

# 《办公室里喝什么》

## 图书基本信息

书名：《办公室里喝什么》

13位ISBN编号：9787121220822

出版时间：2014-1-1

作者：杜杰慧,唐红珍

页数：270

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《办公室里喝什么》

## 内容概要

（千百年验证的高效良方，千百万办公族的养生之道。我的健康，水做主！）

《办公室里喝什么》收录 300 余副保健饮方，涉及 200 多种药食同源的本草食材，是目前较为全面，以办公室人群为主体的中医本草健康饮权威指南。全书从办公室四季养生、办公室全方位养生、办公室对症养生、九种体质个性化养生的角度，为人们在日常工作生活中的保健饮品进行全面的健康指导。

《办公室里喝什么》选用都是历经实践且疗效显著的饮方；方中所用都是安全无毒、价廉常见的药食两用本草食材，广大读者可以放心对症饮用。特别是每方后的舌尖味道、功效解析专栏，为您提供具体专业的养生指导。

本书图文并茂、通俗易懂，是一部由中医养生专家精心编著的大众健康精品图书。

# 《办公室里喝什么》

## 作者简介

中国中医科学院教授，中央电视台、各省级电视台健康养生栏目特约主讲专家。1985年毕业于成都中医药大学医疗系，多年来一直从事中医科研及古籍文献的研究整理工作。自1989年出版第一本著作《保健与防癌食疗》后，至今已有《传世藏书·医卷》、《中华传统养生秘典》、《中华医疗保健全书》、《中医中药入门一本通》、《中国农历养生法》、《中国本草养颜法》、《抗衰老的生活方式》、《美容我要纯天然》等20余部作品问世，在养生、食疗、美容等方面具有较深的造诣，曾获中国中医科学院科研荣誉奖章，并多次荣获中华中医药学会、国家中医药管理局及省级科技成果奖。她在中医养生美容研究中率先提出具有中国特色的“自然美容法”，倡导健康、完善、充满活力的自然美。所撰《养颜与减肥自然疗法》是国内第一部中医药美容专著，获国家中医药管理局优秀科技图书二等奖，并成功在海外地区出版发行。在开展中医美容的科研与教学等方面进行了深入而有益地探索，已成功研制出调理亚健康的天然系列保健品及养生专利产品。由于她出色的表现和成就，2009年被中国中医科学院聘请为养生保健专家指导委员会专家委员。

