

《养好脾胃就健康》

图书基本信息

书名：《养好脾胃就健康》

13位ISBN编号：9787553201382

10位ISBN编号：7553201383

出版时间：2013-10-16

出版社：贵州科技出版社

作者：张思云，刘方丽

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

《养好脾胃就健康》

内容概要

生活中的饮食不节、过食肥腻、忧思过度、偏食偏嗜、饥饱不均等都可能伤及脾胃。俗话说“十人九胃病”，如何养好脾胃是所有人关心的话题。本书教您从饮食保健、经穴按摩、生活习惯、运动锻炼等几个方面来改善自己的脾胃，学会一些日常的自疗方法，帮助您摆脱疾病困扰。

《养好脾胃就健康》

作者简介

张思云，中文系研究生毕业，自由撰稿人。主要著作有《从头到脚按摩一点通》、《不生病的季节养生方案》、《图解常见病经穴按摩疗法》等。

刘方丽，肿瘤学研究生毕业，内科高年资主治医师，曾在北京大学临床肿瘤学院进修学习，主要擅长于消化科肿瘤、胸部肿瘤、消化道及肺部肿瘤的诊断及治疗。

书籍目录

第一章 要健康就要养好脾胃

- 一、来检查一下你的脾胃
- 二、中医中的脾胃指什么
- 三、树靠根人生命靠脾胃
- 四、脾胃是元气生发源泉
- 五、健康问题与脾胃相关
- 六、千万不能伤你的脾胃
- 七、脏腑气机升降有枢纽
- 八、治未病就要养好脾胃
- 九、养好脾和胃就健康了
- 十、得了病只要吃好喝好
- 十一、人的胖瘦取决于脾胃
- 十二、好气色来自养好脾胃
- 十三、要长寿就让脾胃健运
- 十四、温补脾肾的四大穴位

第二章 从饮食做起养好脾胃

- 一、熟悉食物属性保脾胃
- 二、入五脏的五味要均衡
- 三、饥饱无常使脾胃受损
- 四、吃好三餐可养好脾胃
- 五、细碎食物脾胃最喜欢
- 六、吃好主食能补好气血
- 七、豆类食物可补益脾胃
- 八、饭前喝汤是养胃良方
- 九、甘甜的食物宜补脾胃

第三章 打通你的胃经好处多

- 一、养好胃经才能不生病
- 二、人体的恩人是足三里
- 三、要泻胃火就找内庭穴
- 四、缓解胃酸腹泻用梁丘
- 五、压气舍穴缓恶心打嗝
- 六、要治好我腹泻找天枢穴
- 七、奇怪丰隆穴是减肥穴
- 八、地仓穴治小孩子流口水
- 九、膝关节病克星犊鼻穴
- 十、治疗痢疾找上巨虚穴
- 十一、眼保健要穴是承泣穴
- 十二、按四白穴治疗黑眼圈
- 十三、用下关穴来治疗面瘫
- 十四、头部保健师为头维穴

第四章 打通脾经让生命远航

- 一、脾经可解脾胃的问题
- 二、要找太白穴调节脾虚
- 三、三阴交可调脾胃治病
- 四、治崩漏就艾灸隐白穴
- 五、按摩血海穴调理月经
- 六、消化能力弱按大都穴

七、胃痛反酸耐饥找公孙

八、按漏谷穴治消化不良

九、长夏暑湿摩阴陵泉穴

十、健脾防肉伤按大横穴

十一、地机穴健脾渗湿调经

第五章 经常炼你脾胃就会健

一、多动脚趾能养好脾胃

二、教你熊戏大补脾胃法

三、练太极拳能调养脾胃

四、举手投足散步养脾胃

五、用八段锦来调养脾胃

六、摩腹法除病健脾开胃

七、多捏脊可去脾胃虚弱

八、叩齿咽津健脾又强肾

第六章 养好脾胃重在养情志

一、脾胃是情绪的反应器

二、结肠是一面心情之镜

三、压力会造成消化不良

四、打嗝多因坏情绪引发

五、说情绪与消化性溃疡

六、忧思会损伤你的脾

七、想健脾开胃就学会笑

第七章 要健康就要注重细节

一、要时刻关爱你的脾胃

二、夏季湿邪要健脾除湿

三、用腹式呼吸来养脾胃

四、治脾胃病就用灸脐法

五、葛花饮通利小便解酒

六、多出汗容易伤心脾胃

七、过食咸物会损伤脾胃

八、饱食后不要去做爱

九、过度劳倦致脾胃失常

十、药物中毒很损害胃气

十一、摄养远欲省言三妙方

第八章 灵丹妙药教你快去病

一、山楂汤可疗幼儿厌食

二、三白汤能健脾美白

三、脾胃论的补中益气汤

四、焦三仙帮你消积化滞

五、半夏枳术丸治脾胃伤

六、鸡内金可调营养失衡

七、皇后偏爱的美食茯苓

八、药中之国老是甘草

第九章 养好脾胃根除常见病

一、亚健康从脾胃调治起

二、脾胃差是易患感冒的

三、高血压的脾胃调治法

四、调治脾胃去高脂血症

五、调治脾虚赶走糖尿病

- 六、从脾胃调治失眠妙法
- 七、肌无力是脾虚惹的祸
- 八、补脾治咳嗽调治方法
- 九、调治脾胃挖哮喘之根
- 十、胃下垂的脾胃调治法
- 十一、从脾胃调治慢性胃炎
- 十二、从脾胃调治妊娠呕吐
- 十三、让女性产后不再水肿
- 十四、告别肥胖的调治好法
- 十五、去掉青春痘还你靓丽
- 十六、脾胃病常用推拿穴位

《养好脾胃就健康》

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