

<<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

出版时间：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坏习惯。

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，身体会变得越来越爱上火，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>