

《脾胃一调病自消》

图书基本信息

书名：《脾胃一调病自消》

13位ISBN编号：9787553755613

出版时间：2016-1-1

作者：谢英彪

页数：208

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

《脾胃一调病自消》

内容概要

这是一本帮你养好脾胃不生病的养生宝典。

吃对食物才养脾胃。告诉你养脾胃的素食、荤食和药食两用食材，告诉你怎么吃才更养脾胃，用家常的食物，养出健康的脾胃。养胃祛病关键词，告诉你特殊人群的食用宜忌：糖尿病患者适合吃生糖指数低的食物；肥胖者应严格控制高热量食物的摄入；高嘌呤食物痛风患者要忌吃；高血压患者的饮食要低钠高钾。

把古人的养胃方纳入你的养胃计划。脾胃气虚最适宜的四君子汤、消食的保和丸、化湿的藿香正气散、和胃降逆的左归丸……把晦涩难懂的古代理方变得直白明了，易懂更会用。

从脾胃入手根治常见病。慢性胃炎、消化性溃疡、习惯性便秘、糖尿病等，借助独一无二的膳食宝塔，都能通过调理脾胃来治疗。放化疗后和术后更不能忽视脾胃调养，告诉你这些时候该怎么吃。

调养脾胃不止是吃，经络穴位也重要。内庭穴擅长泻胃火，丰隆穴益于减肥，脾胃虚弱常按足三里，长夏暑湿就找阴陵泉……除了按摩，还有艾灸，让众多穴位成为你养脾胃的好帮手。

《脾胃一调病自消》

作者简介

谢英彪

世界健康促进联合会常务副会长

国际药膳食疗学会副会长

全国突出贡献科普作家

南京市中医院主任医师

医师执业证书编码：141320000001513

脾胃方面全国著名的老中医，从医50余年，秉承中医养治结合的理念，大力提倡以食补代替药补，将食物的保健功效发挥到极致。

他是国家级重点学科“中医养生学”学术带头人、全国突出贡献科普作家，笔耕不辍，创作了多部脾胃保健科普书。他把中医里晦涩难懂的脾胃理论，变成了老百姓手中的养生宝典，希望能把健康的脾胃送还给每一个人。被授予“全国中医药科学普及金话筒奖”“全国首届百名中医药科普专家”等称号。

书籍目录

第一章 脾胃一失常，身体就失灵

内伤脾胃，百病由生

脾胃好不好，面诊就知道

读懂脾胃的“求救”信号

脾胃一升一降，阴阳平衡才能健康

脾胃是五脏六腑的“粮库”

脾胃兼顾才是真的好

不管得了什么病，能吃就是好兆头

.....

第二章 养胃就是养命，吃对食物少生病

伤胃食物、药物大搜罗

素养脾胃，平平淡淡才是真

小米 养胃又安神

薏苡仁 健脾祛湿

高粱米 固肠胃促消化

.....

适当吃点荤，健脾又养胃

猪肉 滋阴和胃强体质

猪肚 补虚损健脾胃

牛肉 补脾胃益气血

.....

中药是恩物，养生又治病

蜂蜜 润燥滑肠

陈皮 健脾理气

芡实 补脾止泻

.....

看得懂的养胃方

脾胃气虚最宜用四君子汤

消食法宝——保和丸

忧劳思虑吃饭少，归脾汤来帮忙

.....

四季养胃

春季养脾胃补阳气

夏季湿邪作怪，健脾除湿是关键

.....

全家胃好，健康无忧

孩子这样调，胃口好不挑食

孩子脾胃虚弱常捏脊

女人这样养脾胃气色好

男性补脾胃养元气

.....

第三章 打通胃经，生命之树常青

经络养脾胃：按摩和艾灸

常用的7种按摩手法

常用的2种艾灸疗法

养好胃经，无病一身轻

脾胃也有“作息时间表”

.....

其他经脉上的养胃大穴
胃的问题脾经可解
摩腹法，手到病除健脾养胃
胃痛、胃酸可找公孙穴

.....

第四章 着眼脾胃，从根本上治疗常见病
慢性胃炎
干姜葱白红糖饮 温胃散寒
黄芪白术茶 调气消胀
金橘粳米粥 解郁消胀

.....

消化性溃疡
习惯性便秘
胃下垂
胃癌
糖尿病
失眠
术后调养
放化疗后
附录 4周养胃餐谱
版权页

《脾胃一调病自消》

精彩短评

1、写得挺详细的，分门别类，但是看完觉得每种食物都有健脾的作用，不知道怎么选择了。另一个缺点时，也有一些跟脾胃没有关系的食谱放进去了。

《脾胃一调病自消》

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