

活出你的  
**精气神**  
BEST NEW

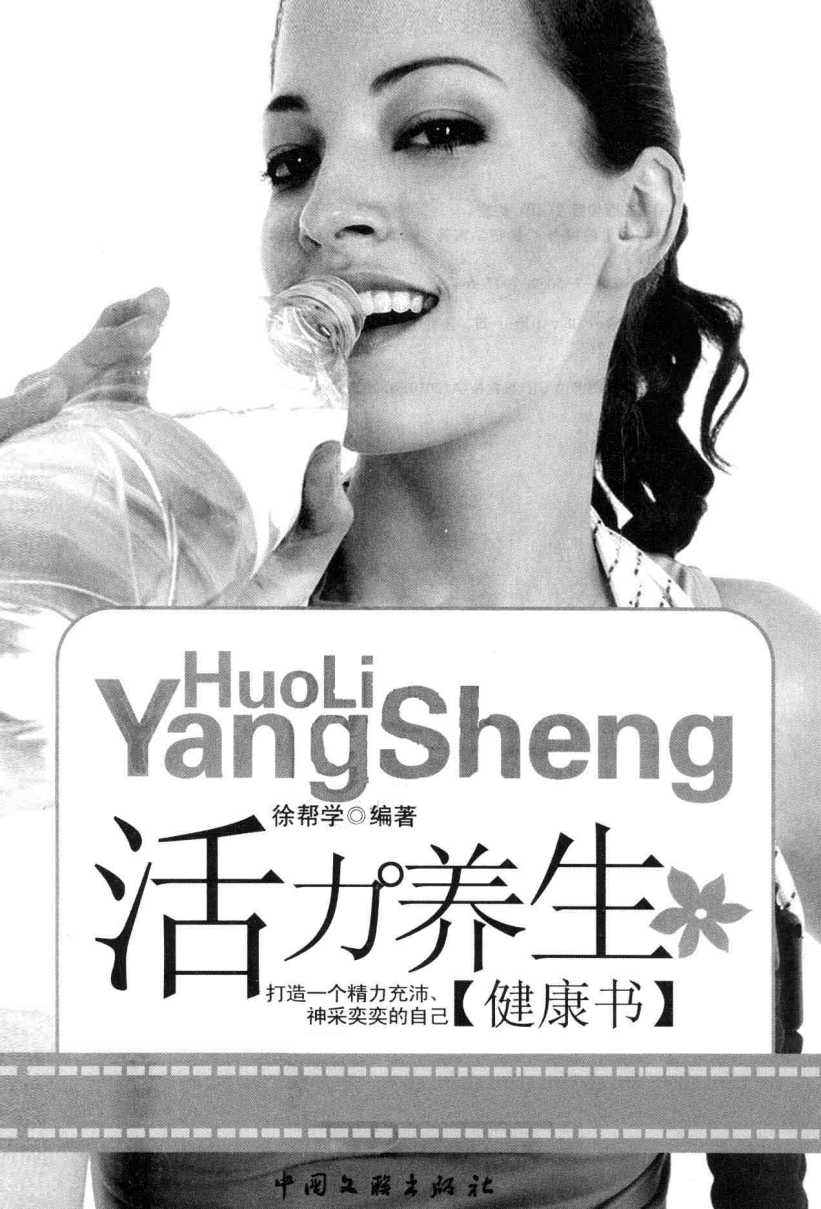
Ya<sup>HuoLi</sup>eng

徐帮学◎编著

活力养生 

打造一个精力充沛、  
神采奕奕的自己【健康书】

拥有活力，出色工作，享受人生。



HuoLi  
YangSheng

徐帮学◎编著

活力养生

打造一个精力充沛、  
神采奕奕的自己【健康书】

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活力养生健康书 / 徐帮学编著. -2 版 - 北京: 中国文联出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5059-7007-6

