第一图书网, tushu007.com

<<养好脾胃不生病>>

图书基本信息

书名：<<养好脾胃不生病>>

13位ISBN编号：9787509133187

10位ISBN编号：7509133181

出版时间：2010-1

出版时间：人民军医

作者：易磊

页数：256

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

第一图书网, tushu007.com

<<养好脾胃不生病>>

前言

你吃了吗？
这是国人口中较为常用的一句问候语，最初，反映的是人们在历经艰难岁月时相互之间一种实实在在的关切，而进一步讲，则可以看作是人们对身体健康的相互提醒，为什么这么说呢？
因为人们知道：会吃饭，身体也就差不到哪里去。
民间也有“口壮身体就壮”的说法，这里简单说明一下，说会吃饭身体就好，实际上跨越了一个中间事物，即脾胃，所以，应该是会吃饭，脾胃好，身体就棒。
为什么脾胃有如此功效呢？
中医认为，脾胃为后天之本，是人体气血生化的关键，如果一个人的脾胃不好，那么，身体的气血就会出现生成不足，身体各个部分得不到滋养，自然就会出现“枯萎"，就会百病丛生。
古代中医大家李东垣生活在战火纷飞的时代，老百姓饥寒交迫、流离失所，不仅是瘟疫肆虐，更有饥饱失常导致的脾胃亏损。
正是在这样的时代背景下，医家李东垣从脾胃入手治疗疾病，并著有《脾胃论》，其中特别强调脾胃的培补，并给出了系列方法与方剂，最为著名的处方就是“补中益气汤”，即用黄芪15克，白术10克，党参15克，当归6克，陈皮6克，，柴胡5克，升麻5克，炙甘草5克，用水煎服，即可益气升阳、调补脾胃。

第一图书网, tushu007.com

<<养好脾胃不生病>>

内容概要

编者从健康理念出发，以“素为常、酒少量、动为纲、莫愁肠、习惯好、病别扛”等通俗易懂的语言，将脾胃的重要性和日常保健进行了细致入微的说明。
《养好脾胃不生病》不仅为百姓健康提供了具体的养生方案，还以辨证论治原则，为脾胃患者倾心奉献了最有效的“处方”。

第一图书网, tushu007.com

<<养好脾胃不生病>>

书籍目录

一 脾胃一失常，生命就失灵俗话说得好，有啥别有病，没啥别没钱。
但人吃五谷杂粮，孰能无病？
尤其是脾胃病。
脾胃一旦失常，生命就会失灵，百病就会滋生。
金代脾胃大家李东垣曾提出“ 内伤脾胃，百病由生 ”，他指出喜怒过度、饮食不节、寒温不适、劳役所伤皆为内伤脾胃之源。
而现代人的健康杀手就是我们诸多的不良生活方式，试看那些上班族、减肥族、慵懒族、夜猫族及网络迷恋者，有几人能坚持吃上营养合理的一日三餐，尤其是早餐；又有几人能每天坚持适当的体育锻炼，肯定答案只占少数。
于是乎，许多人就掉进了不良生活方式的陷阱，却浑然不知。
因此。
为了身体健康，我们一定要养护好人生后天之本——脾胃。
(一)养好脾胃活到天年字里藏医，论脾说胃话健康人活一口气，胃气决定生死脾胃，五脏六腑的“ 粮库 ”阴阳失衡，疾病自会找上门(二)读懂脾胃的“ 求救 ”信号月有阴晴圆缺，脾有旦夕祸福民以食为天，胃口不开“ 脾胃有责 ”腹胀，多是“ 慢性胃炎 ”惹的祸恶心呕吐，事出有因话健康烧心，谨防大意“ 失安康 ”胃痛，剧烈运动拉响生命警报(三)解内忧除外患，养好脾胃身体好饥饱失常，脾胃失灵的导火索不良情绪，脾胃病患的“ 帮凶 ”遗传，潜伏在体内的健康“ 内鬼 ”是药三分毒，小心补药伤及脾胃二 素为常，多素少荤脾胃康被誉为“ 烹饪王国 ”的中国，一直崇尚以丰盛的筵席来喜庆佳节、款待宾客。
尤其是现代，人们生活富裕了，遍地开花的酒店、宾馆，给富裕起来的国人带来了极大的方便。
很多人为了满足口福，为了应酬而餐餐暴饮，日日斗酒，大鱼大肉；为了瞬间的快乐，而吃坏了脾胃，吃坏了身体。
于是，脾胃病、肥胖症、糖尿病等找上门来。
因而，从养生来看，脾胃虚弱者日常饮食应以清淡为主，少吃油腻，多吃蔬菜、水果，这就是我们提倡的“ 素为常 ”的科学饮食观点。
(一)素养脾胃，平平淡淡才是真莲藕，滋养我们脾胃的灵根山药，健脾养胃的山珍妙药小米，可以当“ 药 ”吃的种粮红枣，如脾、胃二经的“ 维生素丸 ”西红柿，补益脾胃的“ 爱情果 ”山楂，养脾护胃的“ 长寿食品"(二)适当吃点荤，养脾又健胃狗肉，暖胃祛寒的调补良药羊肉，各有吃法各有讲究牛肉，滋养脾胃的“ 肉中骄子 ”鸡肉，一身都是良药的“ 脾胃灵 ”(三)中药是恩物，养生又治病芡实，保养我们脾胃的忠臣甘草，中药家庭中的“ 和事佬 ”人参，补益元气“ 百草之王 ”党参，健脾运、滋胃阴的“ 神草 ”茯苓，“ 返老还童 ”的养生妙药藿香，胃痉挛的克星三 酒少量，以酒为浆脾胃伤“ 酒是一把双刃剑 ”，这句话精辟地道出了酒对健康影响的两面性。
酒是一种富有魅力的饮料，有节制的适量饮酒对健康是有益处的。
一杯酒下肚，首先会到达胃，所以古人有“ 胃为市 ”的说法。
适量饮酒，对胃黏膜有保护作用，但是，胃对酒并不是能无限度或长时间地受纳。
大量饮酒或酗酒会引起胃黏膜充血、水肿、糜烂，难怪有人说“ 酒杯虽小淹死人 ”，一语道破贪杯的后果。
(一)今朝有酒今朝醉，脾胃受伤没商量脾胃养生，谨避“ 美酒 ”之惑以酒为浆，身体脾胃定遭殃“ 千杯不醉葛藤花 ”，醉酒者的福音一(二)把酒有度品一品，脾胃康健长寿来把酒有度，脾胃养生之饮酒有方一酒食同源，脾胃养生之品酒有道一混饮生疾，脾胃养生之白啤要分家一四 莫愁肠，情绪勿过来帮忙从古至今，一笑归天者有之，一怒丧命者有之，一悲而亡者有之，一思命终者有之，一惊断气者也有之。
由此我们不难看出，喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等情志的变化和人的五脏六腑是息息相关的。
因此，为了自身健康，我们一定要注意自身性格、情操及道德的修养，做到心胸豁达，待人和善，遇事不斤斤计较，更不要对身外之物多费心思，这也是保养脾胃、祛病延年的妙方之一。

