

《健康养胃必知的生活细节大全》

图书基本信息

书名：《健康养胃必知的生活细节大全》

13位ISBN编号：9787530880993

出版时间：2013-6-1

作者：吴林玲

页数：479

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

《健康养胃必知的生活细节大全》

内容概要

百病由胃生。胃是消化系统中重要的器官，胃的安危直接影响着人的身体健康和生活质量。在我国，胃病已经成为人们普遍患有的慢性疾病。虽然胃病患病人数越来越多，但是因为胃病在人们的意识中一直都是以“小毛病”“正常现象”等说辞而不被重视。可是当您听说，越来越多的孩子也患上了胃病，中青年人群中常年有胃病的人更是大有人在时，还会觉得胃病是“正常现象”吗？或者，当您听到身边的人因胃癌不治而亡，还会把胃病当成“小毛病”吗？如果您想要对胃病有更深层的理解，那么，就打开《健康养胃必知的生活细节大全（超值白金版）》，看看如何养护您的胃吧。可能有些人说，如何养胃？不就是按时吃饭、多喝粥、胃痛时吃点药这么简单吗？理论上，确实是这么简单的事情，可细究下来，什么算按时吃饭、如何喝粥、喝什么粥、吃什么药、怎么吃，这些都是有讲究的。尤其是吃药，胃病患者如果乱吃药，可能会带来严重的不良后果，以至于加重病情，给治疗带来困难。有些人更觉得养胃、治胃病是老年人应该做的事情，中青年根本没有时间浪费在这种事情上，而且就算是腾出了时间，也不一定有效果。其实，对于大多数胃病病情不严重的患者来说，治疗胃病没有那么难，更不会占用过多的时间。

《健康养胃必知的生活细节大全（超值白金版）》重点从饮食、运动、情志、药物以及经络等方面对胃病的调养进行了详细而具体的阐述。只要掌握了养胃、健胃的方法和窍门，日常稍加以注意，形成良好的生活、饮食习惯，就会在不知不觉中摆脱胃病的袭扰，还您一个健康的胃，让您能有一个好的“胃口”。

书籍目录

第一章 你对胃了解多少

认识你的胃

胃的形态结构与功能

胃黏膜屏障的自我保护

促进消化的神奇胃液

胃酸知识全解析

掀开胃神经的神秘面纱

胃是了不起的供血能手

胃肠年龄才是你的真实年龄

胃部不适是怎样引起的

呕吐和恶心是如何产生的

胃肠道胀气的原因

什么叫“胃排空”