## 书籍目录

### 上篇办公室四季饮单

#### 一春季饮

##### 1春季养生特点

##### 2春季茶饮精要

(1) 茶中的健康

(2) 茶中的禁忌

##### 3养生春饮榜单

(1) 枸杞子饮

(2) 菊花麦冬茶

(3) 菊花雪梨茶

(4) 蒲公英茶

(5) 山药百合大枣茶

(6) 板蓝根茶

(7) 菊花枸杞麦冬饮

(8) 茉莉荷叶茶

(9) 菊花茶

(10) 玫瑰菊花桂花茶

#### 二夏季饮

##### 1夏季养生特点

##### 2夏季茶饮精要

(1) 茶中的健康

(2) 茶中的禁忌

##### 3养生夏饮榜单

(1) 苦丁茶

(2) 紫苏茶

(3) 薄荷清茶

(4) 绿茶薄荷茶

(5) 西洋参茶

(6) 竹叶茶

(7) 苦瓜解暑茶

(8) 陈皮姜茶

(9) 荷叶茶

(10) 柠檬红茶

#### 三秋季饮

##### 1秋季养生特点

##### 2秋季茶饮精要

(1) 茶中的健康

(2) 茶中的禁忌

##### 3养生秋饮榜单

(1) 银杞护肤茶

(2) 麦冬生地饮

(3) 桑叶甘草茶

(4) 玫瑰花茶

(5) 杜仲茶

(6) 菊花蜜饮

(7) 桂花茶

(8) 薰衣草茶

(9) 迷迭香茶

(10) 薏苡仁百合茶

## 四 冬季饮

### 1 冬季养生特点

### 2 冬季茶饮精要

(1) 茶中的健康

(2) 茶中的禁忌

### 3 养生冬饮榜单

(1) 桂花玫瑰茶

(2) 桂圆枸杞红枣茶

(3) 姜母茶

(4) 黄芪火麻仁饮

(5) 雪莲花茶

(6) 桑葚饮

(7) 黄芪枸杞红枣饮

(8) 首乌牛膝饮

(9) 桂圆玫瑰花茶

(10) 菟丝子茶

## 中篇办公室中医本草对症饮

### 一 全方位养生饮单

#### 1 护心饮

(1) 灵芝茶

(2) 银杏叶茶

(3) 参茶

(4) 玫瑰桂圆茶

(5) 丹参玉楂饮

(6) 莲子心茶

(7) 五味冰糖茶

(8) 茉莉花茶

(9) 苦瓜茶

(10) 黄芪杞枣饮

#### 2 养肝饮

(1) 绿茶

(2) 红茶

(3) 乌龙茶

(4) 红枣养肝茶

(5) 葛根花茶

(6) 菊花蜜饮

(7) 佛手玫瑰花茶

(8) 决明子绿茶

(9) 杞菊决明子茶

(10) 红枣枸杞茶

#### 3 健脾胃饮

(1) 参芪姜枣茶

(2) 松子乌龙茶

(3) 陈皮绿茶

(4) 党参苓术饮

(5) 玫瑰姜枣茶

(6) 黄芪杞枣茶

- (7) 玫瑰陈皮饮
- (8) 菊花山楂茶
- (9) 四君子茶
- (10) 山药饮

### 4补肾饮

- (1) 女贞子蜂蜜饮
- (2) 莲子茶
- (3) 何首乌茶
- (4) 杜仲茶
- (5) 芡实饮
- (6) 桑寄生茶
- (7) 菟丝子茶
- (8) 熟地山芋肉茶
- (9) 何首乌杞枣茶
- (10) 桑葚子茶

### 5润肺茶

- (1) 清燥润肺茶
- (2) 三叶润燥茶
- (3) 冬花枇杷茶
- (4) 桑菊枇杷茶
- (5) 菊花雪梨茶
- (6) 杏仁茶
- (7) 百合大枣茶
- (8) 麦冬茶
- (9) 川贝桑叶饮
- (10) 菊花枸杞麦冬饮

### 6补气血亏虚症饮

- (1) 补气补血茶
- (2) 气血双补养生茶
- (3) 玫瑰桂圆红枣茶
- (4) 参枣益生茶
- (5) 圆肉姜枣茶

### 7祛火饮

- (1) 双花茶
- (2) 润肺祛火茶
- (3) 清肝祛火茶
- (4) 清心祛火茶
- (5) 清胃祛火茶

### 8活血化瘀饮

- (1) 当归红枣红花茶
- (2) 丹参饮茶
- (3) 山楂益母茶
- (4) 月季玫瑰茶
- (5) 川芎赤芍茶

### 9抗衰老饮

- (1) 雪莲乌梅汁茶
- (2) 绞股蓝茶
- (3) 首乌茶
- (4) 黄芪茶

## 《办公室里喝什么》

(5) 二子延年茶

### 10防治动脉硬化饮

(1) 女贞子饮

(2) 黑木耳茶

(3) 红雪茶

(4) 菩提叶甘草茶

(5) 山楂胡颓子茶

### 11增强免疫力饮

(1) 西洋参

(2) 沙棘茶

(3) 蜂蜜芦荟茶

(4) 紫河车茶

(5) 五加皮茶

### 12排毒饮

(1) 菊花百合牛蒡茶

(2) 桑叶桑葚茶

(3) 艾蒿茶

(4) 车前子茶

(5) 蜂蜜柚子茶

### 13养颜护肤饮

(1) 三花美人汤

(2) 美白养颜茶

(3) 蔷薇百合月桂茶

(4) 当归红枣茶

(5) 首乌黑芝麻糊

### 二全方位对症饮单

#### 1计算机皮肤

(1) 葡萄茶

(2) 玫瑰花茶

(3) 蜜柚绿茶

(4) 粉玫瑰茶

(5) 玫瑰山楂茶

(6) 三白茶

(7) 百合白果茶

(8) 杞菊茉莉花茶

(9) 杞菊红枣茶

(10) 珍珠茶

#### 2眼干涩

(1) 菊花茶

(2) 枸杞子密蒙花茶

(3) 枸杞菊花茶

(4) 决明菊花山楂茶

(5) 三花清肝茶

(6) 杭菊康乃馨茶

(7) 决明降脂明目饮

(8) 二子菊花饮

(9) 金银花饮

(10) 菊槐绿茶饮

#### 3疲劳症

- (1) 薰衣草茶
- (2) 玫瑰茄(洛神花)茶
- (3) 消脂参茶
- (4) 玫瑰杞菊茶
- (5) 女贞甘草茶
- (6) 红枣枸杞茶
- (7) 柠檬红茶
- (8) 洋参茶
- (9) 玫瑰薄荷茶
- (10) 健脑茶

