

大众保健系列

电脑操作者健康要诀

内蒙古科学技术出版社

溥超 主编

3



电脑操作者健康要诀

主编	高溥超		
编者	于俊荣	金	琪
	李英华	杨	锦
	汪淑玲	钱	盛
	周长林	郑	绍红
	孙树峰	刘	丽玲
	张振阳		

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

电脑操作者健康要诀/高溥超主编. - 赤峰:内蒙古科学技术出版社,2001.10

(大众保健系列/高溥超主编)

ISBN 7-5380-0927-2

I.电… II.高… III.电子计算机-操作-职业病-预防
IV.R135

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077017 号

出 版/内蒙古科学技术出版社
地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
电 话/(0476)8224848 8231924
邮 编/024000
经 销/全国各地新华书店
责任编辑/那 顺
封面设计/汪景林
印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司
开 本/850×1168 1/32
印 张/8.625
字 数/210 千
印 数/1—4000 册
版 次/2001 年 11 月第 1 版
印 次/2001 年 11 月第 1 次印刷
定 价/12.00 元

前 言

电脑操作者是 21 世纪的主人，是社会财富的创造者，同时也是辛勤的脑力劳动者。但由于电脑操作者工作繁忙，整日在电脑前从事脑力劳动，故很容易引起眼部疲劳，视力下降，记忆力减退，头晕乏力，腰背酸痛，食欲不振等症状。为了增强电脑操作者的体质，防病治病，使之身体保持健康状态，作者编写了《电脑操作者健康要诀》一书。

本书共分上、中、下三篇：上篇为“食疗保健要诀”，中篇为“运动保健要诀”，下篇为“按摩保健要诀”。在上篇中，分别介绍了有明目、健脑、益胃、强身作用的鸡肝、鸽蛋、鱼虾、龙眼肉、胡桃仁、樱桃萝卜等多种营养食品组成的食疗药膳方；中篇介绍了椅操、平衡操、跳跃健美操、绳操、哑铃、保龄球、健身器等多种运动健身方法；下篇中则重点介绍眼部、头颈部、腰腹部、手足部等多种按摩保健的简易方法。

书中所选的食疗药膳方、运动健身法、按摩保健法，均力求适合电脑操作者的实际需要，故本书具有简单易学，实用性、科学性较强的特点。同时，由于作者水平所限，因此书中肯定存在不少不足之处，恳请广大读者及同仁指正。

作 者

2001 年 8 月 28 日

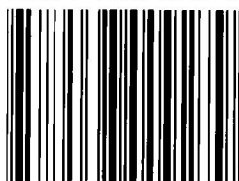


掌握健康要诀

创造更大财富

**食疗、药膳，适合电脑人需要
运动、按摩，预防电脑病发生**

ISBN 7-5380-0927-2



9 787538 009279 >

ISBN 7-5380-0927-2

R·216 定价：12.00元

目 录

上篇 食疗保健要诀

一、概述	(1)
二、明目食疗方	(2)
豌豆鸡肝羹	(2)
胡萝卜羊肝煲	(3)
菊花鱼丸汤	(4)
蒲菜虾皮汤	(4)
扁豆鹌鹑蛋羹	(5)
春笋熘肝尖	(6)
鸚鵡菜羊眼煲	(7)
海带鳗鱼羹	(8)
清汤鲫鱼	(8)
牛奶卷心菜煲	(9)
西红柿氽鸽蛋汤	(10)
雪梨冰糖饮	(10)
凤肝糯米粥	(11)
牛奶燕麦粥	(12)
皮蛋粟米粥	(12)
南瓜粳米粥	(13)
胡萝卜高粱米粥	(14)
枸杞羊肝粥	(14)
三、健脑食疗方	(15)
虾仁鸽蛋汤	(15)

虾仁豆腐煲	(16)
清蒸鲈鱼	(17)
糖醋鲳鱼	(17)
沙锅鲫鱼	(18)
松仁鲥鱼	(19)
干烧黄鱼	(19)
双丝鱼片	(20)
甘蓝鲤鱼煲	(21)
红烧鳗鱼	(22)
海参紫菜汤	(23)
鱿鱼海带蛋汤	(24)
核桃仁紫米粥	(25)
桂圆冰糖粥	(25)
莲子桂花粥	(26)
花生仁白蜜粥	(26)
松子燕麦粥	(27)
椰味枣仁粥	(28)
灵芝冰糖粥	(28)
柏子仁糯米粥	(29)
葵花子高粱米粥	(30)
黑芝麻玉米粥	(30)
牛奶粟米粥	(31)
龙眼大麦米粥	(32)
长生果小枣粥	(32)
栗子赤小豆粥	(33)
四、益胃食疗方	(34)
牛腩胡萝卜煲	(34)
奶汤甘蓝	(35)