I. ①活… II. ①徐… III. ①养生 (中医) - 基本知识  
IV. ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 252902 号



|      |                            |
|------|----------------------------|
| 书 名  | 活力养生健康书                    |
| 编 著  | 徐帮学                        |
| 出 版  | 中国文联出版社                    |
| 发 行  | 中国文联出版社 发行部 (010-65389150) |
| 地 址  | 北京农展馆南里 10 号 (100125)      |
| 经 销  | 全国新华书店                     |
| 责任编辑 | 周完淳                        |
| 印 刷  | 北京隆昌伟业印刷有限公司               |
| 开 本  | 710×1000 1/16              |
| 印 张  | 12.5                       |
| 版 次  | 2011 年 2 月第 2 版第 1 次印刷     |
| 书 号  | ISBN 978-7-5059-7007-6     |
| 定 价  | 25.00 元                    |

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>

本书将对活力何来的问题进行探讨，并提供相关的知识、信息、经验和方法，以期帮助上班族获得两个方面的收益：第一，对生活中存在的各种不良的生活习惯和生活方式有清醒的认识；第二，你将获得无穷的活力和充沛的精力，令你的工作和生活流光溢彩。

本书简明扼要、通俗易懂，上班族可以很方便地根据个人的情况和问题，选看其中相关的内容和相应的对策。

在这本书里，首先从人人都必不可少的“吃”方面着手，告诉都市上班族怎样吃出健康、吃出活力。然后又谈到“喝”的方面、“运动”方面、“睡眠”方面等等生活方面的内容。最后，还为你提供了许多在办公室里增强活力的方法，如科学用脑、办公室保健操和创造舒适的工作环境等等。这是为上班族量身打造的一些在工作中增强活力的妙方。

借鉴本书中的方法来增强活力，你可以做个快乐、高效的上班族。你可以选择其中一两个

内容，在阅读本书的第一个星期里尝试一下，然后，每一两个星期试用一种方法，直到你逐渐达到最佳状态。这样，一两个月坚持下来，你会发现自己已判若两人，已超出了以前的自己，一月，两月，一年……等你阅读完这本书时，你会大声喝彩：原来工作这么容易啊！生活多么精彩啊！我怎么有使不完的活力啊！

## 什么是活力

何谓“活力”呢？活力又称为精力、精神、元气、生命力、力气、耐力、朝气……它是一种应付体能、智能和情感挑战的能力。活力的水平与身体、心灵和精神状况有关，并且深受遗传体质、健康状况、习惯、生活方式以及生活经验影响。具备高活力水平的人拥有一种不可思议的能力——工作表现出色，还能享受人生。一般人累到动弹不得时，这些活得精彩的人仍然有耐力坚持下去。他们生气勃勃，热情，极具感染力，甚至不可抗拒。高活力水平的人似乎做每件事都很带劲，把精力发挥得淋漓尽致。

人人都希望自己精神饱满，活力四射。事实上，不管你是什么年龄、种族或职业，缺乏活力几乎是每个人共同的抱怨。那么，哪些因素主导我们的活力水平呢？心理学家哈洛·布鲁菲尔德博士（Harold H. Bloomfield）指出：“活力水平是遗传和营养两者共同的产物。”

证据显示：我们从父母亲身上继承某些活力特质。科学家也正努力琢磨活力基因的奥秘。活力水平的高低与生物遗传特质和其他众多因素之间有复杂的互动关系，这些因素包括生活习惯、性格、态度、情绪以及生活环境等等。

另外，人类的身体机能受制于自然的内在规律。科学家发现，在每天不同的时间点测试，我们的心跳频率、呼吸规律、血糖、血压、睡眠模式以及其他的生物机能都会呈现波动状态。同样地，我们的活力水平和情绪也在每天的不同时段出现差异。

美国加州大学生物心理学教授罗勃·泰勒博士（Robert E.Thages）指出：大多数人每天的活力高峰期，多出现在上午11点至下午1点，而下午1点至3点时，活力则会明显减退——这就是午餐后的困盹期。但事实上，不论你有没有吃午餐都会想打瞌睡。下午4点左右，活力再度恢复，一直持续到该上床睡觉的时候。

