

<<胃肠病原生态疗法>>

图书基本信息

书名：<<胃肠病原生态疗法>>

13位ISBN编号：9787535942630

10位ISBN编号：7535942636

出版时间：2007-2

出版时间：广东科学技术

作者：辛予

页数：162

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>

<<胃肠病原生态疗法>>

内容概要

本书针对因饮食不当或生活习惯不规律所导致的胃肠病的病症特点，剖析引发胃肠病的种种因素，分析由胃肠病造成的种种生理和心理方面的不良后果，并为治疗胃肠病提出了合理的参考建议，让人们比较全面地接触到有关胃肠病的知识，为人们检测自身生理状况，解除身心的痛苦起到借鉴和引导作用。

这是本健康保健养生书籍。

全书分三部分：警讯、心经、食经。

警讯部分为你讲解胃肠病的预警信号；心经部分描述了胃肠病患者的种种心理和对待疾病的态度；食经部分介绍了各种饮食疗法。

内容丰富，语言通俗，可读性、实用性、可操作性都很强，适合广大读者阅读。

<<胃肠病原生态疗法>>

书籍目录

一、警讯 “呵气如兰”当不易 一个呃声惊四座 持续打嗝必有因 未病先治说呕吐 物极必反莫贪杯 脾虚胃弱见舌纹 口腔异味报警讯 吞咽困难症已深 时尚女孩竟烧心 莫因心烦生闷气 不再蹙眉男东施 暑湿所困成“黄祸” 西施捂心为哪桩 愿你别学罗刹女 口爽竟是腹痛始 为何没事跑厕所 早餐久违成隐患 大可不必作杞忧 春卷变出蓝孔雀 别去光顾地摊儿 千金不买老来瘦 声如裂帛泻“蛋花” 阻断病源喜来乐 胃肠胀气必多屁 孩子额头如火炭 结核杆菌侵肠道 弯腰捂肚为哪般 精壮汉子也倒下 小心肠道闹“水灾” 打掉肚里寄生虫 豆蔻少女莫厌食 警惕“抱蛋”、“厕锁链” “所长”辞职才轻松 “黄金物”里夹红丝 别因贪靓弄脱发 肠胃得失连手心 人比黄花瘦三分 肌肤现出蜘蛛痣 肌肤干燥防脱水 小腿抽筋须补钙二、心经 心静如水自然凉 知足常乐保健康 情绪健康寸心知 保持童心好处多 心理年轻体自健 一道人生算术题 慢条斯理制急怒 心情开朗人长寿 清静自守助疏泄 播种善良必收获 心态平和健康来 平常之心不可丢 职业倦怠会伤人 焦虑抑都是大敌 “抑郁”也是一种病 肝胆原本应相照 嫉妒是把双刃剑 情志不舒招胃病 从众心理要不得 喝酒壮胆不可取 一醉岂能解千愁 赌酒未必是英雄 自嘲“年轻”陷误区 摆脱孤独解腹胀 何曾危言戒贪欲 别因赌气伤脾胃 悲伤最好哭一场 克制浮躁和任性 消弭紧张于无形 不做敏感“林妹妹” “多疑”难免致自闭 忧思竟致香玉殒 音乐是个调节器 精神不佳缘疲劳 人在旅游心身旷 虎落优裕成病态 吸烟未必活神仙 “循规蹈矩”身体好 老夫聊发少年狂 劝君少搬“长城砖” 待到便秘才知苦 当心端坐坐出病 减肥还需意志力 饮食里头有学问 多饮平常白开水 摄盐有度别嗜咸 浓茶、咖啡须适量 是喜是忧“辣妹子” 勿让“情人”伤了您 暴食滥饮要节制 食物也有顺气丸 腹泻不宜妄禁食 低脂食品反增肥 疾病偏爱“富贵人”三、食经 豆腐苦瓜 素炒苦瓜 蚝油菠菜 二冬炒精肉 小棠菜炒肉 青瓜炒肉片 山药炒肉片 肉片炒凉瓜 双豆炒瘦肉 芹菜炒熏肉 清蒸狮子头 腊肉炒椰菜 菜干焖肉 糖醋排骨 葱爆三片 酸菜炒猪大肠 菜莲炒鸡丁 兰豆炒鸡什 荸荠炒鸡片 三色鸡丸 菠萝鸡翅 炸仔鸡 芋头鸡块 牛肉春卷 咸菜炒牛肉 豆蔻卤牛肉 雪菜炒牛百叶 肉末鹌鹑蛋 合欢北菇蒸乳鸽 韭菜花炒鱼片 金华酥鱼 冬菇炒螺肉 炒蛇丝 龙凤烩 莲百银耳汤 栗子瘦肉汤 芪胶肉汤 凤尾肉汤 木瓜脊骨汤 粟米猪肝汤 槟榔白术猪肚汤 肉桂生姜猪肚汤 胡椒猪肚汤 乌鸡冬菇汤 芪菇鸡汤 冬瓜鸡肉汤 花旗山药炖乳鸽 牛肉大枣汤 胡椒八角牛肉汤 枸杞党参牛腱汤 胡萝卜羊肉汤 山药鸡蛋羊肉汤 山药羊肚汤 三味羊肚汤 山药白术羊肚汤 自术鲈鱼汤 荸荠海蜇汤 龙眼丁香水鸭汤 鸡金鹿肉汤 滑蛋牛肉饭 生炒糯米饭 姜汁牛肉饭 山药猪肚饭 眉豆猪骨粥 香菇茯苓粥 海参乌梅粥 芝麻面 大枣面饼 蜂蜜油香饼 大枣糕 香蕉包 黄金糕 什锦苹果柳橙蛋糕 牛奶花生酪 鸡蛋山楂卷糕

<<胃肠病原生态疗法>>

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>