

《肠胃健康书》

图书基本信息

书名：《肠胃健康书》

13位ISBN编号：9787557603923

出版时间：2016-2-1

作者：翟煦

页数：240

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

《肠胃健康书》

内容概要

20%

五分之一的人不知道自己患有肠胃疾病

33%

每天肠胃病患者占医院就诊量的三分之一

42%

我国胃癌发病人数占全球近半数

92%

通过饮食，九成以上的人群可以远离肠胃病

书里有你必须了解的肠胃日常调理知识，同时推荐了调理肠胃的养生菜品，患了肠胃病也能吃得香！

防治慢性病从肠胃出发，五大策略呵护肠胃健康；恶心呕吐、腹部胀痛、便秘腹泻、胃口不好、体质虚弱，赶走肠胃病就能好！

内容介绍：

胃肠病几乎是每个人都会遇到的。口臭、食欲不振、消化不良、胃痛、反酸、便秘、腹泻、胀气、臭屁多、肠炎、痔疮等，给人们的生活带来了极大的不便。本书针对胃肠经常出现的20种症状、24种病症，都给出了详细的饮食、按摩以及药物疗法，中西医结合，快速减轻病人痛苦，缓解不适。另外本书还针对儿童、青少年、女性、男性、老年人等不同人群，给出了详细的肠胃养护方案，最后，教会读者如何去选择适合自己的药物，做到不去医院病自治。

《肠胃健康书》

作者简介

翟煦：中国中医科学院助理研究员、博士，研究中医多年，出版了《九型体质》等书籍。

书籍目录

第一章 肠胃是人体后天之本，是健康的起点

- 1.胃，人的后天之本
002
- 2.肠，是人体食品加工厂，营养吸收之所
004
- 3.肠胃有问题，信号很明显，不能疏忽
006
- 4.肠胃受伤，人体其他问题接踵而来
008
- 5.病从口入，吃不对是伤害肠胃的最大元凶
010
- 6.寒是大忌，受凉导致肠胃疾病久久不愈
011
- 7.生活无规律，肠胃跟着受罪
012
- 8.心情太糟糕，最先影响到的是肠胃
014
- 9.哪些人最容易患肠胃病
015
- 10.肠胃病需三分治，七分养，十分防
017
- 11.肠胃好，整个消化系统都会好
019

第二章 肠胃常见症状，这么养远离肠胃大毛病

- 1.口臭：一杯艾草酒解君烦忧
022
- 2.口水多：胃寒脾虚，可饮乌药茶和姜糖茶
024
- 3.吞咽有困难：鼓气和吮指很有效
026
- 4.胃胀气：橘皮和山楂古方来消胀
028
- 5.胃痛：三七蛋羹养血又止痛
032
- 6.恶心和呕吐：就按手三里和足三里
035
- 7.食欲不振：用香菜和橘皮开胃醒脾
037
- 8.消化不良：白参茶和按摩极泉穴可免复发
039
- 9.厌食：小孩用捏脊，大人吃消食片
042
- 10.厌油怕腻：夏喝乌梅冬吃萝卜
045
- 11.反酸：喝生姜普洱茶来调养
048
- 12.烧心：喝蒲公英茶灭菌又消炎