## 第一章 健康活力的一天，从早餐开始

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 不吃早餐损健康 .....         | 1  |
| 早餐不能太简单 .....         | 3  |
| 早餐的理想搭配 .....         | 4  |
| 早餐——一天活力的来源 .....     | 6  |
| 早餐四大类，营养师教你最佳吃法 ..... | 8  |
| 消除疲劳的早餐配方 .....       | 11 |
| 耐饿的“营养菜单” .....       | 14 |
| 拥有健康的营养早餐 .....       | 16 |
| 向压力说再见的早餐 .....       | 17 |
| 懒人早餐有秘诀 .....         | 19 |
| 早餐营养大公开 .....         | 21 |

## 第二章 吃出健康，喝出活力

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 早晨第一杯水，健康活力起源 .....       | 24 |
| 活力养生茶，好喝又健康 .....         | 27 |
| 炎炎夏日，吃出健康与活力 .....        | 28 |
| 一日四餐可使精力充沛 .....          | 30 |
| 别让消化系统成负担 .....           | 32 |
| 为增加活力而食：食物搭配法 .....       | 34 |
| 为增加活力而食：避免食用引起疲劳的食物 ..... | 36 |
| 为增加活力而食有益健康的食品 .....      | 38 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 电脑族的饮食 .....       | 41 |
| 让我们带着零食上班去 .....   | 43 |
| 在杂食中获取均衡的营养 .....  | 46 |
| “白领”的营养和膳食平衡 ..... | 47 |
| 均衡营养保健康 .....      | 48 |
| 振奋活力的饮食 .....      | 51 |
| 吃喝之间恢复活力五大秘招 ..... | 52 |
| 提升活力与改善气色的食物 ..... | 53 |

### 第三章 科学用脑，激发活力

|                    |    |
|--------------------|----|
| 科学用脑有诀窍 .....      | 56 |
| 学会“弹性用脑” .....     | 58 |
| 电脑操作者脑的自我保健 .....  | 60 |
| 让大脑活起来 .....       | 61 |
| 早晨让头脑清醒的一杯糖水 ..... | 63 |
| 大蒜可活化脑部、增加活力 ..... | 64 |
| 香精精油可让头脑更灵活 .....  | 66 |
| 损害大脑的十大不良习惯 .....  | 66 |
| 解放你的右脑 .....       | 68 |
| 具有健脑作用的食物 .....    | 68 |
| 这种情况下脑子最灵 .....    | 69 |
| 大脑保健与一日三餐 .....    | 70 |

### 第四章 适量运动，储备活力

|                 |    |
|-----------------|----|
| 活力源自健康 .....    | 72 |
| 运动出活力 .....     | 74 |
| 放松身心的技巧 .....   | 78 |
| 让运动给你带来活力 ..... | 81 |
| 焕发英姿的活力操 .....  | 83 |
| 锻炼让身体充满活力 ..... | 84 |
| 办公室的有氧运动 .....  | 86 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 保持正确的坐姿 .....        | 88  |
| 活力健身法 .....          | 90  |
| 运动使你成为健康的上班族 .....   | 93  |
| 美丽与运动，一个都不能少 .....   | 94  |
| 办公室活力健康操 .....       | 95  |
| 午休也“休闲” .....        | 99  |
| “五禽操”帮计算机族找回活力 ..... | 100 |

## 第五章 疏解压力，活力再现

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 你每天按时下班了吗 ..... | 102 |
| 要工作也要常休息 .....  | 104 |
| 减压，从早餐开始 .....  | 106 |
| 找回自己的工作激情 ..... | 107 |
| 打开压力的拉环 .....   | 111 |
| 减压，其实很简单 .....  | 113 |
| 超越压力有方法 .....   | 116 |
| 缓解身心压力 .....    | 118 |
| 调控情绪压力 .....    | 122 |
| 减少心理压力 .....    | 124 |
| 减轻工作压力 .....    | 125 |
| 消除厌职情绪五法 .....  | 126 |
| 职业女性减压有秘诀 ..... | 127 |
| 减压十法 .....      | 130 |

## 第六章 涤荡心灵，激活活力

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 微笑是活力上班族的容颜 ..... | 133 |
| 寻找夜晚的“心灵滋润” ..... | 135 |
| 打捞好心情 .....       | 136 |
| 重阅贺年卡，活力再现 .....  | 138 |
| 禁止忧愁“核扩散” .....   | 140 |
| 幽默是活力的催化剂 .....   | 142 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 停止所有的思考 .....  | 144 |
| 睡前的缓压心配方 ..... | 145 |
| 抓住平衡的杠子 .....  | 147 |

