

<<上班族的養生經>>

图书基本信息

书名：<<上班族的養生經>>

13位ISBN编号：9789866488832

10位ISBN编号：9866488837

出版时间：2010-5

出版人：木馬文化事業有限公司

作者：紀康寶

页数：288

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>

## <<上班族的養生經>>

### 內容概要

為什麼身體每況愈下？

為什麼工作效率降低？

遠離疲勞，讓工作力加倍的養生秘訣！

這是一本給上班族從頭到腳的健康管理書。

有效的健康管理可以緩解壓力、提高工作績效。

你是否每天早上從出門就開始覺得疲累？

是否坐在辦公桌上還沒一會就開始眼睛酸、背部痛？

是否晚上睡覺睡不好、一整天都吃不下什麼東西卻還是瘦不下來？

據研究報導顯示，辦公室其實是個隱性殺手，對於長期待在辦公室的上班族，不能只是一天過著一天，照顧自己的健康要刻不容緩。

書中從生活中開始著手，從一天的早餐提醒，到晚上的睡眠規劃，幫助你吃得健康、睡得好。

在工作上，提出有效、立即、實用的細節建議，讓你在每個環節都能找到最適合的因應方法，讓你擺脫疼痛、找回自信。

在心靈上，裡頭它幫助你學會做自己的心理醫生，聆聽自己的聲音，告別職場常見的焦慮。

369個細節專為上班族量身的養生法，讓你無微不至地照顧自己，遠離疾病，提高效率，每天工作更快樂！

## <<上班族的養生經>>

### 作者簡介

紀康寶 主任醫師、醫學研究所研究員。  
長期從事醫學保健工作，對於老年醫學及養生保健方面有深入研究，先後發表數十篇有關延緩衰老及保健方面的醫學論文。  
有多部作品榮登暢銷書排行榜，且被評選為健康好書。  
著有：《細節決定健康》《這樣吃才健康》、《這樣運動、養生最有效》……等書。

