

# 《养好脾胃不会老》

## 图书基本信息

书名：《养好脾胃不会老》

13位ISBN编号：9787513211468

10位ISBN编号：7513211469

出版时间：2012-10

出版社：中国中医药出版社

页数：170

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)

# 《养好脾胃不会老》

## 内容概要

《养好脾胃不会老》是保养脾胃的实用说明书。《养好脾胃不会老》从认识脾胃开始，分别从中西医的角度说明了脾胃的特点和功能，从五脏和谐才能延年益寿的角度说明了中医理论中脾胃与其他脏腑的密切关系，并告诉读者，一旦脾胃出现问题或发生疾病，会有哪些症状与征兆，身体会发出怎样的警报。之后，书中重点介绍了如何运用简便易行的手段来养脾胃、护脾胃，分别讲解了养脾胃护脾胃的食疗方法，最简单易学的耳疗、足疗、手疗、经络、内功等养脾胃方法，从精神情志方面如何调养脾胃，以及在日常生活中，有哪些应该掌握的养脾胃、护脾胃细节。

# 《养好脾胃不会老》

## 作者简介

卢秉久，教授，辽宁中医学院附属医院主任医师、教授；并担任感染科肝病科主任。从事医教研工作30年，在急慢性肝病，血液病，风湿病等中西医治疗方面取得了较好的疗效。在国内外期刊及学术会议上发表相关论文60余篇，主编《中西医结合肝硬化研究》、《百年百名中医临床家丛书——王文彦》等专著6部。

于睿，女，1969年9月生。锡伯族。硕士生导师，教授，主任医师，医学博士。全国名老中医李德新教授学术经验传承人，全国名老中医传承工作室负责人，辽宁省“百千万人才工程”百人层次人才。深入研究李德新教授“调脾胃安五脏”理论，全面总结其治疗难治性疾病方面的经验。在临床中以中医理论为指导，灵活应用“调脾胃安五脏”之理论观点，辨证论治，达到扶本固元、治病求本之功效，从而提高临床治愈率，提高患者生存质量。

## 书籍目录

### 第一章 养好脾胃不会老，中医和您谈脾

- 一、明明白白你的脾——中医的“脾”和现代医学的“脾”
- 二、脾胃相关的经络——自下而上，支撑生命的“能量线”
- 三、认识脾的功能——“后天之本”“气血生化之源”
  - 1.脾主运化——脾是人体食物的加工厂
  - 2.脾主统血——统摄血液运行的司令官
  - 3.脾主升清——吸收营养精微物质的运输机
  - 4.脾主肌肉——胖瘦全由脾做主
  - 5.脾喜燥恶湿——沼泽地里的鞋子
  - 6.脾主四肢肌肉——运动活力脾最行

### 第二章 五脏和谐，延年益寿

- 一、脾与胃——亲如手足
- 二、脾与心——脾胃为后天之本
- 三、脾与肝——佃农与地主
- 四、脾与肺——园丁与花园
- 五、脾与肾——能力与家业
- 六、脾与大小肠——产销一条龙
- 七、脾与脑——工蜂与蜂王
- 八、脾与女子胞——水库与支流
- 九、脾与气血津液——主流、支流
- 十、脾与人体官窍——不要让你的员工饿到哦
- 十一、脾与津液输布的关系——脾为生水之源，运行输布任调遣

### 第三章 脾病察颜观色早发现

- 一、口中异味的困扰——胃肠疾病的信号员
- 二、春眠不觉晓，睡觉知多少——别说我懒，“脾”乏才是病根
- 三、口水横流——别说我馋，脾弱才是病源
- 四、怎么吃都是瘦——都是脾胃惹的祸
- 五、肥胖——能吃也是脾的病
  - 1.怎样才算胖
  - 2.为什么会这么胖
  - 3.中医看肥胖——多是脾虚痰湿惹的祸
- 六、面色萎黄苍白无华——卸了妆看清真正的自己
- 七、经常胃痛胃胀——不仅仅是简单的吃点胃药就了事
- 八、恶心呕吐——警惕梗阻与上消化道出血
- 九、总是泛酸烧心——胃气虚，肝气旺，治胃先调肝
- 十、厌食与拒食要分开——是谁动了我的奶酪
- 十一、无休止的打嗝——帮您解决暖气的烦恼
- 十二、吞咽困难——想吃饭为什么这么难
- 十三、经常性腹泻——嗅味道就可辨虚实
- 十四、便秘——脾之过，莫放过
- 十五、黑便鲜血便——莫要等闲视之

