

上班族**活力** **健康**配方

岩 风 著



即使“坐”出了成就，
“坐”出了财富，

如果“坐”失了健康，

那么，赢了世界又怎样？！

天津科学技术出版社

上班族活力 健康配方

White House
on stock ma

WASHINGTON, Tuesday

The White House said on Tuesday that U.S. economic fundamentals remain "very strong" but administration officials declined to comment on sharp gyrations in equity markets that rattled Wall Street.

"We believe that the very fundamentals of our economy look very strong," Gene Sperling, chief economist of the White House, said in a prepared statement.



天津科学技术出版社

Health

图书在版编目(CIP)数据

上班族活力健康配方 / 岩风著. —天津:天津科学技术出版社, 2005
ISBN 7-5308-3807-5

I. 上... II. 岩... III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 100140 号

著作权合同登记号: 图字 02-2004-117 号

责任编辑:吉 静 郭晓鹏

版式设计:郭晓鹏

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版、发行

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjbs.com.cn

天津新华印刷二厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.5 字数 80 000

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价:11.00 元

代 序

曾经有人戏言：上班族是最能“坐”的人群，虽然这只是一句玩笑话，但这也是大多数上班族的真实写照。虽然上班族们“坐”出了成就，“坐”出了财富，但他们大多也“坐”失了健康。

现代社会是一个高节奏的社会，“忙”成为大多数上班族的主旋律。怎样才能在这样的旋律下保证健康、保持体形已经成为令大多数上班族头痛的问题。其实保持健康很简单，只要你注意了在工作和生活中的一些细节，并养成良好的习惯，在一些行之有效的方法指导下，你会发现得到健康并不是想像中那么困难。

也许你还年轻，并因为拥有着健康而可以毫不在意自己的行为，但最终你会为自己的轻率而后悔。也许有一天你已经获得了事业上的成功，但失去了健康，到那个时候你才会明白健康对于一个人真正的重要性。

输了健康……赢了世界又怎样呢？





目 录

第一章	合理的饮食是健康的基石.....	1
第一节	适时,适当,适量——上班族饮食三原则	2
第二节	不丰富的便当也能吃出营养	5
第三节	选择外食的方法	10
第四节	小心快餐陷阱	15
第五节	商务用餐小技巧	21
第六节	让烟酒远离你的生活	24
第二章	上班族的健康食谱	29
第一节	健康食品真的健康吗?	30
第二节	自制果汁 = 营养 + 美味 + 卫生	34
第三节	健康早餐的十种做法	39
第四节	快速自制营养晚餐	43
第五节	健康药膳食谱	51
第六节	营养减肥套餐,让你两者兼顾	62
第三章	适当的运动是健康的保证	71
第一节	运动的方式因人而异	72
第二节	办公室综合征及其应对方式.....	75





第三节	警惕计算机综合征	79
第四节	保持体形的减腹运动	83
第五节	小心爱护你的关节	90
第六节	简单有效的运动方式	94
第四章	心理健康比身体健康更重要	97
第一节	良好的心态助你走出第三状态	98
第二节	对于强大的压力应该正确面对	101
第三节	抑郁症以及治疗方法	105
第四节	脑力透支与心理疲劳	109
第五节	心理健康也同样需要“锻炼”	112
第六节	身心健康互为影响	116
第五章	芳香疗法 = 身与心的健康	121
第一节	不得不信的奇妙方法	122
第二节	保持空气流通	126
第三节	治愈你的小病痛	130
第四节	消除疲惫,放松神经	135
第五节	让你变得更漂亮	143
第六节	保持良好的体形	148
第六章	你也可以练练瑜珈	151
第一节	并不神秘的瑜珈	152
第二节	瑜珈的基础练习	155
第三节	瑜珈能治愈的疾病	158



第四节	瑜珈最大的功效:清心明智	170
第五节	瑜珈护肤术	179
第六节	瑜珈减肥术	185



第一章

合理的饮食是健康的基石

上班族的健康问题已经成为一个越来越不容忽视的问题,在创造了巨大财富的同时,他们也在透支自己的生命和健康。在这个过程中,饮食的不合理成为大多数上班族身体差、易患病的主要原因。因此,拥有一个合理的饮食结构是上班族维护自己健康的基石,只有养成合理而又营养的饮食习惯,你才会发现,要获得健康并不是你想像中那么困难。



