

<<保胃套餐>>

图书基本信息

书名：<<保胃套餐>>

13位ISBN编号：9787810109079

10位ISBN编号：7810109073

出版时间：2005-11

出版时间：上海浦江教育出版社有限公司（原上海中医药大学出版社）

作者：高泳汶

页数：295

字数：217000

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>

<<保胃套餐>>

内容概要

同样的食品，对某种生理或病理状态的人，具有保健甚至治疗作用，而对另外的生理或病理状态的人，却会引起不适、甚至致病；前者为适宜食用的食品，应该经常吃；后者是忌食食品，应该避免；例如：味辛性温热的食品，对先天或因病导致的阳虚体质患者有益；而先天或因病导致的阴虚体质患者吃了就会引起不适，甚至加重原有的病情；辛燥的食品在霉雨季节对大多数人有益，而秋季干燥，很多人吃了会上火。

尽管中医有句谷话：“胃喜为补。

”意思是说人在生病或某个时期喜欢吃，吃下去感觉舒服的食物往往对身体有好处，中医营养学并不那么简单；它既不同于民间流传的食物营养生和忌口，也不同于根据病症和食物营养成分计算来安排饮食的现代医学，而是像用药、施针一样，需要在中医理论的指导下根据辨证来选择食品，甚至还要因人、因地、因年龄、生理或病理状况的差异，做出相应的改变。

还应指出的是：中医所说的胃与西医的胃是都有差异的。

为了减少读者的迷惑，本书主要介绍西医的胃病，其余相关疾病则从略。

因篇幅所限，对于中医学基础知识，特别是营养学、烹饪学等多方面的知识，未能详细介绍，需进一步了解时请参照相应书籍。

希望本书能对读者用菜篮子维护胃的健康，调养胃的疾病有所裨益！

<<保胃套餐>>

作者简介

宋天彬，教授，主任医师历任北京中医药大学中医诊断教研室副主任、气功研究所副所长兼气功教研主任，提出“致中和”的养生观。

1999年获世界华人知名医家科研奖，2002年获健身气功管理中心编创新功法贡献奖。

任《中医气功学》主编、《中华气功大典》副主编，出版《气功与食

<<保胃套餐>>

书籍目录

- 上篇：认识胃 胃肠道 - - 人体的“能源部” 1.胃的位置与“长相” 2.胃的功能 3.肠道的种类与“长相” 中医论脾胃 - - 人的“后天之本” 1.脾胃为气血生化之源 2.脾胃为后天之本 脾胃常用术语解读 1.气 2.津液 3.阴阳 4.证 5.实证与虚证 6.寒证与热证 7.脾气与脾气虚 8.补中益气 9.脾阳 10.脾虚久泻 11.胃气与胃气虚 12.胃阴虚 13.胃寒与胃热 14.消食化滞 15.健胃 16.肠虚不固 17.大肠湿热 18.痞积 胃肠疾病的常见症状 1.胃肠道胀气 2.嗝气与呃逆 3.恶心和呕吐 胃肠病“家庭谱” 1.口臭 2.急性胃炎 3.慢性胃炎 4.消化性溃疡 5.胃黏膜脱垂症 6.胃下垂 7.功能性消化不良 8.小肠吸收不良综合征 9.慢性腹泻 10.慢性非特异性溃疡性结肠炎 11.肠道易激综合征 12.十二指肠炎 13.神经性厌食症 14.便秘 胃肠病是怎么得的？ 1.饮食因素 2.精神因素 3.药物因素 4.体质因素 5.劳逸因素 6.气候因素 7.其他因素 胃肠健康总动员 1.定时定量 2.冷热适宜 3.细嚼慢咽 4.饮水择时 5.饭后散步 6.注意防寒 7.避免刺激 8.心情舒畅 9.服药慎重 10.饮食搭配 11.不吃霉变食物 12.注意口腔卫生 胃肠疾病的饮食疗法 1.基本原则 2.“保胃”食物中篇：“吃掉”胃肠病 米面杂粮 - - 五谷为养 1.粳米 2.锅巴 3.糯米 4.籼米 5.扁豆 6.荞麦 7.芝麻 8.豌豆 9.青稞 10.小米 11.绿豆 12.黄豆 13.小麦 14.蚕豆 15.高粱 16.赤小豆 17.薏苡仁 18.玉米 19.芡实 20.大麦 21.麦芽 四时蔬菜 - - 五菜为充 1.马铃薯 2.刀豆 3.红薯 4.蘑菇 5.香菇 6.山药 7.豇豆 8.胡萝卜 9.菠菜 10.茼蒿 11.银耳 12.茄子 13.芋头 14.百合 15.番茄 16.莲子 17.藕 18.空心菜 19.木耳 20.竹笋 21.芦笋 22.四季豆 23.灰灰菜 24.魔芋 25.油白菜 26.油菜 27.茼白 28.大头菜 29.芥菜 30.甘蓝 31.芹菜 32.白菜 33.苜蓿 34.苋菜 35.茭白 36.苦瓜 37.黄瓜 38.豆腐 39.南瓜 40.南瓜子 41.丝瓜 42.香椿 43.芥菜 44.金针菜 45.马齿苋 46.鱼腥草 47.莴苣 48.冬瓜 49.辣椒 50.韭菜 51.萝卜 52.香菜 53.洋葱 54.茴香 水果坚果 - - 五果为助 1.香蕉 2.西瓜 3.橘子 4.橘皮 5.橘饼 6.柑 7.柚 8.槟榔 9.柿子 10.苹果 11.松生 12.桃子 13.栗子 14.花生 15.红枣 16.龙眼肉 17.荔枝 18.葡萄 19.核桃仁 20.无花果 21.番木瓜 22.橄榄 23.菠萝 24.杏 25.菱角 26.香橙 27.葵花子 28.椰子 29.沙枣 30.柠檬 31.甘蔗 32.枇杷 33.猕猴桃 34.桑椹 35.罗汉果 36.芒果 37.荸荠 38.梨 39.石榴 40.杨梅 41.乌梅 42.李 43.樱桃 44.山楂 鱼肉蛋类 - - 五畜为益 1.兔肉 2.牛肉 3.牛肚 4.牛奶 5.羊肉 6.狗肉 7.猪肉 8.鸽 9.鸭 10.鹅 11.鹌鹑 12.燕窝 13.鸡肉 14.鸡蛋 15.桂鱼 16.白鱼 17.鳊鱼 18.带鱼 19.黄花鱼 20.银鱼 21.鲳鱼 22.鳗鲡 23.鳝鱼 24.泥鳅 25.乌贼 26.鲨鱼 27.鲚鱼 28.螃蟹 29.海虾 30.海蜇 31.海参 32.鱼翅 33.干贝 34.鲤鱼 35.鲫鱼 36.鲢鱼 37.鳙鱼 38.草鱼 39.鲟鱼 40.青鱼 其他食品 1.米露 2.玫瑰花 3.茉莉花 4.白梅花 5.蜂蜜 6.盐 7.红糖 8.蔗糖 9.豆油 10.花生油 11.菜油 12.麻油 13.醋 14.八角茴香 15.酒 16.茶 17.茯苓 18.砂仁 19.白芥子 20.白豆蔻 21.肉桂 22.葱 23.干姜 24.生姜 25.大蒜 26.花椒 27.胡椒 四季养生要诀下篇：保“胃”大套餐 胃肠病主要证候 胃肠道主要疾病主要参考书目

<<保胃套餐>>

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>