

<<上班族不上火的饮食方案>>

图书基本信息

书名：<<上班族不上火的饮食方案>>

13位ISBN编号：9787122136916

10位ISBN编号：7122136914

出版时间：2012-6

出版单位：化学工业出版社

作者：孔繁祥

页数：200

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<上班族不上火的饮食方案>>

### 前言

如果按照身体的劳累程度给我们周围的人做个排行榜，上班族一定当之无愧高居榜首。激烈的竞争、繁重的工作让加班熬夜成为他们的生活常态，稍不注意，他们就会出现“上火”的情况。

一旦“上火”，面红咽干、口腔溃疡、牙龈肿痛、烦躁失眠等症状就争相出现，这不但让上班族的健康受损，还会影响到他们正常的工作和生活。

面对这样的麻烦，上班族是不是只能无奈承受呢？

其实不然。

上火是我们身体失衡的一种表现，上班族只要了解了上火的原因，再有针对性地选择合适的方法来灭火，告别上火就不是难事。

所谓：“兵来将挡，水来土掩。”

身体上火也是有规律可循的。

有的人生活里有一些很容易导致上火的不习惯。

只要改掉这些习惯，就能够及早把上火的苗头熄灭。

虽然我们总是在出现一些发热口干的症状时随口说自己“上火”了，可是“上火”是怎么回事，却很少有人能够说清楚。

在中医看来，上火是一种热证，其根源在于阴阳失衡。

人的身体需要生命之火的支撑，因为有“火”，人才能保持正常的体温，脏腑才能够运转正常。

如果受到外邪的侵袭或生活不规律，火也会出现问题，或大或小，变成损害健康的祸首。

而上火就是“火”太大了的一种状态，太亢奋的“火”会消耗身体的阴津，把生命之水慢慢耗干，所以人会出现口干咽燥、面红耳赤、大便干结等水不足的症状。

那么，多喝些水是不是就能够避免上火呢？

也不尽然。

有些上班族办公桌上经常准备着一杯水，时不时喝上一口，可还是会上火。

很多人对此摸不着头脑。

其实，引起上火的原因很多，喝水少只是其中之一。

人体本身“阳易动，阴易损”，尤其是受到风、寒、暑、湿的刺激或精神压力很大时，身体内的邪火就开始妄动，这时候单靠多喝水是无法弥补身体过度亏损的津液的。

这时的身体就需要一定的辅助，需要甘润的食物来祛火养津。

因为“上火”的情况十分常见，很多上班族对此也不很在意。

有的人吃了烧烤、辛辣食物，第二天就会嗓子痛、嘴起疱，还是照吃不误。

有的人熬夜之后就出现火气大的情况，也依然不能在12点之前上床睡觉。

他们总认为上火之后，只要吃些去火药就能够改善，却不知长此以往，身体会越来越爱上火，调理也会越来越困难。

对于“上火”，最好的调理就是攻其根本，做好预防工作，不要等到身体上火之后才开始补救。

这就像火灾一样，时刻警惕，做好防火工作，不能等到火灾发生后再来扑救。

如果你是个特别爱上火的人，那么就需要一些特别的帮助。

首先，你要全面审视自己的生活：是不是一日三餐毫无规律？

是不是频繁光顾街边的烧烤摊？

有多久没有早早上床睡觉了？

方便面和快餐是不是占据了你全部的菜单？

……如果这番检查的结果让你十分吃惊，你一定能找到自己上火的原因。

恭喜你，这是你告别身体“火灾”的第一步。

接下来，你就要重新调整自己的菜单和作息时间，给自己煮一碗清热的汤面，泡一杯去火的茶饮，就能够轻松“秒杀”身体内想要作乱的小火苗。

忙碌劳累的你，需要特别的关爱，而给自己一个“不上火”的生活，就能够提高你的生活质量，让

## <<上班族不上火的饮食方案>>

你享受到更精彩的人生。

本书向你讲述“上火”的原因、“上火”的表现、“上火”的预防和“上火”的治疗，但愿本书能让你的生活更加精彩。

## <<上班族不上火的饮食方案>>

### 内容概要

本书通过对上班族生活习惯、工作方式、日常饮食等方面的分析，结合中医理论与养生知识，及编者多年来的临床实践，用浅显易懂的语言，向读者介绍了一系列防治办公室上班族“上火”问题的方法。