## &lt;&lt;上班族的養生經&gt;&gt;

## 書籍目錄

第一章 營養配餐 - - 上班族須保持每天的優質飲食 一、美好的一天，從早餐開始 1 上班族再忙也不可忽略早餐 2 早晨該喝什麼有講究 3 早餐宜吃熱食保護胃氣 4 上班族優質早餐四要素 5 想要精力充沛，早餐牛奶加蜂蜜 6 最適合上班族吃的早餐搭配 7 上班族的排毒早餐 8 給辦公室「肥肥」們的早餐忠告 9 熬夜者的活力早餐 二、午餐，是一日三餐的「主打歌」 10 午餐很隨便，健康有隱患 11 午餐好習慣，讓你受益匪淺 12 依據個人喜好，選擇適合自己的午餐進食方式 13 午餐的四大禁忌 14 午餐要經常變換花樣 15 給帶飯盒上班族的忠告 16 午餐吃得過飽會讓身體吃不消 17 愛美女士為減肥不吃午餐易致病 18 這樣吃午餐最有營養 19 午餐多吃素，下午精神好 20 上班族午餐要科學搭配 21 午餐喝杯酸奶益處多 三、晚餐不宜多，營養不能少 22 晚餐不要吃得過於豐富多彩 23 適合上班族的減肥晚餐 24 晚餐要吃得像「乞丐」 25 上班族的補鈣晚餐 26 吃得好才能睡得好 27 想補腦，晚餐就要這樣吃 28 早餐要講究，晚餐要節制 29 職場人士吃夜宵要防病 四、上班族抗疲勞防早衰的飲食方案 30 平衡飲食，解除壓力和疲勞 31 白領科學飲食防早衰 32 適時加餐，吃點零食也解乏 33 堅果助你提高抵抗力 34 累了吃點雞肉 35 上班族多吃這些食物防早衰 36 上班族喝咖啡其實也要量力而行 37 減輕疲勞的4種飲食法 38 甜食是疲勞的迅速恢復劑 39 疲勞過度就是在追逐死亡 40 三餐之外要適量補充維生素補劑 41 上班族及時補充營養，避免經常性的腦疲勞 42 「補腦」一日餐單 五、上班族的排毒飲食全案 43 按症狀檢查體內毒素 44 上班族莫陷排毒時尚誤區 45 輕鬆排毒，讓你無毒一身輕 46 增強肝動力，排毒更徹底 47 助腎排毒請吃這些食物 48 食物幫助腸排毒 49 上班族排毒營養餐 50 自行設計你的排毒餐 51 適合白領的飲食排毒方法 52 自製排毒蔬果汁 53 在外吃飯，功能表上沒有適合身體排毒的食物怎麼辦 54 上班族宜每周進行一次斷食之旅 55 增強排毒力，戒掉四惡習 56 進行排毒療程中怎樣宴請賓客 六、電腦族的防輻射飲食方案 57 飲食好習慣可降低輻射危害 58 電腦族不同膚質護膚攻略 59 湯湯水水，還您明眸 60 電腦族晚上喝點保肝粥 61 電腦族一天五杯抗輻茶 62 電腦族每天必吃的抗輻射蔬菜 63 女性電腦族的護膚秘笈 64 怎樣與電腦「兩兩相望」 65 野生菌類是抗輻射和抗癌雙重功效的佳品 66 抗輻射最好的食物 第二章 朝去晚歸 - - 上下班路上常見的健康問題 一、上下班路上的健康細節 67 徒步上下班，讓您更健康 68 走班族怎樣走最健身 69 騎車上下班收穫健康 