

# 《慢性胃炎体质养生指导》

## 图书基本信息

书名：《慢性胃炎体质养生指导》

13位ISBN编号：9787030495969

出版时间：2017-1-1

作者：张晓天,郑钰 编

页数：185页

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)

# 《慢性胃炎体质养生指导》

## 内容概要

现今慢性病大约有8000多种，是全世界人民健康的头号公敌，伴随工业化、城镇化、老龄化进程加快，中国已经确诊的慢性病患者接近3亿人，而慢性病导致的死亡人数已经占到全国总死亡人数的85%，导致的疾病负担占总疾病负担的70%。所以对常见慢性病的防治是重中之重。中医养生是以传统中医理论为指导，对人体进行科学调养，保持生命健康活力。本书将从"未病防病、既病防变、瘥后防复"的角度入手，介绍胃炎基础预防保健知识，帮助读者在日常生活中对胃炎进行正确的干预。

# 《慢性胃炎体质养生指导》

## 书籍目录

### 第一章总论

中医对慢性胃炎的认识

慢性胃炎的中医病名

慢性胃炎的病因病机

历代医家对本病病因病机及治疗上的认识

慢性胃炎概述

慢性胃炎的病因

慢性胃炎的常见分类

慢性胃炎的常见症状及体征

实验室检查与特殊检查

慢性胃炎的诊断

### 第二章慢性胃炎患者的中医养生方法概述

慢性胃炎的辨证施治

肝气犯胃

肝胃郁热

瘀血停滞

胃阴亏虚

脾胃虚寒

治疗慢性胃炎的常用中草药

慢性胃炎的食疗食治

慢性胃炎的功法治疗——八段锦

慢性胃炎患者的通用穴位按压方法

慢性胃炎患者的通用耳穴按压方法

慢性胃炎患者的足底按摩疗法

慢性胃炎的护理

慢性胃炎的生活起居护理

慢性胃炎的心理情志指导

慢性胃炎的饮食调护

慢性胃炎的运动指导

### 第三章不同体质慢性胃炎患者的中医养生指导

慢性胃炎患者常见的中医体质类型特点

气郁质

气虚质

湿热质

阴虚质

阳虚质

气郁质慢性胃炎患者的中医养生指导

中药调养

膳食调养

穴位按摩

气虚质慢性胃炎患者的中医养生指导

中药调养

膳食调养

穴位按摩

湿热质慢性胃炎患者的中医养生指导

中药调养

膳食调养

# 《慢性胃炎体质养生指导》

穴位按摩

阴虚质慢性胃炎患者的中医养生指导

中药调养

膳食调养

穴位按摩

阳虚质慢性胃炎患者的中医养生指导

中药调养

膳食调养

穴位按摩

第四章慢性胃炎患者的“四季”养生指导

慢性胃炎患者的“春季”养生指导

春季养生原则

春季养生与食疗

春季养生与体育锻炼

春季养生与日常生活

慢性胃炎患者的“夏季”养生指导

夏季养生原则

夏季养生与食疗

夏季养生与体育锻炼

夏季养生与日常生活

慢性胃炎患者的“秋季”养生指导

秋季养生原则

秋季养生与食疗

秋季养生与体育锻炼

秋季养生与日常生活

慢性胃炎患者的“冬季”养生指导

冬季养生原则

冬季养生与食疗

冬季养生与体育锻炼

冬季养生与日常生活

附一体质测评方法

附二曙光医院治未病中心医生门诊信息

# 《慢性胃炎体质养生指导》

## 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)