

<<胃肠病怎么吃怎么养大全集>>

图书基本信息

书名：<<胃肠病怎么吃怎么养大全集>>

13位ISBN编号：9787502370893

10位ISBN编号：7502370897

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献出版社

作者：葛文津 编

页数：217

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>

<<胃肠病怎么吃怎么养大全集>>

前言

在日益激烈的竞争和工作压力下，胃肠病患者越来越多。

这与多数人在过度紧张的生活和工作压力下，逐渐形成的种种不健康的生活方式有很大关系。

很多人白天的工作强度已经很大了，晚上还要熬夜，饮食起居颠倒混乱，早午餐饥饱不均、夜宵大量进食、过量饮酒、食用辛辣食物无忌，这些坏习惯会加重胃肠负担，导致患上多种胃肠病。

多数患者一旦患上胃肠病，就会采取最直接的“饮食禁忌法”来保护胃肠道，却忽视了饮食结构和均衡营养对胃肠健康的重要性。

疾病防治应遵循医学原理，从饮食结构、病情发展等方面系统了解营养保健和传统养生的方法，再选取最适合自己的护理胃肠养生保健法。

传统养生，可从中医谈起。

中医是中国优秀文化的重要组成部分，在古代的唯物论和辩证法思想影响和指导下，通过长期的医疗实践，中医逐步形成并发展成为独特的医学理论体系。

由于中医完善、合理的理论和良好的疗效，直到现在，中医仍是防治各种疾病、保障健康、延长寿命、提高生活质量的主导医学之一。

中医治疗胃肠病，按照整体观念，将胃肠病的个体与自然、环境、气候以及个体疾病的不同表现有机地结合起来，对胃肠病进行综合分析，得出胃肠病的病因、病机、病位、属性等，再去指导用药治疗，或是应用辨证保健养生，往往可以取得非常满意的效果。

从生活细节入手，保养胃肠，还需从饮食谈起。

饮食调养是胃肠病的天然治疗师，它包括食物疗法和药膳疗法两种方法。

吃饭是人的一项基本需求，它更是一门“医术”，可以养生、可以治病、可以延年益寿。

饮食疗法让患者在享受美食的同时，还能滋补身体，对胃肠病起到积极的治疗和保养作用。

此外，患有胃肠疾病的人，饮食一定要有规律。

规律的饮食，有利于脾胃的正常功能即主管消化道蠕动和分泌的自主神经系统有规律地活动，假如饮食不规律，不能定时、定量，饥一顿、饱一顿等，自然会引入消化道的运动和分泌失调，导致相应的胃肠疾病产生。

很多人认为，胃肠病只是普通的疾病，没有大碍，也就忽略了就医问诊这一环节。

多数慢性胃肠病如果得不到及时治疗，轻则影响人的生活质量，重则影响工作，以至引发重症，所以应该多多了解胃肠病保健的医疗常识，重视胃肠疾病的防治，以免延误病情。

慢性胃肠疾病需要日常悉心调养，保持愉快的心情，平时注意运动，再加上中医药膳的辅助治疗，以及拔罐、艾灸、按摩等中医疗法的调治，很多慢性胃肠病患者都会慢慢恢复健康。

<<胃肠病怎么吃怎么养大全集>>

内容概要

胃肠病是一种需要日常悉心调理的慢性疾病，本书按照中医的整体观念，将胃肠病的个体与自然、环境、气候以及个体疾病的不同表现有机地结合起来，对胃肠病进行综合分析，得出胃肠病的病因、病机、病位、属性等，再辩证施治，用中医理疗的方法治疗，从生活细节入手，贴心保养胃肠。

