

# 《中医养脾胃速查手册》

## 图书基本信息

书名：《中医养脾胃速查手册》

13位ISBN编号：9787537556835

10位ISBN编号：7537556830

出版时间：2013-4

出版社：河北科技出版社

页数：267

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)

## 前言

常常有一些人因为自己年轻，凭着自己连感冒药都没有吃过的经历，凭着自己有病扛一扛就过去了的“战绩”，从来没有把健康放在心上，半夜三更该吃还吃，见到哥们儿、客户，酒比拼着能喝多少喝多少……直到某一天，一次例行的体检后被告知患有糖尿病、胃炎、胃溃疡、胃癌等疾病，家人、朋友均一片愕然。怎么办？即使配备有专门的保健医师也不可能天天盯着你，更何况健康不能也不可能全部托付给医生。客观地讲，身体方方面面都要照顾到，绝对的健康几乎不可能，养生只能抓大放小。那么，如何才能抓大放小保健康呢？诀窍就是养脾胃！如果把生命看成一棵树，那么，这棵树无论生长在哪里，它对生长的需求都是一样的，即阳光、空气和水，而除却生命所共同需要的阳光之外，气血则犹如身体内在的空气和水，构成了人体健康的能量和物质基础，而脾胃则是“气血生化之源”，不言而喻，生命赖以持续的根本在脾胃。毋庸置疑，现在人们的生活已经相对比较富足，温饱问题早已解决，表面上看，似乎是没有太多必要去倡导“养好脾胃”，但一个普遍现象却是有很多人仍然处于富足生活下的“饥饿状态”，危害健康的各种因素正在身体内吹响“集结号”，因为那些拉你健康“后腿”的小病也在“成长”。听起来有点矛盾，这里不妨做个回忆性的归结：你吃早餐吗？其实钱包里并不缺钱，但因为赶时间，空着肚子就赶车上班了。你是网络瘾者吗？往电脑前一坐，不吃不喝就能卿卿我我或者是沉溺网游中十几个小时。看看周围的人，想想自己，你“吃饱”了吗？你运动了吗？你有良好的运动习惯吗？为了身体的健康，你恰到好处地调理自己的情志了吗？你追求美丽吗？是否为了追求骨感美，对健康本来需要的美食望而却步？如果心里已经有那么点担心了，那么，打开这本《中医养脾胃速查手册》，从体质、饮食、运动、日常细节、情志调养等各个方面一一进行对照，抽出些时间，谨遵我们为你开出的脾胃方，健康就能慢慢“回笼”。 编者