## 第七章 优质睡眠，活力来源

|                  |     |
|------------------|-----|
| 休息与睡眠 .....      | 151 |
| 吃出好睡眠 .....      | 154 |
| 对付失眠有秘诀 .....    | 158 |
| 改善睡眠有方法 .....    | 160 |
| 打点瞌睡又何妨 .....    | 162 |
| 让头脑更清晰的睡眠法 ..... | 164 |
| 拥有一个充分的睡眠 .....  | 166 |
| 补充活力的优质睡眠 .....  | 167 |
| 午睡，恢复午后的活力 ..... | 168 |
| 终极健康锦囊：睡眠 .....  | 170 |

## 第八章 打造轻松活力的办公环境

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 创造有效率的工作空间 .....      | 172 |
| 合理利用你的工作空间 .....      | 173 |
| 舒适的照明——上班不再昏昏欲睡 ..... | 174 |
| 戒烟与活力 .....           | 177 |
| 灯光与活力 .....           | 179 |
| 电脑操作者“七大注意” .....     | 180 |

## 附 录

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 增进活力的六大要素 ..... | 183 |
| 做个活力健康新女性 ..... | 184 |
| 减重与活力 .....     | 185 |
| 精致活力护肤巧招 .....  | 187 |
| 利用音乐增加活力 .....  | 188 |
| 随时随地活力充沛 .....  | 189 |

# 第一章

---

## 健康活力的一天，从早餐开始

### 不吃早餐损健康

对上班族而言，一天最精彩的时候是在“下班”之后，尤其是未婚的上班族，常常成了夜猫子。夜猫族晚睡晚起，常常来不及吃早餐，久而久之，养成了不吃早餐的习惯。这些不吃早餐的人，都有一个共同的现象：精神状况较差，反应较慢。

经过一夜睡眠，体内储存的葡萄糖已被消耗殆尽，这时亟须补充能量与营养。然而不少上班族由于起床太晚，只能随便吃一点，或干脆什么也不吃。这样的确省事，但对健康的影响你可知道有多少？

### 1. 让你反应迟钝

早餐是大脑活动的能量之源，如果没有进食早餐，体内无法供应足够血糖以供消耗，便会感到倦怠、疲劳，脑力无法集中，精神不振，反应迟钝。

### 2. 慢性病可能“上”身

不吃早餐，饥肠辘辘地开始一天的工作，身体为了取得动力，会动用甲状腺、副甲状腺、脑下垂体之类的腺体，去燃烧组织，除了造成腺体亢进之外，更会使得体质变酸，患上慢性病。

### 3. 肠胃可能要“造反”

不吃早餐，直到中午才进食，胃长时间处于饥饿状态，会造成胃酸分泌过多，于是容易造成胃炎、胃溃疡。

### 4. 便秘“出笼”

在三餐定时情况下，人体内会自然产生胃结肠反射现象，简单说就是促进排便；若不吃早餐成习惯，长期可能造成胃结肠反射作用失调，于是产生便秘。

### 5. 会让你更靠近肥胖族

人体一旦意识到营养匮乏，首先消耗的是碳水化合物和蛋白质，最后消耗的才是脂肪，所以不要以为不吃早饭会有助于脂肪的消耗。相反，不吃早饭，还会使午饭和晚饭吃得更多，瘦身不成反而更胖。

### 6. 不要常把方便面当早餐

方便面除了含碳水化合物，很少有蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。

最后要告诉晨练的人们，不要空着肚子去锻炼，出门前最好喝一杯温热的糖水或加蜂蜜的温水（千万不能是烫水，否则会破坏蜂蜜中的活性成分）。这对于晨练者是很重要的。

友情提醒：早餐不吃反误瘦身大计，不要以为不吃早餐就可以少吸收热量而因此减肥，根据营养学家的证实：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，就是不吃早餐只吃午餐和晚餐。所以早餐很重要。早餐、午餐和晚餐的比例最好是3：2：1，这样就能让你在一天内所吃的精华在体力最旺盛的时间内消耗掉。

