

《肠胃力》

图书基本信息

书名：《肠胃力》

13位ISBN编号：9787121275414

出版时间：2016-1

页数：152

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《肠胃力》

内容概要

肠胃是人体重要的消化器官，担负着日常消化饮、向全身供给营养的重任，一旦肠胃病，就会影响全身健康，如口臭、消化不良、便秘、胀气、胃炎、胃溃疡等困扰。因此，肠胃的保养十分重要。俗话说肠胃病“三分治七分养”，全书从饮食、生活、运动、精神、四季养胃和中医调理方面详细阐述了科学保健肠胃、远离肠胃病的好方法。

《肠胃力》

作者简介

吴桐，临床执业医师，**营养师，**健康管理师，中国企业**培训师，多年来一直致力于人体健康管理的研究和传播推广，国内外发表论文数篇，多次应邀前往高校给学生们讲课，主张通过“合理膳食，适度运动，平衡心理”进行系统调理，将扎实的理论基础与实践**结合，达到预防、控制和改善疾病的目的。擅长胃肠疾病、糖尿病、颈肩腰腿痛等常见病、多发病的预防和调理。

书籍目录

肠胃力目录

PART 1 警惕肠胃病14大警报

肠胃病自查及对症调养

症状1：食欲不振

症状2：消化不良

症状3：嗝气

症状4：恶心与呕吐

症状5：胃酸过多

症状6：胃肠气胀

症状7：肠穿孔

症状8：胃痛

症状9：腹痛

症状10：腹胀

症状11：肠鸣

症状12：腹泻

症状13：便秘

症状14：脓血便

PART 2 不可不知的肠胃病的健康饮食与禁忌

关注饮食细节

早餐不当损害肠胃

“秒杀”午餐易落肠胃病

晚餐七分饱能把肠胃保

可提升肠胃力的饮食习惯

保护肠胃，饭后禁忌

及时饮水也能提升肠胃力

补益食材推荐

小米 调养肠胃治腹泻

玉米 养护肠胃“黄金食物”

糯米 养肠护胃的好帮手

糙米 清洁肠道，改善气色

荞麦 清除肠胃垃圾有奇效

黄豆 调节肠道内环境

红薯 有效促进肠胃蠕动

山药 呵护肠胃功效强

南瓜 滋养肠胃促消化

土豆 和胃通便营养丰富

豆腐 清洁肠胃营养高

芋头 宽肠胃，润肌肤

莲藕 调理肠胃好处多

白萝卜 既杀菌又通肠

海带 加速肠胃蠕动

黑木耳 清洁肠道人人爱

生姜 温脾暖胃功效好

苹果 防止肠道病变

山楂 健脾开胃助消化

酸奶 补充益生菌

PART 3 健康运动促进肠胃活动力

有氧运动推荐

步行

快走

慢跑

骑车

跳绳

游泳

肠胃动动操

促进消化减腹操

伸腿收腹操

扭腰清肠操

坐姿腰部扭转操

牵拉胯部伸腿操

仰卧蹬自行车操

瑜珈改善肠胃

三角式

下犬式

眼镜蛇式

L形式

猫式

骆驼式

战斗式

半舰式

PART 4 睡眠佳、排便畅、精神好

睡眠好肠胃才好

贪睡影响肠胃健康

熬夜小心肠胃疾病

胃病患者宜选择右侧睡眠

要远离的14个睡眠误区

助你轻松远离失眠

按时排便很重要

保持肠道通畅

肠道不通找原因

不可忽视便意

养成排便好习惯

巧妙饮食助排便

按摩运动助排便

情绪不佳损肠胃

心情不好，肠胃也会闹情绪

PART 5 四季肠胃调理有讲究

春季

春季谨防肠胃病

春季肠胃不适怎么吃

春季这样提升肠胃力

春季饮食要四多四少

夏季

夏季贪凉易致肠胃病

饮食不洁易致肠胃病

夏季这样提升肠胃力

夏天肠胃不适怎么办

夏季使用空调、冰箱要注意

秋季

秋季谨防肠胃病

秋季养肺养大肠

秋季进补宜注意

秋季这样提升肠胃力

冬季

冬季进补先养肠胃

冬季保养肠胃时间表

冬季这样提升肠胃力

冬季吃火锅小心伤肠胃

PART 6 中医调养妙方多

补益药材推荐

陈皮 养胃利水通便

砂仁 改善饮食积滞

白术 改善食少腹胀

甘草 益气泻火解毒

玉竹 健脾和胃润肺

高良姜 温胃散寒消食

鸡内金 健胃消食利水

中医按摩不可少

足三里 健脾和胃

神阙穴 平衡阴阳

中脘穴 消食养胃

水分穴 行气健脾

丰隆穴 调理胃脏

劳宫穴 润燥和胃

内关穴 宁神和胃

上巨虚穴 强健脾胃

天枢穴 通调肠腑

三阴交 改善脾虚

神门穴 促进消化

气海穴 滋润五脏

中药泡脚益处多

干姜肉桂方

榛子山楂健胃水

橘皮消食水

白术茯苓水

芝麻梗通便方

杏仁火麻仁汤

黄芪桃仁水

葛根扁豆汤

艾叶足浴

苦参足浴

双香汤

桂枝麻黄温胃汤

《肠胃力》

精彩短评

1、身体比较瘦是不是因为吸收不好呢？感觉书中很多我也是这样做的呢，为何还是这么瘦？

《肠胃力》

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:www.tushu111.com