

<<向脾胃要健康>>

图书基本信息

书名：<<向脾胃要健康>>

13位ISBN编号：9787501978786

10位ISBN编号：7501978786

出版时间：2011-1

出版时间：轻工

作者：李志刚

页数：263

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：<http://www.tushu007.com>

<<向脾胃要健康>>

内容概要

植物的营养靠根吸收，人的营养靠脾胃运化，人如果脾胃不好，就如同植物的根系受到伤害，再多的营养也没法正常吸收利用。

脾胃是后天之本，养脾胃意在养元气，养元气意在养生命，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，疾病的产生大多是脾胃元气不足所致，不管得了什么病，只要能吃就是好兆头。

本书从日常饮食、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调治的角度全面讲述保养脾胃的方法。

<<向脾胃要健康>>

作者简介

李志刚 教授、主任医师、医学博士、博士生导师 北京中医药大学针灸学院副院长兼副书记
中国针灸学会脑病科学专业委员会常务理事 中国针灸学会刺灸灸法学会常务理事 国家自然
科学基金委员会及教育部评审专家 北京国医堂坐诊专家

<<向脾胃要健康>>

书籍目录

第1章 关爱身体，从敬重脾胃着手

- 1.你的脾胃还好吗——百用百灵的自我检查方法
- 2.中医的“脾胃”究竟指的是什么
- 3.古木参天靠树根，生命常青靠脾胃
- 4.脾胃是元气生发的源泉
- 5.内伤脾胃，百病由生——有哪些健康问题与脾胃有关
- 6.脾胃一旦受伤，五脏就没有活力了
- 7.脾升胃降得平衡——脾胃升降是脏腑气机升降的枢纽
- 8.养好脾胃是“治未病”的关键
- 9.脾和胃都照顾好了才是真的好
- 10.不管得了什么病，只要能吃就是好兆头
- 11.脾胃的好坏直接影响着人的胖瘦
- 12.调理好脾胃是拥有“好面子”的前提
- 13.脾胃健运是决定长寿的根本
- 14.温补脾肾扶正气，四大穴位是灵丹

第2章 保养脾胃，从饮食开始

- 1.掌握食物属性才符合脾胃的养生之道
- 2.五味入五脏，五味均衡保健康
- 3.饥饱无常是脾胃受损的导火索
- 4.没有什么比吃好三餐最养脾胃了
- 5.吃得好才是福——脾胃最喜欢细碎的食物
- 6.主食是补气血的主要原料
- 7.几乎所有的豆类食物都可补益脾胃
- 8.养胃有良方，饭前喝口汤
- 9.甘入脾——甘甜的食物最宜补脾胃

第3章 打通胃经，一生皆有福报

- 1.养好胃经，无病身轻
- 2.助人为乐的足三里是您身体的“恩人”
- 3.内庭穴专泻胃火
- 4.正确使用梁丘穴可缓解胃酸和腹泻
- 5.按压气舍穴可缓解恶心和打嗝的问题
- 6.穴位所位，主治所在——天枢穴是腹泻的克星
- 7.丰隆穴不丰隆，实为减肥大穴
- 8.小孩爱流口水可多按地仓穴
- 9.犊鼻穴是膝关节病的克星
- 10.上巨虚穴是治疗痢疾的常用穴
- 11.承泣穴是眼睛的保健要穴
- 12.四白穴是治黑眼圈的高手
- 13.治面瘫有绝招，下关穴离不了
- 14.头维穴是维护头部健康的保健师

第4章 打通脾经，开启生命的福田

- 1.脾胃的问题脾经可解
- 2.脾虚的人可以找太白穴来助阵
- 3.三阴交两大超级功效是调脾胃和治妇科病
- 4.艾灸隐白穴治崩漏

<<向脾胃要健康>>

- 5.按摩血海穴可以调理月经问题
- 6.消化能力弱可取大都穴
- 7.胃痛、胃反酸、耐饥时可找公孙穴
- 8.漏谷穴专门对付消化不良
- 9.按摩阴陵泉穴可除长夏暑湿
- 10.久坐者按大横穴可健脾防肉伤
- 11.地机穴可健脾渗湿、调理月经