爆炒双丝	(36)
香菇炖鹌鹑	(36)
春笋炒虾籽	(37)
油焖口蘑	(38)
番茄西兰花	(39)
烧樱桃萝卜	(39)
玉米笋羊肉煲	(40)
蜂蜜山药泥	(41)
沙锅鸽蛋豆腐	(41)
鸡片烩豆腐	(42)
三鲜豆腐汤	(43)
紫菜萝卜汤	(44)
冰糖山楂饮	(44)
蜜汁姜枣饮	(45)
鸡汁糯米粥	(46)
胡萝卜薏米粥	(46)
红糖二米粥	(47)
黄米蜂蜜粥	(47)
山药桂花粟米粥	(48)
白扁豆粳米粥	(49)
芋头荞麦粥	(49)
五、强身食疗方	(50)
当归乳鸽	(50)
荔枝煨仔鸡	(51)
清炖鸭块	(52)
葱烧鹅片	(53)
罐鹌鹑	(53)
香椿鸽蛋	(54)

鹌鹑蛋鸡腿煲	(55)
银芽鸡蛋汤	(55)
刀豆蛋羹	(56)
蛇果银耳羹	(57)
冬菜豆腐汤	(57)
葱炮里脊	(58)
水煮羊肉	(59)
干煸牛柳	(60)
椰汁洋参粥	(60)
枸杞红枣粥	(61)
茯苓芝麻粥	(62)

中篇 运动保健要诀

一、概述	(63)
二、保健操	(64)
椅子健身操	(64)
二十分钟徒手操	(73)
放松健身操	(78)
垫上健身操	(81)
沙发操	(89)
旱冰健身运动	(91)
保龄球运动	(101)
网球运动	(105)
健身器运动	(115)
哑铃健身操	(129)
壶铃运动	(141)
杠铃运动	(143)
响铃健身运动操	(147)

球操·····	(152)
绳子健身操·····	(165)
拉力带运动操·····	(167)
头部运动操·····	(171)
手部臂部运动操·····	(172)
肩部背部运动操·····	(176)
腹胸运动操·····	(182)
臀部运动操·····	(186)
下肢运动操·····	(188)
轻松运动操·····	(192)
青春健美操·····	(194)
跳跃运动操·····	(207)
保健运动操·····	(210)
水中运动操·····	(212)
楼梯运动操·····	(213)

下篇 按摩保健要诀

一、概述·····	(215)
二、常用按摩手法·····	(216)
推 法·····	(216)
拿 法·····	(217)
滚 法·····	(217)
平推法·····	(218)
揉 法·····	(218)
摩 法·····	(219)
按 法·····	(219)
抹 法·····	(220)
搓 法·····	(220)

摇 法	(220)
辅助活动	(221)
三、人体各部位保健按摩	(224)
眼 部	(224)
面 部	(226)
头 部	(230)
耳 部	(231)
颈项部	(233)
手 腕	(235)
肩臂部	(238)
背 部	(243)
胸 部	(247)
腹 部	(249)
腰 部	(252)
腿 部	(256)
足踝部	(263)

上篇 食疗保健要诀

一、概述

食疗即饮食疗法，它是通过饮食的途径防病治病的一种有效方法。

电脑操作者，在日常工作中，由于长时间观看显示屏，用脑劳动过度，故易患眼部疲劳，视力下降，记忆力减退，食欲不振，乏力等症。其饮食疗法，就宜常食富含维生素 A、维生素 C、蛋白质及人体所需微量元素的鸡肝、禽蛋、鲫鱼、鳙鱼、牛奶、黑芝麻、核桃仁、山药、红薯、胡萝卜等营养食品，以使身体始终保持健康状况。

那么为什么维生素 A、维生素 C、蛋白质及铁、锌、硒等会对电脑操作者保健有益呢？

现代营养学专家研究证明：维生素 A 具有维持眼部上皮细胞、角膜正常，不使角膜干燥受损、退化的作用。人体内如缺乏维生素 A 就会影响视紫红质的合成速度，出现视物不清，视力下降等症。维生素 C 对调节人体血液循环，强健血管，促进机体代谢都有益处。蛋白质则是构成人体组织的主要成分，是人体器官生长发育必需的营养物质，若体内长期蛋白质摄入不足，不但影响机体器官的功能，降低对各种致病因子的抵抗力，而且还会引发头晕乏力，记忆力减退等症。铁是人体造血的重要原料，人体缺铁，易患失眠健忘、思维能力差等病。锌是人体内多种酶

的重要成分之一，长期缺锌，极易造成视力障碍。硒对细胞膜有保护作用，可增加血中抗体含量，增强人体的抵抗力，改善和提高视力。

现分别介绍一些对电脑操作者有明目、健脑、益胃、强身作用的食疗方。但值得一提的是，食疗是一种安全可靠，无任何副作用的健身强体、防治疾病的方法，必须持之以恒，方能有效。