<<胃肠病怎么吃怎么养大全集>>

作者简介

葛文津，中国中医科学院西苑医院教授、主任医师，研究员、博士生导师。

1965年毕业于首都医科大学医疗系本科。

对工作认真负责，治学严谨，医德高尚，善于博采众家之长，不断提高自己的诊疗水平。

从医46年以来，从事内科临床工作，擅长应用中医和中西医结合方法治疗疾病，在治疗和防治脾胃病等方面学识渊博，具有丰富的临床经验。

近30多年来负责多项国家级、部级中医学重点科研项目，研究具有中医特色的“治病求本，治未病”的治则治法，探求中医药治病防病的疗效机理，总结临床经验，多次获科研奖。

目前作为中医药脾胃专家，在临床与科学研究方面发挥着重要作用。

<<胃肠病怎么吃怎么养大全集>>

书籍目录

- 第一章 胃肠健康常识全知道
 - 第一节 专家带你认识胃肠病
 - 01 损害胃肠健康的"隐形杀手"
 - 02 胃肠病的常见症状
 - 03 调养胃肠病必知的注意事项
 - 04 胃肠隐患自诊自查
 - 第二节 情绪决定胃肠健康
 - 01 心情好坏与胃肠功能密切相关
 - 02 情志调养不可少
 - 03 胃溃疡最爱袭击"郁闷"人群
 - 04 别叫胃神经官能症找上你
- 第二章 生活细节决定健康 胃肠病的日常调养
 - 第一节 顺应人体生物钟,起居有常
 - 01 十二时辰养胃法
 - 02 自我身心调整法
 - 第二节 最适宜胃肠病患者的运动疗法
 - 01 合理运动,强壮肠胃
 - 02 调养肠胃健身操
- 第三章 源自《黄帝内经》的养生经 胃肠病的四季调养
 - 第一节 春寒料峭,保阳气养胃肠
 - 01 春季宜养阳
 - 02 春季食养原则
 - 03 春季饮食宜忌
 - 04 春季生活调适
 - 第二节 夏日炎炎,温补慢性胃肠病
 - 01 夏季食补原则
 - 02 夏季饮食宜忌
 - 03 夏季生活调适
 - 第三节 秋天气燥,清润胃肠
 - 01 秋季需养阴
 - 02 秋季食养原则
 - 03 秋季饮食宜忌
 - 04 秋季生活调适
 - 第四节 冬日冰冷,暖养胃肠
 - 01 冬季食补原则
 - 02 冬季饮食宜忌
 - 03 冬季生活调适
- 第四章 药食同源大疗效 食补药补调养胃肠病
 - 第一节 调养胃肠必知的饮食原则与饮食宜忌
 - 01 调养胃肠必知的7大饮食原则
 - 02 慢性胃肠病的饮食宜忌
 - 03 胃肠病患者可多吃的食物
 - 04 胃肠病患者不宜多吃的食物
 - 第二节 专家推荐:食疗药膳,对症调补
 - 01 反流性食管炎

<<胃肠病怎么吃怎么养大全集>>

- 02 食管癌
- 03 胃肠型感冒
- 04 急性胃炎
- 05 慢性胃炎
- 06 胆汁反流性胃炎
- 07 消化性溃疡
- 08 功能性消化不良
- 09 胃下垂
- 10 胃癌
- 11 阑尾炎
- 12 急性肠炎
- 13 克罗恩病
- 14 细菌性痢疾
- 15 肠易激综合征
- 16 溃疡性结肠炎
- 17 功能性便秘
- 18 慢性腹泻
- 19 大肠癌

第五章 按摩、拔罐、艾灸、刮痧一用就灵 胃肠病的中医理疗法

第一节 中医疗法细节先知道

- 01 按摩保养肠胃的注意事项
- 02 拔罐保养肠胃的注意事项
- 03 艾灸保养肠胃的注意事项
- 04 刮痧保养肠胃的注意事项

第二节 专家推荐：常见肠胃病对症中医疗法

- 01 急性胃炎
- 02 慢性胃炎
- 03 消化性溃疡
- 04 胃下垂
- 05 胃脘痛
- 06 胃痉挛
- 07 胃酸分泌失调
- 08 消化不良
- 09 呕吐
- 10 食欲不振
- 11 呃逆
- 12 肠鸣
- 13 肠炎
- 14 腹痛
- 15 腹胀
- 16 细菌性痢疾
- 17 慢性腹泻
- 18 痔疮
- 19 习惯性便秘
- 20 脱肛
- 21 便血

<<胃肠病怎么吃怎么养大全集>>

章节摘录

版权页：插图：可分为直接灸和间接灸两类。

直接灸，将艾炷直接放置施灸部位皮肤上烧灼的方法。

根据灸后有无烧伤化脓，又可分为化脓灸和非化脓灸。

化脓灸法用黄豆大或枣核大艾炷直接放置腧穴进行施灸，局部组织经烧伤后产生无菌性化脓现象（灸疮）的灸法。

这种烧伤化脓现象，古称灸疮。

因灸疮愈合之后，多有瘢痕形成，故又称瘢痕灸。

《针灸资生经》：“凡着艾得灸疮，所患即瘥，若不发，其病不愈。

”可见本法必须达到化脓方有效果，灸疮的发与不发是取效的关键。

[操作方法]体位对取穴有直接关系，因灸治要安放艾炷，且治疗时间较长，特别要注意体位的平正和舒适。

体位放妥后，再在施灸部位上正确点穴，点穴可用圆棒蘸甲紫或墨笔作标记。

艾炷按要求做好，除单纯采用细艾绒之外，也可加些芳香性药末，如丁香、肉桂等，以利热力渗透。

艾炷安放时，先在穴位上涂些凡士林，以增加黏附作用，使艾炷不易滚落。

放好后，用线香点燃艾炷。

当艾炷燃尽熄灭后，除去灰烬，再重新换另一个艾炷点燃，这称为间断法，不易出现灸循经感传导。

不待艾炷燃尽，将灭未灭之际，在余烬上再加新艾炷，不使火力中断，每可出现感传，这种方法又被称为连续法。

当艾炷燃烧过半时，灸穴疼痛灼热，患者往往不能忍受。

此时可用手拍打穴处周围，或在其附近抓挠，或拍打身体其他部位，以分散其注意力，从而减轻疼痛。

一般只有在第1壮时最痛，以后各壮就可忍受。

灸满壮数后，可在灸穴上敷贴淡膏药，可每天换贴1次；或揩尽灰烬，用干敷料覆盖，不用任何药物。

<<胃肠病怎么吃怎么养大全集>>

编辑推荐

《胃肠病怎么吃怎么养大全集(专家指导版)》：吃饭是人体的一项基本需要，更是一门“医术”。保养胃肠，还需从饮食谈起。
规律饮食可以养生、可以治病、可以延年益寿。

<<胃肠病怎么吃怎么养大全集>>

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>