# 《中医养脾胃速查手册》

## 内容概要

中医学认为，脾胃为后天之本，是人体气血生化之源。如果一个人的脾胃不好，气血生成就会不足，身体各个器官就得不到正常的滋养，而出现“枯萎”现象，接着就会百病滋生。

《中医养脾胃速查手册》从体质、饮食、经络、运动、日常细节等方面，详细阐述了养脾胃的各种方案，以及常见脾胃病的对症防治与调养方法。

三分治，七分养，养好脾胃身体才健康。《中医养脾胃速查手册》一书在手，养生保健，健康无忧。本书由易磊、满江、王丽编著。

## 书籍目录

第一章 病从脾胃生，养生的根本在于健脾益胃 第一节 关爱生命，从敬重脾胃着手 古木参天靠树根，生命常青靠养好脾胃 拥有“好面子”，调理脾胃一马当先 身体胖瘦不均，根源在于脾胃失和 调理不孕症，从强化脾胃功能入手 经常“烧心”，更要注重健脾养胃 第二节 自我诊断，你的脾胃还好吗 看手，五个细节反映脾胃问题 看鼻，色泽变化反映脾胃问题 看脸，气色好坏反映脾胃问题 看眼睑，眼皮下垂反映脾胃问题 看口唇，饮食口味、唇色反映脾胃问题 看舌头，舌形、舌质、舌苔反映脾胃问题 第三节 内伤脾胃，现代人常犯的养生大忌 暴饮暴食，为脾胃埋下健康隐患 狼吞虎咽，脾消化不了心脏兜着走 无辣不欢，当心脾胃“上当受骗” 冷热不均，让脾胃承受沉重负担 美丽冻人，当心落下脾胃虚寒证 过度减肥，减掉的还有脾胃健康 滥用药物，毒害脾胃没商量 放纵性欲，“色”字头上悬一把刀 郁闷气结，拖累健康的沉重十字架 第二章 偏颇体质，调理好脾胃让你活百岁 第一节 阳虚体质，养好脾胃让你阳气长旺 畏寒怕冷，帮你辨清阳虚体质 饮食调养：多吃热食，少吃冷寒 药物调养：金匱、肾气丸，理中汤 四季调养：严冬避寒，春夏培补阳气 第二节 阴虚体质，养好脾胃让你滋润津生 津液无法上承，帮你辨清阴虚体质 饮食调养：海参、百合，滋阴养肝 药物调养：四君子汤、参苓白术散 四季调养：春夏防燥，秋冬养阴 第三节 气虚体质，养好脾胃让你气足神旺 上气不接下气，帮你辨清气虚体质 饮食调养：大枣、小米，健脾益气 药物调养：固阴煎、补中益气汤 四季调养：春捂秋不熬，夏避暑冬平补 第四节 痰湿体质，养好脾胃让你脂消身轻 大腹便便，帮你辨清痰湿体质 饮食调养：冬瓜、燕麦，化痰祛湿 药物调养：二陈汤、六君子汤 四季调养：春夏秋冬调养脾胃各不同 第五节 湿热体质，养好脾胃让你清利身爽 面垢油光、粉刺痤疮，帮你辨清湿热体质 饮食调养：绿豆、薏苡仁，清热利湿 药物调养：三仁汤、平胃散、连朴饮 四季调养：长夏暑湿，湿热体质巧应对 第六节 血瘀体质，养好脾胃让你血脉通畅 面色晦暗，帮你辨清血瘀体质 饮食调养：莲藕、桃仁，活血化痰 药物调养：复元活血汤、血府逐瘀汤 四季调养：春季多运动，秋冬重御寒 第七节 气郁体质，养好脾胃让你胸有阳光 无故叹气，帮你辨清气郁体质 饮食调养：荞麦、百合，理气解郁 药物调养：柴胡疏肝饮、半夏厚朴汤 四季调养：春夏早睡早起，秋冬劳逸适中 第八节 特禀体质，养好脾胃让你笑迎春光 频繁过敏，帮你揭秘特禀体质 饮食调养：乌梅、黄芪，益气固表 药物调养：玉屏风散、消风散 四季调养：春季升阳，谨防过敏 第三章 饮食养脾胃，脾胃健运的首选 第一节 温补脾阳，让脾脏的阳气“旺”起来 芡实，暖脾健胃，固肾涩精 牛肉，滋养脾胃，补中益气 猪脾，补益脾胃，消积化食 黄鳝，健脾温阳，补气养血 第二节 滋补脾阴，让脾脏的津液“润”起来 山药，补脾养胃，生津益肺 燕窝，滋补肺阴，善补脾胃 鲈鱼，强脾健胃，止咳化痰 葡萄，滋补脾阴，开胃生津 第三节 补脾益气，让脾脏的卫气“升”起来 甘草，补脾益气，清热解毒 黄芪，理气健胃，利水消肿 土豆，健脾益气，和胃调中 人参，补脾益气，调营养卫 第四节 健脾化湿，让脾胃的运化“震”起来 冬瓜，健脾化湿，养胃生津 白扁豆，暖脾补虚，消暑止泻 白萝卜，化痰定喘，清热顺气 薏苡仁，健脾祛湿，利水消肿 第五节 健脾和胃，让脾胃的功能“硬”起来 甘薯，健脾和胃，润肠通便 香菇，健脾开胃，益气滋阴 黄豆，健脾宽中，润燥消水 胡萝卜，补益脾胃，清润益气 第六节 健脾补血，让脾胃的气血“通”起来 番茄，健脾补血，生津止渴 红枣，补气健脾，养血安神 当归，养血补血，祛风止痛 枸杞子，健脾补血，润肺养颜 第七节 补脾升阳，让脾脏的清气“举”起来 狗肉，补脾升阳，暖胃祛寒 羊肉，补虚祛寒，强肾壮阳 牡蛎，敛阴潜阳，化痰止咳 鸡肉，健益脾胃，补虚填精 第八节 滋阴益胃，让胃中的津液“濡”起来 荸荠，滋阴益胃，温中益气 豆腐，温中和胃，益气健脾 莲藕，开胃健中，清热生津 无花果，开胃养津，补脾润肺 第九节 补脾养胃止痛，安抚脾胃止疼痛 茯苓，健脾和胃，宁心安神 党参，补脾养胃，润肺生津 板栗，健运脾胃，活络止痛 鲫鱼，健脾益气，开胃止痛 第十节 补脾润肠通便，祛除便秘无踪影 菠菜，下气调中，通肠润燥 莴苣，疏通肠道的“激活剂” 海带，润肠通便，消炎软坚 苋菜，补气除热，通利小便 第四章 经络为奇药，手到病能除 第一节 养好脾经，让生命之树常青 敲脾经，身体里的脾病“小药房” 公孙穴，消除脾胃疾患的第一大穴 三阴交，调胃病、治妇科病的首选穴 太白穴，脾虚之人的福报穴 血海穴，滋阴养血又健脾化湿 漏谷穴，健脾和胃又利水除湿 大横穴，增强内脏活力的不老穴 第二节 打通胃经，一生皆有福报 敲胃经，不花钱的健脾开胃方 足三里，当仁不让的第一保健穴 内庭穴，泻胃火疗效好 梁丘穴，治疗胃疼的急救穴 天枢穴，便秘、腹泻双向调节 丰隆穴，减肥消脂的大穴 上巨虚，治疗腹泻的常用穴 第五章 以动为纲，举手投足问善养脾胃 第一节 要想脾胃好