1. 不吃早餐，营养供应不上，脑供血不足，易发生头昏、注意力不集中的现象。
2. 不吃早餐，容易导致肥胖。
3. 上班族应提倡“三低二高”的饮食习惯：低油、低糖、低卡，高纤、高钙。
4. 少吃一些油炸食品。

活力快餐



## 早餐不能太简单

我国的上班族早餐应该怎样吃才科学合理呢？

在我国，不同的地区和城市，都有着不同的早餐习惯。如东北人的油条大饼，江浙人的面条笼包，西南人的稀饭馒头，广东人丰富多彩的早茶，厦门人红红火火的“早餐工程”食品，等等。这些早餐习惯多带有地域的文化历史背景，已为当地百姓广泛接受。但就其营养结构来说，不一定适合都市白领。因为这些食品大多属于碳水化合物、蛋白质和脂肪类的酸性食品，缺乏富含维生素及钙、钾、镁等元素的蔬菜类碱性食品，致使体内酸碱不平衡，使血液过多积于腹部去帮助消化脂肪类食物，造成脑部血流量减少，脑细胞活力受限，整个上午都会昏昏沉沉、思维迟钝。

一个人一天需要吸收多少热量呢？通常男性一天约需 1800 ~ 2000 卡，女性约需 1600 ~ 1800 卡，平均下来，一餐约占三分之一的热量。有的人喜欢吃高热量的早餐，而午餐和晚餐则是低热量或是省略不吃；也有的人早餐只是稀饭配酱瓜就解决了，可是午餐和晚餐却相当丰盛，高热量。这两种人一天的热量虽然相同，但是脂肪氧化的情形却不相同。早餐吃高热量食物的人，在吃完之后，燃烧脂肪



的速度就会降低，再配合低热量的午餐、晚餐，脂肪就不容易囤积。而早餐不吃或吃得太简单的人，根本无法提供足够的热量和营养，精神也会比较差；等到午餐、晚餐的时间，脂肪消耗的能力变差，而又吃进高热量的食物，结果是吃进的热量比消耗的热量多，当然容易变胖。

营养专家建议：白领早餐可以选择一些低脂肪、高营养、方便快捷的食品。尤其是上班族一天活动量很大，既要保证足够的睡眠，又要早起赶着上班，在早餐上的时间相对减少。因而上班族应该头天做好次日早晨的食物，这样既能保证时间，又能及时补充营养。在设计上，以易消化、吸收、纤维质高的食物为主。可以多选择吃些瘦肉、鲜果或果汁等脂肪含量低的食物，同时，保证有一定量的牛奶、豆浆或鸡蛋等优质蛋白质的摄入。这样，既能保证人体的营养生理需求，又能使人的头脑反应灵活，思维敏捷，保持工作的高效率，拥有轻松快乐的一天。

1. 早餐应选择一些低脂肪、高营养，方便快捷的食品。

2. 同时还应注意食物要易消化、吸收并且纤维质高。

活力快餐



## 早餐的理想搭配

究竟早餐该怎么吃，才能带来清楚的头脑与充沛的活力，而不是多余的赘肉？尤其，在起床后准备出门的手忙脚乱之际，怎样才能吃一顿营养均衡的早餐，又不必花费太多时间？

营养师认为，一天所需要的总热量，宜以 3 : 2 : 1 的比例，平均分配在早、午、晚三餐中摄取；所以，早餐应占每日总热量的三分之一到四分之一，且因早餐后的活动时间长，热量容易消耗掉，所以多吃些也无妨。

根据“每日营养素建议摄取量”，一个体重 62 公斤的青壮年男性，若属轻度活动的上班族，每天约需 2100 ~ 2200 卡热量，体重 52 公斤的白

领女性，每天约需 1600 ~ 1800 卡，所以早餐摄取约 500 ~ 600 卡较适宜；而发育中的青少年需要热量相对多一些，上了年纪的人则相对少一点。

确定了早餐该吃的热量，接下来，应决定该从哪类食物中获得这些热量。

营养师建议：糖类宜占总热量的 55% ~ 60%，蛋白质占 15%，脂肪占 25% ~ 30%；如果是较需要脑力、体力的人，早餐宜多摄取糖类，如此才能迅速产生能量应付工作；而发育中的人则应摄取足够的蛋白质，以供成长所需。

