

《为肠胃减负，呵护身体健康》

图书基本信息

书名：《为肠胃减负，呵护身体健康》

13位ISBN编号：9787537262829

出版时间：2016-4

页数：320

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

《为肠胃减负，呵护身体健康》

内容概要

"本书以如何调理肠胃这一出发点，通过多方面介绍了呵护肠胃的方法，介绍肠胃常见疾病，推荐食疗药膳方，教您中医调养方法以及运动方法。让你多方位了解“闹脾气”的肠胃，吃对食物，养成好习惯，让肠胃重获健康。

《为肠胃减负，呵护身体健康》

作者简介

"浙江金华人，养生保健医生，毕业于上海第二医科大学（现上海交通大学医学院），师从著名内科专家乐文昭教授和著名老中医祝谌予教授。擅长老年病及糖尿病等各种慢性病和临床杂症的治疗与保健，曾担任国家领导人的专职保健医生，被国务院评为有突出贡献的医学科学家，享受国务院特殊津贴。北京电视台养生堂、宁夏卫视、云南卫视、新浪网等特邀健康嘉宾，中国青年企业家健康俱乐部专家组成员。"

书籍目录

Part1

你真的了解你的肠胃吗？

测测你的肠胃功能 012

测测你的肠道年龄 013

胃肠病的常见致病因素及其并发症 014

胃肠病的致病因素014

常见的胃肠病及其并发症015

急性胃炎的分类及表现018

慢性胃炎的分类及表现 019

哪些人易患肠胃病？ 020

“胃痛”一定就是胃病吗？ 022

胃肠病与营养有什么样的关系 023

Part2

一、吃对食物，多吃多健康

肠胃健康的关键在饮食 026

改善肠胃，首先改变不良的饮食习惯 026

合理摄取三大营养成分，保持营养均衡 029

防治肠胃病，11种营养素很关键 031

正确对待益生菌产品 034

肠胃病患者需要警惕的食物 035

走出有害肠胃的常见饮食误区 036

针对不同人群的饮食攻略 040

调养肠胃的四季饮食指南 043

二、Top68养胃食物，防病护肠胃

葡萄—健脾和胃 046

菠萝—预防便秘 047

核桃—定喘润肠 048

鳊鱼—健脾养胃 049

鲫鱼—健脾温中 050

芦荟—健胃通便 051

红薯—和胃润肠 052

口蘑—防止便秘 053

菠菜—预防痔疮 054

大白菜—润肠排毒 055

苹果—健胃消食 056

木瓜—清便排毒 057

草莓—健脾开胃 058

香蕉—清热润肠 059

胡萝卜—通便防癌 060

白萝卜—消食化滞 061

山药—健脾益胃 062

莲藕—健脾开胃 063

大米—健脾和胃 064

小米—健脾消食 065

黑米—暖脾开胃 066

薏米—健脾化湿 067

芡实—补脾止泻 068

- 荞麦—消积宽肠 069
- 燕麦—消食润肠 070
- 土豆—通利大便 071
- 黑豆—预防便秘 072
- 红豆—润肠通便 073
- 豆腐—清洁肠胃 074
- 花生—养胃润肠 075
- 菜心—润肠通便 076
- 韭菜—预防肠癌 077
- 荷兰豆—调和脾胃 078
- 豇豆—健脾养胃 079
- 扁豆—健脾化湿 080
- 豌豆—通利大便 081
- 冬瓜—预防肠癌 082
- 南瓜—预防胃炎 083
- 西葫芦—清热利尿 084
- 茄子—防治胃癌 085
- 秋葵—健胃养胃 086
- 海带—清肠通便 087
- 黑木耳—清胃涤肠 088
- 香菇—益胃助食 089
- 猪肉—预防便秘 090
- 牛肉—补脾养胃 091
- 乌鸡—健脾养胃 092
- 鸭肉—养胃生津 093
- 鸡蛋—补虚益气 094
- 草鱼—暖胃补气 095
- 鲤鱼—健胃益肾 096
- 虾—防治胃癌 097
- 干贝—健胃消食 098
- 桂圆—养血和胃 099
- 猴头菇—健脾养胃 100
- 银耳—滋阴益胃 101
- 山楂—消食化积 102
- 牛奶—健脾润肠 103
- 蜂蜜—润肠通便 104
- 红糖—健脾和胃 105
- 三文鱼—暖胃和中 106
- 猪肚—健脾益胃 107
- 鸡肉—健脾益胃 108
- 砂仁—和胃醒脾 109
- 猪血—润肠通便 110
- 牛肚—补益脾胃 111
- 鸭胗—健胃生津 112
- 鸽肉—健脾养胃 113
- 三、Top48忌吃食物，食用不当易伤肠胃
- 咖啡 114
- 巧克力 114
- 薄荷 114

