

健康新食代丛书

Shangbanzu Huoliyin

上班族活力饮



采薇编著

轻松击退“亚健康”，做个活力上班族。
喝对了饮品，健康就这么简单！

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康新食代丛书

上班族活力饮

Shangbanzu Huoliyin

采薇 编著



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

健康新食代丛书

上班族活力饮

Shangbanzu Huoliyin

采薇 编著



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

上班族活力饮/采薇编著. —北京: 人民军医出版社, 2008.3
(健康新食代丛书)

ISBN 978-7-5091-1630-2

I. 上… II. 采… III. 保健—饮料—制作 IV. TS275.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第024390号

策划编辑: 贝丽于岚 文字编辑: 杨东超 责任审读: 张之生

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 6 字数: 100千字

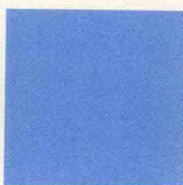
版、印次: 2008年3月第1版第1次印刷

印数: 0001 ~ 4000

定价: 38.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



轻松调饮品

关爱忙碌的你

现代社会中的上班族，由于工作节奏快、生活压力大、操劳过度、情绪紧张、生活无序、饮食无规律，导致精神与身体长期处于亚健康状态，经常出现疲倦、焦虑、抑郁、失眠、视疲劳、咽痛、头痛、胃痛、感冒、便秘、肥胖等不良状况。

本书根据上班族的以上问题，有针对性地设计了6大类饮品，用最简单、易得的材料——茶、咖啡、牛奶、酸奶、花草、水果、草药等，无需使用专门工具，随时随地调配出解决不同症状的饮料。“健康加油站”里向你介绍相关的营养知识；“方便快招”贴心告知具体操作中的小窍门，兼有常用的按摩方法和保健常识，全面照顾你的健康，让你每一天都精力更充沛，工作更出色。

采 薇

统筹策划：张胜利 营养顾问：朱伟娜 陈小琴
 摄影：韩瑞锋 摄影助理：甘初义 李 凯
 文案：李永敏 背景：余荔裳 王 红
 菜品制作：张振旺 何秀琴 向运琼 王 丽 辜素贞
 刘洪君 王志芬 芦媛媛 郝广丽



目录

喝对饮品， 为健康加油

上班族健康大盘点	8
常用材料及其功效	10
上班时调制饮品的简易方法	11

活力提神饮

消除疲劳，提神利尿 咖啡牛奶	14
醒脑解乏，补充体力 提神奶茶	15
促进血液循环 肉桂咖啡	16
补充营养，增强活力 豆浆咖啡	17
振作精神，清醒头脑 咖啡红茶	18
增强记忆力，补充热量 花生牛奶	19
保持旺盛精力 热巧咖啡	20
双重营养，能量多多 热巧牛奶	21
清凉舒爽，振作精神 薄荷奶茶	22
清雅芳香，疲劳顿消 薄荷茉莉茶	23

缓解疲劳，清醒头脑

柠檬草红茶	24
-------------	----

通气利窍，醒脑解乏

芥末绿茶	25
------------	----

强力抗疲劳

西洋参茶	26
------------	----

排毒轻身饮

软便清肠，促进排泄功能

决明蜂蜜茶	28
-------------	----

排毒润燥，滋养肌肤

柠檬蜜茶	29
------------	----

排毒王中王，通便又润肠

樱桃香蕉果味酸奶	30
----------------	----

养肝理气，解毒抗癌

玫瑰茄茶	31
------------	----

促进新陈代谢，消除宿便

蜂蜜咖啡	32
------------	----

消食，理气，降脂

山楂降脂茶	33
-------------	----

利水消肿，降血压，降血糖

玉米须茶	34
------------	----

降血糖、降血脂、减肥

绞股蓝茶	35
------------	----

清热解毒，消除肿痛

三花消肿茶	36
-------------	----

净化身心，祛暑消脂

桂花荷叶茶	37
-------------	----

清毒火，美容颜	
排毒养颜茶	38
利尿消脂，祛暑降压	
荷叶山楂薄荷饮	39
改善习惯性便秘	
芝麻核桃饮	40
消暑除烦，排毒祛痘	
绿豆薏仁饮	41
帮助消化，纤体瘦身	
大麦纤维茶	42