### 4 口腔溃疡

- (1) 莲心栀子甘草茶
- (2) 口疮茶
- (3) 儿茶青黛茶
- (4) 吴茱萸茶
- (5) 绿豆蛋花茶

### 5 肥胖症

- (1) 葛根茉莉茶
- (2) 瘦身枳术茶
- (3) 冬瓜荷叶茶
- (4) 黑豆减肥茶
- (5) 杜仲决明子茶

### 6 便秘、痔疮

- (1) 桑叶决明子茶
- (2) 番泻叶茶
- (3) 槐花茶
- (4) 杏仁茶
- (5) 木槿花茶

### 7 脂肪肝

- (1) 陈皮山楂郁金茶
- (2) 芝麻消脂茶
- (3) 三七菊花茶
- (4) 绿豆菊花茶
- (5) 防治脂肪肝中药偏方

偏方1——丹参陈皮膏

偏方2——佛手香橼汤

偏方3——丹参山楂蜜饮

偏方4——陈皮二红饮

偏方5——金钱草砂仁鱼

偏方6——白术枣

偏方7——黄芝泽香饮

偏方8——当归郁金楂橘饮

偏方9——红花山楂橘皮饮

偏方10——黄芪郁金灵芝饮

### 8 感冒

- (1) 紫苏薄荷茶
- (2) 玉兰花茶
- (3) 紫罗兰花茶
- (4) 香蜂草茶



(5) 柠檬草茶

## 9 颈腰椎病

(1) 桑寄生茶

(2) 刺五加五味茶

(3) 续断黄芪茶

(4) 五指毛桃

(5) 巴戟饮

## 10 防治高血压饮

(1) 绞股蓝灵芝降压茶

(2) 绿萝花茶

(3) 黑苦荞茶

(4) 杜仲雄花茶

(5) 鬼针草决明茶

## 11 防治失眠饮

(1) 酸枣仁汤

(2) 忘忧饮

(3) 菩提洋甘菊饮

(4) 含笑花茶

(5) 乌梅除烦饮

## 12 抗辐射饮

(1) 昆布茶(海带茶)

(2) 刺玫果茶

(3) 野刺梨茶

(4) 鱼腥草甘和茶

(5) 素馨茉莉花茶

## 13 预防痛经症饮

(1) 艾叶红糖水

(2) 宿根亚麻茶

(3) 鼠尾草茶

(4) 两地槐花饮

(5) 香附白芍调经茶

## 下篇九种体质个性化养生保健饮

### A型 平和体质

#### 1 特征特点

#### 2 机制

#### 3 生活影响

#### 4 注意事项

#### 5 保健饮单

(1) 莲子茶

(2) 芡实饮

(3) 茯神红枣茶

(4) 远志甘草饮

(5) 参须茶

(6) 黄芪麦冬茶

(7) 生姜茶

(8) 谷芽甘草茶

(9) 枇杷花茶

(10) 糖渍无花果茶

### B型 气虚体质

## 1特征特点

## 2机制

## 3生活影响

## 4注意事项

## 5保健饮单

- (1) 人参茶
- (2) 黄芪红枣茶
- (3) 党参红枣茶
- (4) 黄芪桂圆红枣茶
- (5) 芪苓茶
- (6) 人参莲子茶
- (7) 玉屏风茶
- (8) 四君子茶
- (9) 党参黄芪茶
- (10) 姜枣茶

## C型 阴虚体质

## 1特征特点

## 2机制

## 3生活影响

## 4注意事项

## 5保健饮单

- (1) 盐莲子心茶
- (2) 百合大枣茶
- (3) 芦根麦冬饮
- (4) 菊花枸杞麦冬饮
- (5) 银耳红枣饮
- (6) 百合饮
- (7) 花旗参茶
- (8) 五味乌梅玫瑰茶
- (9) 麦冬枸杞子茶
- (10) 熟地山萸肉茶

