

# 《上班族必备彩色养生智慧集：小病一扫光+食物养生+五谷杂粮食谱+老偏方治大病+吃对食物不生 病攻略（套装全6册）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年04月01日

开本：大16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：23443695

## 编辑推荐

《上班族必备彩色养生智慧集:小病一扫光+食物养生+五谷杂粮食谱+老偏方治大病+吃对食物不生病攻略(套装共6册)》根据上班族常见不适、常见情绪问题、烦人的空调病和“电脑脸”、因生活习惯和压力导致的慢性病等进行分类,收录了上千条历经验证的民间偏方、验方,所有偏方取材简单、方便,操作简易,功效显著且安全,上班族可根据自身的需求进行选择。

## 内容简介

《上班族必备彩色养生智慧集:小病一扫光+食物养生+五谷杂粮食谱+老偏方治大病+吃对食物不生病攻略(套装共6册)》指出现代很多白领由于工作压力、生活方式、饮食习惯等原因,身体处于亚健康状态,常被各种小毛病所困扰。而此书针对办公室白领常见小毛病,辑录简便、有效、可操作性强的老偏方,帮助上班族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,让上班族一手在手,轻松告别亚健康。

## 目录

《很老很老的老偏方:上班族小病小痛一扫光》目录:

上班族宜常吃食物图鉴

上班族宜常吃中药图鉴

第一章 上班族常见不适症老偏方

口臭

川芎方

芦根方

含香丸

生地黄莲心汤

细辛方

薄荷叶粥

桂花红茶

养阴清胃散

莴笋汁 《很老很老的老偏方:上班族小病小痛一扫光》目录:上班族宜常吃食物图鉴

上班族宜常吃中药图鉴第一章 上班族常见不适症老偏方口臭川芎方芦根方含香丸

生地黄莲心汤细辛方薄荷叶粥桂花红茶养阴清胃散莴笋汁丁香白芷汤生芦根粥

川芎白芷汤白梅方茼蒿方口腔溃疡半夏泻心汤吴茱萸散黑木耳山楂饮莲子甘草茶

老黄瓜茶甘草茶生地黄青梅饮生白矾方牙痛黑豆方地骨皮方绿豆鸡蛋甜茶花椒酒

玄明粉方止牙痛茶桂花汁丝瓜鲜姜饮花椒陈醋方地龙蜜饮杏仁方芒果绿茶荔枝方  
西红柿茶声音嘶哑牡蛎海藻汤木蝴蝶黄花汤马鞭草绿豆蜜饮生姜蜂蜜汁罗汉果泡水  
橄榄茶麦冬大海茶芝麻蜂蜜饮斑秃脱发何首乌地黄方茯苓粉半夏生姜方柏枝椒仁  
生姜枸杞子方生姜生发方生地何首乌耳鸣莲子粥菖蒲甘草汤芝麻粥地黄方菊花粥  
生乌头方干百合方苍术方眼睛干涩银翘散加减方凤凰单枞茶龙井白菊茶嘴唇干裂  
清火滋阴方桃仁猪脂膏桑椹膏皮肤干燥淮山蜜杞菊当归圆肉酒冬桑叶洗方免疫功能低下  
芦笋西芹豆浆紫薯南瓜粥燕麦枸杞子山药粥消化不良陈皮酒山楂炭萝卜泥山楂决明子汤  
炙鸡内金方玫瑰花茶高粱米粥绿茶干橘方萝卜酸梅汤蒲公英根方内金橘皮粥白扁豆花方  
红曲方酱油茶牛肚黄芪汤丁香方白术猪肚粥大麦面方粳米牛肉粥蘑菇红枣汤萝卜汤  
豆蔻牛奶饮豆蔻粥食欲低下橘皮粥葡萄蜂蜜酱水蜜桃柠檬汁葡萄凤梨汁柠檬冰糖汁  
青梅酒苹果皮茶麦芽鸡肫汤枇杷酒黄连汤茯苓粥菊楂陈皮茶人参粳米粥西洋参粥  
橘子蜂蜜糊莲子红枣银耳粥足跟痛鲜苍耳叶鸡黑汤仙人掌滋阴活血汤五藤饮川芎贴  
四子熏洗方手脚冰凉老姜足浴方八珍汤枸杞子茶红枣粥吴茱萸茶肉苁蓉酒当归四逆汤  
腰痛生地黄炖鸭蛋昆布猪骨汤活络止痛汤海带香菇腔骨汤粗盐贴敷方狗肉红薯汤  
桃金娘根方焦烤柚子种子鲜肉苁蓉方白术煮薏苡仁水肿乌龙冬瓜茶红豆玉米须饮  
