

《脾胃健康说明书》

图书基本信息

书名：《脾胃健康说明书》

13位ISBN编号：9787537553087

10位ISBN编号：7537553084

出版时间：2013-1

出版社：河北科学技术出版社

作者：《健康时报》编辑部

页数：256

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

《脾胃健康说明书》

内容概要

“你对它好，它就对你好”，关爱身体，从敬重脾胃开始。

从中医角度来讲，肾是人的先天之本，脾胃是人的后天之本，所以说养胃是我们一辈子都要坚持的事业！

本书是《健康时报》发行12年以来优秀文章精选,共选有张国玺、吴大真、罗大伦、徐文兵、程凯、迷罗、范志红、佟彤等100多位专家学者撰写的，关于养胃、健康饮食、胃肠道疾病预防和治疗的优秀文章,这些文章堪称最全面的“脾胃健康说明书”。

《脾胃健康说明书》

作者简介

《健康时报》是由人民日报社主办的一份健康生活服务类报纸，创办12年来，已经成为国内最权威的健康类报纸。

吴大真，北京同济医院院长、中国保健协会副理事长，著有《花养女人幸福一生》畅销书

徐文兵，北京厚朴中医学堂堂主 著有《字里藏医》《黄帝内经家用说明书》等畅销书

罗大伦，中国中医科学院博士后，曾任北京电视台《养生堂》主编，著有《这才是中医》《神医这样看病》《家中有本草，健康无烦恼》等畅销书

程凯，北京中医药大学副教授，著有《百年程氏养生经》等畅销书

张国玺，中国中医科学院西苑医院研究员 著有《张国玺谈养生之道》

佟彤，中国中医科学院教授 著有《不疲劳的生活》《脸要穷养，身要娇养》等

范志红，中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授，著有《给孩子最好的食物》《怎样吃更安全》等

迷罗，中医世家 著有《二十四节气养生法》

书籍目录

第一篇 胃最怕什么

1. 胃有六怕 2
2. 吃得太少，脾胃易老 4
3. 下午四点最易饿 5
4. 姿不正也伤胃 6
5. 药吃多伤脾胃 7
6. 吃醋过多，伤筋损胃 8
7. 紧张害怕惹胃痛 9
8. 较真，当心胃“罢工” 10
9. 情绪不稳，胃病易复发 10
10. 怒气未消，别急着吃饭 11
11. 长期胃不适，易患抑郁 12
12. 肠胃病总困扰，改变心情 13
13. 空腹吃山楂，小心胃结石 14
14. 夏天要防“西瓜病” 15
15. 痛戒酸，胃胀戒气 16
16. 老胃病，离山楂远一点 16
17. 胃不好，饮水不宜过量 17
18. 肠胃不好，慎喝果醋 18
19. 老胃病少吃三种水果 19
20. 桃、李、杏都不宜多吃 20
21. 胃不好慎喝“明前茶” 21
22. 常腹泻少吃生冷油腻食物 22

第二篇 习惯好，脾胃才好

1. 脾气好，脾胃才好 24
2. 调理脾胃要忌口 25
3. 水果冷热配，不会伤了胃 26
4. 胃不好，吃养胃主食 27
5. 夏季开胃三道菜 28
6. 初夏开胃选五样 30
7. 哪些食物最养胃 32
8. 养胃记住：红、黄、绿 33
9. 天热胃口差，粥配干饭 34
10. 饭前喝点“开路汤” 35
11. 几款夏季暖胃汤 37
12. 去胃火有五宝 38
13. 照“食物钟”吃喝 39
14. 健康老人的“保胃秘方” 43
15. 四十岁后每年胃镜不可少 47
16. “老胃病”及早排除心病 49
17. 老人胸闷，警惕消化系统问题 50
18. 腰背痛，警惕消化系统疾病 51
19. “两口”好，活到老 52