70 騎車族須注意的健康隱患 71 因地制宜，等車坐車巧健身 72 下班回家後應換裝 73 騎車、走路一族須提防皮膚受損 74 坐車上下班不要看書睡覺吃東西 75 上下班時走走樓梯腰不痛 76 上班族孕婦怎樣上下班 二、趕車族莫趕出健康隱患 77 不宜在乘車時閉目養神 78 乘車健腦法 79 乘車也需防疾病 80 車上不宜長時間看移動電視 81 早餐邊走邊吃容易傷脾胃 82 擠捷運不要「擠出」疾病 第三章 職業病預防 - - 辦公環境中的健康細節 一、當心你的辦公環境「出賣了」你的健康 83 行動起來，打一場辦公室細菌殲滅戰 84 辦公桌當飯桌不可取 85 莫讓飲水機變成健康殺手 86 辦公室內最適合養哪些盆栽 87 影印機的污染不可小覷 88 別讓辦公室雜訊損害你的聽力 二、病患，忘我工作者體內的「活火山」 89 上班族久坐七宗罪 90 上班族須正確應對腰痛頑疾 91 伏案工作者小心頸部不適 92 拒絕慢性疲勞綜合征的侵襲 93 調解繃緊的神經，讓神經不再衰弱 94 胃腸職業病偷襲上班族：善待我們的胃 95 忙碌勞頓的白領更易得肝病 96 廢寢忘食的白領易患糖尿病 97 焦慮症，中青年上班族要當心 98 小心慢性咽喉炎纏上你 三、電腦族常見的「電腦性」疾患 99 電腦族小心新三大頑疾 100 鍵盤，手掌下的「垃圾堆」 101 小心滑鼠傷害你的手 102 電腦前久坐要防止電腦綜合征性失眠 103 筆記本電腦也是頸椎病的禍首 104 電腦也是脫髮的元兇 四、開車族如何為自己的健康保「平安」 105 前列腺炎，長久駕車的人不可不防 106 司機患上糖尿病怎麼辦 107 常年開車要做好保健措施 108 經常駕車如何防止「大肚臍」 109 開車族的職業病與應對竅門 110 開車族的視力保健 111 開車族謹防「汽車膝」 112 車內靜電，又一隱性殺手 113 常年開車的男性要謹防性福不再 114 給女性開車族的健康忠告 115 長期駕車謹防下肢未老先衰 116 四招幫你減輕車內污染 117 駕車時不宜穿拖鞋 118 開車一族謹防患上「路怒症」 五、教師如何維護好勞累的身體 119 教師如何愛護嗓子 120 教您如何「吃」掉咽炎 121 教師易患過敏性鼻炎 122 粉筆綜合征困擾教師 123 靜脈曲張，教師雙腿的痛苦 124 多鍛煉，可預防教師頸椎病 125 教師要防低頭綜合征 126 女教師須警惕乳腺增生 127 教師腦力疲勞怎麼辦 128 「心理枯竭症」為何偏愛教師 129 教師如何選擇保健藥膳 六、商務、差旅一族如何在奔走勞頓中，讓苦差變成好差事 130 出差族這樣健身可增強身體抵抗力 131 出差在外，注意調節睡眠 132 出門旅行要預防「病從口入」 133 出差更需養生 134 應對出差焦慮症有妙招 135 乘坐飛機前的飲食三忌 第四章 e時代健康 - - 電腦族的保健細節

