

《胃病防治101个小窍门》

图书基本信息

书名：《胃病防治101个小窍门》

13位ISBN编号：9787802036796

10位ISBN编号：7802036798

出版时间：2009-1

出版社：中国妇女出版社

作者：橡树国际健康机构

页数：180

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

《胃病防治101个小窍门》

前言

21世纪是一个以人为本，以人的健康为本，以健康养生为本的新世纪。健康是人生第一笔财富，社会第一资源，健康又是小康社会、和谐社会的基础。然而，目前胃病的患病率高达10%-20%，胃病成为一种世界性的常见疾病，而且胃病对人类最大的危害是会导致病人心脏、脑和肾脏等重要器官严重病变，是危害人类健康的重大疾病。一份权威数据显示，中国人口患胃癌的比例已由20世纪70年代的1.7%上升到33%。胃癌不但发病面非常广，而且越来越趋于年轻化。不知从什么时候起，胃病已悄然侵入人们的生活。很多人都感到胃部不适，其中有许多人经常胃胀、胃痛，也有人已被确诊患有胃炎并在接受治疗。然而，绝大多数人表示平时不会在意偶尔出现的胃部不适、胃痛、胃胀等现象，只有在“实在撑不住”的情况下才会去医院检查。“90%的成人都有胃病，只不过有的程度轻，有的程度重，这是因为胃的生理功能所致。人们每天的饮食都会对胃部造成生理性、病理性的刺激。”河北省中医院院长、国家脾胃病重点专科主任李佃贵这样说。“然而，80%以上的胃病都不是单纯由饮食造成的，引起胃病的第一因素是情绪失衡。‘喜怒忧思悲恐惊’这‘七情’是引发胃病的内因，而饮食结构等变化都是外因，外因通过内因的变化才能起作用。思虑过度伤脾，怒则伤肝，肝气不疏影响脾胃，久而久之，就影响到肠胃的正常功能。”李佃贵院长接着解释说。

本书通过101个小窍门，介绍了胃病的预防和治疗知识。其实控制胃病以及治愈胃病不是难事，只要留心，就会发现书中的小窍门都是易于操作的行之有效的良方。通过泡泡脚、自我按摩、饮食以及一些偏方就能辅助药物的治疗，达到有效的治疗效果，避免因胃病病程过长而导致并发症，损害人体的各个内脏器官，甚至危及生命。生活不合理的地方，从改变不良习惯和饮食开始，并将胃病治愈。”这是胃病患者的终极目标，只要养护患者即会获得长寿和健康！

《胃病防治101个小窍门》

内容概要

《胃病防治101个小窍门》通过101个小窍门，介绍了胃病的预防和治疗知识。其实控制胃病以及治愈胃病不是难事，只要留心，就会发现书中的小窍门都是易于操作的行之有效的良方。通过泡泡脚、自我按摩、饮食以及一些偏方就能辅助药物的治疗，达到有效的治疗效果，避免因为胃病患程过长而导致并发症，损害人体的各个内脏器官，甚至危及生命。

《胃病防治101个小窍门》

书籍目录

饮食小窍门 一天吃三餐，对胃最健康 击败胃炎，你必须“武装”饮食 醋——最好的酸性健胃剂
预防胃病，常吃3种食物 5种蔬菜，给胃健康 牛奶和红茶，养胃好搭档 经常吃夜宵更易得胃癌
大蒜是宝，能把肿瘤挡门外 养胃莫犯以下“四忌” “红黄绿白黑”养胃 送给胃炎患者的三款
养胃菜 美味食谱，健康养胃没商量 3种汤防治胃病 鱼胶治胃病 梅雨季节怎样调养脾胃 食疗
：这些靓汤治胃痛 简单易做的5款养胃家常菜 4种养胃排骨菜谱 消化不良少吃豆腐运动小窍门
运动养胃方法 运动，胃病患者的第二处方 慢性胃病的运动疗法 胃病运动疗法需注意什么 步行
有助于平息胃火、消除口臭 治疗慢性胃病的体操 太极拳治疗胃病 “熊戏”有助于胃病的康复
胃及十二指肠溃疡的运动疗法 腹背功治疗胃下垂用药小窍门 中医治疗胃病的5方 不同类型胃病的
药物治疗 胃药，你用对时间了吗 胃痉挛：解痉药只能吃1天 胃病患者需禁服的药物……按摩
护胃小窍门治胃小偏方附录：人体穴位图

章节摘录

一天吃三餐，对胃最健康 胃肠道的活动是有规律、有顺序的，包括蠕动、分泌等。规律的饮食，有利于控制消化道蠕动和分泌的植物神经系统有规律的活动。可是如果饮食不当，没有规律，就会引起消化道的运动和分泌机能失调，导致胃病发生。 胃肠道疾病因人们职业的不同，发病率也不一样。一般来说，IT人员、司机、采购、推销、医护人员等，因生活不规律，不能按时进餐，他们患胃肠道疾病的概率特别高。 胃病患者应该坚持一日三餐，最好能够在午餐和晚餐之间喝点容易消化的汤或者粥。饭吃七分饱，不要吃零食，更不能暴饮暴食。 食物一般在胃中停留4个小时左右就会全部排入肠道，因此除了晚餐以外，其余每餐进食的时间应相隔4~7小时。间隔的时间过短，胃得不到休息，会影响其功能，时间长了还会引发慢性胃炎和严重的消化不良。如果进食时间间隔太长，胃早已排空，过多的胃酸会侵蚀胃黏膜和十二指肠黏膜，导致消化性溃疡，同时还会使肠液分泌和肠道蠕动受到抑制，导致腹胀、便秘等症状。 所以，患有胃病的人最好保持一日三餐，比如早晨6：00左右吃早餐；11：00左右吃午餐；下午2：30左右喝点汤或者粥；晚上6：00左右吃晚餐。注意晚餐不可吃得过饱。

《胃病防治101个小窍门》

编辑推荐

懂的多一点，用药少一点，压力少一点，身体好一点。

《胃病防治101个小窍门》

精彩短评

- 1、书是买给老爸的，书中的内容广泛但不够详实，可用性不强！
- 2、给老妈买的书，应该不错。
- 3、给母亲买的,觉得很有用
- 4、还行。书页的质量一般，不过性价比还不错。根据书里养胃的食谱做了几道菜，还不错呢！
- 5、胃不好买了这本书，有值得借鉴的地方
- 6、随便读来到不枯燥，只是感觉有些泛泛

《胃病防治101个小窍门》

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