缓解压力饮

放松神经，帮助睡眠	
洋甘菊茶	44
缓解虚热多汗、心烦失眠	
浮小麦甘草茶	45
镇静神经，放松心情	
薰衣草茉莉花茶	46
行气安神，疏肝解郁	
玫瑰花茶	47
远离紧张和压力	
玫瑰薰衣草茶	48
舒解身心疲劳，缓解焦虑	
鼠尾纾压茶	49
补血补气，安神降压	
桂圆芡实茶	51
清心除烦，降低血压	
莲子心茶	52

活血化瘀，调经止痛	
玫瑰益母茶	53
宁心安神，平稳情绪	
白果百合饮	54
忘忧健脑，疏肝解郁	
忘忧茶	55
降血压，缓解肌肉紧张和腰酸背痛	
杜仲茶	56

明目清咽饮

养肝明目，缓解视疲劳	
枸杞菊花茶	58
治疗眼疾，清热明目	
决明菊花茶	59
缓解视力疲劳，消除炎症	
洋甘菊洋参茶	60
止血消炎，明亮双眸	
槐花茶	61
解毒清音，消除咽肿	
胖大海甘草茶	62
治疗咽喉炎	
罗汉果饮	63
生津止渴，补气疗虚	
橄榄阿胶茶	64
清咽开音，滋阴润肺	
百合洋参桔梗茶	65
明目利咽，化瘀消肿	
金银花甘草饮	66

CONTENTS





目录

抑菌止咳，去暑消炎 梅子绿茶	67
护嗓亮嗓，健脾养胃 蜂蜜西柚饮	68

预防感冒饮

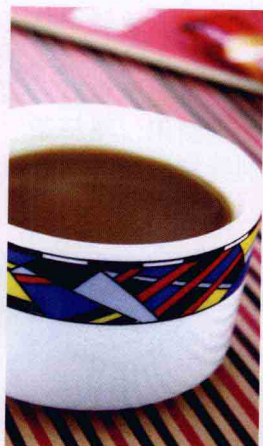
驱除风寒，去除头痛 柠檬草姜茶	70
预防感冒，发表散寒 姜糖茶	71
预防呼吸道感染 清热凉茶	72
提高免疫力，抗过敏 免疫花茶	73
预防和治疗流行性感冒 双花板蓝根茶	74
发汗解表，疏风散热 薄荷甘草茶	75
治疗感冒引起的咽喉肿痛 橄榄芦根茶	76
消咽喉，预防肺部感染 蒲公英茶	77
补充维生素C，预防感冒 薄荷橙汁饮	78
缓解疲劳，增强免疫力 西洋参橙饮	79
补充维生素C，预防感冒，增强抵抗力 维生素C绿茶	80

减轻感冒症状，缩短感冒病程 维生素C蜂蜜饮	81
防治风热感冒 桑菊饮	82

养胃护肝饮

养胃消炎，保护胃黏膜 肉桂红茶	84
养胃降压，消除脂肪肝 普洱菊花茶	85
疏肝和胃，活血止痛 玫瑰蜜枣茶	86
健胃消食，去除油腻 山楂话梅蜜枣茶	87
理气和中，破滞气，益脾胃 陈皮枣茶	88
解酒毒，除胃热 保肝护胃茶	89
健脾益胃，补虚益气 人参莲子茶	91
修复胃黏膜，保护肝脏 蜂蜜牛奶	92
延缓酒精吸收，预防醉酒 葡萄酸奶	93
解酒毒，保肝脏 藕粉糖醋饮	94
降胆固醇，保护肝脏 桑葚养肝茶	95

喝对饮品， 为健康加油



我们常常会抱怨：

“工作太忙，没时间保养身体。”

其实，从手边的一杯茶开始，
你会发现，喝对了饮品，
健康，就这么简单！

上班族健康大盘点

别让健康亮红灯

现代社会的竞争日益激烈，稍一放松就有被淘汰的可能。因此，上班族们忙忙碌碌、分秒必争，“拼命三郎”在我们身边越来越常见，“过劳死”不再是新闻，“亚健康”成了日常状态……