第三篇

药养不如食养

1. 多吃莲子，健脾胃 56
2. 胃口差，喝薏米粥 57

3. 补气健脾，吃香菇 57
4. 健脾益胃，吃玉米 59
5. 蜂蜜养胃功效多 60
6. 黑米做茶，健脾护肝 61
7. 补脾常吃山药 62
8. 润肺止渴吃枇杷 64
9. 胃肠感冒，吃点藕粉 64
10. 药食两用说菊苣 66
11. 每天几颗黑枣养胃 67
12. 初夏樱桃调脾胃 67
13. 清肠健体找茭白 68
14. 防涩口，菠菜煮粥 68
15. 莲藕排骨开胃汤 69
16. 枣杞鲫鱼汤，健脾利湿 70
17. 胃痛喝碗卷心菜汤 70
18. 腹泻喝碗莲子汤 71
19. 防胃癌常吃生姜 72
20. 有胃炎，按“口感”调养 73
21. 专家们的护胃饮食方 75
22. 夏季养胃，多吃羹食 76
23. 胃弱试试桂皮苹果 77
24. 胃口不好吃点带鱼 77
25. 猪肚护胃很不错 78
26. 健脾胃：牛肉炖土豆 78
27. 解腻：山楂白菜心 79
28. 清热：炆拌牛蒡叶 79
29. 养胃常喝蔬果汁 80
30. 韩国饺子挺开胃 80
31. 胃溃疡，常喝蛋花汤 82
32. 隐痛，吃百合山药粥 82
33. 胃病，常吃炒米 82
34. 牙齿清洁，找芹菜胡萝卜 83
35. 宝宝便秘，试试火龙果 83
36. 三个食疗方管住腹泻 84
37. 防便秘，菜叶做皮蒸包子 86
38. 六种食物最防口臭 87
39. 黄瓜汁能缓解口腔溃疡 88
40. 腹泻过后喝二米粥 88
41. 戴假牙，每天俩苹果 89

第四篇

健康肠胃一点通

1. 积食，喝点大麦茶 92
2. 消腹胀，肚脐贴“香粉” 93
3. 一撮胡椒治胃寒 94
4. 活血暖胃就选红曲腐乳 95
5. 夏日荷叶是良药 96
6. 党参是个家常参 97
7. 调养脾胃注重三杯茶 98
8. 薄荷茶的另一功效 98

9. 安神护肠桑葚水 100
10. 体虚胃弱，喝点麦苗汁 101
11. 天热胃口差，喝大麦茶 102
12. 开胃提神杨梅酒 103
13. 健脾祛湿元宝汤 103
14. 国医大师巧用四君子汤 104
15. 夏天喝粥加点薄荷 105
16. 吃蟹后喝杯生姜红糖水 106
17. 米醋生姜红糖饮 107
18. 除口臭，金莲花配柠檬 107
19. 口腔溃疡试试吴茱萸 108
20. 治腹泻，茶叶水煮大蒜 109
21. 宝宝腹泻有秘方：马齿苋 109
22. 浓茶加醋，缓解腹泻 110
23. 薏米炒一炒，止泻力更强 111
24. 夏季腹泻，喝点绿茶 112
25. 老人便秘喝点肉苁蓉茶 113
26. 黄芪泡水喝，口腔无溃疡 113
27. 大山楂丸：肉食者的福音 114
28. 四君子汤：术后良方 115
29. 保和丸避开小苏打片 116
30. 脾胃不好，吃点归脾丸 117
31. 暖肠胃，附子理中丸 117
32. 健脾胃，参苓白术散 118
33. 麻仁丸：痔疮便秘的克星 119
34. 中医教你养好脾 120
35. 给你的脾排排毒 122
36. 补脾胃，学学熊戏 124
37. 活动脚指头，健身养脾胃 125
38. 捶腿蹬腿，健脾护肠 125
39. 养胃，边泡脚边踩石 126

第五篇 吃饭的智慧

1. 核桃生吃补脑，熟吃补肾 130
2. 核桃当菜吃 131
3. 生嚼大枣防胆结石 132
4. 嚼出来的营养 132
5. 微辣有益，过辣伤身 134
6. 食物也有好“拍档” 134
7. 鸡蛋配红茶，鸭蛋配稀饭 135
8. 小葱生吃，大葱熟吃 136
9. 橘子热吃不上火 136
10. 吃大豆不如吃豆制品 137
11. 汤圆和元宵有啥不同 138
12. 最不放心食品如何吃 139
13. 水果吃不完，不妨烤一烤 140
14. 吃木瓜要配点奶 141
15. 咖啡最好配牛奶 142
16. 煮玉米片加点奶 142
17. 治慢性胃炎多喝酸奶 143