第一图书网, tushu007.com

<<养好脾胃不生病>>

(一)情志太甚，脾胃养生的天敌情绪差，劝其进食则伤及脾胃废寝忘食，太过投入要当心思伤脾伤肝犯胃，怒过伤身没“ 胃口 ”(二)情志相胜，脾胃养生之怒胜思思则气结，脾胃病的情志之患相思病，脾胃养生的“ 绊脚石 ”猝死，要人命的过思伤脾生气，脾胃的情志调养之道……五 动为纲，男女老幼脾胃康六 习惯好，起居有常助脾胃七 病别扛，身体无病一身轻

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：怀孕早期的孕妇大都有恶心呕吐反应。
妊娠呕吐与酒精性胃炎的呕吐常于清晨发生；胃源性呕吐常与进食、饮酒、服用药物有关，常伴恶心，呕后常感觉轻松；喷射性呕吐常见于颅内高压症，无恶心的先兆，呕后不感觉轻松；呕吐物如为大量，提示有幽门梗阻、胃潴留或十二指肠淤滞；腹腔疾病、心脏病、尿毒症、糖尿病酮中毒、颅脑疾患或外伤等所致的呕吐，常有相应病提示诊断。
对于一个恶心、呕吐病人，最主要的是分析引起呕吐的原因，而后再针对原因进行处理，不要盲目止吐。
下面我们针对不同的情况来采取相应的应对措施：第一，如果不恶心单纯呕吐，胃内容物急剧而有力地喷出，并且经常发作，呕吐后胃内也不感觉轻松，这种情况多为中枢神经性疾病引起颅内压增高所致，常见于脑炎、脑膜炎、脑肿瘤、脑出血等疾病。
持续性高烧也可引起此类呕吐，这种呕吐患者应立即去医院确诊，切勿擅自用止吐药；如果不感觉恶心却反复出现呕吐，呕吐物不酸腐，量也不多，吐后不影响进食，这种呕吐便与精神因素有关，常见于胃神经官能症。
对付这种呕吐，重要的是调节自己的心理，对呕吐有正确的认识，也可采用深呼吸的方法止吐。
用陈皮、生姜、苏叶、枇杷叶各10克，水煎服，对治疗这种呕吐也很有效。

第一图书网, tushu007.com

<<养好脾胃不生病>>

编辑推荐

《养好脾胃不生病》：“有胃气则生，无胃气则亡”、“脾胃虚则百病生”。
中医学认为，脾胃是人体的后天之本，是气血生化的源泉。
换句话说，人体生长发育、维持生命的一切营养物质都要靠脾胃供给。
如果脾胃不好，身体健康也就没有保障了。
长寿百岁的养生智慧。
寻找疾病的根源，开启健康的大门。

第一图书网, tushu007.com

<<养好脾胃不生病>>

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