## &lt;&lt;上班族的養生經&gt;&gt;

一、明亮健康的眼睛最動人 136 液晶顯示幕也不能完全保護眼睛 137 關掉電腦，和你的孩子一起做做保健操 138 上班族眼睛經常疲勞及視力下降怎樣進補 二、正視電腦危害，確保身體健康 139 靠墊不舒服易「傷腰」 140 三招讓你遠離電腦皮膚病 141 用完電腦後，讓你的皮膚享受輕鬆 142 降低電腦運行的雜訊 143 工作時離電腦的「後腦」遠一點 144 電腦族不忘健康七大武器 145 女性不宜長時間使用電腦 三、不讓自己粘在網路上 146 上班族不要患上網路心理障礙 147 久用電腦讓人「心累」 148 長期操作電腦應防止身心失調症 149 不要對著電腦發狂 150 辦公族要避免網路成癮 第五章 運動健身 - - 鍛煉是生命的「加油站」 一、辦公室裏的「小動作，大療效」 151 簡便易行的辦公族鍛煉法 152 輕鬆活潑的辦公室內健身法 153 漂亮女生的辦公室減肥操 154 電腦族桌前健身操 155 利用工作的間隙鍛煉身體 二、辦公族應多從事哪些運動 156 砸腹背健身 157 倒行健身又健腦 158 既健身又休閒的保齡球運動 159 蹲跳健美你的腹 160 走路加點花樣，健身效果更佳 161 辦公族練出纖纖美腿 162 練練左撇子，健康又聰明 163 工作之餘去垂釣 164 女性辦公族特殊時期也要鍛煉 165 上班族女性多鍛煉，孩子更健康 三、適合上班族的減肥運動 166 白領女性減肥的誤區 167 簡單易做的跳繩最減肥 168 慢跑半小時，減肥效果佳 169 瘦身，在工作中融入適當的運動 四、運動，「愛欲之火」的助燃劑 170 多踮腳可健體強腎 171 能幫助你提高性能的運動 172 為男人助性的秘技 173 四個動作，助性又減肥 174 走貓步增強性功能 五、掌握運動技巧，多快好省 175 辦公族宜進行規律性運動 176 運動健身要掌握方式 177 運動也要選對時間 178 健身要選好運動場所 179 培養有效的運動習慣 180 上班族可利用爬樓梯鍛煉身體 181 健身鍛煉要防肌肉酸痛 182 日常鍛煉的「時間表」 183 夏季運動後不宜沖冷水澡 184 F-I-T-T原則，幫你養成健康的運動習慣 185 體力勞動不能取代運動 186 鍛煉時要注意呼吸和運動的結合 187 當你鍛煉的時候發生了損傷 第六章 勞逸結合 - - 為疲勞的神經鬆綁 一、一日之計在於晨 188 按時起床身體好 189 早晨剛睡醒不宜做劇烈運動 190 白領晨醒賴床五分鐘 191 早上起床做瑜伽有益身心健康 192 早喝鹽水勝參湯，晚喝鹽水似砒霜 193 清晨起來別忙開窗 二、午間時刻怎樣度過 194 科學午睡才健康 195 關注細節，提高午睡質量 196 趴在桌子上午睡弊病多 197 午間半小時的鍛煉 198 種時尚休閒運動，讓你午間休閒更康樂 三、夜間入睡前要注意什麼 199 不宜濕著頭髮睡覺 200 睡前壞習慣造成失眠 201 睡前喝酒真能提高睡眠質量嗎 202 上班族晚睡、早起都不利健康 203 上班族不要養成開燈睡覺的習慣 204 睡覺前營造被窩好環境 205 上班族女性睡前四不要 206 你知道什麼時間入睡最好？ 四、上班族要重視睡眠問題 207 睡眠不足危害大 208 睡眠障礙成為白領健康的新殺手 209 睡覺喜愛「高枕」，健康未必「無憂」 210 枕頭不潔是健康的殺手 211 睡眠不好小心「絕頂」 212 晚上睡不好、白天打瞌睡可能是病 213 經常打鼾並不是睡得好 214 睡覺經常流口水要當心 215 善用睡眠周期，輕鬆熬夜 五、哪些方法可讓你睡得快，睡得香 216 趕走失眠的簡易療法 217 保證睡眠的調節方法 218 右側睡姿最健康 219 和諧性生活可讓睡眠更完美 220 上床後毫無睡意怎麼辦 221 好的寢具能提高睡眠質量 222 營造舒適環境助睡眠 223 克服不良心理，提高睡眠質量 224 上班族要睡多長時間才夠？ 225 冬日裏保證良好睡眠有學問 226 讓這些食物帶你入夢鄉 227 讓睡眠隨意吧 228 讓這些中成藥物催你入眠 229 讓熟悉的聲音伴你入眠 六、如何在家中創造健康能量 230 居室設計與健康息息相關 231 裝修不能忽略居室健康 232 白領朋友莫被居室病困擾 233 常睡「好床」易腰痛 234 居室養花要當心 235 下班後做臥室保健操 236 家庭健身器材的選擇 237 在家裡就讓我們的耳朵安靜一會兒 238 不要與電視「親密接觸」 239 居家當心空調性感冒 七、適時「放逐」自我，享受健康旅遊 240 出門旅遊，乘坐交通工具具有「兩防」 241 春季出行須注意的事項 242 蜜月旅行的女性朋友必知 243 人在他鄉，健康第一 244 旅行結婚的三高飲食 245 出遊時如何應對時差問題 246 乘坐飛機時怎樣消除恐懼感 247 長途旅行，面對急症怎麼辦 248 旅途購物，學精一點 249 旅途疲憊，消除有方 第七章 當代麗人 - - 職場女性的保健細節 一、穿戴不能光考慮外表 250 常穿緊身內衣惹禍端 251 內衣不可買來就穿 252 內衣保養小竅門 253 給自己的腳買最合適的鞋 254 絲襪如何穿得美麗又健康 255 女性朋友宜選健康的胸罩 256 冷美人穿衣服要有限度 257 盛夏涼爽又健康的穿著之道 258 高跟鞋讓我們的腳很受傷 259 首飾佩戴不當易致病 二、技巧在手，美容養顏兩不誤 260 美麗化妝，不宜過濃 261 幾種膚質的清潔方法 262 不能只想美麗，臉上動刀要慎重 263 上班族女性如何卸妝 264 給面部做按摩讓你容光煥發 265 自己動手，做做精油護理 266 簡單面膜，敷出靚麗 267 洗浴後化妝要注意什麼 268 水果美容，貼出嬌媚 269 SPA護理，讓你的身、心、靈全面釋放 三、Office Lady的美體哲學 270 美化腰部，讓你曲線玲瓏 271 隨時隨地的美腿運動 272 健美鍛煉應合理補充營養素 273 早晨床上的美體運動 274 屢試不爽的美女細腰法則 275 牢記四「不」，打造纖