依此原则，早餐大约应摄取 275 卡的糖类，换算成实物，约是 4 份主食，相当于一个中型馒头、两片吐司，或一碗 250 克的稀饭，而一个菠萝面包则约含 3 份主食；但有些饮料中也含糖类，像一杯牛奶或果汁中的乳糖、果糖，约相当于 1.5 份主食，在计算热量时，应考虑进去。

至于早餐的蛋白质应摄取 75 卡左右，相当于 7 克蛋白质，即 1 枚蛋、1 杯豆浆，而 1 杯牛奶约含 8 克蛋白质，1 瓶 200cc 的优酪乳约含两克蛋白质，这些都属优质蛋白质，易被消化利用。而儿童、青少年正在发育，早餐吃两份蛋白质无妨，但宜酌减其他食物，以免热量过高。

早餐的脂肪摄取量约需 135 卡，相当于 15 克油脂，通常早餐店售卖的三明治，一片吐司所抹的美乃滋就将近 90 卡，而一个蛋饼、一个菠萝面包所含的油脂量也约 90 卡。

营养师建议：原则上，早餐可以一份主食，即馒头、包子、蛋饼、饭团、三明治、汉堡等，搭配一份饮料如豆浆、牛奶、优酪乳、果汁等。不过，选择时注意营养和热量的平衡。营养师说，馒头、银丝卷、萝卜糕等主食，不含任何肉类，适宜搭配豆浆、鲜奶等蛋白质、营养价值较高的饮料，这样热量和营养才均衡。

至于鲜肉包、肉松三明治、鲔鱼蔬菜三明治、肉松饭团等主食，其蛋白质约二分之一到一份，饮料搭配全脂鲜奶、豆浆或优酪乳都可以。

蛋饼、馒头夹蛋、汉堡包、火腿三明治等主食，热量都较高，且含有一份蛋白质，所以搭配的饮料不宜再选蛋白质、热量较高的鲜奶、豆浆等，像低脂优酪乳、鲜榨蔬果汁即是不错的选择。

营养师强调，无论选择主食或饮料，都应避免高糖高油的食物，像菠萝面包加奶茶，两者都属高油高糖，不仅热量高，而蛋白质又缺乏，像这样的组合实在不符健康原则，尤其不适合儿童、青少年。

1. 早餐主食一般吃含淀粉的食物，如馒头、豆包、面包等，还要适当增加些含蛋白质丰富的食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋等，再配以一些小菜。

2. 选择主食或饮料应注意热量和营养均衡。

**活力快餐**



## 早餐——一天活力的来源

在分秒必争的现代生活中，现代人每天都跟时间赛跑，因此能多挤出一分钟睡觉，就尽量延长一分钟清醒，于是将准备早餐的时间节省下来，甚至吃早餐的时间也往往就这样被牺牲掉。如果你打的是这样的如意算盘，那可就大错特错了。

其实，从准备到吃完早餐只需花5~15分钟，只是看聪明的你想不想做。如何聪明地选择或自备一份方便活力的早餐？

首先，我们从如何选择一份优质早餐开始。所谓优质早餐，至少需包括蛋白质类及淀粉质类食物，如果还加上蔬菜类及水果类那就更棒了。并且请注意尽量少选择太油腻的食物，免得让刚睡醒的胃肠一下子就努力工作，负担增加。因此去早餐店面对琳琅满目的选择，心里应该就有点底，例如：三明治加低脂奶，包子配豆浆，咸粥、汉堡配新鲜果汁……都是不错的搭配。若再加上现在流行的精力汤或果菜汁，你一早起来就会精神百倍，做事更有效率。

如果你是很贤慧或者很勤俭的人，想自己动手做早餐，其实也有很多简单方便的方法。以下介绍几个不错的点子，让大家有个方便的开始：

### 1. 囫囵吞枣餐

泡一大杯热牛奶，再加上谷片、综合种子、葡萄干。所谓“综合种子”即是将瓜子、番瓜子、核桃、杏仁等多种坚果类混合在一起，现在市