

# 《养胃和防治胃病美食便方》

## 图书基本信息

书名：《养胃和防治胃病美食便方》

13位ISBN编号：9787117162111

10位ISBN编号：7117162112

出版时间：2013-2

出版社：人民卫生出版社

页数：121

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](http://www.tushu111.com)

# 《养胃和防治胃病美食便方》

## 内容概要

《养胃和防治胃病美食便方》以科学严谨的态度，通俗易懂的语言，侧重于介绍胃病的日常饮食调养。《养胃和防治胃病美食便方》收集了大量中医学防治胃病的独特方法，包括美食单方、中药验方，美食菜，汤、羹、粥等。这些方法，经过长期的临床实践，被证实是简单而有效的，而且容易为人们接受。中医对于胃病有其独特的治疗理论和效果，毒副作用少，值得提倡。

# 《养胃和防治胃病美食便方》

## 作者简介

韩旭，中医学博士，江苏省中医院主任中医师，硕士研究生导师、副教授。世界中医药学会联合会老年医学分会常务理事、国际华夏医药学会副会长、中华中医药学会老年医学分会常务委员、江苏省中医学学会老年医学分会副主任委员、江苏省抗衰老学会常务理事等。出版专著9部，主持完成多项部省级、厅局级科研课题。谢英彪，南京中医药大学三附院教授、主任医师，南京中医药大学国家级重点学科《中医养生学》学术带头人，世界健康促进联合会常务副会长、国际药膳食疗学会副会长兼江苏分会会长等职，从事医疗与科普创作近50年。获“全国突出贡献科普作家”“全国百名优秀中医药科普专家”等称号。

# 《养胃和防治胃病美食便方》

## 书籍目录

第一部分不可不知的胃病防治知识 一、胃病患者知多少 二、胃病的诊断 三、胃病的危害 四、引起胃病的膳食因素 五、胃病早知道 1.为什么胃病对人类的威胁是触目惊心的 2.引起胃病的原因 3.胃病包括哪些 4.胃（炎）溃疡主要症状 5.如何保养脾胃 6.胃病常见并发症 7.胃病患者进补要慎重 六、胃病的中医分型 第二部分生活中简便易行的胃病防治方法 一、胃病的饮食原则 1.少吃油炸食物 2.少吃腌制食物 3.少吃生冷食物和刺激性食物 4.饮食规律 5.定时定量 6.温度适宜 7.细嚼慢咽 8.饮水择时 9.注意防寒 10.避免刺激 二、胃病患者保健要点 1.讲究卫生 2.睡前禁食 3.严格限酒 4.必须戒烟 5.少喝浓茶咖啡 6.勿滥用药物 7.饮食均衡 8.劳逸结合 9.调适心情 10.肠胃按摩 三、胃病患者生活中易忽视的细节 1.要吃早餐 2.注意饮食 3.精神调整 4.加强锻炼 5.注意保暖 6.学会喝粥 7.谨慎服药 8.保证睡眠 ..... 第三部分胃病防治饮食调养技巧与误区 第四部分防治胃病的简验便廉美食方 第五部分胃病最佳调养食物 第六部分防治胃病的常用中药 第七部分防治胃病的养食菜肴 第八部分防治胃病的养食汤肴方 第九部分防治胃病的养食药粥方 第十部分防治胃病的养食主食方 第十一部分防治胃病的果蔬汁方 第十二部分防治胃病的茶饮方 第十三部分防治胃病的中药方

## 《养胃和防治胃病美食便方》

### 章节摘录

版权页：插图：胃病顽疾蚕食生命：慢性胃病过程中，常引起经久不愈的疲劳、头痛、失眠、多梦、四肢无力；经常感冒，出虚汗、无名低热；精神难以集中，感觉迟钝，记忆力减退；烦躁不安，容易恼怒或情绪低落；淋巴结肿大，性功能障碍，心跳加快或心脏期前收缩（早搏），甚至会发展成胃癌。胃病偷盗营养：胃炎病人的共同特点是消瘦、贫血、营养不良，而且是在不知不觉中发生的。营养哪去了呢，原来被胃炎这个“窃贼”偷偷地盗走了。胃炎造成的黏膜病变让你慢性失血，破坏胃分泌腺体让你消化不良，扰乱胃肠功能让你不思饮食，破坏造血必需的内皮因子让你贫血。它可真像公共汽车上的掏包贼，把你的腰包掏净，你却浑然不知。胃病的发生与人们的不良生活、饮食习惯密切相关。吃得过快狼吞虎咽，囫圇吞枣，食物咀嚼不充分，消化液分泌不足，食物难以充分消化，久而久之。易致胃病。吃得过饱暴饮暴食，不仅使胃的消化能力难以承受，造成消化不良，有时还可导致急性胃扩张、胃穿孔等严重疾患。边读（玩）边吃有些人喜欢一边看报，一边吃喝，或边玩边吃。这样，由于阅读或玩耍时大量血液供给脑，供给胃肠消化吸收的血液相对减少，影响消化吸收，长期下去，易致慢性胃病。常吃零食经常吃零食，会破坏胃消化酶分泌的正常规律，使胃经常“打无准备之仗”，得不到正常合理的休息，容易“积劳成疾”。蹲着吃饭我国部分农村地区，尤其是北方农村，不少人有蹲着吃饭的习惯。这种进食方式，使腹部及消化道血管受挤压，不利于血液供应；而进餐时，恰需大量血液入胃用于消化。调查表明，这些地区胃病高发，与此不良进食姿势有关。多吃冷食有些人偏爱冷食，尤其在夏天边喝冷饮边吃东西，这样对胃岂能无害？多食冷食会降低胃的温度，使胃的抗病能力下降；一般冷食的致病性微生物含量也往往较多，因此多食冷食容易导致胃病。烟酒过度吸烟可增加溃疡病和胃癌的发病率。而饮酒过度，则可损伤胃黏膜，造成胃出血。

# 《养胃和防治胃病美食便方》

## 编辑推荐

《养胃和防治胃病美食便方》内容丰富翔实，通俗易懂，文字简练，版面活泼，集知识性、科学性、可读性与趣味性于一体，可满足不同文化层次、不同职业读者的需求。适合广大群众，特别是胃病患者及其家属阅读，也可供临床医务人员参考。

# 《养胃和防治胃病美食便方》

## 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](http://www.tushu111.com)