第一节 适时,适当,适量—— 上班族饮食三原则

今天中午吃什么,这可能是很多上班族经常考虑的一件事,可以肯定的是:一顿美味、营养、丰富的午餐是大多数上班族们所期望的,因为这样的午饭不仅营养丰富,可以让人整天都有充沛的精力去面对沉重的工作,更为重要的是,明显可以让人整天都有愉快的心情。因此,上班族期望保持健康,在饮食方面应该首先遵循三个最基本的原则。

适时:对于大多数上班族来说,可能由于工作的繁忙很多时候都难以在固定的时间吃饭,甚至有一些不拘小节的人索性将午餐省略掉,虽然这样做你得到了一时之便,但受罪的是自己,不但在以后的工作时间精力不足,而且会因此而出现头晕、耳鸣的症状,这样不但对工作有影响,更可怕的是会对你的胃造成极大的危害,长此以往,说不定胃病将成为你今后人生的一种痛苦和负担。简而言之,饭一定要按时吃,每天吃饭时间的误差



要尽量控制在半个小时以内。为了省事而不吃饭是一种最笨的选择。

适当:上班族由于工作的关系,每天可能自主选择午餐的机会很少,但这并不妨碍你建立合理的饮食结构,只要注意食物摄取的搭配性和营养的比例,你一样可以拥有一顿丰盛的“工作餐”。

多数上班族都是点外卖或者自带便当,这种方式明显地表露出了上班族的无奈。谁都知道外卖不但卫生难以保证,而且大多数质量和营养都不高,但为了节约时间,很多人还是忍痛选择了这种方式。另外,虽然自带便当的上班族也不在少数,但他们大都是采取“对付过去”的心态,仅以吃饱为第一原则,至于营养和味道如何则无能为力了。这两种心态造成了大多数上班族都不能合理地搭配食物和摄取营养,虽然最基本的生理需要得到了解决,但时间一长你就会发现这些方式的弊端。如果垃圾食品食用过多,你会发现自己的体重在直线上升;如果营养不足,你就会明显感到精力不足,甚至影响到你正常的生活和工作。在这样的情况下,维生素摄取量的不足成为大多数上班族饮食结构中的通病。





因此,除了要保证饮食时间外,还要注意营养的搭配,使自己拥有一个合理的营养构架,这才是保证健康的最基本要求。

适量:对于大多数上班族来说,不但饮食时间和饮食结构不太合理,饮食习惯也有不少问题。当天的饭菜很合口味,你或许会多吃一些;如果饭菜难以下咽,或许你会匆匆刨两口就宣告结束。这种看菜吃饭虽然是大多数人的习惯,但这种习惯并不好,如果你习惯了这种时多时少的饮食方式的话,胃病或许就已经离你不远了。因此,无论饭菜的口味如何,你都应该先为自己定好一个适当的量,这个量不应该被饭菜的口味所左右。

除了以上三个原则之外,还有一些特殊情况,比如说商务用餐或是晚上的交际应酬中,虽然喝酒是免不了的一种应酬方式,但你在畅饮的同时千万不要放纵自己,在这些场合你要切记这样的一个原则:少喝酒多吃菜(水果)。若你能遵守这三个基本原则,那么,恭喜你,你已经踏上了健康殿堂的第一级台阶。



第二节 不丰富的便当也能吃出营养

对于白领人士来说,中午的午休时间并不长,因此大多数人都会选择叫外卖或者自带便当,而且相对于那些“来路不明”的外卖食品来说,自带的便当更让人放心一些。在这样的情况下,能自己制作出营养丰富的便当显然是最好的选择。其实,自制营养方便的便当并没有想像中那么复杂,只要你愿意,你就可以做出来。

要自制营养便当,首先要注意的问题就是合理地调整食物的搭配,尤其需要重视食物热量的把握,如果食品所含热量不足会使人产生多种不适,如:畏寒、精神不振、四肢无力、血糖降低等。相反的,如果热量过高的话则会引发肥胖和一些并发症状。因此,自制营养便当首先要了解食物所含的热量。食物中所含脂肪、蛋白质和碳水化合物三者的比例应该大致掌握在 1:2:7 的范围内。

在注意了食物营养的搭配后,就可以开始动手制作自己的便当了。一般上班族的晚餐都会吃得比较丰盛,





而且由于是自己在家里制作的食品,不但卫生而且符合个人的口味,而中午便当的主要材料是将就昨天的晚餐。大多数人都不愿意吃隔夜的饭菜,认为这种便当既不新鲜又没有营养,其实这种认识是错误的,在做晚餐的时候不要怕多吃一些,吃不完的食物也可以利用保鲜纸和冰箱妥善保管,营养也不会因此而流失。