，运动健身不可少 慢运动，脾胃健康的重要基石 注意细节，健脾养胃离不了 为防意外，谨遵十大“忌律” 第二节 健康脾胃，小动作有大健康 慢跑，慢动作中有大疗效 击穴步行，大补脾胃健身 叩齿咽津，强肾、固齿又健脾 按揉手心，让脾脏“吃得消” 打太极，“慢调细理”养脾胃 八段锦，调理脾胃需单举 跳舞，优美旋律中强脾健胃 第六章 居家调护，关注细节保脾胃安康 第一节 养护脾胃，遵从生命旅程的节律 三餐要吃好，为健康铺垫基石 饭前先喝汤，护养脾胃一处方 杂粮加素食，中医食方养脾胃 咖啡别多饮，健康品味利养生 饮酒伤脾胃，戒除酒瘾有良方 第二节 睡出健康，调理脾胃巧治失眠 睡不安寝，调理脾胃是前提 每日早睡，排毒护肤两不误 滋养身心，汤汤水水补健康 按摩穴位，轻轻松松助安眠 第三节 思贵有度，思虑太过耗气血 过思伤脾，为脾胃健康留隐患 相思成疾，根源不在心而在脾 情真意切，制怒为养脾之王道 第七章 调治有方，少一分盲从多一分从容 第一节 糖尿病，一种“现代富贵病” 脾虚失健，糖尿病的发病之本 调治有方，按摩、刮痧、泡脚齐上阵 防患手未然，把糖尿病消灭在萌芽之初 第二节 急性胃炎，病来如山倒 急性胃炎，都是谁招惹了你 分型调治，中医教你对症下药 预防急性胃炎，精致生活是关键 第三节 慢性胃炎，人体健康的“无声杀手” 解码炎症，揭开慢性胃炎的面纱 多管齐下，中医辨证施治慢性胃炎 消除胃炎，从生活中的小事做起 第四节 胃下垂，让你想吃不敢吃 摸清胃下垂的“底细” 治疗胃下垂，中医有妙方 科学养生的“八大注意事项” 第五节 消化道溃疡，让你花钱又受罪 中医辨证治疗，帮你把溃疡愈合 按摩、拔罐各显神通效果佳 消化道溃疡，健康生活防治有招 第六节 胃癌，蚕食人体生命的恶魔 脾胃健康有妙方，中医给你指点迷津 小食物大健康，善用饮食帮你调治胃癌 抗击胃癌，综合调理打赢“保胃战”

