

<<胃病防治100招>>

图书基本信息

书名：<<胃病防治100招>>

13位ISBN编号：9787537553469

10位ISBN编号：7537553467

出版时间：2012-9

出版时间：河北科技出版社

作者：杜鹃，晓玲 编著

页数：230

字数：200000

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>

<<胃病防治100招>>

内容概要

杜鹃、晓玲编著的《胃病防治100招(超值版)》以养胃护胃为目的，从饮食、经络、药物和日常起居细节保健等角度对胃病防治做了详细说明，手不释卷，因人而异，对症施治，就能知道自己的情况到底该怎么吃，该怎么按摩，该怎么用药以及运动和日常保健要注意哪些细节。

<<胃病防治100招>>

书籍目录

第一章 认识胃肠

第一节 了解胃肠

- 第1招：胃肠的结构生理与功能
- 第2招：胃肠病对人体有哪些危害
- 第3招：急性胃炎的概念、症状
- 第4招：慢性胃炎的概念、症状
- 第5招：胃及十二指肠溃疡的概念、症状
- 第6招：消化道出血的概念、症状
- 第7招：胃癌的概念、症状
- 第8招：胃下垂的概念、症状
- 第9招：胃肠病的诱发因素OII
- 第10招：胃肠病查、治、防三管齐下
- 第11招：对付胃肠病请“谨遵医嘱”

第二节 胃病症状

- 第12招：腹痛，防止胃肠组织有病变
- 第13招：腹胀，胃肠道存在过量的气体
- 第14招：恶心呕吐，建议做做胃肠检查
- 第15招：腹泻，当心胃肠虚寒，勿食凉食
- 第16招：食欲不振，谨防胃弱消化不良
- 第17招：烧心，烧的是心，得的可能是胃炎
- 第18招：便血，多种胃肠病的“警示灯”
- 第19招：呕血，消化系统的一种常见症状

第三节 追查病因

- 第20招：有家族病史——遗传是胃病的“内鬼”
- 第21招：乱吃补药——小心补药伤及肠胃
- 第22招：不吃早餐——胃炎的罪魁祸首
- 第23招：过量吸烟——给胃肠疾病“加温”
- 第24招：过量饮酒——伤害胃肠的“元凶”
- 第25招：经常失眠——大多情况是“胃不和”
- 第26招：经常熬夜——作息没规律熬出胃病
- 第27招：情绪低落——情绪是把“双刃剑”
- 第28招：盲目减肥——瘦身变成胃弛缓
- 第29招：暴饮暴食——吃出来的肠胃病
- 第30招：功能衰退——老年人易患慢性胃炎
- 第31招：过度劳累——小心胃肠疾病复发
- 第32招：沉迷麻将——伤身伤胃健康失

第二章 饮食养胃

第一节 养胃食谱

- 第33招：天天健胃菜，肠胃保安康
- 第34招：天天营养粥，肠胃不忧愁
- 第35招：常喝健胃汤，越喝越健康
- 第36招：休闲健胃茶，不比药物差
- 第37招：酒能保肠胃，一点不荒唐

第二节 对症饮食

- 第38招：急性胃炎的饮食调理

<<胃病防治100招>>

- 第39招：慢性胃炎的饮食调理
- 第40招：便秘的饮食调理
- 第41招：消化性溃疡的饮食调理
- 第42招：胃下垂的饮食调理
- 第43招：腹胀的饮食调理
- 第44招：消化不良的饮食调理
- 第45招：腹泻的饮食调理

第三节 饮食宜忌

- 第46招：多吃豆类制品可以助你健胃
- 第47招：保护胃要做到荤素搭配
- 第48招：食不欲急，别吃太烫
- 第49招：细嚼慢咽保肠健胃
- 第50招：养胃饮食宜清淡勿嗜咸
- 第51招：别让七类食物弄伤您的胃
- 第52招：麻辣，损伤肠胃小心“上火”
- 第53招：少冷饮，胃喜欢“暖食”

第三章 经络养胃

第一节 胃经养胃

- 第54招：敲胃经，不花钱的健脾开胃方
- 第55招：足三里，当仁不让的第一保健穴
- 第56招：内庭穴，泻胃火疗效好
- 第57招：梁丘穴，治疗胃疼的急救穴
- 第58招：天枢穴，便秘、腹泻双向调节
- 第59招：丰隆穴，减肥消脂的大穴
- 第60招：上巨虚，治疗腹泻的常用穴