本书介绍的方法取材方便，简单易行，效果显著，无不良反应，是办公室上班族不可多得的养生参考读物。

## <<上班族不上火的饮食方案>>

### 作者简介

孔繁祥，副主任医师，中医内科专家，京城四大名医施今墨传人索延昌先生的亲授弟子。孔教授数十年如一日地潜心研究中医理论及内科临床，先后在各类中医期刊发表《百合枣仁汤治疗妇女更年期综合症》、《通栓散治疗脑血栓的临床药理作用》、《高脂血症的临床分型治疗体会》、《论糖尿病的病机特点及临床分型治疗》等多篇论文，擅长治疗心血管疾病、高脂血症、糖尿病、胃肠病、肝胆病等内科疑难杂症。

从医30余年来，孔教授以精湛的医术、高尚的医德活人无数，深得广大患者的信赖。

执业医师资格编码：141110106000390

## <<上班族不上火的饮食方案>>

### 书籍目录

#### 第一章 “不上火”的养生大智慧，人人适用

智慧一：人体离不开“火”，平衡阴阳保证“火”不泛滥

智慧二：实火当清泻，虚火当清养

智慧三：适当吃凉性食物，对症用寒性药物

智慧四：慎防寒凉过度，提防温热助火

智慧五：久湿也会生热，防“火”要注意祛湿

#### 第二章 “上班族”缘何成了“火”的宠儿

压力过大易上火

肥甘厚味应酬多，引“火”上身不用说

熬夜，无异于“火”上浇油

都市快餐族，火气来得快

方便面哄饱了肚子，却给身体添了把火

烧烤配冷饮，爽了嘴巴，“火”了全身

没工夫喝水，体内“火险”指数自然高

乱服药物致“火”缠身

#### 第三章 消除上火症状有妙法

口臭者人脉尽失，“藿香茶”来救场

“加味薄荷汤”帮你解除牙痛干扰

口腔溃疡、咽喉肿痛，无花果泡茶常饮就不痛

工间来杯“菊花茶”，还你明亮双眸

青春痘有碍观瞻，“祛痘薏苡仁汤”可美化你的

职场形象

“牛蒡茶”祛火通便一身轻

小便淋漓不净，“竹叶茶”来止淋

#### 第四章 巧选食物中的“清火药”

适合上班族早晚食用的“清火粥”

把新鲜蔬果当零食，既美味又清火

绿豆、红豆、黑豆是清火的“吉祥三宝”

薏苡仁汤让你享受清凉的防病养颜水

跟韩国人学做几款清凉的爱心便当

薄荷叶、荷叶……入粥入汤入茶，清火它们说了算

鸭肉是肉食中最好的“败火药”

“清火杂粮饭”，身安不生病

“清火蔬菜面”——败火的“经典之作”

#### 第五章 学会选用降火的中草药

莲子心——越苦败火效力越强

芦根——热病导致的烦渴都可治

夏枯草——清火明目的劲药，电脑一族不再愁

决明子——久坐的上班族清热减肥之良药

黄芩——治“火”妙药

黄连——清热燥湿良药

苦参——清热燥湿，适合长期坐着的上班族

木蝴蝶——中药当茶饮，清火利咽养肝胃

玄参——配伍得当可治多种热病

青橄榄——轻轻松松祛内火

## <<上班族不上火的饮食方案>>

金银花—上班族的上等饮品  
胖大海—最适宜说话多的上班族  
五味子—清热护肝，是商务人士的好帮手  
百合—清心除烦，让你心绪安静  
玫瑰花—清肝火，适合职场女性饮用  
山药—健脾养胃，祛除体内湿热  
枸杞子—肝肾有火可同治  
何首乌—补精益血去火气