## &lt;&lt;上班族的養生經&gt;&gt;

纖玉足 276 動一動，讓頸部活力再現 277 健美操幫你打造完美小腹 四、職業女性要謹防哪些疾病 278  
 乳房自檢防病變 279 月經不規律，熬夜惹的禍 280 長時間站立工作解乏妙方 281 職業女性輕鬆解決四症  
 狀 282 不讓乳腺增生成為職業女性的殺手 283 辦公室女性輕鬆防浮腫 第八章 謙謙君子 - - 職場男性的  
 養生細節 一、白領男性的穿衣講究 284 男白領夏季穿衣策略 285 系上暖和圍巾，頸暖頭腦好 286 白領  
 男士的冬季穿衣策略 287 遠離「過度的穿著」 288 戴帽如何帥氣又健康 289 經常外出，選副好太陽鏡  
 290 要保護腳，就不要那麼緊 二、養顏，也是男性上班族的大事 291 上班第一件事：面子要緊 292 男士  
 養顏從瞭解肌膚開始 293 男性皮膚保養的生活禁忌 294 防皺：男人的面子問題 295 男性如何防脫髮 三  
 、辦公室男性的瘦身之道 296 辦公族男性體形美才健康 297 辦公室裏的專瘦腰腹運動 298 白領男士甩掉  
 啤酒肚 299 上下班健走能瘦身 300 職場男士腰、背、膊、臂的鍛煉 301 白領男士不要這樣瘦 四、男性  
 ，做自己的個人護理醫師 302 常做深呼吸，讓你的呼吸強壯起來 303 警惕職場男人「燒心病」 304 職場  
 男士當心五大健康殺手 305 愛飲酒的職業男士護好你的肝 306 腰背痛中隱藏著「殺機」 307 「小病」要  
 當心 308 不要突然倒在工作臺上 第九章 守護心靈 - - 學會做自己的心理醫生 一、人在職場，如何防  
 止「心理職業病」 309 調適情緒，展現完美自我 310 揪出讓你精神焦慮的「兇手」 311 當你討厭自己的  
 工作時怎麼辦 312 害怕社交也是病 313 對同事信任，消除猜疑心理 314 職場壓力大，莫患神經症 315 打  
 破職業倦怠的「牢籠」 316 職場中過度防備不利健康 317 輕鬆告別職場焦慮症 318 走出職場抑鬱的陰霾  
 319 莫讓自卑毀掉你 320 保持心理平衡的5個絕招 二、在忙碌勞頓中如何為心靈減壓 321 緩解壓力要找  
 對出口 322 你在職場快樂嗎 323 讓惡劣心情變好只需一分鐘 324 當心「節日心理綜合症」 325 做個職場  
 抗壓強人 326 樂觀對待職場每一天 327 沮喪情緒如何轉化 328 自信心讓你馳騁職場 329 避免發怒的好習  
 慣 330 上班族男性找到壓力源 331 「五覺」減壓好輕鬆 332 職場人簡易減壓法 333 擺脫「壓力化」生存  
 三、職場白領如何巧對亞健康 334 長籲短歎讓你心如止水 335 拋開煩惱的小方法 336 上班族亞健康飲食  
 調理法 337 上班族身心疲勞對症調理方案 338 女白領預防亞健康四招 339 吸氧10分鐘，緩解亞健康 340  
 警惕「心理亞健康」 341 五妙招巧治亞健康 342 更年期調適工作環境利於擺脫亞健康的煩惱 343 SOHO  
 族要保證自己的社交圈 344 別讓自由病「上了你的身」 第十章 遠離疾病 - - 上班族常見慢性病的治療  
 一、中年上班族的隱憂 - - 高血脂 345 重視血脂檢查指標，防止高血脂的「騷擾」 346 日常生活中預  
 防高血脂的三大黃金法則 347 合理安排飲食，輕鬆「吃掉」高血脂 二、做好預防，讓血壓平穩 348 讓  
 居高不下的血壓消失在運動中 349 「少量多次」運動有助降血壓 350 緊張工作中預防高血壓 351 發現血  
 壓增高之後怎麼辦 三、脂肪肝悄悄盯上上班族 352 吃吃喝喝，脂肪肝盯上你 353 常練保健操，讓脂肪  
 肝病人瘦下來 354 「脂肪肝一族」如何為肝臟「減脂」 四、上班族當心生殖系統疾病 355 「三技巧三  
 注意」，防治前列腺炎不用愁 356 遠離不育，抓住生育的最佳時機 第十一章 健康管理 - - 上班族如何  
 獲得健康保障 一、上班族如何進行體檢 357 上班族終身體檢時間表 358 男性和女性上班族的重點體檢  
 專案 359 健康自檢，體溫計與血壓計不可缺少 360 體檢過程中不可粗心大意的三個地方 361 健康體檢要  
 有「下文」 二、上班族一生的健康投資計劃 362 夫妻關愛是家庭健康的最佳投資 363 將家庭消費模式  
 改為健康投資的6種方案 364 職場女性須謹防隱性更年期 365 職場男性如何規劃一生的健康投資 三、上  
 班族如何為自己購買保險 366 上班族不能不瞭解的社會醫療保險常識 367 上班族個人購買醫療保險五  
 注意 368 如何為自己的商業醫療保險「投保」 369 投保後如何退保 附錄1 常見職業病與生活方式調適  
 附錄2 職場亞健康症狀及其防治 附錄3 上班族自我壓力測試