第5章 若要脾胃健，天天来锻炼

- 1.日常养脾胃其实只需多动动脚趾即可
- 2.熊戏大补脾胃法
- 3.常练太极拳可调养脾胃
- 4.小散步，大健康——散步养脾胃只在举手投足间
- 5.调理脾胃臂单举——八段锦一招就可养脾胃
- 7.摩腹法——手到病除的健脾开胃法
- 8.脾胃虚弱的人平时一定多捏脊
- 9.多做叩齿咽津运动强肾又健脾

第6章 医身容易医心难，养脾胃也要养情志

- 1.脾胃是对情绪最敏感的反应器
- 2.结肠有时也是一面心情的镜子
- 3.压力是造成消化不良的主因
- 4.打嗝也多由坏情绪引起
- 5.消化性溃疡与情绪大有姻缘
- 6.思伤脾，最好的解决办法是以怒胜之
- 7.学会笑是给脾胃最好的礼物

第7章 养生无大道，细节就奏效

- 1.四季脾旺不受邪——脾胃需要时刻关心和照顾
- 2.长夏湿邪在作怪，健脾除湿是关键
- 3.腹式呼吸是养脾胃的法宝
- 4.灸脐法专治脾胃病
- 5.葛花饮和通利小便就是解酒丹
- 6.夏季多出汗容易伤心伤脾胃
- 7.脾胃喜欢清淡，过食咸伤脾胃
- 8.饱餐后性生活更伤脾胃
- 9.生病起于过用——过度劳倦导致脾胃失常
- 10.谁是真正的“元凶”——药物中毒最先损害胃气
- 11.摄养、远欲、省言——养生三大家常方

第8章 药本无贵贱，效者是灵丹

- 1.简单的山楂汤治好了小儿厌食症
- 2.健脾美白当数三白汤
- 3.补中益气汤——源自《脾胃论》的名方
- 4.消积化滞要找焦三仙
- 5.生冷食物伤脾胃，可用半夏枳术丸来治
- 6.鸡内金帮营养失衡的孩子找回正路
- 7.茯苓——慈禧都偏爱的美食
- 8.甘草是药中之国老

第9章 着眼脾胃，从根本上治愈常见病

- 1.病从脾胃治——治病要兼及脾胃

<<向脾胃要健康>>

- 2.人人都应该精神百倍——亚健康从脾胃调治之法
- 3.脾胃差容易与感冒结缘——感冒从脾胃调治之法
- 4.高血压并不可怕——高血压从脾胃调治之法
- 5.脾胃失调惹“脂”上身——高脂血症从脾胃调治之法
- 6.脾虚失健是糖尿病发病根本——糖尿病从脾胃调治之法
- 7.胃不和则卧不安——失眠从脾胃调治之法
- 8.肌无力多是脾虚惹的祸——重症肌无力从脾胃调治之法
- 9.补脾以治咳嗽——咳嗽从脾胃调治之法
- 10.痰为哮喘的“宿根”——哮喘从脾胃调治之法
- 11.让中气每一天都固护好胃——胃下垂从脾胃调治之法
- 12.献给慢性胃炎者的福音——慢性胃炎从脾胃调治之法
- 13.让准妈妈一天比一天舒服——妊娠呕吐从脾胃调治之法
- 14.产后可以不水肿——产后水肿从脾胃调治之法
- 15.从根本上告别肥胖——肥胖从脾胃调治之法
- 16.可以还原的美丽——青春痘从脾胃调治之法