二、明目食疗方

豌豆鸡肝羹

【原料】

鲜豌豆	50 克
鸡 肝	150 克
食 盐	少许
葱姜末	各 5 克
米 醋	适量
料 酒	10 克
味 精	1 克
水淀粉	适量

【制法】

1. 鸡肝洗净切成小片，鲜豌豆洗净，分别入沸水锅中焯熟，捞出沥水，放入汤盆中。

2. 锅置火上，注入适量清汤，加入葱姜末、盐、醋、料酒煮沸，撒入味精，下水淀粉勾芡调成羹，浇入盛鸡肝的汤盆，调匀即成。

【按语】

鸡肝又名凤肝，味甘、性微温，有滋补肝肾之功。故电脑操作者食之，可益肝明目，防止视力减退，肝虚目暗，头晕眼花者食之尤宜。

现代营养学家研究证明，维生素 A 含量最高的食物就是鸡肝，每 100 克含维生素 A 50900 国际单位。维生素 A 具有维持眼部细胞组织、角膜正常功能的作用，补充维生素 A 可防治干眼病、眼部疲劳症。

鲜豌豆性味甘平，有益气和中，利湿的作用。据报道鲜豌豆富含多种维生素及人体所需的微量元素，食之有益胃健身的功效。

此羹特点：色泽悦人，营养丰富，味道鲜美。

胡萝卜羊肝煲

【原料】

胡萝卜	150 克
鲜羊肝	150 克
米 醋	适量
葱姜片	各 10 克
食 盐	少许
酱 油	15 克

【制法】

1. 胡萝卜洗净，与羊肝（洗净）分别切成厚片，放入沙锅内，加入适量清汤待用。

2. 沙锅置火上，加入葱姜片、盐、酱油，先用旺火烧至汤沸，再转用小火煮熟即成。

【按语】

胡萝卜性味甘平，有补虚健脾的功效。据报道胡萝卜含有丰

富的胡萝卜素，在人体内经过化学分解，可转变成维生素 A。而羊肝中维生素 A 含量也较丰富。故此汤有明目作用。

菊花鱼丸汤

【原料】

干菊花	9 克
青鱼肉丸	150 克
米 醋	少许
葱姜末	各 5 克
食 盐	适量
味 精	1 克

【制法】

1. 干菊花洗净捞入沙锅中，放入青鱼肉丸，加入适量清水待用。

2. 沙锅上火，加入葱姜片、盐，煮汤如常法，鱼丸熟时，撒入味精调匀即可。

【按语】

菊花性味辛甘、苦、微寒，有平肝明目的作用。据报道菊花含菊甙、氨基酸、维生素 B₁，有明目解热的疗效。青鱼性味甘、平，能养肝明目，对视物模糊者有较好的疗效。

蒲菜虾皮汤

【原料】

蒲 菜	150 克
虾 皮	50 克
酱 油	10 克

食 盐	少许
葱姜片	各 5 克
米 醋	适量
味 精	1 克

【制法】

1. 蒲菜去根洗净，切成 3 厘米长小段，入沸水锅中焯熟，捞入汤盆中。

2. 炒锅置火上，注入适量清汤，加入葱姜片、虾皮、盐、醋、味精煮沸，浇入汤盆即成。

【按语】

据报道虾皮含钙较多，常食可使眼球巩膜弹性保持正常，能防止轴性近视。蒲菜含丰富的维生素、粗纤维，具有养血明目作用。

扁豆鹌鹑蛋羹

【原料】

扁 豆	100 克
熟鹌鹑蛋	6 枚
葱姜末	各 5 克
食 盐	少许
味 精	1 克
水淀粉	适量

【制法】

1. 熟鹌鹑蛋去皮，放入汤盆中。扁豆撕去豆筋洗净，切成斜丝待用。

2. 锅置火上，注入适量高汤，加入葱姜末、扁豆丝、盐，煮熟，下味精，水淀粉勾芡调成羹，浇入盛鹌鹑蛋的汤盆即成。

【按语】

现代营养专家研究证明：扁豆中含有维生素 B₂，能维持视网膜及角膜的正常代谢。鹌鹑蛋除含丰富的蛋白质，亦含维生素 B₂，故食之可明目。

春笋熘肝尖

【原料】

春 笋	150 克
鲜猪肝	250 克
酱 油	15 克
米 醋	适量
料 酒	15 克
葱姜末	各 8 克
水淀粉	适量
色拉油	350 克
食 盐	少许

【制法】

1. 春笋去皮洗净，切成斜刀小片，放盘中待用。
2. 鲜猪肝洗净，切成 7 厘米长，3 厘米宽的薄片放碗中，加部分酱油、盐、醋、料酒、水淀粉，搅匀上浆备用。
3. 另取一碗，加入余下的酱油、醋、料酒、盐、水淀粉及少许净水，搅匀。
4. 锅置火上，倒入色拉油，至油七成熟时，下入上浆的猪肝，并迅速用筷子划散，再倒入漏勺中控净余油。
5. 锅内留少许色拉油，上火烧热，下葱姜末炝锅，下竹笋片、猪肝片快速翻炒至熟，倒入调好的调味芡汁，炒匀，待汁沸即成。