关于胃动力，你知道多少

小心肠胃也会感冒

胃如何保持其正常位置

胃病家族的详细档案

别把胃病当小病

特殊人群，特殊的胃

看看你的胃是否有毛病

你关心自己的胃吗

1分钟快速测试胃的健康状态

大便是自我检测肠胃的法宝

从舌苔可以辨胃病

从口唇看胃健康

从鼻子看胃健康

从眼睛看胃健康

从耳朵看胃健康

从前后阴看胃健康

看手掌知胃病

由胖瘦看胃健康

口腔气味预知胃病类型

胃消化不良喜欢招惹谁

老打嗝可能是胃出了毛病

肚脐也可告诉你胃的好坏

食欲改变预示胃部病变

常感冒可能是胃出毛病了

睡不好，可能是胃部不适引起

梦见抢食，得小心你的胃

痘痘，可能是胃虚的原因

呕吐背后的各种胃病

腹泻也可能由胃病引起

腹胀，未必仅是胃动力问题

饭后恶心，警惕胃病

烧心，说的是心，烧的是胃

胃酸过多，胃部虚弱的信号

暖气，胃气失和了

便血，可能源于胃热胃虚

第二章 饮食与养胃：吃出胃健康

饮食习惯决定胃健康

不饿也要吃早餐

进食早餐不宜过早

饭前喝点汤可以养胃

吃快餐吃出胃不适

细嚼慢咽防胃病

吃饭宜吃八分饱

过晚进食易致胃病

边工作边吃饭易患慢性胃病

饭后不宜马上吃水果

做菜勾芡保护胃

吃辛辣食物有讲究

不要空腹喝牛奶

睡前不宜加餐

补给营养需要有个度

吸烟可引发多种胃病

先吃主食后吃肉易消化

优质早餐应四忌

咸甜混食利脾胃

边吃边喝易伤胃

站着吃饭最健康

边吃边看不利于胃健康

莫要独自一人进餐

暴饮暴食危害多

饭后不宜马上百步走

饭后洗澡影响胃部消化

饭后不宜立马K歌

吃过就睡伤害多

冷热混吃易伤胃

过量食用盐易患胃炎

饮水不足或过量均伤胃

运动后补水讲究多

酒后喝茶给胃带来双重伤害

早晨一杯淡盐水有助于祛胃火

挑食偏食有损胃健康

巧吃零食不伤胃

含枣核生津助消化

有些食物不宜空腹食用

防治幽门螺旋杆菌对胃脏的伤害

对症饮茶有益胃部健康

好胃，以饮食来养

常吃鱼可以暖胃

红薯增强胃动力

胃虚患者要常吃豆类

山楂可帮助胃消化

适当饮醋预防胃病

番茄增强胃部抵抗力

《健康养胃必知的生活细节大全》

常吃山药保护胃黏膜
消化不良就吃菠萝
胃胀用绿萼梅来解
橄榄油杀菌又护胃
酸梅汤营养美味又开胃
红茶比绿茶更养胃
大蒜可以防胃癌
选对开胃菜有助于胃部杀菌
黄色蔬菜有助于抗胃炎
巧吃白萝卜护胃养胃
体虚者可用红糖温胃
适量红酒防胃病
啤酒花可防治胃病
大麦茶可解腻养胃
蜂蜜和蜂王浆有助胃病治疗
炒米也可养胃治胃
巧做米饭也养胃
多吃鲫鱼有助防治胃炎
选好点心可养胃
鸡肫鸭肫助养胃
胃病患者可多食猴头菇
土豆护胃有功劳
胡萝卜可增强胃部抵抗力
香蕉可防治胃溃疡
番木瓜可助消化
常吃橙子可防胃癌
苏打饼干有助缓解胃酸过多
梅子果脯可预防胃溃疡
嚼嚼槟榔也能防胃病
乳香树胶可治疗胃溃疡
秋冬孜然入菜可暖胃
白胡椒可暖胃理气
食花治胃病
沙棘果油可帮助修复溃疡
醪糟可活血养胃
芦荟可治疗胃溃疡
生姜护胃功效好
常吃海带防胃癌
甘蓝类蔬菜预防胃癌效果好
泛酸者饮食宜碱忌酸
哪些食物会伤你的胃
咸猪肉容易导致胃病
粽子吃多了胃受罪
刚出炉的面包会伤胃
猕猴桃，脾胃差者须远离
长期饮用胖大海茶可致胃虚弱
油炸食品可损伤胃黏膜
碳酸饮料多喝伤肠胃
虾油能使胃病加重

《健康养胃必知的生活细节大全》

肠胃不好，少吃米线
常吃汉堡会消化不良
土豆炖牛肉多食加重胃负担
茶叶蛋容易刺激胃
路边夜宵多伤胃
冻坏的蔬菜会伤胃
“生气”食物，易导致胃胀
鸡精，胃溃疡者要少吃
浓茶和咖啡可加重胃病
辣椒，胃病者的禁忌
牛肉板面，胃病患者应小心
过量啤酒可能引发慢性胃炎
巧克力，胃酸过多者慎食
常吃烧烤食物易患胃癌
常吃汤泡饭伤胃
剩饭剩菜影响胃健康
甜食会加重胃食管反流
西洋参可导致胃病加重
过食柿子易患胃柿石症
月饼会加重胃炎、胃溃疡
冬季贪食火锅小心伤胃
夏天过食冰激凌易伤胃
常吃方便面易导致胃病变
冰镇西瓜易伤胃
山楂泡水过饮也易伤胃肠
牛奶养胃，脱脂奶可伤胃
喝醋减肥养生，但小心喝伤了胃
无菌果蔬易引发胃病
常嗑瓜子易得胃病
饮用新茶易伤胃
长期过量喝粥会伤胃
酒和饮料混搭更伤胃
第三章 起居与精神决定胃健康
养胃，从注意日常起居开始
养胃要从衣食住行入手
饭后听音乐可助消化
充足睡眠可养胃
小睡姿，护胃大学问
莫要伏案睡，以防胃病来
餐桌上吵架易患胃病
性生活后不宜喝冷饮
胃病患者不宜蹲着吃饭
吸烟损害你的胃
常泡温泉好处多
踩踏鹅卵石泡脚更养胃
泡吧会引发胃痛
“胃痛”不可乱揉肚子
过度疲劳可引发胃病
饭后马上游泳伤胃肠