<<向脾胃要健康>>

章节摘录

掌握食物属性才符合脾胃的养生之道食物本身并没有好坏之分，关键是你要根据自身体质来选择适合自己的食物。

就是说，你是什么体质，就应该在什么季节、什么地域吃什么样的食物。

快节奏的生活，让现代很多上班族稍不注意就频繁出现烧心、反酸等胃病。

很多人认为忍忍就过去了，其实这是大错特错。

我有一位朋友，现在是某外企公司的高层了，事业家庭可谓是一帆风顺，就是有点小胃病。

别看毛病不大，可每次都让他痛不欲生。

这都是他不注意饮食惹的祸。

因此，在这里奉劝年轻的朋友们，任何时候都不能虐待自己的脾胃，一旦伤了胃气，再想治就难了。

有人可能问了，平时我们如何养好脾胃呢？

我告诉大家，最好的办法就是给它好食物。

什么样的食物才是好食物呢？

上古之人通过对食物的外形与味道，食物进入我们身体所产生的寒、热、温、凉作用，向上向外或向下向内作用的方向，以及食物生长的地点、气候、季节的不同，来判断食物的属性。

最后，根据食物的性质把它们分为温、热、寒、凉、平五性。

根据这食物五性，我们可以对症待之，这样可以让食物与脾胃不打架、在体内相处和谐。

也就是说，食物本身并没有好坏之分，关键是你要根据自身体质来选择适合自己的食物。

就是说，你是什么体质，就应该在什么季节、什么地区吃什么样的食物。

比如说，你是热性体质，你可以选择寒凉的食物，如鸭肉、小米、黄瓜、西瓜、梨等来进行平衡；

如果你是寒凉体质，你可以选择多吃温热性质的食物，如牛羊肉、韭菜、生姜、洋葱等。

当然，还有季节、地区的差异，但这是一个总的原则，具体情况我们再具体对待。

看看我们周围，为什么很多人现在的生活水平提高了，吃得好了，住得好了，但是心态却变得越来越躁了呢？

显然，整天吃牛羊肉等热性食物，人的身体也相继出现了阴阳失衡的状况。

这些肉类食物多为热性食物。

从阴阳角度来看，热为阳，常吃这些热性食物，人的心态便具有了与“阳”相似的特性，变得内心烦躁、躁动不安了。

因此，我们在吃大鱼大肉的同时，别忘了给自己加道“凉菜”调养一下脾胃，像大部分蔬菜、水果都属于“凉菜”范畴。

此外，我们还应该不断地去适应周围的气候变化所带来的温热寒凉。

也就是说，春天你该吃什么，夏天你该吃什么，秋天你该吃什么，冬天你该吃什么，这都有一个规则。

这便是老祖宗留给我们的顺时养生的精髓。

比如说，天热的时候，你可以吃一些清热凉爽的食物，天冷了多吃一些温热的食物，这样才能与自然保持一种平衡。

在很多就诊的病人中，有很多人是因为猛吃冰镇食物，猛喝冰冻饮料等，“冻坏”了自己的胃，导致胃病出现或反复发作。

脾胃最怕寒凉的食物，这个“寒凉”不单单指我们说的冰冷食物，还包括它的属性。

像香蕉、西瓜这些都是寒性食物，吃多了影响消化、吸收。

因此，胃肠不好的人尽量少吃寒性水果，多吃温热性水果，如桂圆、荔枝、桃等。

凡事都要有一个度，我们说天热了吃点凉性食物，可清热降温，但是不能贪多。

很多人喜欢在炎热的夏天里大量吃西瓜，西瓜的本性是寒凉的，吃多了是要伤脾胃的，会出现食欲不佳、消化不良及胃肠抵抗力下降等问题，所以夏天吃西瓜等性寒凉的水果时，一定不要贪多。