## &lt;&lt;上班族的養生經&gt;&gt;

## 章节摘录

3、早餐宜吃熱食保護胃氣 早晨，很多上班族因為時間匆忙，往往來不及將食物加熱就吃進肚子，還有的人會吃生菜沙拉、喝蔬果汁當做早餐。

其實這樣做是不利於健康的。

營養學家建議，早餐最好吃熱的食物，這樣有利於消化和提高人體的免疫力。

吃早餐應該吃「熱食」，才能保護「胃氣」。

所謂的「胃氣」，是指胃及胃的消化吸收能力，後天的免疫力、肌肉的功能等。

因為清晨時，身體各個器官還未完全醒來，體內的肌肉、神經及血管都還呈收縮的狀態，如果這時候吃冰冷的食物，會使體內各個系統出現攣縮及血流不順的現象。

也許剛開始吃冷食時，不覺得胃腸有什麼不適，但時間久了以後，就會出現吃不飽、大便稀、皮膚差及時常感冒、小毛病不斷等現象，這就是傷了胃氣。

胃氣受傷，身體的抵抗力就會下降，也就容易生病。

因此，上班族的早餐應該從吃熱食開始，例如熱稀飯、熱燕麥片、熱牛奶，熱豆花、熱豆漿等。

芝麻糊、山藥粥也是不錯的選擇，然後再搭配著吃蔬菜、麵包、三明治、水果、點心等。

上班族的理想早餐 細節提醒 早餐一定要有適量的澱粉，如麵包、饅頭、糕點等。

早餐所提供的蛋白質也最好是占一天需要的份量。

稀飯加醬菜顯得蛋白質的量少、品質也較差。

最好有一些動物性食物，如肉類或蛋，也可用豆製品、豆腐、花生醬來佐餐。

早餐對維生素也有一定需要量，維生素可使人精力充沛。

若能吃上半顆橘子，喝上一杯果汁最為理想。

如果能有一些拌黃瓜、酸辣菜、泡菜也很合適。

一日之計在於晨。

一頓搭配合理、營養豐富的早餐，是上午高效率工作的重要保障，也是保證一天精力旺盛的重要方法。

4、上班族優質早餐四要素 上班族的優質早餐要具備哪幾個要素： （1）穀類是主食 穀類是麵粉、大米、玉米粉、高粱等的總稱。

它們豐富的碳水化合物是上班族飲食能量的主要來源。

因此，它們是早餐中的主食，而且多種穀類一起吃比單吃一種好。

上班族優質早餐應該具備的穀類食物，可以從饅頭、包子、麵包、米粥、番薯粥、豆粥、玉米粥、麵條、營養麥片、餛飩等任選一樣。

（2）動物性食物是基礎 動物性食物包括魚、肉、雞、蛋。

它們為人體提供動物性蛋白質和一些重要的礦物質和維生素。

但它們彼此間也有明顯區別，如雞肉、魚蝦及其他水產品含脂肪很低，所以可以多吃一些。

豬肉含脂肪量較高，應該適量少吃。

蛋類是高蛋白質的來源，但因為含膽固醇相當高，以每天1~2顆為宜。

上班族優質早餐中，動物性食物一定不能缺少，可從以下食物中選擇一種：豬肉、牛肉、雞肉、魚肉、火腿、雞蛋（蒸、煮、炒、煎均可）。

（3）奶類（或豆類）必不可少 奶類及奶製品是動物性蛋白，豆類和豆製品是植物性蛋白，

它們能為人體提供優質的蛋白質。

適合上班族早餐的奶類及豆類食物有鮮牛奶、優酪乳、羊奶、豆漿、豆腐、豆乾、煮黃豆、醬豆腐等。

（4）蔬菜水果錦上添花 我們經常把蔬菜水果放在一起來說，是因為它們有許多共通性——提供給人體各種維生素。

但它們又各有優勢，不能完全相互替代，不能只吃水果不吃蔬菜，或只吃蔬菜不吃水果。

一般說來，紅、綠、黃色較深的蔬菜和深黃色水果含營養素比較豐富，所以上班族的優質早餐要多選深色的蔬菜和水果。

## <<上班族的養生經>>

適合早餐的蔬果類食物有黃瓜、蘿蔔、萵苣、白菜、番茄、蘋果、草莓、香蕉、橙子、桃子等。

早餐空腹飲用牛奶、豆漿不益於健康 細節提醒 爲了增進早餐時的食欲，早餐的時間最好是起床後的30分鐘。

洗臉、刷牙後到室外呼吸一下新鮮空氣再進餐，可增加食欲，對食物的消化和吸收也有幫助。

5、想要精力充沛，早餐牛奶加蜂蜜 上班族從踏進辦公室的那一刻起，就時時處於緊張的忙碌之中，因此，我們要有充沛的精力來應付全天的工作。

一份高品質的早餐可以是：一份主食，一杯牛奶，再加點蜂蜜。

牛奶和蜂蜜都是營養豐富的食品，蜂蜜中富含葡萄糖、果糖、蛋白質、酶、維生素和多種礦物質，因而含有較高的熱量，可直接被人體吸收。

常吃蜂蜜可以提高人體免疫力，防止貧血、神經官能症、肝病、心臟病和腸胃病等。

牛奶儘管營養價值較高，但熱量低，只喝牛奶不足以維持人體正常的生命活動。

因此，蜂蜜與牛奶搭配食用，能產生最佳的互補效果。

早餐中用牛奶加蜂蜜做搭配，人體不僅能夠吸收足夠的熱能，所補充的維生素、氨基酸、礦物質等營養素也能更全面，可以讓人整個上午都精力充沛。

而且，牛奶和蜂蜜中都含有能治療貧血症的鐵等礦物質，二者的分子結構不會相互抵抗，能很好地結合，有效提高血紅蛋白的數量，並產生酵素來分解體內有害菌，也能增強免疫力，發生活化細胞的作用。