《健康养胃必知的生活细节大全》

注意节后生活方式，找回肠胃节律

冰箱使用不当易致胃病

饮水机使用不当有害胃的健康

玩麻将将会诱发溃疡病

减肥，减去了胃健康

四季调养好，强身防胃病

四季养胃的原则

春夏易犯哪些胃肠疾病

春季更要暖暖胃

春季尝春鲜，须防肠胃病

春季养胃应“省酸增甘”

骤然降雨易使胃部不适

春夏交替，胃肠最需呵护

夏季保胃忌精神紧张

夏季怎么样才能让胃更健康

夏日炎炎，贪凉会伤胃

立夏后食稀食，消暑又养胃1冰镇西瓜易伤胃

山楂泡水过饮也易伤胃肠

牛奶养胃，脱脂奶可伤胃

吃醋减肥养生，但小心喝伤了胃

无菌果蔬易引发胃病

常嗑瓜子易得胃病

饮用新茶易伤胃

长期过量喝粥会伤胃

酒和饮料混搭更伤胃

第三章 起居与精神决定胃健康

养胃，从注意日常起居开始

养胃要从衣食住行入手

饭后听音乐可助消化

充足睡眠可养胃

小睡姿，护胃大学问

莫要伏案睡，以防胃病来

餐桌上吵架易患胃病

性生活后不宜喝冷饮

胃病患者不宜蹲着吃饭

吸烟损害你的胃

常泡温泉好处多

踩踏鹅卵石泡脚更养胃

泡吧会引发胃痛

“胃痛”不可乱揉肚子

过度疲劳可引发胃病

饭后马上游泳伤胃肠

注意节后生活方式，找回肠胃节律

冰箱使用不当易致胃病

饮水机使用不当有害胃的健康

玩麻将将会诱发溃疡病

减肥，减去了胃健康

四季调养好，强身防胃病

四季养胃的原则

春夏易犯哪些胃肠疾病
春季更要暖暖胃
春季尝春鲜，须防肠胃病
春季养胃应“省酸增甘”
骤然降雨易使胃部不适
春夏交替，胃肠最需呵护
夏季保胃忌精神紧张
夏季怎么样才能让胃更健康
夏日炎炎，贪凉会伤胃
立夏后食稀食，消暑又养胃
夏季出汗多容易伤脾胃
夏季养胃，从肠做起
那些夏季保胃的小窍门
梅雨季节怎样养胃护胃
秋日冷水浴可以健胃
秋分养生先养胃
立秋：安逸宁静养脾胃
秋日乱进补，小心伤脾胃
秋季养胃有四宝
中秋品芋头，别忽视胃健康
冬季护胃须防寒
冬季一定补好胃
寒冬养胃的“五法宝”
冬饮黄酒，养胃健肾
冬季也应适当吃冷食
心情，也会影响胃健康
长期胃部不适与心理有关
性情忧郁可加重胃病
紧张、焦虑可加重胃肠负担
生活太紧张易引起胃酸倒流
胃炎患者要学会减压
生闷气，会引起胃痛
警惕胃肠焦虑症
妒忌与胃溃疡的联系
慢性心身症会演变成消化性溃疡
乐观，胃病的一剂良药
消化性溃疡的心理治疗法
治胃病，思想工作别忽视
洗胃患者的心理护理
养花种草也能养胃
男人更需要以“心”养胃
孩子应防“学习性胃病”
第四章 健康运动送你好胃口
动一动，做做健胃小运动
多做鼓腮运动有助胃消化
办公族练习松肩改善脾胃滞气
散步可对胃进行有效“按摩”
光脚走路健胃法
倒立放松健胃法