18. 喝牛奶不舒服试试羊奶 144
 19. 豆浆的三个好搭档 144
 20. 贫血患者补铁应少喝豆浆 146
 21. 营养糊糊挑着吃 147
 22. 选对坚果补身体 149
 23. 水果降脂也给力 150
 24. 夏季补钾有五佳 152
 25. 苦夏吃点苦味菜 153
 26. 凉拌多搭抗菌菜 155
 27. 血管清洁工 155
 28. 点评三类防癌食物 157
 29. 皮蛋的“保质期” 158
 30. 吃饭流程有一套 159
 31. 参加饭局要“红与白” 160
 32. 吃火锅，三口素一口荤 161
 33. 每天来杯甘蔗汁 162
 34. 自助餐最好先喝汤 163
 35. 外出就餐三注意 163
 36. 外出旅游：两味小中药，
一瓶小酸奶 164
 37. 节日饮食“开门红” 165
 38. 节日吃些降脂蔬菜 166
 39. 春节不宜吃阿胶 168
 40. 春节后消化不良吃丸药 169
 41. 黄金三餐保气色 170
 42. 大腕专家的鲜食招 171
 43. 索颖饮食一招鲜 173
 44. 吃好一天三顿饭，控制
小肚子很简单 174
 45. 飞机餐要慢慢吃 179
 46. 午餐要在1点前吃完 180
 47. 补气食品善扶正 181
 48. 秋冬食补要“少辛多酸” 182
 49. 防中暑：喝新三皮汤 183
 50. 两款辣味保健汤 183
 51. 吃粽子前先吃水果 184
 52. 夏季好饮品：大麦茶 187
 53. 喝茶有讲究 188
 54. 热天应喝的祛火茶 189
 55. 心烦饮龙眼百合茶 191
 56. 功夫茶凉凉再喝 191
 57. 中年男人少饮浓茶 192
 58. 一茶一汤有益健康 193
 59. 去火降燥就吃“冬三冻” 194
 60. 聊聊三款古董饮食方 196
- 附录 名人与饮食

