火后盛出煮好的菜肴即可。

调理
食谱

牛肉南瓜粥

滋补益气
保护眼睛

材料：水发大米90克，去皮南瓜85克，牛肉45克

调料：盐3克

做法

①将洗好的南瓜、牛肉蒸熟，放凉后分别切成粒。②砂锅中注水烧开，倒入洗好的大米，搅拌均匀，烧开后用小火煮10分钟，倒入牛肉、南瓜，用中小火煮20分钟，放入适量盐，拌匀调味，盛出即可。

调理
花茶

红枣枸杞茶



养肝明目
和血补血

材料：红枣5枚，枸杞2克

调料：红糖少许

做法

①将红枣和枸杞洗净，待用。②砂锅中注入适量清水烧开，倒入洗好的红枣和枸杞，煮沸后用小火煮约15分钟，至其析出有效成分，倒入备好的红糖，搅匀。③关火后盛出煮好的红枣枸杞茶，滤取茶汁，装入茶杯中，趁热饮用即可。

调理
花茶

决明子明目茶



清肝明目
利水通便

材料：决明子15克

做法

①将备好的决明子洗净，待用。②砂锅中注入适量清水，用大火烧开，倒入洗好的决明子，煮沸后用小火煮约15分钟，至其析出有效成分，转中火，略煮片刻。③关火后盛出煮好的决明子茶，滤取茶汁，装入茶杯中，趁热饮用即可。

特效
穴位

按摩睛明穴



取穴：睛明穴位于眼睛内角，眼睛内角稍上方的凹陷处即是。

功效：睛明穴具有明目通络的作用，主治目赤肿痛、视物不明。



操作：眼睛往上看，用无名指指腹快速拍打睛明穴20次左右。用中指指腹按压睛明穴，再用食指指腹绕眼睛周围打圈按摩。可随时按摩。

特效
穴位

按摩承泣穴



取穴：承泣穴位于面部，瞳孔正下方，眼球与眼眶边缘之间。

功效：承泣穴具有清热明目的作用，主治眼睛疲劳症状。



操作：用中指指腹按压承泣穴，以按压部有酸胀感为宜，再用食指指腹绕眼睛周围打圈按摩，以促进眼周的血液循环。可随时按摩。

常吹空调易患 “空调病”



病症简介

办公一族长期在空调环境下工作，导致空气不流通，环境得不到改善，会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、畏冷不适、疲乏无力、四肢肌肉关节酸痛、反复感冒等症状，这就是我们常说的“空调病”。预防空调病，在生活上要注意，不要让通风口的冷风直接吹在身上；大汗淋漓时最好不要直接吹冷风；平时注意通风，每天应定时开窗换气；最好每两周清扫空调机一次；多到户外活动，多喝开水，加速体内新陈代谢。

应用指南



红糖



生姜



白糖

健脾和胃、增强体质

材料：红糖20克，生姜10克

调料：白糖5克

做法：生姜洗净，切成薄片，放入锅中；锅中加入清水适量，大火煮沸后放入备好的红糖，再放入备好的白糖，搅拌均匀，小火煮至融化，稍待晾凉，倒入杯中即可饮用。



红枣



桂枝



生姜

增强体质、调治感冒

材料：红枣15克，桂枝、生姜各9克

做法：将备好的桂枝洗净，将备好的生姜洗净，将大枣洗净，去核，所有材料一起放入锅中，加入适量水，大火烧开后转小火慢煮15分钟即成，喝完后再喝点热粥。