薏苡仁绿豆甜茶薏苡仁炖鲈鱼芸豆粳米粥双豆红糖饮薏苡仁茶冬瓜皮饮蚕豆冬瓜汤  
蝼蛄方瓜皮茅根茶甘遂末方鹌鹑方鲤鱼红豆汤半边莲方高维生素果汁白扁豆方空调病  
香菜生姜汤葱豉豆腐汤薄荷茶醒酒解酒醋腌大白菜葛花饮芹菜汁金橘绿茶甘草黑豆汁  
高效解酒茶龙胆橄榄茶益肝解毒茶中暑白菊花茶西瓜汁方麦冬蜜饮扁豆叶汁西洋参茶  
绿豆汤甘蔗茶柠檬散白萝卜汤心悸桑椹桂圆汤百合饮党参粥桂圆酒五味子酒炒酸枣仁  
黄精粥山药方失眠酸枣仁茶远志茶花生叶水珍珠母方龙甘酸五茶百合饮洋葱方  
黄连阿胶鸡蛋黄汤黄花菜饮核桃黄酒枣仁炖猪心五味子蜜丸百合二冬茶莲子薏苡仁粥  
茉莉薰衣草茶柏子仁蒸猪心生龙骨珍珠粉健忘灵芝饮五味子酒仙智茶益智健脑茶玉竹膏  
桂圆酒枸杞子淫羊藿茶莲子冰糖饮莲子白果炒鸡蛋四逆散桑椹百合饮甘麦饮  
麦冬煮鹌鹑蛋神经衰弱鹌鹑蛋方桂圆酒鲜松针饮三七粉枇杷银耳饮淫羊藿方灵芝方  
百合汤红枣葱白汤何首乌藤粥山楂饮浮小麦红枣汤柏子仁炖猪心头痛谷精绿茶  
川芎白芷茶天麻炖猪脑蔓荆子酒二白方补气祛痛方淮山鹌鹑蛋汤薄荷桑菊饮白川粉  
桂圆肉煮鸡蛋薄菊饮豆豉葱酒夏枯草汤眩晕夏枯草猪肉汤人参粥冬瓜子方  
白果仁桂圆肉汤酒炒大黄茯苓桂枝白术汤艾叶黑豆红枣粥牛肝枸杞子汤疲劳天麻鲢鱼头  
薄荷茶八角莲鸡肉汤西洋参茶黑豆膏玫瑰花茶人参莲子汤三稔煲芥菜无花果叶浴  
午后犯困凉拌海带萝卜丝杞汁滋补饮薄荷茶洛神茶醒脑清乏茶党参红枣茶菊花玫瑰茶  
枸杞子菊花参茶专心茶苍芎茶香附川芎茶.....《食物养生一本全》

《五谷杂粮护健康一本全》《很老很老的老偏方：最养女人的奇效方》

《吃对食物不生病》《生病了吃什么宜忌速查》

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

上班族宜常吃食物图鉴

### 软柿子——抗疲劳

食材解码：柿子性平，味甘，性能收敛，有健脾、润肠、止咳、止血之功。

营养功效：疲惫不堪的体力劳动者多吃些大柿子很有益处。因为疲劳在多数情况下是因为缺血造成的，而柿子里含有很多铁（铁食品）元素，特别是深红色，捏起来非常软的柿子，可以刺激血红蛋白的生成，有助于抗疲劳。

### 橙子——减肥，清脂

食材解码：性凉，味甘、酸。橙子酸甜可口，外观漂亮，颜色鲜艳，深受人们喜爱。它被人们称为“疗疾佳果”。

营养功效：橙子中的维生素P、维生素C能增强毛细血管韧性；果胶能帮助尽快排泄脂类及胆固醇，并减少外源性胆固醇的吸收，降血脂功效显著。

### 香蕉——缓和情绪

食材解码：香蕉性寒，味甘；归肺、大肠经。香蕉盛产于热带、亚热带地区，因它能解除忧郁而被称为“快乐水果”。

营养功效：香蕉含有镁元素等成分，镁元素是具有让肌肉松弛的作用，可以有效地减轻心理压力，解除忧郁，帮助排解工作和生活上的压力。

### 西红柿——美白抗衰老

食材解码：性微寒，味甘、酸；归心、肺、胃经。西红柿颜色娇艳，柔软多汁，营养丰富，在国外有“金苹果”“爱情果”之美称。

营养功效：西红柿中的番茄红素具有独特的抗氧化能力，能消除自由基，对人体各器官和系统具有保护作用。另外，西红柿还可使脱氧核糖核酸及基因免遭破坏，增强人体免疫力。

### 空调病

“空调病”主要是指长时间待在有空调的环境中，使身体产生不适，或机能衰退的疾病。空调病其实是由于空气干燥及室内外温差等造成的疾病。主要表现为全身乏力、头痛、腰痛，甚至口歪眼斜等症状。这种情况下，可用一些方剂来预防和调理。

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)