章节摘录

1.胃有六怕健康时报记者 谢婉婉受访专家：李恕军，北京军区总医院消化科副主任医师2011年12月，微博上的一条消息引发网友关注，各媒体也竞相报道：北京一位23岁的女白领方言因为急性胃溃疡导致失血性休克而去世。人们在为这位花一样的女孩感到惋惜的同时也开始关注自己的胃。胃最怕的是什么？我们平常该怎么护胃呢？北京军区总医院消化科副主任医师李恕军介绍，胃溃疡主要由幽门螺旋杆菌感染、非甾体抗炎药（人们常服用的一些感冒药、止痛药及阿司匹林等）、吸烟喝酒、精神紧张导致。除此以外，胃最怕下面这六个字。冷：胃、十二指肠溃疡发病有季节性，秋冬和冬春交替都是高发期，寒冷的冬季尤其要注意养胃。胃痛、腹部不适，消化能力降低，这时进食生冷食物就会引起或者加重胃部不舒服症状。对策：寒冷季节注意预防消化性溃疡的发生，有上腹痛、上腹不适、饥饿痛、夜间痛等症状，及时到医院就诊。晚：在微博里方言提到自己经常在晚上9点之后才吃晚饭，而且吃完就睡。李恕军说，不按时吃饭，胃酸没有及时被食物中和，高酸状态容易导致消化性溃疡。食物从胃排空、进入小肠消化大约需要两小时，吃完饭就睡胃肠道没时间消化，会导致消化功能异常。对策：晚餐两小时后再睡眠，一日三餐亦要定时，这样会形成固定消化液分泌高峰。多：李恕军说，吃太多会导致胃酸、胰液、胆汁等消化液分泌增加，超出分泌能力，可能会导致胆管胰管等相对狭窄、梗阻，造成消化功能紊乱。对策：少吃甜食、巧克力等较难消化食物，吃到七八成饱就可以了。少：“汽车跑起来需要油，身体要正常运行也需要能量”，李恕军形象地说。晚饭要吃少并不是不吃，否则胃部分泌出的胃酸没有食物可消化，损伤食管、胃肠黏膜（损伤较深即可形成溃疡）。对策：晚餐宜吃得清淡些，但不能不吃，多选择蔬菜水果。坐：运动有助于胃肠的蠕动，能帮助消化。刚吃完饭不适合埋头工作，因为胃肠的消化需要有足够的血液保障，如吃完饭就工作，血液供给大脑，胃肠得不到消化所需的循环血量，十分影响消化。对策：吃完饭后两个小时内，建议散散步，但不主张打篮球、乒乓球这样的剧烈运动。忍：现在得胃病的人很多，胃疼了就吃点药忍忍。这样可能使小病发展成大病。李恕军说：“胃部不舒服就是身体在报警了，这时就要看医生。”对策：吃药1到2周都不见好就需要及时就医，即使不到两周，服药后不见效也要就医。40岁以上的老胃病要警惕胃癌。2.吃得太少，脾胃易老北京中医药大学教授程凯很多人一到夏天就开始节食，因为身上的小肥肉无处可藏，不少人为了美观，几根黄瓜就算一天的口粮了。其实这样下去，肥肉可能没减多少，脾胃却遭殃了。人体有条经脉，名字叫阳明脉，主管消化和气血化生的，和人体的消化功能有密切的关系。如果长期节食，就会伤害脾胃的正常功能，这条经脉的气血也会变得虚弱。试想一个人年纪轻轻的，这条经脉就开始虚弱，那么，就有可能出现脾胃也早衰的现象。所以要想养护好你的阳明脉，就要从饮食入手，养成一个比较好的饮食习惯，具体而言就是定时，定量，不过量饮食，饮食过程中注意营养的搭配，注意饮食中粗和细的搭配，这样才能够养护好你的脾胃。有人说，我就是食欲太好了，每次一吃饭，不吃到撑不能停。其实，每次吃十成饱也不是好事，这样会加重肠胃的负担。对这些胃口过盛的人，有个好办法可以控制食欲，就是点按耳朵上的“饥点”（如图所示）。具体方法是：在每餐饭前30分钟的时候，开始点按耳朵上的这个“饥点”，直到发红发热为止，就可以达到控制食欲的效果。当然，也不是说按压这两个穴位平常就可以大吃大喝了，而是说选用这两个穴位帮助你被动进行控制，不让自己食欲过盛。

《脾胃健康说明书》

编辑推荐

《脾胃健康说明书》编辑推荐：1.《健康时报》12年文章精选，献给天下父母的健康礼物。2.程凯、罗大伦、吴大真、徐文兵、张国玺、佟彤、范志红、迷罗等100多位中医专家亲笔撰写，为你解毒“脾胃健康说明书”。3.180个养胃保健方，小病小痛一扫光。肾是人的先天之本，脾胃是后天之本。关爱健康，从敬重脾胃开始。《脾胃健康说明书》精选《健康时报》12年来最优秀专家的180篇与脾胃保健有关的文章，让你的小病小痛一扫而光！

《脾胃健康说明书》

精彩短评

- 1、一般般，都是报纸内容摘抄，翻翻而已，不值得购买。
- 2、书是正版，值得推荐！
- 3、东东不错，一本好书。
- 4、像这样介绍脾胃的书，尚属第一本，希望国人都过来看看！
- 5、值得推荐的一本书，家人很喜欢。
- 6、家里人很喜欢，都说挺好的
- 7、不太喜欢，没有想象的那么好！
- 8、里面有好多的例子，好多都是日常见得。
- 9、书很好物流超慢书推荐给别人，网站就算了
- 10、书中主要是一些简单的方法，不是系列性的
- 11、有点用处，给老妈买的
- 12、内容简单，只是说某种食物作用。
- 13、纸张印刷都很好，没事看看还是挺有用的

《脾胃健康说明书》

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