## D型 阳虚体质

## 1特征特点

## 2机制

## 3生活影响

## 4注意事项

## 5保健饮单

- (1) 肉桂茶
- (2) 人参茶
- (3) 山楂茶
- (4) 姜茶
- (5) 黑茶
- (6) 淫羊藿茶
- (7) 巴戟天茶
- (8) 黄芪鹿茸茶
- (9) 茴香茶
- (10) 补骨脂茶

## E型 痰湿体质

## 1特征特点

## 2机制

## 3生活影响

## 4注意事项

## 5保健饮单

- (1) 红茶
- (2) 陈皮茶
- (3) 杜仲茶
- (4) 香橼茯苓茶
- (5) 苏子化痰茶
- (6) 藿香甘草茶
- (7) 黄芪厚朴花茶
- (8) 山药薏仁茶
- (9) 桑枝茶
- (10) 茯苓白术茶

## F型 湿热体质

## 1特征特点

## 2机制

## 3生活影响

## 4注意事项

## 5保健饮单

- (1) 金银花茶
- (2) 绿豆茶
- (3) 薏米茶
- (4) 苦丁茶
- (5) 赤小豆茶
- (6) 茯苓连翘心茶
- (7) 双仁茶
- (8) 竹叶清茶
- (9) 决明玉米须茶
- (10) 萹玉蝴蝶茶

## G型 气郁体质

## 1特征特点

## 2机制

## 3生活影响

## 4注意事项

## 5保健饮单

- (1) 柚花茶
- (2) 佛手玫瑰茶
- (3) 百合莲子糖水饮
- (4) 双花西米露
- (5) 甘麦大枣茶
- (6) 宁和茶
- (7) 明列子甜橘茶
- (8) 康乃馨茶
- (9) 玉蝴蝶茶
- (10) 枳壳郁金花茶

## H型 血瘀体质

## 1特征特点

## 2机制

3生活影响

4注意事项

5保健饮单

- (1) 桃仁粥
- (2) 香附茶
- (3) 益母草茶
- (4) 桂皮山楂茶
- (5) 三七花茶
- (6) 苹花茶
- (7) 桃花焕容茶
- (8) 康仙花茶
- (9) 绿萝花茶
- (10) 芙蓉美白茶

I型 特禀体质

1特征特点

2机制

3生活影响

4注意事项

5保健饮单

- (1) 金银花饮
- (2) 金荞麦茶
- (3) 月见草玉蝴蝶百合花茶
- (4) 鱼腥草茶
- (5) 千日红金盏菊茶
- (6) 百合清茶
- (7) 石竹清茶
- (8) 金莲花茶
- (9) 紫草饮
- (10) 虫草花茶

1、“要想长生，必究养生”。生逢盛世，现如今人们的人们已解决了温饱问题，现在焦点已经由吃得饱转向了吃得好。但对于广大上班族来说，生命中最宝贵的时光是在办公室里度过的。因此，在养生保健理念盛行的今天，各种关于办公室养生保健的指导书籍纷纷面世。有的是百科全书式，饮食、运动、心理等无所不包；有的是专题式，如适于办公室的“轻运动”等。但很多并不是在办公室内能进行的。可以说，本书是一本上班族养生保健的填补空白之作。作者慧眼独具，另辟蹊径，为我们介绍了一种既省心又省力的养生方法——喝水。无论是谁，无论办公时间多忙，不可或缺的就是喝水，如果能借喝水之机解决健康问题，岂不一举两得，两全其美！《办公室里喝什么》一书的理念就是“自己的健康，水做主！”书中告诉了我们喝什么、应该怎样喝。作者杜杰慧，中国中医科学院教授，中央电视台、各省级电视台健康养生栏目特约主讲专家。多年来一直从事中医科研及古籍文献的研究整理工作，已有二十多部专著问世。在养生、食疗、美容等方面造诣颇深，研究成果多次获奖。提出具有中国特色的“自然美容法”，倡导健康、完善、充满活力的自然美。并成功研制出调理亚健康天然系列保健品及养生专利产品。由于成就突出，被中国中医科学院聘请为养生保健专家指导委员会专家委员。作为一本以办公室人群为主体，专题式的中医本草健康饮，书中收录了300余副保健饮方，涉及200多种本草食材。从办公室四季养生、办公室全方位养生、办公室对症养生、九种体质个性化养生的角度，为人们在日常工作生活中的保健饮品进行全面的分类指导。选用的都是历经实践、疗效显著的饮方，方中所用都是安全无毒、价廉常见的药食两用本草食材，广大读者可以放心对症饮用。特别是每个方子后面的“舌尖味道”、“功效解析”，提供了具体专业的养生指导。是集系统性及权威性于一体的一本专著。作为一本大众健康书，本书全彩印刷，图文并茂，因此通俗易懂，直观明了，可操作性非常强。本书1月出版，我拿到的是2月第3次印刷的，可见，本书深受大众喜爱。因此，可以说《办公室里喝什么》是一部由中医养生专家精心编著的大众健康精品图书。