第二节 对症按摩

- 第61招：慢性胃病的头部按摩疗法
- 第62招：胃下垂的头部按摩疗法
- 第63招：便秘的头部按摩疗法
- 第64招：胃、十二指肠溃疡的耳压按摩疗法
- 第65招：消化不良的手部按摩疗法
- 第66招：胃肠炎的手部按摩疗法
- 第67招：食欲不振的手部按摩疗法
- 第68招：胃下垂的足部按摩疗法
- 第69招：消化性溃疡的足部按摩疗法
- 第70招：胃脘疼痛的足部按摩疗法

第四章 药物疗胃

第一节 用药常识

- 第71招：用药要遵循的三原则
- 第72招：谨防陷入胃肠病用药误区
- 第73招：胃肠病患者用药“七注意”
- 第74招：四大药物，损害肠胃的“催化剂”
- 第75招：茶水服药，肠胃遭殃
- 第76招：胃肠病患者要“忌口”
- 第77招：乱吃镇痛药，小心胃病
- 第78招：妊娠胃肠病，用药大学问

第二节 对症用药

<<胃病防治100招>>

- 第79招：中药合用如何配伍
- 第80招：西药合用的配伍禁忌
- 第81招：急性胃炎的中药疗法
- 第82招：急性胃炎的西药疗法
- 第83招：慢性胃炎的中药疗法
- 第84招：慢性胃炎的西药疗法
- 第85招：胃下垂的中药疗法
- 第86招：胃下垂的西药疗法
- 第87招：消化性溃疡的中药疗法
- 第88招：消化性溃疡的西药疗法
- 第89招：常用的中成药清单

第五章 细节 养胃

第一节 四季调胃

- 第90招：春季胃肠病患者预防有要点
- 第91招：夏季胃肠病患者预防有要点
- 第92招：秋季胃肠病患者预防有要点
- 第93招：冬季胃肠病患者预防有要点

第二节 运动养胃

- 第94招：天天千步走，胃药店不用求
- 第95招：散步三要诀：速度、时间、技巧
- 第96招：甩手，把胃肠病甩得远远的
- 第97招：做做体操，保肠健胃身体好
- 第98招：八段锦，平衡舒畅的健胃法
- 第99招：五禽戏，疏肝健脾改善胃肠腰肢关节
- 第100招：太极拳，保好胃肠尽享健康

<<胃病防治100招>>

章节摘录

版权页：插图：在胃肠道出血量很小时，肉眼往往看不出大便颜色的改变，这时需要做大便潜血试验来确定是否有胃肠道出血。

食用过多的肉类、猪肝、动物血，某些中草药以及铁剂、铋剂等，都可导致大便呈暗褐色或黑色，服用酚酞类泻药，在排便后，大便在便池内有时呈鲜红色，但改吃素食或停用上述药物后，大便即恢复正常。

这种饮食或药物造成的大便颜色变化不属于便血。

大便检查就可排除有否胃肠道出血的可能。

胃肠道的许多疾病都可以引起出血，如食管静脉曲张、胃炎、溃疡病、胆结石、肿瘤、溃疡性结肠炎等。

此外，某些急性传染病、寄生虫病、血液疾病等，也可导致胃肠道出血，如伤寒与副伤寒、败血症、白血病、过敏性紫癜、门静脉血栓形成等。

对于便血的调治应注意以下几点：保持心情舒畅，切勿心境不宽、郁怒动火、烦躁抑郁，这样会使肠黏膜收缩、血行不畅。

调理饮食，多食具有清肠热、滋润营养黏膜、通便止血作用的食物，如白萝卜、生梨汁、芹菜汁、藕汁、黄瓜、菠菜、茄子、苹果、香蕉、黑芝麻等食物。

养成定时大便的习惯，大便以糊状为佳。

忌食油腻、辛热、粗糙、多渣的食物，不吸烟，不喝酒或咖啡。

少做或不做增加腹压的动作，如屏气、下蹲、久立、久坐、久行或劳累过度。

减少性生活，性生活过频会使肠黏膜充血，加重出血。

当血便量较大，颜色为鲜红或暗红色或便血伴剧烈腹痛、呕吐、头晕全身无力等症状应立即就医治疗，以免贻误病情。

患者及其家属都应保持冷静，不要惊慌失措，要消除患者的恐惧心理，缓和激动情绪，在去医院的途中，必须使患者处于平卧的状态。

<<胃病防治100招>>

编辑推荐

《胃病防治100招(超值版)》速查速用，防病治病、养生保健，分类明晰、对症查看，家庭健康宝典一本全。

一学就会，不受时间限制、不受条件局限，图文并茂，内容直观，保健一学就会，实用简便，原料易得，制作简便，疗效显著，价格低廉，绿色安全，老百姓喜欢。

<<胃病防治100招>>

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>