細節提醒 但蜂蜜怕高溫，加熱時不要超過 60℃，否則會破壞其中的生物活性酶，降低其營養價值。

蜂蜜最宜這樣吃 6、最適合上班族吃的早餐搭配 不吃早餐有害健康的觀念已經深入人心，上班族也不希望每天匆忙起床，餓著肚子去工作。

那麼，上班族最想吃到的的是什麼樣的早餐呢？

首先，等待時間不能太長；其次，必須好消化，不易消化的食物會造成腸胃一整天的不適；最後，需要食用溫暖的食物有助於讓尚未完全醒來的的身體恢復元氣。

爲此，我們爲您提出了以下的早餐建議。

(1) 一碗紅棗粟米粥 + 雞肉三明治 特色：紅棗可以補血補氣，還可以有效增強免疫力；粟米裡的胡蘿蔔素和各種維生素含量都很高，再加一份雞肉三明治，這樣搭配的早餐可以讓你應付一上午繁重而忙碌的工作。

(2) 一杯新鮮優酪乳 + 兩片全麥麵包 + 一個番茄 特色：優酪乳和番茄的維生素 A 含量都非常高。

維生素 A 具有明目的作用，對經常用電腦或在桌上寫字的辦公室一族是最需要的。

同時維生素 A 的主要功效還有促進肌膚細胞新生，使皮膚富有彈性。

如果上班時間實在太繁忙，我們可以花 15 秒的時間來喝一杯沖泡式的湯，或者在上班路上吃兩片麵包，到了辦公室後再吃個水果就可以了。

油條+豆漿要少吃 細節提醒 有的人喜歡西式早餐，如漢堡包、炸雞翅等，但是這種西式早餐有著營養不均衡的問題，熱量比較高，但卻往往缺乏維生素、礦物質、纖維素等營養成分。

7、上班族的排毒早餐 我們經常見到一些上班族面黃肌瘦，精神萎靡，好像風一刮就要倒的樣子，相信這些人工作的時候也是有氣無力的。

其實，這些現象大都是由於體內毒素的長久積累所致，並不是真有什麼疾病。

這些人只要把體內的毒素清理乾淨，自然就可以精神煥發，神采奕奕了 吃健康排毒餐最直接的效果是，在你吃早餐的前後就有想要排便的感覺。

而且你每次排出來的糞便，有如香蕉一般，一條一條形狀好看又有草香的味道，而且還非常順暢！

排毒早餐中最主要的應包括粗糧、水果和蔬菜。

粗糧包括玉米、高粱、紅小豆、黑米、薏仁或黃豆等食品，它們富含纖維素，可促進腸道蠕動，使腸道內毒素儘快排出，對身體健康非常好。

能具有排毒作用的水果，包括蘋果、石榴、香蕉、橙子、梨、葡萄等。

需要注意的是儘量選擇本地的時令水果，不要選擇一些不利健康不是季節的水果。

## &lt;&lt;上班族的養生經&gt;&gt;

蔬菜在早餐時攝取的種類應多一些。

如胡蘿蔔、白蘿蔔、山藥、花椰菜、包心菜、黃瓜、苦瓜、青椒、番茄等。

吃排毒早餐的最佳時間 細節提醒 如果您每天的早餐，都能包含水果、蔬菜與粗糧，長期持續下去，您身體中的毒素就會逐漸被排除出去了，如此健康的吃法定會讓您的身體受益。

8、給辦公室肥胖的人的早餐忠告 一些人無視自己已經變形的身體，依然津津有味地吃著「營養豐富」的早餐。

然而這些人不知道，肥胖導致的疾病正一步一步地逼近他們…… 已經肥胖的人怎樣吃早餐是個問題，我們建議這些人吃早餐時遵守以下原則： (1) 熱量不超標 應該清楚自己一天需要多少熱量才能維持身體基本動力，然後將的熱量分配在早餐攝取。