从医院临床统计来看，癌症，特别是乳腺癌、胃癌、肝癌的发病日趋低龄化；抑郁症的发病率越来越高，成为现代社会的顽疾和隐痛；肥胖人群日趋庞大，由此引发高血压、高脂血症和糖尿病的概率非常高；心血管疾病引起的猝死也常发于青壮年人中，无不令人扼腕叹息！

其实，所有这些疾病都不是一日造成的，而是在长期的亚健康状态下慢慢积累转化而来。所以，平时就要关爱自己的身体健康，积极预防、注意调理。当身体发出不舒服的警讯时，如同健康亮起了黄灯，要马上调整状态，加以改善。充分利用休息时间，或忙里偷闲，喝杯茶、做做按摩，如此简单，成效即现，事半功倍。千万别等到健康亮起了红灯、疾病缠身时，才想起日常保健的重要。



身体警讯不可不知

用脑过度者

脑力劳动者是过度疲劳的高危人群，比如科研工作者、学者、作家、管理者、策划创意者等。他们的特点是上班時間有限，但动脑时间无止境，随时思考、彻夜加班也是常有的事。

“用脑伤神”，日思夜想会使人的精神长期处于紧张、不安的状态。心理的疲劳会引起注意力不集中、记忆力下降、失眠、焦虑、抑郁等问题，如果不良情绪得不到有效释放，进而肉体也会随之出现疲倦、血压升高、全身酸痛不适、头痛、抵抗力下降、易患感冒等现象。



用眼过度者

世界进入了电脑时代，用眼过度者的队伍也更壮大了。电脑程序员、编辑、美术设计、漫画制作、打字员、排版工……因为不得不天天面对闪烁的荧光屏，你会发现他们的办公桌上都常备眼药水。

用眼过度会导致视疲劳，引起视力下降、眼镜度数加深、视物模糊、重影、眼酸涩、干燥、流泪、充血红肿，而眼的不适又常常引发头痛、晕眩等。眼是很娇弱的器官，依赖眼药水不是良策，常喝些养肝明目的茶，再配合及时的休息和按摩，挽救视力并不难。

用嗓过度者

教师讲课、专家演讲、领导做报告、律师雄辩、播音员或主播主持节目、演员演出、歌手演唱、配音、推销员介绍产品，他们的工作就是开口说话。

用嗓过度容易伤“气”，通病是慢性咽喉炎，还容易出现口干、口渴、津少、咽喉痒痛、红肿发炎、声音嘶哑等现象，严重者甚至会发生失声的状况。清咽润喉的饮品应是用嗓者保护嗓子的常备之品，随身携带饮用，及时养护嗓子，才能让你更好地投入工作。



久坐久站者



许多职业的人都不得不长时间伏案工作，他们在办公室或生产车间里都会有一个固定的座位，一坐就是一整天，很少有机会起来活动。司机也是久坐一族，如果是跑长途或开出租车，坐的时间就更长了。久坐会导致消化不良、便秘、腹部脂肪堆积、肥胖、肩和颈疼痛、坐骨神经痛等。

久站会使腿部压力过大，出现下肢水肿、静脉曲张、腰酸腿痛、背痛、关节肿痛、足部疼痛等，各类服务人员、教师、演职人员、交警等是久站的代表。

饮食无常者

饮食不规律是很多上班族的无奈。有的人急于加班加点，放弃了正餐，或是边工作边囫囵吞枣地吃些东西，食物进了肚都不知是何味道；有的人需要应酬饭局，不得已吃了太多油腻食物，又喝了太多的酒，经常会有消化不良、头晕呕吐的情况。更糟糕的是，他觉得这顿吃得多了，下顿或第二天就根本不想吃饭。这样饥一顿、饱一顿、暴饮暴食，最容易脾胃失调、肝脏受损，用不了多久，胃痛、胃溃疡、脂肪肝、肝硬化就会找上门来。记者、演艺人员、业务接待、公关、销售人员、各级领导及秘书都容易饮食无常，对此，务必应引起注意。



