

《陈飞松图说养好脾胃人不老》

图书基本信息

书名：《陈飞松图说养好脾胃人不老》

13位ISBN编号：9787553732192

出版时间：2014-7-1

作者：陈飞松

页数：237

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

《陈飞松图说养好脾胃人不老》

内容概要

脾胃是人的后天之本，相当于植物的根系。脾胃不好，如同植物的根系受损，再好的营养无法正常吸收和利用。实际上，大多数疾病的产生，都跟脾胃虚弱有关，所以养好脾胃是少生病、不生病以及病后很快康复痊愈的重要基础，本书结合了中医及现代医学的基础理论，向脾胃病患者及相关人群阐述了脾胃的常识。

涉及内容包括日常饮食、经络穴位、中药、生活细节、运动锻炼、情志调养，以及脾胃不好导致的常见疾病的简易处理等等。是一本“全能”的脾胃养护宝典。

翻开本书并遵照书中的方法来调理脾胃，不仅有助于我们在平日的保护自己脾胃保健，而且对脾胃相关病症也能起到积极的治疗和保养作用。

《陈飞松图说养好脾胃人不老》

作者简介

中国中医科学院研究员，北京中医医院主任医师，国家级保健专家。现为北京亚健康防治协会会长、世界针灸学会联合考试委员会副秘书长、教授，中国中西医结合学会理事兼青年工作委员会委员、中华中医药学会内科分会委员、北京医学会肿瘤专业委员会委员、北京抗癌协会理事。一直担任《中国临床医生》《北京中医》等期刊编委。组织编写了《名医教你手到病自除》、《名医教你本草纲目这样用》、《刮痧消百病速查轻图典》、《人体经络速查轻图典》等经典保健图书。

书籍目录

第一章 了解中西医所讲的脾胃

- 中医的脾胃指的是什么
- 西医中脾胃的构造与功能
- 脾胃与五脏的关系
- 脾胃不好的3大症状
- 从五个部位诊断脾胃健康
- 一天中养脾胃的8个关键时刻
- 现代人伤脾胃10项大忌
- 阅读导航
- 脾胃对症食疗推荐
- 测一测你的脾胃是否健康
- 提防现代生活方式中伤害脾胃的习惯
- 养生祛病从重视脾胃开始
- 养脾和胃：生活细节奏效
- 静养脾胃：保持心神平静
- 保养脾胃：避免5点误区
- 强化脾胃：常练3个动作
- 经络调养：疏通脾胃经脉

第二章 养脾胃必吃的调补食物

五谷豆类

- 小米 “代参”黄金滋补品
- 糯米 温补的养生食物
- 小麦 厚养脾胃强力气
- 薏米 提升免疫力之王
- 玉米 食物中的软黄金
- 荞麦 理想的保健粮食
- 黄豆 醒脾利湿营养高

肉类

- 牛肉 养脾胃肉中骄子
- 羊肉 暖胃必吃的佳品
- 鸡肉 补脾胃又益五脏
- 鸭肉 益胃生津且滋阴
- 猪肚 补胃健脾助消化
- 火腿 健脾开胃还解馋

鱼类

- 鲈鱼 益气健脾消水肿
- 鲫鱼 滋补脾胃促消化
- 鳕鱼 补充营养健脾胃
- 带鱼 调养脾胃振食欲
- 鲑鱼 垂涎美味补虚劳
- 鲳鱼 益胃健脾寿延年

蔬菜类

- 菠菜 促进肠胃补脾脏
- 山药 延年益寿补脾胃
- 南瓜 健脾胃营养之王
- 莲藕 补中养身益脾胃
- 茭白 消除肠胃中火气

黄瓜 健脾开胃又美容
苦瓜 开胃健脾兼养颜
番茄 增进食欲防便秘
白菜 润肠排毒补脾胃
豌豆 益脾和胃好处多
扁豆 改善便秘消水肿
韭菜 提高食欲助脾胃
金针菇 清理肠胃的能手
白萝卜 健脾益胃还顺气
土豆 养胃健脾助消化
芋头 补脾调中健肠胃
香菇 山珍的素中之王

其他类

红薯 高纤维来健胃肠
栗子 护脾胃干果之王
花生 悦脾和胃长生果
蒜 暖脾胃天然药品
姜 帮助消化促食欲

水果类

草莓 健脾和胃利小便
苹果 健脾胃明星水果
橘子 开胃理气好水果
香蕉 肠胃健康快乐果
芒果 养胃益胃利小便
菠萝 改善腹泻健脾胃
杨桃 呵护脾胃的健康
木瓜 调理脾胃顺肠道
荔枝 益脾开胃提精神
樱桃 强健脾胃助消化
红枣 天然的维生素丸

第三章 16味保健脾胃的中草药

陈皮 理气调中，健胃消食
神曲 消食和胃，增进食欲
厚朴 行气消积，燥湿除满
甘草 健脾益气，调和诸药
山楂 开胃消滞，活血行气
砂仁 行气调中、和胃健脾
麦芽 行气消食，健脾开胃
谷芽 补脾宽中，消食和中
乌梅 促进食欲，止渴止血
白术 养脾益气，燥湿利水
人参 固本修元，补养五脏
党参 健脾益气，补中益气
藿香 和胃止呕，祛暑解表

鸡内金 消食健胃，涩精止遗
高良姜 温胃散寒，消食止痛
肉豆蔻 温中下气、消食固肠

第四章 12种脾胃失调症状调理

恶心、打嗝

《陈飞松图说养好脾胃人不老》

胃痛
胃反酸
腹泻
消化不良
便秘
流口水
腹胀
女性崩漏
脾暑湿
胃寒脾虚
胃热上火
第五章 经络运动调养脾胃战略
第六章 不同人群养好脾胃方案
第七章 春夏秋冬调养脾胃指南
附录

《陈飞松图说养好脾胃人不老》

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