《健康养胃必知的生活细节大全》

跳跃运动养胃法
瑜伽健胃操
踏步击腹养胃法
跳舞健胃法
伸展背脊可使胃舒服
简单摆姿势轻松调养胃
单举也可调养脾胃
凤摆头健胃法
体侧运动养胃法
活动舌头健肠胃
专家推荐的健胃运动
常练太极拳可健胃
腹式呼吸给胃最好的按摩
养胃常做八段锦
五禽戏养胃
脾胃功养胃法
导引强胃功
保健操养胃
扭腰捶打护胃法
气功慢跑健胃法
捧气贯顶健胃法
简单易行的健胃甩手操
勤练提肛运动调理胃气
固本护胃功
坐式养胃法
推拿、按摩轻松养胃术
转腰画圆按摩养胃法
按摩双手可养胃
捏小腿有助胃健康
梳头养胃法
胃肠养生手指操
脚趾按摩养胃
推拿按摩养胃法
拍打养胃法
踩跷养胃法
冥想也可以养胃
意念按摩养胃功
胃病患者的运动及穴位疗养
胃病患者运动应注意什么
内养功法调和慢性胃病
慢性胃炎患者的运动方式
调理胃胀的运动方式
胃下垂的体操疗法
胃下垂的办公室调养小动作
快步走防治胃溃疡
消化性溃疡最适合的运动方式
缓解胃部不适的瑜伽动作
仰卧起坐治疗胃下垂
胃酸过多或过少的运动疗法

胃寒患者的运动疗法
按摩耳穴缓解呕吐
胃脘疼痛的推拿按摩疗法
腹泻的运动疗法
急性胃炎的运动疗法
舒缓腹胀感的自我按摩
食欲不振的运动疗法
一般胃肠病可练叫花功
胃及十二指肠溃疡的动作疗法
消化不良的推拿疗法
缓解胃肠痉挛的按摩疗法
消除恶心的按摩疗法
两种缓解胃痛的按摩术
第五章 补脾益肠，让胃永远安好
脾胃要相合，胃肠要相安
脾胃相表里是怎么一回事
科学调理肠胃有益健康
发现“肠相”和“胃相”
脾升胃降是脏腑平衡的关键
脾和胃都照顾好了才是真的好
肠道年轻化是胃健康的保证
治未病从调理脾胃开始
五行土居中，五脏以脾胃为本
调理脾胃的那些门道儿
脾经可解脾胃问题
饮食过度会伤脾
过度劳倦导致脾胃失常
清淡的饮食养脾胃
黄色食物益脾健胃
甘入脾——甘甜的食物适宜补脾胃
益气补脾，山药当仁不让
甘草汤可以缓解胃痛
茯苓性平可益脾安神
三七疗胃病，天下第一
莲藕，大补我们脾胃的灵根
胡萝卜——健脾消食的小人参
多吃鸡肉调和脾胃
豆腐可治疗水土不服引起的胃不适
生冷食物伤脾胃，可用半夏枳术丸来治
补中益气汤调理虚弱脾胃
健脾美白当数三白汤
养气健脾可选山药薏米芡实粥
补中益气，就找这三款药粥
“夜猫族”如何保养脾胃
老年人脾胃虚弱如何改善
老年人养脾胃的饮食宜忌
孩子厌食，关键在健脾强胃
治疗小儿厌食的四大食疗良方
捏脊可改善小儿脾胃功能

