

<<胃养护与胃病防治>>

图书基本信息

书名：<<胃养护与胃病防治>>

13位ISBN编号：9787508269009

10位ISBN编号：7508269004

出版时间：2011-9

出版时间：高峰、邵荣姿 金盾出版社 (2011-09出版)

作者：高峰，邵荣姿 编

页数：299

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>

## <<胃养护与胃病防治>>

### 内容概要

《胃养护与胃病防治》详细介绍了针对胃的中医中药、传统疗法、饮食营养、科学起居、运动锻炼、兴趣爱好的养护方法和常见胃病的防治知识。

《胃养护与胃病防治》内容丰富新颖，方法科学实用，文字简明流畅，适合广大群众、胃病患者及亲属阅读，亦可供基层医务人员参考。

## <<胃养护与胃病防治>>

### 书籍目录

#### 一、胃养护 (一) 中医中药养护 1.对胃有养护作用的中草药有哪些?

- 2.对胃有养护作用的中成药有哪些?
- 3.对胃有养护作用的中药方剂有哪些?
- 4.对胃有养护作用的药膳有哪些?

怎样制作与应用?

- 5.对胃有养护作用的药茶有哪些?
- 6.对胃有养护作用的药酒有哪些?
- 7.对胃有养护作用的偏方验方有哪些?

#### (二) 传统疗法养护 1.怎样运用艾灸疗法养护胃?

- 2.怎样运用针刺疗法养护胃?
- 3.怎样运用敷熨疗法养护胃?
- 4.怎样运用敷脐疗法养护胃?
- 5.怎样运用刮痧疗法养护胃?
- 6.怎样运用指压疗法养护胃?
- 7.怎样运用拔罐疗法养护胃?
- 8.怎样运用药浴疗法养护胃?
- 9.什么是踩跷疗法?

如何用之养护胃?

- 10.怎样运用拍打疗法养护胃?
- 11.怎样运用点穴疗法养护胃?
- 12.怎样运用梳头疗法养护胃?
- 13.怎样运用电针疗法养护胃?
- 14.怎样运用推背疗法养护胃?
- 15.怎样运用揉腹疗法养护胃?
- 16.怎样运用穴位埋线疗法养护胃?
- 17.怎样运用水针疗法养护胃?
- 18.怎样运用耳针疗法养护胃?
- 19.怎样运用头针疗法养护胃?
- 20.怎样运用手针疗法养护胃?
- 21.怎样运用足针疗法养护胃?
- 22.怎样运用腕踝针疗法养护胃?
- 23.怎样运用矿泉疗法养护胃?
- 24.怎样运用梅花针疗法养护胃?
- 25.怎样运用一针灵疗法养护胃?
- 26.怎样运用耳穴贴压疗法养护胃?
- 27.怎样运用毫针浅刺疗法养护胃?
- 28.怎样运用手足按揉疗法养护胃?
- 29.怎样运用足底贴米疗法养护胃?
- 30.怎样运用推拿按摩疗法养护胃?
- 31.运用导引奇术养护胃有哪些方法?
- 32.怎样运用诸健胃功法养护胃?

#### (三) 饮食营养养护 1.对胃有养护作用的谷类、薯类食物有哪些?

- 2.对胃有养护作用的肉类、鱼类食物有哪些?
- 3.对胃有养护作用的蔬菜有哪些?
- 4.对胃有养护作用的水果有哪些?

## <<胃养护与胃病防治>>

5. 饮食养护有哪些忌讳？
6. 怎样制订春季养胃食谱？
7. 怎样制订夏季养胃食谱？
8. 怎样制订秋季养胃食谱？
9. 怎样制订冬季养胃食谱？
10. 怎样运用科学饮水养护胃？
11. 饮用哪些水不利于胃养护？
12. 饮茶养胃应注意什么？
13. 哪些食醋疗法可养护胃？
14. 运用蜂产品养护胃有哪些方法？

### (四) 科学起居养护 1. 防寒保暖对胃有何养护作用？

2. 人体姿势对胃有养护作用吗？
3. 劳逸结合对胃有何养护作用？
4. 吸烟对胃有何伤害？

### (五) 运动锻炼养护 1. 怎样运用怡情散步养护胃？

2. 怎样运用腹部运动养护胃？
3. 怎样运用太极拳锻炼养护胃？
4. 哪些球类锻炼可养护胃？
5. 养护胃的简易运动有哪些？

### (六) 兴趣爱好养护 1. 怎样运用音乐疗法养护胃？

2. 怎样运用促膝聊天养护胃？
3. 怎样通过欣赏盆景艺术养护胃？
4. 怎样通过书法绘画养护胃？

## 二、胃病防治 (一) 急性胃痛的防治 1. 防治急性胃痛可采用哪些中草药？

2. 防治急性胃痛可采用哪些中成药？
3. 哪些中药方剂可防治急性胃痛？
4. 哪些药膳可防治急性胃痛？
5. 哪些药茶可防治急性胃痛？
6. 哪些药酒可防治急性胃痛？
7. 哪些偏方验方可防治急性胃痛？
8. 哪些西药可止胃痛？
9. 怎样运用艾灸疗法防治急性胃痛？
10. 运用针刺疗法防治急性胃痛有哪些选方？
11. 运用敷熨疗法防治急性胃痛有哪些选方？
12. 运用敷脐疗法防治急性胃痛有哪些选方？
13. 怎样运用刮痧疗法防治急性胃痛？
14. 运用指压疗法防治急性胃痛有哪些选方？
15. 怎样运用拔罐疗法防治急性胃痛？
16. 运用药浴疗法防治急性胃痛有哪些选方？
17. 怎样运用踩跷疗法防治急性胃痛？
18. 运用拍打疗法防治急性胃痛有哪些选方？
19. 怎样运用点穴疗法防治急性胃痛？
20. 怎样运用梳头疗法防治急性胃痛？
21. 怎样运用推背疗法防治急性胃痛？
22. 怎样运用揉腹疗法防治急性胃痛？
23. 运用水针疗法防治急性胃痛有哪些选方？
24. 怎样运用矿泉疗法防治急性胃痛？

