

美味人生

无压一身轻

心情Spa 解压食疗

压力不再，快乐常在

简芝妍◎编著



河南科学技术出版社

美味人生

无压一身轻

心情Spa 解压食疗

压力不再，快乐常在

简芝研◎编著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

本书原名:《心情 Spa 解压食疗》

Copyright©2004 Eds Int'l Culture Enterprise Co.Ltd

原出版者:爱迪生国际文化事业股份有限公司

版权代理:中国图书进出口(集团)总公司版权部

经授权由河南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行

版权所有,翻印必究

著作权合同登记号:图字 16-2005-6

图书在版编目(CIP)数据

心情 Spa 解压食疗 / 简芝研编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2005.11

(美味人生)

ISBN 7-5349-3198-3

I. 心… II. 简… III. 压抑(心理学) — 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 104398 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028

责任编辑: 刘 瑞

责任校对: 李 华

封面设计: 高银燕

印 刷: 河南第一新华印刷厂

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 148mm × 210mm 印张: 5.5 字数: 200 千字

版 次: 2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

轻松做个抗压高手， 幸福之路无往不利！

压力已经是现代人生活中无可避免的要素了，应该没有什么人可以自立于压力之外而生活，除非你已经拥有良好的经济生活来源，同时，隐居在没有任何干扰的世外桃源。

大多数人的生活还是有着各种大大小小的压力，然而，有的人与压力共舞，即使承受着莫大的压力，却依然能够活得开心自在，尤以位居高管理阶层的人士居多，你将发现许多承受着巨大压力的人，反而能够活得自在舒服，好像压力不曾影响过他们一样。

然而却也有更多的人，生活中的一点小压力就会影响到情绪，容易紧张与焦躁不安，这似乎已成为一种文明症候群。

压力的释放并不在于你面对的是多么恶劣的环境，而是在于你是否有积极应对的措施。

本书试图从饮食与压力的关系，找出能对缓解压力有帮助的饮食疗法。因为我们发现，人类在承受压力时，身体内部的环境也在产生各种相应的变化。

从压力对身体造成的影响着手，从而理解压力与健康的关系。当我们承受压力时，就意味着我们的身体内特别需要补充特定的营养素；在产生各种压力与情绪的情况下，我们可以通过有效的饮食搭配，补充缺乏的营养素，让自己有效地减压，从而达到全然的内外健康。

运用食物来治疗已是世界流行的趋势，食物本身就含有各种营养素，人体所需要的六大营养素都可以从我们的日常食物中获取。尽管药物或是维生素药丸已普遍，但食物本身毕竟具有替代营养品所无法及的优点。

况且，压力也不能算是病症，仅只是一种生理与心理的反应。所以，通过正常的饮食调配，让我们的身体能够全面地吸收到均衡的营养，从而使我们的身心舒展自在，让我们真正地缓解压力。

药物不是万能的，每一种药物都有其优点与缺点，若我们平常就养成过度依赖药物的习惯，长久下来也容易在身体里形成一种对于药物的抗体，最终会影响药物对身体的治疗效果。过度依赖药物往往会造成身体的另一种压力，同时也容易降低身体的免疫力。

本书从压力对于身体的负面影响出发，探讨在巨大压力与情绪产生的情况下，如何通过日常饮食来为自己做好压力的预防与治疗。另外，提出搭配饮食疗法的生活小运动，希望能够通过随时随地的运动，帮助所有承受压力的人能够随时放松、减压。

当你多了解一些压力与饮食的相关知识，以及饮食对人体身心

健康的影响性，你就会渐渐明白自己不安与焦躁的情绪是怎么回事。如此你才可以对自己的压力与情绪进行饮食管理与规划，多补充些缺乏的营养素，如用脑过度时多补充些补脑的食物，使你通过科学的饮食方式，健康而聪明地远离压力对你的干扰，从而成为一个积极与开朗的人。

 作者 谨识

目录

第一部分 观念篇

第一章 你的身体正在被压力侵蚀吗	14
☆压力指数检测表	14
第二章 不排除压力，会有什么后遗症	16
第三章 饮食对解压的帮助	18
1 从食物本身着手，是良好的自救方法	18
2 压力袭来时，要自感压力并控制压力	20