《健康养胃必知的生活细节大全》

治疗脾胃虚损常用的四副方子
补脾益气，找脾腧、足三里帮忙
痛风，治脾是根本
温补脾肾扶正气，四大穴位是灵丹
脾虚的人就找太白穴
健脾和胃、降逆利水的十大穴位
脾经当令时，保养很重要
夏季养脾该注意哪些事儿
“苦夏”健脾三法
秋季进食猪肚可补虚健脾
冬季进补，调理脾胃要当先
脚臭，脾湿才是根源
要健脾，先减压
补先天元气，多吃属坤卦的黑色食品
脾胃不舒服，猪脾来帮忙
鸡内金帮营养失衡的孩子找回健康
春吃甘，脾平安
长夏湿邪在作怪，健脾除湿是关键
按摩阴陵泉穴可除长夏暑湿
扶脾益胃的内养功
理脾导滞的强壮功
怒胜思，可养脾
如何有效养护肠胃健康
观察便便，了解胃肠状况
要想不累肠胃，就要干稀搭配
便秘是肠胃健康最大的敌人
哪些食物会造成便秘
肠中常清是长寿的关键
椿根皮可治疗腹泻
痔疮和脱肛的缓解方
排除体内废气，有助胃肠健康
酸奶，肠道健康好帮手
莴笋治疗便秘功效好
哪些茶可排毒清便
猕猴桃有助于胃肠蠕动
麻子仁粥有助治便秘
告别便秘的中药偏方
久坐白领易便秘
孩子肠胃弱，饮食有忌讳
准妈妈如何应对便秘
新母亲要注意预防便秘
老年人便秘常用的食疗良方
科学服大黄，助中老年人通腑除宿便
卯时，排便的最佳时间
日行万步除便秘
身体暖了才能告别便秘
畅便瑜伽令肠道更健康
科学断食保肠胃畅顺
双歧杆菌，肠内最“好”的细菌

大豆低聚糖护肠有功劳
哪些食物可以帮助胃部排毒
黄瓜可保持肠道通畅
常吃紫菜可清肠防癌
运用药膳巧润肠
肠道清，体内才畅通
用揉腹来保养大小肠
每天指压1分钟，成就“肠美人”
调肠理气的五大穴位
高脂饮食可导致大肠癌
情绪紧张可造成结肠紊乱
日常饮食中如何关爱肠道
保护好胃肠，心宽体壮
引起肠异常的三个主因
天枢穴，腹泻的克星
核桃可解便秘之苦
肠道健康的保护神——马齿苋
上巨虚穴，治疗腹泻的常用穴
第六章 胃病治疗基础常识一点通
胃病的一般知识
胃病的四大元凶
胃病的早期信号
胃病会遗传吗
“胃弱”是胃病吗
中医怎么看胃痛
胃病也会传染吗
哪些职业者易患胃病
白领要格外小心胃病
胃病也会引起并发症
胃病治疗都有哪些讲究
胃病常用检查有哪些
胃镜，检测治疗胃病的好帮手
不要小瞧胃黏膜活检
哪些疾病易被误诊为胃病
胃黏膜脱垂是怎么一回事
什么是功能性胃病
不到万不得已，胃不可随便切
什么是胃大部切除术
年轻人也要当心胃癌偷袭
年轻人患胃癌的特点
胃癌早期都有哪些征兆
慢性胃炎会引起胃癌吗
慢性萎缩性胃炎的诊断
如何治疗慢性萎缩性胃炎
慢性萎缩性胃炎与贫血的关系
警惕三类胃病癌变
怎么认识“无酸无溃疡”
慢性胃炎与胃溃疡的关系
如何区别胃神经官能症与胃溃疡

胃溃疡复发与哪些因素有关
如何防止胃溃疡癌变
确诊十二指肠溃疡需做哪些检查
什么是肿瘤标记物
彻底认识胃结石
胃穿孔是怎么回事
X线钡餐造影如何诊断胃溃疡
X线钡餐造影的宜忌人群
什么是胃电图检测
如何治疗幽门梗阻
胃病用药及其原则
胃病的用药总原则
浅表性胃炎的用药原则
黄连素能杀胃癌细胞
心血康可治消化性溃疡
云南白药也可治胃溃疡
用谷维素调治胃病
合理使用胃肠动力药物
胃痛不能乱用镇痛药
慢性胃炎如何加服药物
胃药和维生素C不宜同服
胃病常用中成药
哪些药物会伤害胃
“心病”有时需要胃药医
口服庆大霉素能否治疗胃病
常见胃药及服用方法
胃痉挛，解痉药只能吃1天
五类药有效保护胃黏膜
保护胃，请用肠溶片
感冒药服用不当惹胃病
治疗慢性浅表性胃炎的中药有哪些
慢性浅表性胃炎怎样用药
胃癌病人如何正确安排用药
片、丸、胶囊、剂类药物与养胃
维生素C和维生素A具有防治胃癌的作用
对付胃酸的理想抗酸药
洛赛克的适应证及使用方法
痢特灵和灭滴灵也可用于治疗胃溃疡
前列腺素治疗胃溃疡疗效好
泛酸、暖气选择什么药物最好
胃溃疡症状缓解后还需服药吗
治疗胃溃疡的中成药有哪些
常用的泻药有哪些
使用不同助消化药时应注意不同方面
腹泻用药应注意些什么
腹泻病人常用的止泻药有哪些
使用易蒙停的注意事项
对付胃病常用的微生态制剂
胃动力药的配伍禁忌