腊肉 114
西瓜 115
冰淇淋 115
浓茶 115
大蒜 115
辣椒 116
甜瓜 116
白酒 116
螃蟹 116
油条 117
黄豆 117
炸薯条 117
肥肉 117
黄瓜 118
芸豆 118
糯米 118
板栗 118
胡椒 119
榴莲 119
高粱 119
煎饼 119
醋 120
芹菜 120
烤肉 120
生洋葱 120
土豆皮 121
蚕豆 121
石榴 121
豆浆 121
花椒 122
红薯皮 122
生姜 122
碳酸饮料 122
李子 123
茴香 123
皮蛋 123
海参 123
甘蔗 124
芥末 124
橘子 124
火锅 124
绿茶 125
臭豆腐 125
腌菜 125
狗肉 125
Part3
食疗药膳、药酒、养生茶，吃出肠动力
有益调理肠胃的药材 128
茯苓、太子参、党参128

- 鸡内金、白术、甘草129
- 山药、黄精、莲子130
- 大枣、沙参、黄芪131
- 芡实、薏米、砂仁132
- 南瓜、灵芝、麦门冬133
- 很老很老的小偏方，肠胃病一扫光 134
- 治疗胃病的小偏方134
- 治疗脾胃湿热的5个食疗偏方136
- 民间小偏方有效治疗萎缩性胃炎138
- 养胃六个偏方，让你脾胃变好140
- 治疗胃溃疡的六个小偏方142
- 不同人群如何预防肠胃病
- 上班族144
- 出差族154
- 开车族160
- 电脑族166
- 熬夜族174
- 酒桌族182
- 肉食族188
- 早餐逃兵族 196
- Part4
- 中医调养，对症理疗呵护肠胃健康
- 行之有效的肠胃保健穴位 206
- 对症理疗，中医治疗肠胃病 228
- 呕吐228
- 胃痛231
- 胃痉挛235
- 慢性胃炎238
- 消化性溃疡 241
- 反流性食管炎244
- 消化不良246
- 打嗝249
- 腹胀253
- 腹泻257
- 肠易激综合征261
- 便秘263
- 痢疾267
- 急性阑尾炎 270
- 急性肠炎272
- 痔疮276
- 既能治病也能致病的胃药 280
- 常见胃药的种类280
- 不能随意服用胃药281
- 正确使用中药治疗胃病 282
- 注意煎煮中药的方法282
- 正确服用中药283
- Part5
- 从小事做起，避免肠胃病“发飙”
- 规律生活远离胃肠病 286

《为肠胃减负，呵护身体健康》

四季顺时调理肠胃 296

这些坏习惯最伤胃 298

Part6

开心运动，增强胃肠动力好消化

适合肠胃病患者的运动 308

瑜伽，排毒调理肠胃 310

让肠道更有力的办公室按摩体操 316

躺着就能进行的睡前体操 318

简单随意的小运动轻松健脾胃 320

《为肠胃减负，呵护身体健康》

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