

<<电脑族食疗与保健>>

图书基本信息

书名：<<电脑族食疗与保健>>

13位ISBN编号：9787802212299

10位ISBN编号：7802212294

出版时间：2007-1

出版时间：中国时代经济

作者：王勇，王全成 编著

页数：200

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>

<<电脑族食疗与保健>>

内容概要

随着现代化办公浪潮的到来，电脑——这种现代化的办公工具，越来越多地进入我们的工作与学习，影响着我们的工作和生活。

当越来越多的人开始享受电脑所提供给我们的便利的时候，电脑病也在不知不觉中侵袭着我们的身体健康。

作为一个新出现的群体，电脑族有着自己独特的生活、工作方式，所以，也造就了他们与众不同的疾病——电脑病。

国内的有关调查表明，从事电脑工作3小时或3小时以上者，机体反应比操作前有显著的改变。

所以，有关专家认为，长期从事电脑作业的人员，在反应、思维、感知、记忆及心理活动等方面，都会发生相应的改变，其原因可能是长时间操作电脑引起的紧张、单调、压迫感所致。

电脑既然有如此多的弊端，那么我们该如何预防呢？远离电脑是不现实的，了解怎样才能更科学地应用电脑、更健康地使用电脑，才是重中之重，有鉴于此，我们才精心编写了这本书。

怎样才能更快地恢复健康，或者我们换一个角度，怎样才能更加科学、健康地使用电脑？最重要的方法就是了解和使用正确的工作姿态，不要认为自己现有的习惯是正确的，认真想一想，自己是否有相应的电脑症状出现？如果有，那就没有理由志得意满，而应该认真地进行自我反省，努力纠正错误的姿势，让自己在今后的工作中能够以正确的姿势健康地工作。

除了保持正确的姿势外，要想成为一名健康的电脑族，还有一个非常重要的因素：要加强营养——根据自身的情况加强个人的营养。

有的人可能会认为将营养与电脑联系起来非常奇怪，因为这毕竟不是传统意义上的工作，并不像人们印象中的重体力劳动那样需要付出太多的辛苦，殊不知这种全新的工作对电脑族而言同样具有非常重要的挑战，如果不注意加强营养，身体很难吃得消，健康自然也会在不知不觉中远离自己。

经常使用电脑的人都有这样的感觉：在刚打开电脑的时候，或者还没有打开电脑的时候，自己信心十足，干劲旺盛，但是过不了多长时间，脑子就有些发木，再过一会儿，不是感觉到头疼，就是无法集中精力，很难全身心地投入到工作中去。

这是为什么呢？除了身体非常疲劳之外，还有一个更重要的原因，就是供给大脑的营养严重不足，当大脑处于这种状态的时候，就很难集中精力，自然也无法很好地完成原本计划好的工作。为了让电脑族能够拥有充足的营养，我们在编写本书时，不仅根据每一种电脑症状尽心选择了最适合他们进行食疗的食谱，而且还根据职业的特点，就健脑、调节神经、提高工作效率、保护眼睛四个方面专门设计了最科学的食疗方法，以保证电脑族能够精力充沛地完成每天的工作。

<<电脑族食疗与保健>>

书籍目录

上篇 电脑病的预防与调理 第一章 失眠、内分泌紊乱的预防与调理 一、症状 二、致病原因 三、预防方法 四、饮食调理 1.栗子桂圆粳米粥 2.木耳蒸鲤鱼 3.莲子芡实粥 4.海带牡蛎汤 5.天麻什锦饭 6.绞股蓝红枣汤 7.酸枣仁粥 8.玫瑰蜜炙羊心 9.红枣莲子粥 第二章 皮肤过敏的预防与调理 一、症状 二、致病原因 三、预防方法 四、饮食调理 1.芹菜雪梨汁 2.海带汤 3.海藻薏苡仁粥 4.枝子薏苡仁粥 5.黑豆苏木粥 6.当归炖乌鸡 第三章 眼睛干涩的预防与调理 一、症状 二、致病原因 三、预防方法 四、饮食调理 1.枸杞粥 2.桑葚莲子粥 3.熟地菊花汁 4.菊花胡萝卜汤 5.明目茶 6.肝粥 7.杞子粳米粥 8.奶酪火锅 9.菊花粥 10.桑葚醪 第四章 “鼠标手”的预防与调理 一、症状 二、致病原因 三、预防方法 四、饮食调理 1.木耳清蒸鲫鱼 2.莪术猪心汤 3.红花芙蓉蟹 4.藏红花鱼翅 5.红白鳝鱼丝 6.千斤拔炖猪手 7.藕汁鸡蛋羹 8.香辣蟹 第五章 健忘的预防与调理 一、症状 二、致病原因 三、预防方法 四、饮食调理 1.参芪羊肉汤 2.清蒸鲈鱼 3.桂圆红枣茶 4.首乌鸡蛋 5.补脑糖 6.桂圆芡实粥 7.杞子炒肉丝 8.松子仁米粥 第六章 颈、肩、腰部疼痛的预防与调理 一、症状 二、致病原因 三、预防方法 四、饮食调理 1.樱桃银耳 2.海带排骨汤 3.青椒炒子鸡 4.梅子蒸猪排 第七章 大脑运转慢的预防与调理 一、症状 二、致病原因 三、预防方法 四、饮食调理 1.香菇玉米 2.红枣炖排骨 第八章 情绪紧张烦躁的预防与调理 一、症状 二、致病原因 三、预防方法 四、饮食调理 第九章 咽喉肿痛的预防与调理 一、症状 二、致病原因 三、预防方法 四、饮食调理 第十章 身体极度疲劳的预防与调理 一、症状 二、致病原因 三、预防方法 四、饮食调理 第十一章 消化不良的预防与调理 一、症状 二、致病原因 三、预防方法 四、饮食调理 下篇 做自己的营养师 第十二章 健脑的食物怎样做 第十三章 调节神经的食物怎样做 第十四章 提高工作效率的食物怎样做 第十五章 健眼的食物怎样做附录

<<电脑族食疗与保健>>

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>