## 章节摘录

手是我们脾胃健康的“地图”。如果我们的脾胃有疾，也同样会反映在手上。闲来无事，摊开手掌，仔细观察，既不花钱，也不用去医院，就能发现你身体健康状况的秘密。

一看：手部胃区 手掌上的胃区正常与否，能够反映人体的消化系统功能。胃区包括胃一区 and 胃二区。胃一区位于手的虎口部位，以拇指掌指褶纹内侧为端点，画一条与之平行的线至生命线，画出的这条线所切分的上部分到生命线所扩出的范围就是胃一区。胃二区位于中指与食指下的智慧线上，在中指和食指下画一个与智慧线相切的椭圆，小指甲盖大小即可，所画出的椭圆形就是胃二区掌管的范围。胃区出现片状白色亮点，有些会出现白里透红的颜色，则表示患有急性胃炎；胃区被整片的亮白色所覆盖，呈泡水肿的状态，则表示急性胃炎较严重；如果出现一片黯淡的青色，且干枯凹陷或凸起，提示患有慢性胃炎；胃区出现一个黑色圆环，且圆环内皮肤枯白，则提示患有胃溃疡；胃区出现鲜红色斑点，则表示胃出血；胃区出现棕黄色或暗青色的斑块，则是胃癌的预警。

二看：手掌胖瘦 胖瘦是对手与人体的肌肉状态的观察印象，这是与正常人的手与肌肉发育状态相比较而言的。手掌厚而有肉有力，红润有光泽，通透，富有弹性，多为气血充足，精力充沛，体质强壮。手掌肌肉板硬坚实，缺乏弹性，而且颜色晦暗，则代表着脾胃气血失和，消化不好，体内废物积滞，新陈代谢速度下降。手掌小鱼际肉少的人，说明一般是慢性结肠炎，肠胃功能不好。小鱼际和小指边缘的肌肉下陷，皮肤没有光泽，多因脾主肌肉的功能失调，同时也会伴有腹泻、腹痛的现象。

三看：手掌肌肉 中医将手掌分为九区，其中艮位（手掌大鱼际处，拇指横纹下方，生命线下半部的范围）代表着脾胃。通过对艮区的观察，能判断消化系统的功能状态、营养平衡状态，并且指导我们寻找一切不利于身强力壮的因素。正常的艮位应该是稍微隆起，在九区中位置最高、面积最大、肌肉最厚、丰满、弹性有力、颜色红润，很少有杂纹，可以有浅淡的横切纹、纵切纹出现。如果艮位肌肉凹陷、松软，提示脾胃虚弱、营养不良、消化系统不好，免疫功能和性功能下降；艮位肌肉过于隆起，提示消化系统强，康复能力强，有高血脂、高血压，年轻时一般很难发病，中晚年一旦发病，则很难控制。此外，艮位颜色变化也是一个明显的信号。比如此位过红，提示脾胃火盛，有高血压、高血脂倾向，肠燥便秘，有宿便毒素，也可见于酒精中毒；艮位呈深红色，提示脾胃痰火内伏，症状表现为口臭，饮酒或食用刺激性食物后全身会发凉，并且口干吐痰，易发生中风和哮喘；艮位出现井字纹并有青筋浮起，色苍白、青黄，压之肌肉松软、无弹性，提示有慢性消化系统疾病，甚至恶化；艮位呈淡黄色，提示脾胃气血亏虚，消化系统功能低下，以缺铁性贫血为主；艮位有大的方格形纹、平行四边形纹、菱形纹，只表示胃肠功能有些紊乱，多是腹胀。P13 - 15

# 《中医养脾胃速查手册》

## 编辑推荐

你吃早餐吗?其实钱包里并不缺钱，但因为赶时间，空着肚子就赶车上班了。你是网络瘾者吗?往电脑前一坐，不吃不喝就能卿卿我我或者是沉溺网游中十几个小时。看看周围的人，想想自己，你“吃饱”了吗?你运动了吗?你有良好的运动习惯吗?为了身体的健康，你恰到好处地调理自己的情志了吗?你追求美丽吗?是否为了追求骨感美，对健康本来需要的美食望而却步? 如果心里已经有那么点担心了，那么，打开这本《中医养脾胃速查手册》，从体质、饮食、运动、日常细节、情志调养等各个方面一一进行对照，抽出些时间，谨遵我们为你开出的脾胃方，健康就能慢慢“回笼”。本书由易磊、满江、王丽编著。

# 《中医养脾胃速查手册》

## 精彩短评

1、购于29元，现10元转卖有没有人要？



# 《中医养脾胃速查手册》

## 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)