中医妙法养胃治胃

叩齿咽津可养胃

揉腹养胃四法

熏洗养胃三妙方

按胸背，消气又养胃

敷一敷，就能养胃

灸肚脐，疗养脾胃

耳针护胃养生法

“饥饿疗法”让你告别消化不良

刮痧疗法，健脾胃的好方子

消除脾胃疾患，找公孙穴

梁丘穴缓解胃痉挛疼痛

背部按摩治胃炎

腹痛吐泻针刺曲池穴

胃下垂的刮痧与拔罐疗法

急性胃炎的刮痧疗法

胃溃疡需针灸辨证治疗

突然胃痛的自我缓解

急性胃炎的足部按摩治疗

消化不良也可按摩治疗

足部按摩防治胃酸过多

胃溃疡的手足按摩疗法

胃下垂的足部保健良方

缓解常见胃病的中药方

防治慢性胃炎的中药方

防治胃下垂的中药方

防治溃疡病的中药方

防治吐血、呕血的中药方

防治消化不良的中药方

防治反流性食管炎的中药方

防治慢性肠炎的中药方

腹泻防治中药方

中医是怎样防治胃癌的

神奇的肚兜养胃方

四个简易有效的外敷养胃方

胃病的家庭护理

慢性胃炎的家庭护理

急性胃炎的家庭护理

胃出血的家庭护理

胃切除术后的家庭护理

胃癌患者的家庭护理

胃食管反流的家庭护理

胃下垂的家庭护理

胃痉挛的家庭护理

胃痛患者的家庭护理

消化不良患者的家庭护理

肠易激综合征的家庭护理

便秘的家庭护理

腹泻的家庭护理

神经性厌食患者的家庭护理
呕吐患者的家庭护理
消化性溃疡的家庭护理
胃结石的术后家庭护理
胃息肉的术后家庭护理
胃酸患者的日常饮食护理
手术后胃瘫病人的家庭护理
胃、十二指肠溃疡急性穿孔的术后护理
附录国医大师们的保胃验方和绝活
邱茂良分型针灸治慢性胃炎
祝谌予提胃法治疗胃下垂
周仲瑛巧治小儿厌食症三法
程莘农教你摩腹消食
张镜人仰卧摇摆强胃肠
饮酒过量伤脾胃，李东垣“解醒法”
于己百治疗慢性胃炎验方
蒯尚德治疗胃炎验方
张振中治疗萎缩性胃炎验方
陈镜合治疗胃病验方
马骏治疗浅表性胃炎验方
董建华治疗胃病验方
程丽芳治疗胃炎验方
王怀义治疗萎缩性胃炎验方
谢昌仁治疗胃病验方
颜正华治疗胃病验方
吉良晨治疗十二指肠球部溃疡验方
黄文东治疗胃病验方
王自立治疗胃病验方
王道坤治疗胃病验方
周学文治疗胆汁反流性胃炎验方
徐景藩治疗胃炎验方
周乐年治疗胃炎验方
刘祖贻治疗胃炎验方
许鑫梅治疗胃病验方
赵国岑治疗浅表性胃炎验方
赵清理治疗胃病验方
赵谦治疗胃病验方
高辉远治疗胃、十二指肠溃疡验方
王必舜治疗胃病验方
印会河治疗胃炎验方
何任治疗慢性胃炎验方
何晓晖治疗胃病验方
邱健行治疗十二指肠球部溃疡验方
张杰治疗萎缩性胃炎验方
陆拯治疗胃病验方
步玉如治疗胃病验方
陈福如治疗胃病验方
林禾禧治疗慢性胃炎验方
聂惠民治疗胃炎验方

《健康养胃必知的生活细节大全》

梁乃津治疗胃病验方

《健康养胃必知的生活细节大全》

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