

<<养好脾胃就健康>>

图书基本信息

书名：<<养好脾胃就健康>>

13位ISBN编号：9787553201382

10位ISBN编号：7553201383

出版时间：2013-10-16

出版时间：贵州科技出版社

作者：张思云，刘方丽

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>

## <<养好脾胃就健康>>

### 内容概要

生活中的饮食不节、过食肥腻、忧思过度、偏食偏嗜、饥饱不均等都可能伤及脾胃。

俗话说“十人九胃病”，如何养好脾胃是所有人关心的话题。

本书教您从饮食保健、经穴按摩、生活习惯、运动锻炼等几个方面来改善自己的脾胃，学会一些日常的自疗方法，帮助您摆脱疾病困扰。

## <<养好脾胃就健康>>

### 作者简介

张思云，中文系研究生毕业，自由撰稿人。

主要著作有《从头到脚按摩一点通》、《不生病的季节养生方案》、《图解常见病经穴按摩疗法》等

。

刘方丽，肿瘤学研究生毕业，内科高年资主治医师，曾在北京大学临床肿瘤学院进修学习，主要擅长于消化科肿瘤、胸部肿瘤、消化道及肺部肿瘤的诊断及治疗。

## <<养好脾胃就健康>>

### 书籍目录

#### 第一章 要健康就要养好脾胃

- 一、来检查一下你的脾胃
- 二、中医中的脾胃指什么
- 三、树靠根人生命靠脾胃
- 四、脾胃是元气生发源泉
- 五、健康问题与脾胃相关
- 六、千万不能伤你的脾胃
- 七、脏腑气机升降有枢纽
- 八、治未病就要养好脾胃
- 九、养好脾和胃就健康了
- 十、得了病只要吃好喝好
- 十一、人的胖瘦取决于脾胃
- 十二、好气色来自养好脾胃
- 十三、要长寿就让脾胃健运
- 十四、温补脾肾的四大穴位

#### 第二章 从饮食做起养好脾胃

- 一、熟悉食物属性保脾胃
- 二、入五脏的五味要均衡
- 三、饥饱无常使脾胃受损
- 四、吃好三餐可养好脾胃
- 五、细碎食物脾胃最喜欢
- 六、吃好主食能补好气血
- 七、豆类食物可补益脾胃
- 八、饭前喝汤是养胃良方
- 九、甘甜的食物宜补脾胃

#### 第三章 打通你的胃经好处多

- 一、养好胃经才能不生病
- 二、人体的恩人是足三里
- 三、要泻胃火就找内庭穴
- 四、缓解胃酸腹泻用梁丘
- 五、压气舍穴缓恶心打嗝
- 六、要治好我腹泻找天枢穴
- 七、奇怪丰隆穴是减肥穴
- 八、地仓穴治小孩子流口水
- 九、膝关节病克星犊鼻穴
- 十、治疗痢疾找上巨虚穴
- 十一、眼保健要穴是承泣穴
- 十二、按四白穴治疗黑眼圈
- 十三、用下关穴来治疗面瘫
- 十四、头部保健师为头维穴

#### 第四章 打通脾经让生命远航

- 一、脾经可解脾胃的问题
- 二、要找太白穴调节脾虚
- 三、三阴交可调脾胃治病
- 四、治崩漏就艾灸隐白穴

## <<养好脾胃就健康>>

五、按摩血海穴调理月经

六、消化能力弱按大都穴

七、胃痛反酸耐饥找公孙

八、按漏谷穴治消化不良

九、长夏暑湿摩阴陵泉穴

十、健脾防肉伤按大横穴

十一、地机穴健脾渗湿调经

### 第五章 经常炼你脾胃就会健

一、多动脚趾能养好脾胃

二、教你熊戏大补脾胃法

三、练太极拳能调养脾胃

四、举手投足散步养脾胃

五、用八段锦来调养脾胃

六、摩腹法除病健脾开胃

七、多捏脊可去脾胃虚弱

八、叩齿咽津健脾又强肾

### 第六章 养好脾胃重在养情志

一、脾胃是情绪的反应器

二、结肠是一面心情之镜

三、压力会造成消化不良

四、打嗝多因坏情绪引发

五、说情绪与消化性溃疡

六、忧思会损伤你的脾

七、想健脾开胃就学会笑

### 第七章 要健康就要注重细节

一、要时刻关爱你的脾胃

二、夏季湿邪要健脾除湿

三、用腹式呼吸来养脾胃

四、治脾胃病就用灸脐法

五、葛花饮通利小便解酒

六、多出汗容易伤心脾胃

七、过食咸物会损伤脾胃

八、饱食后不要去做爱

九、过度劳倦致脾胃失常

十、药物中毒很损害胃气

十一、摄养远欲省言三妙方

### 第八章 灵丹妙药教你快去病

一、山楂汤可疗幼儿厌食

二、三白汤能健脾美白

三、脾胃论的补中益气汤

四、焦三仙帮你消积化滞

五、半夏枳术丸治脾胃伤

六、鸡内金可调营养失衡

七、皇后偏爱的美食茯苓

八、药中之国老是甘草

### 第九章 养好脾胃根除常见病

一、亚健康从脾胃调治起

<<养好脾胃就健康>>

- 二、脾胃差是易患感冒的
- 三、高血压的脾胃调治法
- 四、调治脾胃去高脂血症
- 五、调治脾虚赶走糖尿病
- 六、从脾胃调治失眠妙法
- 七、肌无力是脾虚惹的祸
- 八、补脾治咳嗽调治方法
- 九、调治脾胃挖哮喘之根
- 十、胃下垂的脾胃调治法
- 十一、从脾胃调治慢性胃炎
- 十二、从脾胃调治妊娠呕吐
- 十三、让女性产后不再水肿
- 十四、告别肥胖的调治好法
- 十五、去掉青春痘还你靓丽
- 十六、脾胃病常用推拿穴位

<<养好脾胃就健康>>

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>