另外，像冰镇啤酒、冰棍、雪糕更要少吃为妙。

当然，这只是对大多数人的建议，具体该怎么吃，我们还要辨证对待。

<<向脾胃要健康>>

让三餐成为脾胃健康的基石饮食一定要定时，要有规律，这样才能使身体及时获得维持生命的营养素。

饮食的定时原则，就是要做到“早餐宜好，午餐宜饱，晚餐宜少”。

人人都知道，一日三餐很重要。

《千金要方》说：“饮食以时。”

其意是说，饮食一定要定时，要有规律，这样才能使身体及时获得维持生命的营养素。

饮食的定时原则，就是要做到“早餐宜好，午餐宜饱，晚餐宜少”。

可以说，一日三餐吃好了是养脾胃的根基。

可是怎样的早餐才算好、午餐才算饱、晚餐才算少呢？

怎样的早餐才算好有人说吃早餐好，也有人说不吃早餐好，究竟是好还是不好呢？

但有一点是肯定的，一日三餐的法则是从古留传至今的，从养生的角度来说，是有利的。

现代人整天忙于工作，早上刚从床上爬起来就上班，没有吃早餐的习惯。

而长期不吃早餐对胆囊是有很大危害的。

现代医学的解释是，不吃早餐会使胆汁在胆囊中存留时间过长，容易使胆汁浓缩形成结石。

这就好比是，流动的水不容易发生淤堵，而不动的湖泊就容易存积淤泥。

根据中医子午流注学说来看，辰时（早上7~9点，此时胃经值班）吃早餐最好，此时胃气充盛，吃好早餐可养护胃气。

生活中，有一些女孩子为了减肥，早上刻意不吃早饭。

这其实大可不必，因为辰时是阳气比较旺盛的时候，这时候吃再多的早餐也很容易消化。

早餐吃什么好呢？

从中医角度来看，早餐最好选择温热的食物，这样才可以很好地保护胃气。

你可吃一些热的小米粥、大米粥、燕麦粥，然后再配着吃一些青菜、面包、水果、点心等。

实在是急于上班，也要饮上一杯热牛奶，或是热豆浆等。

怎样的午餐才算好很多人不吃早餐，到了中午一顿海吃豪饮，吃得过饱，难免让脾胃受累。

我们强调午餐宜吃饱，但也不宜过饱，凡事都要有一个度。

对于上班族来说，午餐不管吃什么，以吃七八分饱为宜，并注意搭配，可以多吃蛋白质和胆碱含量高的肉类、鱼类、禽蛋和大豆制品等食物，因为这类食物能使头脑保持清醒，对理解和记忆功能有重要作用。

另外，还可以多吃些瘦肉、鲜果或果汁等脂肪含量低的食物，要保证有一定量的牛奶、豆浆或鸡蛋等优质蛋白质的摄入，这样可以使人的反应灵活，思维敏捷。

吃午餐前最好喝点汤，这样可以很好地调摄胃气。

午餐最好在未时之前（也就是下午1点之前）吃完，未时是小肠经当令，是保养小肠最佳时段。

如果在未时之前吃完午餐，可以在小肠精力最旺盛的时候把营养物质都吸收进人体。

怎样的晚餐才算好晚餐应在酉时（17~19点）完成，不要太晚，否则会导致“胃不和则卧不安”。

晚餐总的原则是宜少不宜多，可选择一些清淡的食物，如汤粥类的食品，辅以一些小菜，既有丰富的营养，又容易被人体消化吸收，不会增加胃肠的负担。

快乐的、健康的生活应该从吃好一日三餐开始，这样您以后的每一天也就变得健康快乐了。

<<向脾胃要健康>>

编辑推荐

《宝葫芦健康生活书系:向脾胃要健康》是由中国轻工业出版社出版发行的，古树参天靠树根，生命常青养脾胃。

不管得了什么病，只要能吃就是好兆头。

饮食、穴位、中药、生活细节、运动锻炼、情志调养，6大调养脾胃方法一应俱全。

常见脾胃所致疾病找准病因一步解决。

<<向脾胃要健康>>

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:<http://www.tushu007.com>