户外工作者



警察、记者、建筑工人、司售人员、邮递人员等户外工作者，不管是严寒还是酷暑，无论是狂风暴雨还是飞雪浓雾，他们都必须坚守在户外的工作岗位上，而且常常要接触不同的人群。这就要求他们时刻关爱自己的健康，保持良好的身体免疫力，以适应气候的变化，抵御恶劣的环境。否则夏季容易中暑、冬天容易感冒，流行病高发时也难以幸免，又怎能完成份内的工作呢！

常用材料及其功效

牛 奶	补充体力，补钙养胃	玉米须	利尿泻热，消除水肿，降血脂
酸 奶	含丰富益生菌，整肠排毒	甘 草	补脾胃，镇咳祛痰
咖 啡	促进新陈代谢，提神镇痛	西洋参	清热润肺，抗疲劳，增强免疫力
蜂 蜜	润肠通便，保护肝、胃	人 参	大补元气，安神益智
豆 浆	补钙健脑，降血脂和胆固醇	益母草	活血调经，祛淤生新
金 针 (黄花菜)	解郁除烦，健脑益智	杜 仲	降低血压，滋补肝肾，强壮筋骨
		浮小麦	养心益气，止汗退虚热
黑芝麻	缓泻润肠，增智美发	葛 根	开胃下食，解酒毒，止烦渴
核 桃	提高智力，温肺润肠	茯 苓	健脾和胃，利尿消水肿
绿 豆	清热解毒，消暑降火	桑 椹	补肝益肾，解酒
薏苡仁	健脾补肺，清热止咳	板蓝根	凉血止血，清热解毒
百 合	养阴润肺，清心安神	芦 根	生津，止渴，润燥
白 果 (银杏)	止咳定喘，镇静安神	桑 叶	祛风清热，凉血明目
		蒲公英	清热解毒，利尿，缓泻，杀菌
肉 桂	散寒止痛，活血通经	金银花	清热解毒，消炎杀菌
桂 圆	补养气血，安神益智	玫瑰花	疏肝理气，和血散淤
芡 实	补中益气，收敛镇静	玫瑰茄	健胃护肝，润肤消炎，改善睡眠
乌 梅	生津止渴，护肝解酒	(洛神花)	
枸杞子	滋补肝、肾，益精明目	菊 花	清肝明目，杀菌消炎
大 枣	补中益气，健脾养胃	桂 花	化痰止咳，解渴生津，止牙痛，去口燥
山 楂	消食健胃，活血降脂		
陈 皮	理气健脾，镇咳止呕	槐 花	凉血止血，清肝泻火
橄 榄	利咽化痰，生津止渴，消肿醒酒	茉莉花	平肝解郁，理气和中
		金盏花	杀菌消肿，美化肌肤
莲子心	清心去热，除烦去燥	大麦芽	助消化，解油腻，养胃消脂
荷 叶	清热解暑，利尿降脂	熏衣草	镇定情绪，舒解压力，改善失眠
决明子	清肝益肾，明目，通便	迷迭香	解除身心疲劳，活化脑细胞
薄荷叶	疏风散寒，醒脑镇痛	洋甘菊	缓解疲劳，杀菌消炎
桔 梗	宣肺散寒，镇咳祛痰	鼠尾草	缓解头痛，镇定安神
阿 胶	补血补气，利咽止咳	柠檬草	清醒头脑，解疲劳，去头痛
胖大海	清热润肺，利咽解毒	维生素C 泡腾片	补充维生素C
罗汉果	清热化痰，润肺止咳		
绞股蓝	止咳祛痰，降压降脂		