2、对于不太喜欢喝饮料的人来说，超市中琳琅满目的饮料对我吸引力不大，出门咱也低碳环保，自备水杯，泡点花茶或茶挺好，环保又节约金钱，主要健康，饮料中多少含有添加剂、糖分高，对身体圆润的我也不适合。可是，问题来了，怎样的花茶或者茶适合自己呢？或者什么季节适合喝神马？不同体质的人哪种保健茶饮适合呢？特别现在的上班族，有职业病的不少，身体处于亚健康，现在提倡多运动，吃出健康等口号，但做到很难，没时间呐，平时总得喝水吧，那就喝出健康嘛，简单茶饮喝出好身体、好气色，《办公室里喝什么》有近300多保健茶方，但涉及药食同源的药材才200多种，且又图文并茂直观明了，便于操作，简单操作，又养生保健；不仅适合办公室喝，平时保健也不错。喝茶谁不会，但多数人喝茶都有“失误”，喝法错误损营养。许是在办公室忙碌不具备，一大杯茶，从上班喝到下班；这样品尝不到茶的真味，且长期浸泡容易使茶中的重金属析出，不利健康；或者“新茶不洗，剩茶不扔，茶垢不清”，小常识知道过夜茶喝不得；现在茶表面可能残留农药、尘螨污染等；茶垢也不利于健康，还影响茶的味道。春夏秋天四季因天气、时令不同，养生特点、侧重点也不同。春季人体阳气顺应自然，向上向外疏发，要保护体内阳气，春日宜省酸，增甘、以养脾气。春季普遍感到困倦疲乏，春困，宜喝花茶，能缓解春困带来的不良影响，如茉莉花茶、菊花。决明子、枸杞、麦冬等，如玫瑰菊花桂花茶，健脾暖胃，养肝补血。夏季阳气最盛的季节，气候炎热生机旺盛，多火多湿，以清热、化湿、清心补脾为主，但要因人而异，清热茶偏凉，虚寒体质的人应喝温性茶。如常见茶叶，绿茶、铁观音属凉性；乌龙茶、大红袍属中性茶；红茶、普洱茶属温性茶；清凉、降火功效的花茶：金盏花。胡椒薄荷茶、洋甘菊茶、玫瑰花茶等。秋季阳气弱阴气长，天气逐渐凉爽，气候干燥，易伤肺，肺燥伤肝要吃酸，酸味茶饮，养阴润肺、疏肝解郁、清热解毒功能为主，适合喝乌龙茶、黑茶及滋阴清热的花茶为主，花茶如银耳枸杞茶、桑叶甘草茶、菊花茶等。冬季阳气内藏、阴经固守，堆在养藏、固精、益肾，冬季饮品以养肾防寒为主，辛温助阳，补肾、护养脾胃，选择肉桂、红枣、党参等，味甘性温的红茶也适宜引用。貌似对春夏秋冬四季茶述太多，还有全方位养生茶，如护心饮：灵芝茶、茉莉花茶等；养肝饮、健脾胃饮、润肺茶、排毒饮等等。还有全方位对症饮单，如疲劳症：薰衣草茶。消脂参茶、玫瑰薄荷茶等；肥胖症冬瓜荷叶茶等等。更有九种体质个性化养生保健饮，你属于那种体质呢？先别着急泡茶喝，对症喝茶，事半功倍。再好的东西，适合才最好，对症喝茶，喝出健康，喝出好气色，喝出美丽。

# 《办公室里喝什么》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)