### 第六章 四季清火必须脏腑同治

春天肝旺，菠菜豆腐汤养肝平火  
春天“百草回芽”，吃些败火野菜  
春“捂”还要食“疏”，小心惹火上身  
春季易致上火的食物，看好了再吃  
明前茶是上班族常备的清火茶饮  
夏季要防心火，红色食物最适宜  
夏季要避免几类易上火的食物  
夏季饮食以“热”除“热”是养生大智慧  
夏季消暑祛热的清凉美食  
西瓜是暑期祛火消暑的宝贝  
秋天燥热防肺火，“加味银耳羹”很适宜  
煎、炒、油炸、烤的食品要少吃，避免给秋燥  
“火上浇油”  
秋日润燥去火，蜂蜜水最佳  
冬季补肾别过头，小心上火  
冬食牛、羊肉要谨防上火  
火锅好吃悠着点，避免引火上身

### 第七章 清火饮食防治常见病

“加味板蓝根茶”清热治流感  
“葛根桑枝汤”通络治疗肩周炎和颈（腰）椎病  
“黄精山楂茶”轻松降血脂  
“秘制减肥茶”美化你的身姿  
“薄荷绿茶饮”清热凉血去头痛  
“车前草糖水”保护前列腺  
“知母水鸭汤”防治糖尿病  
“浮小麦夜交藤汤”清热除烦治疗神经衰弱