上班时调制饮品的简易方法

冲咖啡

上班时没有条件和时间去磨煮咖啡，基本都要选择咖啡粉或三合一的速溶咖啡，即便如此方便，也总有人会使不少咖啡粉残留杯底。来看看正确方法吧。

1. 将咖啡粉倒入杯中。
2. 冲入1/3杯热开水，摇晃杯子，使咖啡粉充分溶解。
3. 倒满开水饮用。



热牛奶

如果班上没有微波炉，热牛奶就成了一件难事。下面的方法也许可以帮你的忙：

1. 将袋装牛奶放在餐盒中。
2. 浇满开水，浸泡5分钟。
3. 取出时，温度达到70℃，完全可以满足冲泡饮用的要求。

冲泡奶茶

奶茶兼有茶的清香、奶的浓郁，口味独特，是非常受欢迎的饮品。下面的步骤是上班时的简易冲泡方法。

1. 将袋装红茶放入杯中。
2. 倒入半杯开水，浸泡5分钟，其间反复提拉几次茶袋。
3. 倒入半杯牛奶，混合后即可饮用。





冲泡花草茶

花草茶近年在上班族中十分流行，它不仅解渴，而且芳香宜人、赏心悦目，不同的花草有不同的功效，冲泡方法更是简单。

1. 将所要冲泡的各种花草茶原料都放入壶中。
2. 用开水冲泡，浸泡10分钟以上（让药用物质充分溶解到水中），方可饮用。
3. 花草茶可多次冲泡。



需煮熟的材料的做法

有许多材料是需要煮过以后才能发挥药效的，如：绿豆、薏苡仁、芡实、桂圆、莲子、白果等。介绍一种不用动火的煮法。

1. 将需煮的材料洗净，放入保温杯（或暖水壶）中。
2. 倒入半保温杯的开水，涮一下，倒掉水。
3. 再把保温杯倒满开水，拧紧杯盖，浸泡30分钟后，即可饮用。

活力提神饮



都说爱拼才会赢，
背后的辛苦、体力的透支只有自己才知道。
你是否常觉得疲劳、困倦、乏力，
出现记忆力下降、注意力不集中的情况？
精神萎靡不振，工作效率也会大打折扣。
快来试试这些提升精神的饮品，
它能迅速补充体力，
让你精力充沛地投入工作，
加班熬夜也能应付！

消除疲劳，提神利尿

咖啡牛奶

材料〉〉

速溶纯咖啡1袋，鲜牛奶100毫升，方糖1块。

做法〉〉

将咖啡倒入杯中，用100毫升开水冲开，再倒入牛奶，加方糖搅匀即可。



健康加油站

咖啡是提神解乏的传统饮品。其中所含的咖啡因能刺激中枢神经系统，特别是脑细胞，使人情绪高昂兴奋、思维更加清晰活跃，迅速消除疲劳、缓解头痛。咖啡还能刺激肠胃，帮助通便，兼有利尿消脂的功效。加入热牛奶可使咖啡奶香四溢，增加风味，在提神的同时，还有补充体力的作用。

空腹饮用纯咖啡容易刺激胃部，1天饮用超过3杯，还会增加人体钙元素的流失，加入牛奶可以适当缓解咖啡对胃的刺激，又不必担心因缺钙引起骨质疏松，是健康的选择。

方便快报

1. 这里用的咖啡是纯速溶咖啡粉，超市里有许多品牌可供选择，一般是瓶装的。
2. 如果图方便，用咖啡、糖、奶三合一的小袋包装速溶咖啡也可以，但咖啡味道会淡些。如果使用三合一的速溶咖啡，里面已含有奶粉和糖的成分，可以不必另加方糖。
3. 牛奶也可以用炼乳来替代，超市里有外包装像牙膏形状的炼乳，多种口味，也无需冷藏，非常方便，使用时只要挤出适量，奶味就十分香浓。



醒脑解乏，补充体力

提神奶茶

材料〉〉

袋装红茶1包，牛奶100毫升，方糖1块。

做法〉〉

将袋装红茶放入杯中，倒入100毫升开水浸泡5分钟，倒入牛奶，加方糖搅拌均匀即可。

方便快捷招

市场上也有卖固体奶茶粉的，里面一般用的是红茶粉加奶粉，不论是从营养上讲，还是口感上讲，都不如用鲜牛奶冲泡的好。

健康加油站

红茶是一种全发酵茶，茶汤朱红，具有麦芽糖的香气，适合搭配牛奶饮用。这是一款经典的英式下午茶，午后微倦时喝一杯温润的奶茶，感受茶香与奶香的完美融合，既提神醒脑，又温和不刺激，带给你最惬意的享受。