

<<葱姜蒜养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<葱姜蒜养生宝典>>

13位ISBN编号：9787543953765

10位ISBN编号：7543953765

出版时间：2012-4

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：田建华，易磊 著

页数：302

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>

## <<葱姜蒜养生宝典>>

### 内容概要

小食物有大功效。

葱、姜、蒜与人们的日常生活密切相关，也是千家万户厨房的必备之物。

事实上，它们的作用远不止烹调，还对人们防病治病、强身健体有着不可低估的作用。

《葱姜蒜养生宝典》在详尽介绍葱、姜、蒜的基础上，从浩如烟海的中医典籍中，去粗取精、去伪存真，从中提炼出诸多葱、姜、蒜的灵验便方，查找方便，一路为您及家人护航健康！

<<葱姜蒜养生宝典>>

书籍目录

第一章 认识葱姜蒜，谚语话健康 识葱：大葱蘸点酱，越吃体越壮 识姜：晨吃三片姜，如喝人参汤 识蒜：大蒜是个宝，常吃身体好第二章 保健的良药 通便排毒 补心安神 补肾强筋 清肺降火 防癌抗癌 滋阴壮阳 活血化瘀 益气补血 健胃消食 生津止渴 舒筋活络 延年益寿第三章 美容的圣品 亮眼明眸 美白淡斑 祛皱抗衰 生发乌发第四章 内科病便方 感冒 咳嗽 头痛 失眠 腹胀 腹痛 腹泻 呕吐 呃逆 吐血 便秘 便血 积聚 噎膈 伤食 胃下垂 血尿 淋症 脑卒中(中风) 高血压 高脂血症 动脉硬化 冠心病 糖尿病 支气管炎 肺炎 肺气肿 哮喘第五章 外科病便方第六章 妇科病便方第七章 男科病便方第八章 儿科病便方第九章 五官病便方第十章 皮肤病便方第十一章 传染性疾病便方

## &lt;&lt;葱姜蒜养生宝典&gt;&gt;

## 章节摘录

**【病解】** 腹胀是一种常见的消化系统症状，以腹部胀大、皮色苍黄，甚至脉络暴露、腹皮绷急如鼓为特征。

引起腹胀的原因主要见于胃肠道胀气、各种原因所致的腹腔积液、腹腔肿瘤等。

具体来说，腹胀原因有以下几点： 食物发酵 正常情况下，回肠下端和升结肠有大量细菌存在

。如果食糜在这段肠子里，因某种原因停留时间过长，在细菌的作用下，可以引起食糜发酵，产生大量的气体，引起腹胀。

**胃肠道病变** 正常情况下，腹腔内大部分气体经肠壁血管吸收后，由肺部呼吸排出体外。

如果发生胃肠病变，如肠痉挛、肠功能紊乱、急慢性胃肠炎等，就会使肠壁血液循环发生障碍，影响肠腔内气体吸收，从而引起腹胀。

**不良情绪** 焦躁、忧虑、悲伤、沮丧、抑郁等不良情绪也可能使消化功能减弱，或刺激胃部造成过多的胃酸，其结果也会使胃内气体过多，造成腹胀加剧。

**吸入空气** 吃东西时，不停讲话或者不细嚼慢咽，会吸入大量空气，引起 足三里是足阳明胃经的主要穴位之一，有调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪之效。

此穴位于小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）处。

每天用大拇指或中指按压此穴5~10分钟，每分钟按压15~20次，能够消除腹胀烦恼。

注意每次按压要使足三里穴有针刺一样的酸胀、发热的感觉。

.....

## <<葱姜蒜养生宝典>>

### 编辑推荐

“吃好葱姜蒜，病痛少一半”，这是对葱、姜、蒜养生功效的说明，也是千百年来人们生活经验的智慧总结，这是俗语，也是口碑。

田建华编著的《葱姜蒜养生宝典》条理明晰，在认识葱、姜、蒜的基础上，从浩如烟海的中医学典籍中，通过去粗取精、去伪存真，从中提炼出诸多姜、葱、蒜的灵验单方、验方，为查找方便，书中中西病症名称并存，而不是严格按疾病分类，以适应不同文化层次读者的阅读需求。

<<葱姜蒜养生宝典>>

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>