### 第四章 健脾养脾怎么吃？会吃才是硬道理

- 一、健脾“药”让脾知道
  - 1.红枣、山药——脾虚患者的良药
  - 2.白扁豆、薏苡仁——脾虚泄泻患者的“天然主食”
  - 3.莲子——补脾补肾补心三效合一
  - 4.香蕉、芒果——便秘患者的“水果大餐”
  - 5.苹果、杨梅——腹泻时可以进食的“开心果”

6. 橘子、白萝卜——胃痛胃胀的“克星”
7. 番茄、山楂、无花果——健脾开胃，消食化滞
8. 羊肉——大补气血，久病之后更相宜

## 二、脾胃患者的私房菜

1. 气滞食积胃胀痛，萝卜山楂打天下
2. 脾虚胃寒兼胃痛，羊肉山药元气足
3. 脾虚呕吐食难下，生姜一味赛华佗
4. 胃火积滞口中臭，多食苦菜是妙方
5. 胃肠术后脾胃虚，多食茵类益处多
6. 脾虚泄泻吃莲子，扁豆苡仁更相宜
7. 阴虚便秘使人愁，芝麻瓜子莫离口
8. 病后体虚宜养脾，粥米饭糊是良方

## 三、脾胃患者的饮食调节

1. 培养良好的饮食习惯——为脾胃健康保驾护航
2. 胃患者的饮食误区——美食越吃越“毒”，健康越来越“远”
3. 脾胃患者应远离哪些食物——只有脾胃喜欢才是真正的“美食”

## 第五章 养脾六联法

### 一、耳疗养脾

1. 搓耳法——活血通络，调和脾胃
2. 按摩耳部反射区

### 二、足疗养脾

1. 足底按摩治疗脾胃病
2. 中药浴足温运脾阳助身体强健

### 三、手疗养脾

1. 按压劳宫——刺激脾胃阳气
2. 捏手指、健身良

### 四、养脾的内功法

1. 强壮功
2. 静坐功
3. 站桩功
4. 脾胃功
5. 通秘功

### 五、经络养脾

1. 按摩足三里强健脾胃
2. 按摩三阴交健脾养血
3. 按摩天枢，保健胃肠
4. 胃区按摩助消化
5. 推按胸腹治暖气
6. 推擦内关治呕吐
7. 点按肩井中脘治胃痛
8. 点按气海天枢治便秘
9. 点按足三里中脘天枢合谷防腹泻

### 六、脾胃养生妙法

1. 漱津液——越漱越健康
2. 腰常伸——伸伸更长寿
3. 腹常揉——揉揉胃肠舒
4. 撮谷道——提神益气返还童
5. 搓足心——防病又健身

## 第六章 精神养脾法

- 一、脾脏：情绪“致病”——“思虑”易伤脾
- 二、脾脏：情绪“治病”——自己的疾病自己医
- 三、心情好胃肠才好——吃嘛嘛香
- 四、保持自我心理健康——如何能拥有一个“好脾气”
- 五、保持情绪舒畅的小方法——每天为心灵做“按摩”
- 六、正确面对消极情绪——不要既惩罚了自己，又折磨了别人
- 七、肠胃激惹症——不良情绪是“元凶”
- 八、胃炎——坏情绪对身体的一种惩罚
- 九、精神胃肠疾病——具有时代因素的一类疾病
- 十、胃肠型感冒——别喝西北风
- 十一、儿童消化不良——一定要在吃饭的时候教育孩子吗
- 十二、馋什么就吃什么
- 十三、不要过多的限制自己
- 十四、赌气的时候可别吃饭
- 十五、心上的表情挂在胃嘴里

## 第七章 细节决定脾健康，生活中的养脾学问

- 一、健康养脾的起居细节——脾胃也有“工作时刻表”
- 二、健康养脾的运动细节——脾胃也需要“运动”
- 三、健康养脾的饮食细节——细嚼慢咽，活过神仙
- 四、健康养脾的地域细节——脾胃也有“南北”特色
- 五、健康养脾的气候细节——四时养脾法不同
- 六、好身材留住健康才是美——快快丢掉减肥药
- 七、梗阻莫当胃病治，胡乱吃药害处多
- 八、春秋溃疡易复发，未病先防有诀窍
- 九、慢性萎缩性胃炎重视中、重度肠化及不典型增生，定期检查是关键
- 十、慢性腹泻久治不愈防癌变
- 十一、午睡睡出好胃肠
- 十二、不要等到饿了再吃饭
- 十三、不要两顿并一顿
- 十四、他脏之病，易扰脾气
- 十五、不是只有“大补”才能治病——辨清虚实才能对症下药