在自制便当的时候,有以下的一些小菜谱,通过这些方式就可以把隔夜的剩饭菜变成可口的午餐便当。

1. 自制烧饭

将剩菜中过多的油过滤掉以后,将之与米饭混合,不但可以做成什锦炒饭,也可以做成盖浇饭,在中午只要稍微加热即可食用。

2. 泡菜可以作为便当配菜

家中自制的泡咸鱼、泡萝卜、豆腐丝等小菜,也可以作为便当的配菜,在吃午餐的时候和成品饭菜相搭配。

3. 剩菜炒鸡蛋

如果觉得隔夜的剩菜不够可口的话,你还可以尝试将鸡蛋和一些剩菜合起来炒,这样会使剩菜更加可口。



对于那些不喜欢吃鸡蛋的人来说,也可以通过这一方式抑制鸡蛋本身的味道,一举两得。

4. 自制罗宋汤

对于一些炒的肉类和蔬菜,可以在食用时加入白开水,再加入鸡蛋、西红柿、土豆片和西红柿酱,这样就可以将本来乱七八糟的众多剩菜变成一碗可口的罗宋汤了。

5. 自制盖浇饭

如果你昨天晚上吃的是一些炖菜,如鸡汤、排骨汤、羊肉汤等,你还可以将第二天的午餐便当变成盖浇饭,如果再加上一些小菜的话,营养既全面又鲜美可口。

对于上班族来说,利用家中的剩菜做成便当还有如何携带的问题,用保温盒固然是最常见、最方便的办法,但如果在上班的路途中,保温盒由于颠簸使得菜油漏洒而染到衣服上那才真的尴尬。因此,保温盒显然不是最好的选择,在这里,建议使用双层保鲜袋,只要你将袋口包扎好,再放置在保温盒当中,就不会有害怕菜油倾泄的顾虑了,而且还不用去费力地清洗保温盒。





在加热便当时,如果有微波炉自然最好,但如果没有微波炉,也不用烦恼,你可以将保鲜袋扎紧,再将其浸泡在热水之中,同样可以将你的便当加热。这种方法同样适用于其他可以加热的有包装的食品,就算是汤,也可以通过这一方式加热。

在食用自制的营养便当时,你还应该注意食用一定的粗粮和水果来补充维生素和纤维。维生素可以平衡人体内的营养,并有效地加强人的免疫力,而纤维则可以促进肠胃蠕动,增加粪便体积,使人能够及时排便,预防便秘。而且,由于纤维可以缩短粪便停留在大肠中的时间,就有效地减少了致癌物质接触大肠壁的机会,对大肠癌的预防功效也相当明显。除了这两点好处以外,纤维还能降低胆固醇和血液脂肪含量,对于心血管的健康也有很大的帮助。从减肥效果来看,由于纤维体积大,只要摄入不多的纤维就能增加饱腹的感觉,这样就能有效地控制食量,最终达到控制体重的目的。

要想摄取这两种营养,就应该多吃水果和粗粮。比如说苹果,因为苹果中不但含有丰富的维生素,而且其中的可溶性纤维和果胶也可以养护心血管。除了这种



可溶性纤维以外,要摄取纤维则主要靠多吃粗粮来达到,比如说燕麦片。

就这样,一顿美味营养的自制便当和一个水果就能完全满足你的要求,不但能让你品尝到一顿可口的工作餐,还让你获得了营养的平衡,这种一举两得的好事为什么不马上试一试呢?



第三节 选择外食的方法

很多公司白领的午餐都是以吃外卖来解决,因为外卖既方便又不需要加热,且能够及时食用,甚至在食用以后连洗碗的麻烦都省略了,最重要的一点是,这种外卖通常价格都不会太高,于是在“吃饱就是胜利”的指导思想下,很多上班族都毫不犹豫地选择在午餐时选择外卖,至于食物口味、卫生情况和营养分配问题则很少考虑。虽然很多人都清楚经常吃这种外卖对健康没有什么好处,但当你到了不得不食用便当的时候,你该怎么办呢?

首先,你应该学会“察颜观色”。在选择外卖的时候,通常是由公司出面在固定的一家餐厅预订外卖,由于是长期的供求关系,因此选择一家可靠的餐厅就显得至关重要,而判断一家餐厅能否成为合作伙伴的主要依据就是它所供应的饭菜。因此,对外卖的品质就应该着重注意。一般来说,餐厅每天都会给出一些固定的菜式供你挑选,菜品的营养分布、新鲜程度以及口味都是值得考虑的要素。但在这之前,首先应该确定食品的卫生