

# 《《养胃三杯茶你会喝吗？》（健）》

## 图书基本信息

书名：《《养胃三杯茶你会喝吗？》（健康三杯茶书系）》

13位ISBN编号：9787510144159

出版时间：2017-1

作者：吴太真著 良石整理

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)

# 《《养胃三杯茶你会喝吗？》（健）》

## 内容概要

本书有一部分内容是进行中医理论知识方面的阐述，告诉读者为什么喝茶能够养胃。不过大量篇幅内容都是在介绍实战操作经验，告诉大家如何以茶疗法治愈胃病。比如，本书中说道：山楂蜜茶可治脾胃虚弱，陈皮茶可治脾胃虚寒，山神莱陈茶可治胃痛，双冬茶可治嘴唇干裂，绿梅茶可治胃胀气，玳玳姜片茶可治呕吐，乌梅芡实茶可治腹泻等。可以说，很多肠胃疾病都可以从书中找到适合的茶饮。另外，本书还从不同人群、不同季节、不同体质等角度讲述了茶的喝法，使读者真正掌握科学饮茶的方法。

# 《《养胃三杯茶你会喝吗？》（健）》

## 作者简介

吴大真，著名中医养生美容专家，中国保健协会副理事长，中国保健养生协会会长，北京大真堂养生美容国际机构创始人。曾出版《健康三杯茶你会喝吗》《花养女人幸福一生1》《花养女人幸福一生2》《花期女人因时定养》《月来越美丽》等畅销科普读物，以及具有较高学术价值的专著20多部，广受读者好评。曾受邀在北京卫视《养生堂》、中央电视台《健康早班车》、河北卫视《家政女皇》、湖北卫视《养生汇》、天津电视台《健康大讲堂》等健康节目中作为主讲嘉宾，录制了数百期养生美容科普节目，数十年如一日传播养生美容知识。

## 书籍目录

上篇 茶养胃，养出健康好“胃”道

第一章 胃，你还好吗？

——各类胃报警，胃健康堪忧

第一节 垃圾胃——饮食不节胃病扰

第二节 酒胃——酗酒无度胃惆怅

第三节 烟胃——吸烟过量胃有难

第四节 熬夜胃——疲劳倦怠胃难安

第五节 压力胃——压力山大胃失调

第二章 你不知道的胃

——脾胃互为表里，为后天之本

第一节 胃者，太仓也

——胃主受纳、腐熟水谷

第二节 脾胃，气血生化之源

——脾胃互为表里，养胃需养脾

第三节 胃脉络于牙龈

——脾胃龈先知，看牙龈识脾胃

第四节 护唇先养脾胃

——脾虚唇白，胃火唇干

第五节 腹泻便秘，关键在脾胃

——脾虚溏稀，胃火便干

第六节 口气问题，肠胃报警

——肠胃不佳，口臭常随

第三章 万病之药茶为首，茶养脾胃

——茶能暖胃、健脾，养护脾胃

第一节 脾胃虚弱，山楂蜜茶消食化积

第二节 脾胃虚寒，陈皮茶温中散寒

第三节 脾胃湿热，薏米红豆茶健脾利湿

# 《《养胃三杯茶你会喝吗？》（健）》

## 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)