第二部分 食物营养篇

第一章 通过饮食补充脑部所需的营养	25
大脑为何如此需要丰富的营养	25
第二章 大脑所需要的营养	27
1 蛋白质	27
2 矿物质对于缓解压力有极大帮助	28
3 维生素是抗压不可或缺的营养素	30
4 葡萄糖	35

第三章 每天生活不可少的减压食材 37

- 1 鸡蛋：鸡蛋的营养素完全剖析 37
- 2 鱼头：世界公认的补脑营养素 38
- 3 豆类食品 38
- 4 中医观点中的补脑食物 38

第三部分 食物保健篇

第一章 情绪治疗 44

1 花草茶减压法 44

❖ 消除压力的花草茶配方 46

- ① 香蜂欧薄荷茶 46
- ② 薰衣草甘菊茶 47
- ③ 薰衣草蜂蜜茶 48
- ④ 茉莉蜜茶 49

2 轻食减压法 50

❖ 牛奶解压食谱 52

- ① 木瓜牛奶汁 52
- ② 牛奶杏仁西米露 53
- ③ 炼乳草莓面包 54

❖ 香蕉解压食谱 56

- ① 香蕉牛奶汁 56
- ② 蜂蜜煎香蕉 57

③ 香蕉三明治	57
3 晚餐减压法	58
❖ 晚餐食谱	59
① 黄豆糙米粥	59
② 燕麦花生粥	60
③ 四神饭	60
第二章 排除环境压力的饮食疗法	63
培养适应环境的能力	63
❖ 防寒的食谱	66
① 栗子炖排骨	66
② 栗子炖鸡	67
③ 枸杞怀山药炖牛肉	68
④ 奶油起司烤马铃薯	69
❖ 防暑的食谱	70
① 荷叶莲藕粥	70
② 苦瓜沙拉	71
③ 冬瓜肉片汤	72
④ 凉拌料理	73
第三章 维生素C减压法	77
1 适合早餐饮用的减压果汁	78
① 苹果柠檬菠萝汁	78
② 柳橙香蕉苹果汁	79

③ 番茄蜂蜜汁	79
2 午后的减压茶点	80
① 热柠檬蜂蜜茶	80
② 苹果优酪乳	81
3 夜晚的维生素C减压法	82
红枣茶	82

第四部分 症状治疗篇

第一章 消除身体疲劳	86
------------------	----

1 食疗帮助消除疲劳	87
❖ 消除身体疲劳食谱	89
① 梅子紫菜卷	89
② 芹菜苹果汁	90
③ 番茄芹菜蔬果汁	91
④ 怀山药炖猪脑	91
⑤ 肉桂香茶	92
2 帮助消除疲劳的小方法	93

第二章 压力症状治疗	96
------------------	----

1 健忘	96
❖ 改善、增强记忆力的食谱	99
① 菠菜火腿片	99
② 枸杞核桃鸡丁	100

③ 茉莉鸡肝汤	101
④ 冰糖莲子	102
⑤ 肉丝炒胡萝卜	103
⑥ 鸡翅黄豆	104
⑦ 花生红枣粥	105
⑧ 红烧肉	106
⑨ 马铃薯泥	107
⑩ 草莓菠萝汁	108
2 失眠	110
❖ 改善失眠的食谱	113
① 银耳汤	113
② 枸杞炒猪心	114
③ 莲子芡实汤	115
④ 蜂蜜藕粉	116
⑤ 金针茶饮	117
⑥ 百合茶饮	118
⑦ 芹菜汁	119
⑧ 菊花粥	120
⑨ 综合安神汤	121
⑩ 山药豌豆泥	122
3 便秘	125
❖ 消除因压力产生便秘的食谱	126
① 姜汁牛乳茶	126
② 黑木耳芝麻茶	127
③ 芝麻茶	128