## <<胃养护与胃病防治>>

- 25.怎样运用浮针疗法防治急性胃痛？
  - 26.怎样运用蜂针疗法防治急性胃痛？
  - 27.怎样运用手指操疗法防治急性胃痛？
  - 28.运用梅花针疗法防治急性胃痛有哪些选方？
  - 29.运用一针灵疗法防治急性胃痛选哪些穴位？  
如何操作？
  - 30.运用毫针浅刺疗法防治急性胃痛有哪些选方？
  - 31.运用手部穴位按揉疗法防治急性胃痛有哪些选方？
  - 32.运用推拿按摩疗法防治急性胃痛的选方有哪些？
  - 33.如何运用手腕贴米疗法防治急性胃痛？
  - 34.怎样运用手掌反应点疗法防治急性胃痛？
  - 35.怎样运用手掌褶皱贴膏疗法防治急性胃痛？
  - 36.怎样运用食醋疗法防治急性胃痛？
  - 37.运用蜂产品防治急性胃痛的选方有哪些？
  - 38.不同证型的急性胃痛患者宜食用哪些食物？
  - 39.不同证型的急性胃痛患者忌食用哪些食物？
- (二) 急性胃炎的防治
- 1.防治急性胃炎的中成药有哪些？
  - 2.防治急性胃炎的中药方剂有哪些？
  - 3.防治急性胃炎的药膳有哪些？
  - 4.怎样运用药茶防治急性胃炎？
  - 5.怎样运用药酒防治急性胃炎？
  - 6.防治急性胃炎的偏方验方有哪些？
  - 7.急性胃炎患者常用的西药处方有哪些？
  - 8.怎样运用艾灸疗法防治急性胃炎？
  - 9.怎样运用针刺疗法防治急性胃炎？
  - 10.运用敷熨疗法防治急性胃炎有哪些选方？
  - 11.运用敷脐疗法防治急性胃炎有哪些选方？
- ..... 二、胃病防治 附常用腧穴示意图

## &lt;&lt;胃养护与胃病防治&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：指端圆滑经常洗。

施术者要注意修剪指甲，不要过长或过短，保持指甲圆滑，以免过长而刺伤皮肤，过短而影响指压效果。

手指要洗净，保持温度，冬天先用温水浸泡双手，手温热后再进行指压。

(5) 指压疗法禁忌证：在腹部进行指压时，手法和力度要轻柔，以防压伤内脏；急性传染病、高热及皮肤病患者进行胃的养护与胃病防治时，慎用指压疗法，以免加重病情。

(6) 指压选穴与操作 选穴胃俞、脾俞、膻中、翳风。

用双手拇指法掐压翳风穴1分钟，其力度以能耐受为度；用拇指法按压胃俞、脾俞、膻中穴，力度稍大一点、时间稍长一些。

适用于频繁呃逆者。

选穴中腕、下腕、气海、璇玑、合谷、内关、梁丘、足三里、公孙、照海、太冲。

用拇指法掐压合谷、内关穴，以感到明显的酸麻胀感为度，一般掐压3~5分钟；用其他指法按压中腕、下腕、气海、璇玑穴。

胃腕隐痛者，指压梁丘穴；腕腹闷胀者，用拇指法掐压足三里、公孙、照海、太冲穴，或用两手拇指沿脊柱两侧轻轻揉动1~2分钟。

适用于经常作呕者。

选穴涌泉（左侧）、板门（位于手掌大鱼际平面中点）。

先用拇指法按顺时针方向点揉左侧涌泉、板门穴，然后自拇指指腹小横纹起向板门穴推按100次，其手法要刚柔相济。

以上动作各做100次（儿童60次）为1遍。

每日1遍，10遍为1个疗程。

适用于隐隐作呕者。

选穴中腕、内关、足三里。

用拇指泻法掐压足三里、内关穴，用其他四指补法按压中腕穴。

适用于腕腹闷胀者。

选穴中腕。

患者呼气时，术者用拇指法用力按压中腕穴6秒钟，反复5次。

适用于暖气反酸者。

选穴中腕、关元、气海、胃俞、脾俞、肾俞、大肠俞、次髂、足三里、阳陵泉穴及腹部。

患者仰卧，术者轻轻按揉其腹部15分钟，在按揉过程中，用指尖重点刺激中腕、关元、气海穴；再改俯卧，双手拇指沿脊柱两侧推揉，重点刺激胃俞、脾俞、肾俞、大肠俞穴，每穴1分钟；然后用拇指法掐压次髂、足三里、阳陵泉穴，每穴30秒。

适用于因伤食而腕腹闷胀冷痛者。

选穴中腕、大巨、脾俞、胃俞、肝俞、足三里。

用四指法按压中腕、大巨穴，做到按中带揉、揉中带按；用掌力按揉胃俞、脾俞、肝俞穴；用叠指法按压足三里穴。

每日1~2次，10日为1个疗程。

适用于食欲缺乏者。

## <<胃养护与胃病防治>>

### 编辑推荐

《胃养护与胃病防治》内容通俗易懂、切合实际，定位于广大群众、胃病患者及其亲属、基层医务人员。

内容包括：胃的中医中药养护、传统疗法养护、饮食营养养护、科学起居养护、运动锻炼养护、兴趣爱好养护的方法和临床常见胃病的防治知识。

<<胃养护与胃病防治>>

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>