052

13.打嗝（呃逆）：可吃理中丸来消灭

053

14.呕血：多是消化道系统急性出血

056

15.腹痛：急性发作最需注意，热敷能缓解

057

16.腹胀：薄荷姜茶和芹菜汁来放气

060

17.腹泻：椿根皮煎水止泻快

064

18.便血、黑便：去医院看看准没错

068

19.肠鸣：艾灸神阙穴止咕咕叫

070

20.屁多、屁臭：就吃薏米红小豆粥

072

第三章 患上肠胃病，给你最优的治疗调养方案

1.急性胃炎：山楂麦芽甘草茶防复发

076

2.慢性胃炎：日常吃茴香粳米粥调养

079

3.胃及十二指肠溃疡：蜂蜜甘草茶来帮忙

083

4.慢性浅表性胃炎：肉桂粳米粥和理中丸综合调理

086

5.慢性萎缩性胃炎：标本兼治就用香砂六君子汤

089

6.慢性腹泻：白术芍药散温和止泻

092

7.便秘：五仁方加按揉天枢穴润肠通便

094

8.细菌性痢疾：大蒜粥吃了好得快

099

9.胃下垂：人参陈皮酒加常按足三里缓解不适

102

10.急性胃扩张：治疗前先禁食

105

11.肠胃神经官能症：通过手指敲桌面来放松

107

12.反流性食管炎：多吃胡萝卜粥去病根

109

13.食管裂孔疝：山药红枣糯米粥来减压

111

14.十二指肠炎：对症治疗原发病

113

15.肠梗阻：按摩全腹通肠道

113

16.慢性结肠炎：益气汤慢治效果好

116

17.急性阑尾炎：准确判断，及时送医

119

18.肠易激综合征：分清诱因用药最有效

120

19.痔疮：垫脚走路和冷敷肛门让你无忧

123

20.胆囊炎：山楂山药饼慢治慢养出成效

125

21.胰腺炎：能要命，得了立刻去医院

128

22.胃癌：多喝蔗姜饮和防癌茶

131

23.结肠癌：肉桂芝麻煲猪大肠促恢复

134

24.直肠癌：根据病情姑息治疗

138

第四章 养护肠胃的黄金饮食，把肠胃疾病吃走

1.养护肠胃的黄金饮食法则，你一定要知道

142

2.糯米：改善脾胃功能，增进食欲

147

3.黑米：暖胃滋肾，延年益寿

148

4.荞麦：消积宽肠，预防便秘

149

5.芦荟：润肠通便，抗胃损害

151

6.山药：去湿止泻，补脾胃

152

7.小米：补虚损，开肠胃

154

8.茴香：健胃，化滞，散寒

155

9.牛肉：益脾胃，补虚损

157

10.山楂：开胃、生津、消食

159

11.香蕉：健脾养胃，促进胃动力

160

12.蜂蜜：润滑肠胃，通便

161

13.生姜：健脾暖胃，和中止呕

163

14.莴笋：宽肠通便，有利于消化

165

15.陈皮：促消化，健脾胃

166

16.竹笋：开胃健脾，清热化痰

167

17.莲藕：开胃健中，润肠通便

169

18.燕麦：通便养胃，补虚益气

170

19.黑芝麻：益精血，润肠燥

171

20.南瓜：排肠毒，润肠道

173

21.党参：补胃气，润肠肺

174

22.番茄：振食欲，消炎症

176

23.青菜：促进肠胃运动

177

24.香菇：消炎、防癌、养胃

178

25.莲子：消渴，涩肠止泻

180

26.红小豆：健脾止泻，消肿消炎

181

第五章 养胃护肠的多方位生活疗法

1.刺激前头点，缓解胃炎、胃痛

184

2.按揉内关穴，胃部不积食

185

3.仰卧静息，有效提升胃功能

186

4.平衡操做起来，体弱患者肠胃恢复快

187

5.情绪锻炼养胃法，避免肝气犯肠胃

188

6.看天气调饮食，肠胃更健康

189

第六章 肠胃疾病引发的其他健康问题

1.痘痘——胃热或胃寒都会让人长痘

192

2.色斑——白芷淡斑膏助你消除肠胃斑

193

3.牙痛——胃火上升牙痛就按二间和内庭穴

195

4.贫血——肠道紊乱，铁元素就缺乏

196

5.发烧——肠胃有炎症，易发烧

197

6.头晕——肠胃也会感冒

199

7.失眠——养好肠胃是一个治疗途径

200

8. 体重下降过快——赶紧调理肠胃

201

第七章 肠胃病的中西药使用详解

1. 止泻药和止吐药

204

2. 肠胃解痉药

206

3. 促肠胃动力助消化药

207

4. 抗酸及胃黏膜保护药

208

5. 驱肠虫药

209

6. 胃炎及胃溃疡类中药

210

7. 健脾益气类中药

211

8. 消食类中药

212

9. 消化道肿瘤药

213

第八章 肠胃病常见检查方法

1. 粪便检查

216

2. 肠胃钡剂造影检查

216

3. 脱落细胞检查

217

4. 胃镜检查

218

5. 肠镜检查

218

6. 幽门螺杆菌检查

219

7. 腹部肠胃镜超声检查

220

8. 胃电图检查

222

附录1：

不同人群肠胃病调养方案

223

附录2：

不同季节肠胃调养方案

228

《肠胃健康书》

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