

<<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

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：何凤娣

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>

## <<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。

## &lt;&lt;百病难侵:先养脾胃&gt;&gt;

## 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，健脾养胃不可撒下 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良药 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

## <<百病难侵:先养脾胃>>

- 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
- “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
- 瑜伽健脾胃，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，辨证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:<http://www.tushu007.com>