肥胖的人不用擔心早餐熱量過多會造成脂肪堆積，因為人體上午的代謝率高，營養容易吸收，而且熱能容易消耗。

(2) 多吃全穀類食品 全穀類食品富含複合性糖類，這類糖容易分解，能迅速提供人體所需能量及多種營養成分。

(3) 適當補充水分 早晨水分補充對防止肥胖很重要。

我們建議，一天水分所需的量最好在在上午補充完畢，未進食前先來杯 200 毫升溫開水溫暖胃腸，或者用餐後來杯助消化的優酪乳製品。

(4) 口味要清淡 早餐忌吃油脂含量過多的餐點，油脂過多會使血液回流速度緩慢，血液帶氧量減少。

早餐的食譜宜以清淡為主，並且兼顧營養均衡，若真的忍不住香酥美味，一個星期也不要超過兩次，而且千萬不要以為，不吃早餐就可以減少脂肪的增加。

給肥胖人的六種理想早餐 細節提醒 千萬不要以為不吃早餐就可以減少脂肪的增加，早餐對任何人來說都是不可拋棄的任務，而減肥也是肥胖的人們不可推卸的使命。

9、熬夜者活力早餐 生活在節奏緊張的現代社會，沒有熬過夜的人是幸運的。

熬夜會使身體的正常節律性發生混亂，臉色蠟黃，氣色差，健康極易受損。

熬夜的人經常在昏黃燈光下苦戰，容易使眼睛的肌肉疲勞、視力下降。

而維生素 A 對預防視力減弱有一定效果。

因此，熬夜工作者的早餐要供給充足的維生素 A，因為維生素 A 可調節視網膜的感光物質——視紫的合成，能提高熬夜工作者對昏暗光線的適應力，而防止視覺疲勞。

維生素 A 只存在於動物的組織中，如蛋黃、奶、奶油、魚肝油以及動物的肝臟等。

植物體中不含維生素 A，但它所含的  $\beta$ -胡蘿蔔素在人和動物的肝臟與腸壁中胡蘿蔔素酶的作用下，能轉變成維生素 A。

所以多吃一些含  $\beta$ -胡蘿蔔素的胡蘿蔔、南瓜、莧菜、菠菜、韭菜等紅色、黃色、綠色蔬菜和水果，也能保證有足夠用的維生素 A。

此外，熬夜工作者勞動力多，消耗熱能也多，應該注意優質蛋白質的補充。

動物性蛋白質最好能達到蛋白質供應總量的一半。

因為動物性蛋白質含人體必需氨基酸，以保證體力的足夠！

熬夜工作者的早餐最好是在起床後一小時內吃。

如果起床的時間已接近中午，不妨吃一些午餐吃的食物。

熬夜者應該飲用少量蜂蜜水或淡鹽水，然後再開始吃早餐，早餐應該包括：一份乳製品（建議一杯純牛奶，優酪乳最好），少量補充能量的碳水化合物（比如麵包，糕點），少量水果和蔬菜（蔬菜方面比較方便的可以選擇番茄、黃瓜等）。

活力早餐推薦：一小杯蜂蜜水 + 優酪乳 + 一個雞蛋 + 三片麵包 + 一根香蕉。

熬夜者應注意身體的營養需求 細節提醒 熬夜前要吃一點熱的東西，哪怕是一碗熱的泡麵也是很好的。

當然，熱牛奶也不錯，但是不要吃難以消化的食物，以免因為給腸胃增加過重的負擔而使得大腦缺氧，從而產生睡意。

<<上班族的養生經>>

<<上班族的養生經>>

媒体关注与评论

資深醫藥記者 王瑞玲  
中醫師 楊素卿

中國醫藥大學中醫系教授 林昭庚博士

臺北市立聯合醫院林森院區

## <<上班族的養生經>>

### 编辑推荐

本書特色      抗疲勞、防早衰的飲食方案      辦公室裡提振精神、維持身材的一起來簡單  
操      常見職業病的因應方法(眼睛酸、腰酸背痛、五十肩、失眠、靜脈曲張、皮膚乾癢)      小  
妙招教你睡得好、解除壓力      OL防浮腫、打造完美小腹的運動保健細節      辦公室男性輕鬆  
甩掉啤酒肚的養生細節      在忙碌的工作中如何為心靈減壓      中年上班族的慢性病養生法  
上班族一生的健康投資計畫

<<上班族的養生經>>

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>