## 第八章 关爱脾胃，脾胃同治

- 一、爱护你的身体从爱护脾胃入手
- 二、脾胃同治，健康手牵手
  1. 纳运相助——消化食物，协同作战
  2. 升降相因——调理气机，贵在平衡
  3. 燥湿相济——脾阴胃阳，性格互补
- 三、有张“挑剔”的嘴才有好脾胃
- 四、脾胃阴阳平衡——养脾助阳、益胃养阴
- 五、药补不如食补——请谨慎服药
- 六、抗衰防老养脾胃
- 七、久病劳损补脾胃

# 《养好脾胃不会老》

## 章节摘录

脏与脏之间的关系，即五脏之间的关系。心、肺、脾、肝、肾五脏各具不同的生理功能和病理变化，但脏与脏之间不是孤立的而是彼此密切联系着的，脏与脏之间的关系不单是表现在形态结构方面，更重要的是它们彼此之间在生理活动和病理变化上有着必然的内在联系，因而形成了脏与脏之间相互资生、相互制约的关系。人体就好像是一个小型社会，每个脏腑都不是孤立存在着的，之间必然要有各种各样的联系，包括生理状态下的和病理状态下的等等，只有大家一起联手相互配合，人体这个社会才能和谐。 阴阳平衡，五脏和谐是生命的根本，正常人体的五脏呈现着阴阳平衡、五行和谐。“阴平阳秘，精神乃治”。五脏之间维持着五行的相互制约、相互促进的关系，也就是维持着正常的生克制约关系。生克制约的目的在于维持五脏之间的相对平衡。五行和谐与人体生命的关系，引用明代大医家张景岳的一句名言来概括：“造化之机，不可无生，也不可无制，无生则发育无由，无制则生而无害，必须生中有制，制中有生，才能运行不息，相反相成。”这就是说五脏之间其五行的互制互助的关系是维持生命活动的根本保证。这其中包括着相互促进和相互克制两方面。有人可能要提出疑问了：相互促进是好的，为什么还要相互克制呢？其实不然，没有规矩，不成方圆。就像培养小孩子一样，必须要有规章制度克制他，才能更好地成长。不经过修剪的小树，一定很难长成参天大树。所以，五脏之间即存在相互促进，又存在相互克制，如此才可以达到功能的正常。 .....

## 《养好脾胃不会老》

### 精彩短评

- 1、健康养生的书大同小异，有一本看看就好
- 2、里面说的理论很浅显易懂，养生的方法也比较容易操作。
- 3、没有读到我想要的信息。不喜欢。
- 4、可惜少了更深入如何解决根本性的办法
- 5、书写的不错，可以一读。
- 6、老妈让买的书，她没事在家看看。
- 7、书记好，就看他。
- 8、内容不错，值得一读，非常喜欢
- 9、好好好！！！！！！
- 10、给父母买来看的，希望对他们有帮助！
- 11、应该挺有用的，感觉还不错
- 12、\*\*，完全与说的不一样，想退货还不给退货
- 13、有点看不dong
- 14、买来准备送给朋友的 收到后自己先看了一遍 写了很多中医知识也有具体简单易懂的解释 病情的分类 了解自己对症下药 还有食疗方面的建议可以用来借鉴 还有具体人体穴位图 按摩穴道的相关知识 买之前还纠结了一下 自己看过一遍后认为真的没有买错 想要身体好果然还是要先了解自己的身体才是最重要0
- 15、分析透彻，有帮助。
- 16、内容很不错 看后很有用处
- 17、早就想找一本关于脾胃方面的养生书，只所以买这本书是觉得作者有一定的分量。书到后初略的翻看了，第一感觉物有所值，下一步要慢慢的细读。
- 18、内容实用，对脾胃的健康很有帮助。
- 19、平时胃不太好，看了这本书才知道什么是对的，什么是错的，对脾胃有了更好的认识，对日常的生活有很好的指导意义。还要详细读。
- 20、很不错的一本书，送同学的，反馈很好
- 21、脾的&mdash;&mdash;&ldquo;后天之本&rdquo;&ldquo;气血生化之源&rdquo;
- 22、这本书很好，实用方便，易学。
- 23、药补不如食补，去医院看病还不如自己研究下吃食，看看，希望能坚持
- 24、简单实用，通俗易懂，值得一看。正在阅读中...
- 25、我从大学就开始在当当买书，这次实在是太失望了，这本书到我手里，我打开袋子一看，书都皱巴巴的，在封面上竟然还有圆珠笔划痕！而且封顶的地方已经破了，当铺啊，你是不是把书店的样板书都拿来卖了。。。郁闷。其他三本还算满意。

# 《养好脾胃不会老》

## 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)