④ 香蕉粥	129
4 神经衰弱	131
❖ 中药食补食谱	134
① 小麦红枣汤	134
② 红枣茯苓汤	135
③ 红枣葱白汤	136
④ 百合汤	137
⑤ 大葱酱油	138
⑥ 热苹果茶饮	139
⑦ 杏仁糊	140
⑧ 热茉莉蜜茶	141
⑨ 鲑鱼生菜	142
⑩ 山楂枸杞茶	143
5 偏头痛	147
❖ 治疗偏头痛的食谱	149
① 薄荷茶	149
② 核桃糖水	150
③ 丝瓜根炖肉	151
④ 鸡蛋牛奶	152

第三章 精神症状治疗

1 忧郁症

❖ 治疗忧郁症的食谱

① 莲子银耳汤	157
---------------	-----

② 金橘汤	158
③ 樱桃香菇	158
2 预防脑部衰老	161
❖ 预防脑部衰老食谱	162
① 核桃拌菠菜	162
② 核桃豌豆糊	163
③ 黄芪炖鸡	164
④ 萝卜排骨汤	165
3 老年痴呆症	167
❖ 防止老年痴呆症的食谱	168
① 桂圆红枣茶	168
② 蛋黄茶	169
③ 核桃芝麻莲子粥	170
④ 红枣小麦粥	171
⑤ 杏仁蒸肉	172

第一部分



► 观念篇

人人都承受着或大或小的压力，有的人能够安然愉快的生活，有的人却深受压力影响之苦，甚至有的人活在压力的阴影之下。然而，你必须清楚地了解，自身是否正承受压力；承受压力的程度是否严重；你对自己承受的压力是否浑然不知。

在这一篇中，我们要告诉你压力对身体的影响是什么；同时要使你明了日常的饮食对缓解压力有些什么帮助。



第一章

你的身体正在被压力侵蚀吗

你是否饱受压力的侵蚀呢？原来，外表看起来健康，并不代表你的抗压系统完全健康，也许，看不见的压力正悄然地侵袭你呢！赶快阅读以下内容，看看自己的压力指数有多高。

☆压力指数检测表

- | |
|--|
| ● 吃东西特别快，或是经常没有胃口，感到食不知味 |
| ● 走路飞快，连等红绿灯的耐性也没有 |
| ● 睡觉前脑子还无法平静下来，思绪依然非常活跃，以至于无法入眠 |
| ● 经常感到头痛或是胃痛，尤其容易腰酸背痛 |
| ● 心情烦躁不安时，喜欢吃口味重的食物来刺激味觉，吃油腻或是辣味的食物来镇定情绪 |
| ● 连续很长一段时间记性不好，脑子中记忆紊乱、思绪纷杂 |
| ● 非常在意别人的眼光，也很在乎上级与同事给你的评价。只要有一点表现不够好，就会自责不已，甚至影响睡眠与饮食 |

如果上述的各种症状你符合的越多，那么，表示你的压力指数越大，你要特别注意，压力正在慢慢地侵蚀着你的身心健康。

其实，人有压力并不可怕，可怕的是对于正承受着压力却毫不自知，同时也无法了解如何宣泄压力，这样只有让压力不断地摧毁你的身心健康。



第二章

不排除压力，会有什么后遗症

压力已经成为现代社会中无法避免的外来影响力，因为工作、社会节奏越来越快，人们在生活中需要扮演的角色也就越来越多，因此，压力就变成一种既普遍却又不容易引起人们注意的影响力，随时环绕在我们的周围。

或许有的人认为压力不是病，只是一种情绪性的反应罢了。当然，初始的压力对身体与精神来说，都是正常与可接受的一种外来刺激，压力其实就是身体上对应于心理的一种反应。

一般初始的压力对身体造成的影响较小，脑部的皮质丘接收到压力讯号时，会将信息传给下视丘，再传给交感神经，于是人体就会出现发汗、心跳加快、血压升高以及手脚冰冷等症状。

若初始的压力没有及时获得宣泄，那么，更进一步的压力会随着神经系统使身体各器官做出更强烈的相应反应，如汗流量增加、心跳速度会越来越快、头痛、腰酸背痛、脖子僵硬、呼吸急促，以及出现尿频的症状。

而此时的压力若没有办法消除，反而继续停留在身体中的话，