《百病难侵:先养脾胃》

图书基本信息

书名：《百病难侵:先养脾胃》

13位ISBN编号：9787535779267

10位ISBN编号：7535779263

出版时间：2014-1

出版社：湖南科学技术出版社

作者：何凤娣

页数：316

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

《百病难侵:先养脾胃》

内容概要

一看就懂、一学就会的中医调养脾胃明说明书。日常饮食、经络穴位、中药名方、起居习惯、运动锻炼、情志调养，用最简单、最直接、最有效的方法立体式、全方位地调养脾胃！安养脾胃，中医脾胃调养最大众化的保健书
日常饮食、经络穴位、中药名方、起居习惯、运动锻炼、情志调养，用最简单、最直接、最有效的方法立体式、全方位地调养脾胃！

《百病难侵:先养脾胃》

作者简介

何凤娣，毕业于南华大学，长期在基层医院工作，自幼熟读《黄帝内经》、《本草纲目》等中医典籍，对健康保健和食物营养有深入研究。曾出版《食养女人美丽一生》、《药膳养生不老方》等图书。

《百病难侵:先养脾胃》

书籍目录

前 言 4
第1章 目标100岁，养好脾胃是关键 1
脾胃是人体的“ 炉灶 ”，养生要“ 先安炉灶 ” 1
“ 上医治未病 ”，人人养好脾胃都是“ 上医 ” 2
“ 有胃气得生 ”，生病能吃能喝就是好兆头 3
想要一生漂亮，就要先供养脾胃 5
第2章“ 饮食不节则胃病 ”，养脾胃先考虑正确的吃法 7
遵从“ 中国居民膳食宝塔 ”科学饮食，也能让你养好脾胃 7
“ 只吃八分饱 ”，养脾胃的必要饮食守则 8
食物有“ 性味归经 ”，健脾胃要多考虑 10
细嚼慢咽是很好的健脾养胃方法 12
均衡五味养五脏，阴阳平衡脾胃安 13
粥、汤是天下最养脾胃的食物 16
第3章 食养脾胃最享受，择优选择让脾胃安 18
“ 小米粥 ”健养脾胃，天下无敌 18
薯类是全球公认的超级健脾养胃食品 19
一天一杯奶，养好脾胃人强壮 21
“ 山药薏米粥 ”健脾除湿人清爽 22
“ 芡实粥 ”补脾胃，历代名家推崇 24
萝卜消气宽中，能让脾胃不“ 憋屈 ” 25
蜂蜜益气养胃，常吃脾好人年轻 26
“ 红枣汤 ”可百搭，健脾养胃不可撇下 28
山楂健胃消食，专治“ 胃动力不足 ” 29
党参、白术入肴，中医师秘而不传的健脾养胃餐 30
黄芪益气健脾，瘦弱者煮汤，泡茶都行 32
“ 苦荞茶 ”治肝补脾，全方位打造脾胃健康 33
“ 大黄汤 ”辟邪除积，肠胃洁人不易得病 34
人参是补虚大药，脾胃虚弱可慎重选择 36
第4章 健脾养胃有名方，专家教你必要时会选择 38
“ 温脾汤 ”顾名思义，可温补脾胃的良方 38
“ 四逆散 ”除邪解郁，疏肝理脾人安宁 39
“ 理中汤 ”温中健脾，专治吃不下饭 41
“ 四君子汤 ”益气健脾，让气短乏力者振奋精气神 42
“ 逍遥散 ”是调和肝脾的名方，健脾更能除抑郁 44
“ 枳术丸 ”强胃消食，治肚子胀 45
“ 更衣丸 ”健脾胃，通便除内热 47
“ 补中益气汤 ”提升中气，让“ 后天之本 ”更强壮 48
“ 平胃散 ”燥湿运脾，避免外邪伤内 50
“ 藿香正气散 ”暑夏季节的消暑健脾佳药 51
“ 保和丸 ”清热利湿，消食和胃的良药 53
“ 健脾丸 ”健脾消食，让你吃嘛嘛香 55
第5章 经穴健脾胃零花费，要学会用经络打造好脾胃 57
认几个超级保健穴位，刮一刮，脾胃更健康 57
“ 足三里 ”常灸，补脾养胃胜吃老母鸡 59
“ 内庭穴 ”一按，胃火不再给你惹麻烦 60
胃酸过多和腹泻，可搓“ 梁丘穴 ”来缓解 61
“ 天枢穴 ”揉一揉，是最好的“ 泻立停 ” 62

《百病难侵:先养脾胃》

“ 太白穴 ”常按是最方便的健脾大药 64
“ 三阴交 ”健脾胃，最适合女子用 65
“ 大都穴 ”常搓，增强消化力 66
“ 阴陵泉穴 ”是夏季除暑湿的良药 67
“ 地机穴 ”健脾除湿，避免湿伤脾胃 69
第6章 生命在于“ 运动 ”，健脾养胃功帮你成就健康长寿 70
日常养脾胃其实只需多动动脚趾即可 70
“ 饭后百步走 ”，科学进行最益脾胃 71
练习“ 五禽戏 ”中的熊戏，能大补脾胃 73
“ 灸脐 ”，学学《丑娘》中的治脾养胃妙法 74
“ 腹式呼吸 ”也是养脾胃的简易良方 76
“ 摩腹功 ”常做，健养脾胃手到病除 77
“ 强壮脾胃操 ”，练练更健康 79
瑜珈健脾胃，在举手投足间就能获得大健康 80
“ 太极拳 ”精选几式修炼，有助健脾养胃 82
捏脊，民间流传甚广的健脾养胃大法 83
第7章 好情绪才会有好脾胃，调节“ 情绪 ”让脾胃不受伤 86
忧思伤脾，学会转移注意力可健养脾胃 86
坏情绪别带上餐桌，就餐要愉快 87
释放压力，避免脾胃受“ 压 ”有毛病 88
“ 无忧散 ”、“ 和气汤 ”，常用脾胃安 89
有脾气要“ 发 ”出来，别让脾胃代你受罪 91
谨和七情，保持宁静平和的心态最养脾胃 92
“ 笑口常开 ”安脾胃，要经常给自己找乐子 94
“ 琴棋书画 ”修养身心，更能健脾胃 96
第8章 美丽容颜依赖脾胃养，小方小招帮你养好脾胃人更靓 98
湿热缠身易长痘，“ 丝瓜汤 ”健脾除湿可战痘 98
气血不好色（气色）难看，“ 三红茶 ”补益脾胃容颜靓 99
人老珠黄，“ 玫瑰菊花茶 ”益肝脾让大眼恢复神采 100
长色斑多因气血瘀滞，“ 红糖姜桔汤 ”益肝脾防色斑 102
酥胸是女人的资本，“ 木瓜豆浆 ”养脾胃可让女人更自信 104
肥胖是脾胃虚惹得祸，“ 红豆健脾汤 ”可帮你打造苗条身段 105
太瘦也难看，“ 山药芡实糊 ”养好脾胃让你更有型儿 107
第9章 有病着眼于脾胃，病从脾胃治可帮你带病延年 109
预防感冒，试试“ 健身固表汤 ” 109
中老年人便秘，“ 白术党参猪脚汤 ”一喝就灵 110
经常腹泻，试试“ 人参健脾汤 ”的神威 112
胃疼要分虚实，辨症用药膳才不会难为脾胃 113
糖尿病从脾胃防治，“ 南瓜健脾粥 ”可常吃 115
血压高、血脂高找脾胃，“ 加味荷叶茶 ”有大作用 116

《百病难侵:先养脾胃》

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