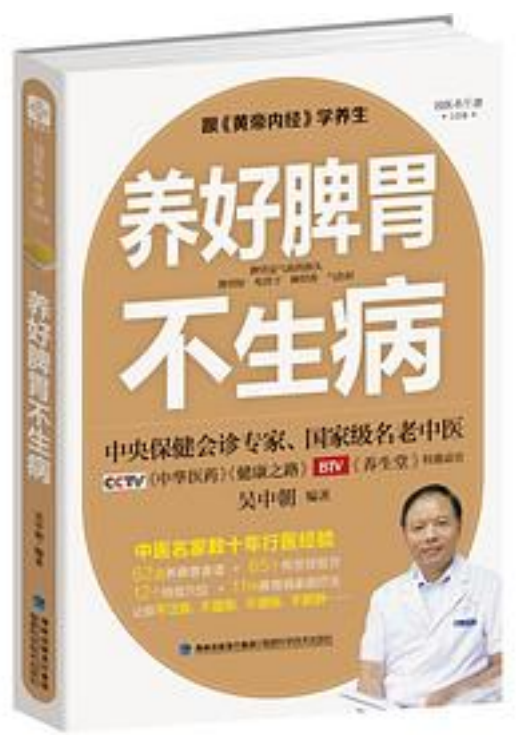


养好脾胃不生病



[养好脾胃不生病_下载链接1](#)

著者:易磊

出版者:人民军医

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787509133187

《养好脾胃不生病》内容简介：编者从健康理念出发，以“素为常、酒少量、动为纲、莫愁肠、习惯好、病别扛”等通俗易懂的语言，将脾胃的重要性和日常保健进行了细致入微的说明。《养好脾胃不生病》不仅为百姓健康提供了具体的养生方案，还以辨证论治原则，为脾胃患者倾心奉献了最有效的“处方”。

作者介绍:

目录: 一 健胃一失常，生命就失灵 (一)养好脾胃活到天年 字里藏医，论脾说胃话健康人活一口气，胃气决定生死 脾胃，五脏六腑的“粮库” 阴阳失衡，疾病自会找上门 (二)读懂脾胃的“求救”信号 月有阴晴圆缺，脾有旦夕祸福 民以食为天，胃口不开“脾胃有责” 腹胀，多是“慢性胃炎”惹的祸 恶心呕吐，事出有因话健康 烧心，谨防大意“失安康” 胃痛，剧烈运动拉响生命警报 (三)解内忧除外患，养好脾胃身体好 饥饱失常，脾胃失灵的导火索 不良情绪，脾胃病患的“帮凶” 遗传，潜伏在体内的健康“内鬼” 是药三分毒，小心补药伤及脾胃 二 素为常，多素少荤脾胃康 三 酒少量，以酒为浆脾胃伤 四 莫愁肠，情绪勿过来帮忙 五 动为纲，男女老幼脾胃康 六 习惯好，起居有常助脾胃 七 病别抗，身体无病一身轻
· · · · · (收起)

[养好脾胃不生病_下载链接1](#)

标签

生活

养好脾胃不生病

评论

还不错。脾胃是后天之本

[养好脾胃不生病_下载链接1](#)

书评

[养好脾胃不生病_下载链接1](#)