## <<上班族不上火的饮食方案>>

### 章节摘录

版权页：插图：中医学所说的“火”是人的元阳，有“火”人才能够生存。

当人阴阳平衡，身体健康时，“火”？

负责给身体提供动力，让人富有活力。

而一旦阴阳失衡，“火”就会蔓延成灾，导致身体出现各种上火症状。

善于烹饪的人都知道，要把菜做好，把握好火候十分重要。

火太大，菜就会变得很干很柴，甚至会糊锅；而火太小，菜就可能会夹生。

我们身体内的“火”同样如此。

人体的火就是人的阳气。

阳气不足时，人就会变得畏寒体弱，体温偏低，失去了生命活力。

可是一旦阳气亢奋，就会变成一股邪火，消耗人体的津液，让人体出现红、肿、热、痛等“上火”现象。

只有把“火”维持在一个不大不小的状态下，人才能既保持正常的体温，拥有活力，又不会发热上火。

而这种火不大不小的状态就是阴阳平衡的状态。

火属阳，有温热、明亮、上升的特点，而水属阴，有寒冷、晦暗、下降的特点，要阴阳平衡，也就是要水火相济。

我们生活里常说“水火不容”，但在我们的身体里，水火之间却是相互配合的。

身体的水得到了火的温濡而不寒，而火得到水的制约而不燥。

当身体不寒不燥时，人的身体功能才能够强盛。

很多上班族容易出现上火的情况，就是身体出现了阴阳失衡的状态，平衡阴阳才能保证不上火。

如果仔细观察周围的人，就会发现上火的情况也是因人而异的。

有些人动不动就上火，有些人却很少上火。

即使是同一个人，在身体状态较好时，就不容易上火，而一旦身体情况稍差，一遇到季节交替，往往就会出现上火的情况。

这就说明上火是和人的身体状况分不开的。

只要注意调理，把身体维持在一个阴阳平衡的状态，火就不容易泛滥。

由于上班族多工作忙碌、生活不规律，身体或多或少总会有一些偏差，要避免上火，就要注意及时调理。

有些人天生处于阴虚阳亢的状态，他们很容易上火，稍不注意身体的火苗就要蔓延成火灾。

这些人一方面要注意补充身体的“水”，多吃些滋阴的食物，另一方面则要注意扑救一下过旺的火气，适当清火，这样就能把身体调回阴阳平衡的状态。

而有些人则长时间处于阳虚火力不足的状态，这些人则要注意补足身体的阳气，给不足的“火”添一把柴，这样才能让火更充足。

平衡阴阳所需要的原料就是食物。

爱上火的上班族只要根据自己的身体状态选择不同的食物，就能改变身体阴阳的偏颇。

例如，给阴虚的身体选择滋阴清热的凉性食物，给阳虚的身体选择助阳生热的温性食物。

这样就可以把生命之火调理得旺而不过，让身体更富有健康活力。

其实，我们所说的阴阳平衡并不是说每时每刻都像天平一样，维持绝对的平衡。

这对于每个人来说，都是很困难的。

只要能够在总体状态上维持平衡，身体状态就会比较好。

可是，上班族体内的“火”却常常会得到一些“外援”，很容易打破这种平衡。

很多上班族有熬夜的习惯，经常工作到很晚。

夜晚属阴，如果到了晚上还不休息，一直活动，身体的阴气就会过度消耗，从而伤及阴分，让阳气显得相对过剩，出现虚火。

如果这时候还不注意，再吃些燥热的食物，就会像火上浇油一般，让身体的火一发不可收拾，出现口



## <<上班族不上火的饮食方案>>

舌生疮、咽喉肿痛的症状。

还有的上班族因为工作紧张，情绪也很不稳定，遇到一点小事就会变得焦躁，甚至大发脾气，这也会助长身体的火气，让身体的平衡被打破。

我们身体的阴阳两面，其实就像是一对夫妻，虽然经常会有一些小吵小闹，但只要相互体谅，共依共存，就会相处和睦。

如果一方过于强势，就需要一些外在的调节，否则两个人无法和睦，这个家庭也就岌岌可危。

而对于我们的身体来说，这种外在的调节，就是生活方式上的一些调整。

要避免经常上火，首先要保持规律的生活习惯，该吃饭的时候吃饭，该睡觉的时候睡觉，用餐要定时定量。

不要因为工作忙碌就随意放弃一顿饭，也不要因为喜欢某种食物而暴饮暴食。

这样身体就能够维持在一个平和的状态，不会过饥过饱，也不会过度疲劳。

其次，饮食上要注意寒热平衡。

吃太多寒凉清火的食物，或吃太多温热助火的食物，都是不对的。

不要给身体阴阳的任何一方提供支援，以免打破身体的平衡。

只有在必须时，才提供必要的援助。

饮食种类要尽量丰富多样，才更有助于阴阳平衡。

还有，很重要的一点就是要保持好心情。

稳定愉快的情绪是身体最好的灭火器。

心情好，人就会处于健康、舒适的状态，也不会产生阴阳不调。

智慧二：实火当清泻，虚火当清养上火都是阴阳失调引起的，有实火和虚火之分。

很多人上火后一味清泻，不但灭不了身体的火，反而会伤及正气。

所以，在改善自己的上火症状时，首先要分清虚实，实则泻之，虚则补之，才能够收到好的效果。

在我国南方的城市，凉茶铺子遍地都是。

很多人喝凉茶已经成为一种习惯，每天都要喝上一杯，甚至要喝很多杯。

而一旦出现上火的情况，口干口苦、咽喉肿痛时，更是会喝更多的凉茶。

有些人喝过凉茶之后，感觉很舒服，上火的情况也有缓解；有些人却感觉喝完之后，不但上火没有减轻，胃口也变得很差。

很多人不明白其中的原因，其实，问题就在于没有辨别清楚自己是实火还是虚火。

很多人对于上火之后的调理有所误解，认为既然上火了就一定要注意清热泻火，所以会自作主张吃些泻火的药物，如牛黄解毒片、三黄片等。

这些药物都是寒凉之物，对于实火有不错的改善作用，可如果是虚火，用这些药物反而会让身体更加虚弱。

中医治疗讲究“实则泻之，虚则补之”，对上火后的调理也同样如此。

那么，上班族怎样辨别自己是实火还是虚火呢？

其实，辨别的方法也很简单，虽然同为上火，但两者的症状还是不同的。

## <<上班族不上火的饮食方案>>

### 编辑推荐

《上班族"不上火"的饮食方案》健康工作，快乐生活，远离上火，上火是百病之源。找到上班族的上火根源，详细解说职场常见的上火病症，提供数十种不上火的饮食良方，介绍祛火中药的保健用法，解除办公室里的上火隐忧，让您在工作中尽享清凉。激烈的竞争、繁重的工作、长期的压力让上班族时刻都面临着上火的威胁。上火不但让他们形象尽失，工作受扰，甚至可能让他们的生活全面失控。他们特别劳累，也需要特别的关爱。用日常饮食来拯救他们被上火消耗的元气，用清热中药让他们脱离“火海”，这才是给上班族最好的礼物。

<<上班族不上火的饮食方案>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>