

<<很小很实用的上班族食疗方>>

图书基本信息

书名：<<很小很实用的上班族食疗方>>

13位ISBN编号：9787111407621

10位ISBN编号：7111407628

出版时间：2013-1

出版时间：机械工业出版社

作者：韩学江

页数：182

字数：200000

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>

<<很小很实用的上班族食疗方>>

内容概要

现代白领总是坐在有空调的办公室中，对着电脑工作，很长时间也不动一下。办公室中空气流通差，再加上总是坐着工作，活动量少，辐射强，很多白领身体处于亚健康状态，身体出现不适，有各种小毛病。

韩学江编著的《很小很实用的上班族食疗方》从办公室白领常见小毛病人手，以一个个案例的形式，通过医生的专业诊断，多层次、多角度地给上班族提供了预防以及自调电脑辐射、视觉疲劳、视力下降、偏头痛、失眠等办公室常见小毛病的食疗方。

《很小很实用的上班族食疗方》中所提供的食疗方简便、有效，可操作性强，能相当有效地指导上班族防治多种办公室小毛病。

<<很小很实用的上班族食疗方>>

作者简介

韩学江，男北京仁和医院副主任医师，养生保健专家，曾在核心期刊发表高水平的科技论文十余篇。
多年来，韩学江主要从事各类职业病的康复治疗工作，在利用针灸为上班族解除病痛的同时，潜心于研究各类职业病的食疗法，并取得很好的临床效果。

<<很小很实用的上班族食疗方>>

书籍目录

前言

第一章 常见小毛病，小偏方来搞定

姜汤防治“空调病”最给力

嗓子嘶哑疼痛无须慌，薄荷茶是好帮手

同事的二手烟污染，巧用萝卜、梨对抗

工作累，体力下降，怎么办？

白领族，怎样才能提高免疫力？

“熏醋”小偏方，能否躲过“被感冒”

上班累得有些晕，可多喝南瓜粥

乘飞机小毛病，用生姜、橘皮来搞定

肠胃闹“情绪”，板栗、芡实来调理

第二章 上班族电脑综合征，小偏方让你一身轻

喝绿茶，有利于防辐射吗？

眼干眼涩，可用枸杞子来养眼

视力下降不要慌，番茄、鸡蛋帮你解烦恼

有颈椎病不用怕，杜仲茶拯救脊椎不是神话

小腿疼痛不要急，吃吃生姜、喝喝羊肉汤就可缓解

白酒蜂蜜饮，白领防“腿部酸麻”很给力

杜仲银鱼排骨汤，超赞的防腿抽筋的小偏方

白领女性脚肿，有何偏方消肿

醋泡黑豆，可防治骨质疏松

第三章 上班族各种精神疲劳症，巧用偏方防治不是梦

白萝卜治偏头痛，一贴就灵

黄豆炖沙丁鱼，让白领远离健忘症

让玫瑰花茶，带你进入甜美梦乡

白领办公室犯困，有何小偏方能提神？

加班族白领，如何用粉葛来让胃口大开

常喝燕麦粥、柠檬茶，有利于改善注意力

办公室打嗝，小偏方可帮白领远离窘境

喝酒多得痛风，大白菜、薏仁解烦忧

第四章 上班族各种“面子”问题，小偏方是白领的好帮手

爱美白领，巧用山楂、桃仁、马齿苋帮你“战”痘

牵牛花、丝瓜祛斑，不只是传说

用蛋清、蜂蜜、猪蹄去皱，如何去，怎么去？

如何用莲藕、南瓜、小米永葆面部红润？

有何偏方，能让白领的干燥肌肤变得水润润

旅游、出差不用怕，巧用黄瓜、西红柿防晒美白

大白菜、薏米、莲子内外兼用，对抗化妆品过敏最有效

咀嚼柚子、金橘，可去除白领口中异味

浓茶漱口，老陈醋刷牙，爽口洁齿不是梦110

有了头皮屑不用怕，陈醋、啤酒、绿豆可搞定

<<很小很实用的上班族食疗方>>

脱发，掉发，有了杏仁、黑豆不用愁
妙用核桃仁、黑芝麻，可帮白领远离白发烦恼
黄豆、鲜韭菜，让白领摆脱脚气的困扰
铲除尴尬眼袋，小偏方比眼霜更给力
“夜猫”白领，吃掉黑眼圈有妙方
第五章 办公室坐出、喝出的各种不适症，妙用小偏方可轻身，缓痛
胖白领不用烦，牛奶、酸奶瘦身有高招
“小胖腿”不要急，多吃豆类、水果食品，可“秀”腿
坐出的“游泳圈”，可用草莓、木耳轻松“吃”掉
芹菜、玫瑰这样吃，可让胖脸变瘦脸
小肚臍，啤酒肚，都可用豆奶、洋葱巧妙祛除
“鸭梨臀”该怎么减，教你吃出性感翘臀
如何解决坐出来的便秘问题
妙用荸荠、空心菜，让你不再“如坐针毡”
巧食栗子、葡萄根，可防治坐骨神经痛的“偷袭”
羊肉汤、乌鸡汤，调理月经紊乱最给力
第六章 上班族各种不良情绪与心理问题，偏方调节最给力
巧食鲜蘑菇、香蕉，心烦、爱发脾气的白领就HAPPY
哪些偏方，可帮白领走出职业倦怠
沮丧时，吃些西红柿、芹菜、茼蒿就可改善心境
清蒸鱼既美味，又可以让白领不再疑神疑鬼
银耳、莲子、百合，焦虑白领宁心安神的好帮手
心情抑郁怎么办，这些食疗方让你不再烦躁

<<很小很实用的上班族食疗方>>

章节摘录

一提到白领，很多人会流露出“羡慕嫉妒恨”的表情。可那些在高档写字楼中的白领，由于久坐于不通风、有空调的办公室，一个不小心，就容易惹病上身。

如易得空调病，整天得忍受同事二手烟的“熏陶”等。此外，还得小心同事感冒，不然就会“被感冒”。再加上工作压力大，总是经常加班，结果导致体质越来越差。如果你是办公室白领一族的话，除了要多注意进行体育锻炼外，也可以通过一些食疗方，如喝姜汤、喝南瓜粥等，来调理身体。

<<很小很实用的上班族食疗方>>

编辑推荐

祖国传统医学理论认为“医食同源”、“药食同源”，可妙用一些食疗方来调理身体的不适。

韩学江编著的《很小很实用的上班族食疗方》向广大上班族提供了一些既经典，效果又好的食疗方，这些食疗方都具有养生保健功效，平时吃可强身健体，有了小毛病有针对性地吃，可有利于疾病的治疗。

其中一些食疗方，能将小毛病轻松搞定。

<<很小很实用的上班族食疗方>>

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>