

<<胃肠病中医保健>>

图书基本信息

书名：<<胃肠病中医保健>>

13位ISBN编号：9787117082181

10位ISBN编号：7117082186

出版时间：2006-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：施仁潮

页数：276

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：<http://www.tushu007.com>

<<胃肠病中医保健>>

内容概要

本书系《现代中医保健丛书》中的一个分册。

本书自2000年出版后，受到广大读者的欢迎，对于人们防病治病产生了较好的影响。

时过六年，根据社会和读者的需求，对本书进行修订。

本书是从现代中医保健的角度，立足于向广大群众普及胃肠病的防治、调养和保健知识。

内容分为两部分。

第一部分讲述饮食保健、精神调养、四时调摄、运动健身等对胃肠病防治具有普遍指导意义的保健知识；第二部分以胃痛、吐酸、呃逆、腹痛、腹泻、便秘等人们经常面对的病证为重点，介绍了具有中医特色的、非常适合家庭学做的菜肴、药膳以及简便的中成药、验方等。

全书内容与编排形式，适应了广大读者根据实际需要，查找相关资料，解决胃肠病防治中遇到的实际问题的便利。

<<胃肠病中医保健>>

作者简介

施仁潮，浙江省中医药研究院、浙江省立同德医院主任中医师，中华中医药学会亚健康分会理事，浙江省中医药学会康复专业委员会副主任委员，浙江省优秀科技工作者，浙江省优秀科普工作者。

从事中医工作30余年，主持和参加多项国家级及省级中医药科研项目，获得10余项科技

<<胃肠病中医保健>>

书籍目录

一、保健有窍门 饮食有节度 胃肠自安宁 饮食自倍 肠胃乃伤 过量饮食损健康 主要
 饮食因素 常见胃肠病症状 合理的饮食调养 酒烟及辛辣食物对胃肠的影响 人逍遥 胃
 痛消——胃肠病患者的精神调养 情志因素与胃肠病发病 常见胃肠病证与精神因素 胃神经
 官能症与精神因素 精神因素导致胃溃疡 抑郁和忧虑者易患癌症 好心情助胃肠病康复 寒
 暑避之有时——谈谈时令保健 气候条件影响胃肠发病 常见病证与外感病邪 谨防春寒伤害
 夏季饮食保健 秋宜凉润防燥 冬季防寒保健 运动助健身——谈谈胃肠病患者的健身
 运动 锻炼增强胃肠功能 散步健身 跑步健身 勤练缩肛 摩腹保健 按摩
 助胃肠保健 太极拳 叩齿咽津 延年九转法二、胃痛 了解胃痛 分清是心痛还是胃痛
 各种胃病的疼痛表现 寻找胃痛的原因 辩证看胃痛 胃癌患者的胃痛表现 防治对策
 中医治疗 科学保健 对证选食 饮食调养 红糖温胃 陈皮行气滞 胡椒去胃
 寒 猪肚健胃 鸡肫消食 黄瓜去火气三、反酸、嘈杂四、噯气五、呃逆六、痞满七、
 厌食八、噎膈九、反胃十、呕吐十一、吐血十二、泄泻十三、腹痛十四、便秘十五、便血

<<胃肠病中医保健>>

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:<http://www.tushu007.com>