

向脾胃要健康



[向脾胃要健康 下载链接1](#)

著者:李志刚

出版者:轻工

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787501978786

《宝葫芦健康生活书系:向脾胃要健康》从日常饮食、经络穴位、中药、生活细节、运动锻炼、情志调养,以及脾胃不好导致的常见疾病的简易调治的角度全面讲述保养脾胃的方法。植物的营养靠根吸收,人的营养靠脾胃运化,人如果脾胃不好,就如同植物的根系受到伤害,再多的营养也没法正常吸收利用。脾胃是后天之本,养脾胃意在养元气,养元气意在养生命,养好脾胃是少生病、不生病以及病后很快康复痊愈的重要基础,疾病的产生大多是脾胃元气不足所致,不管得了什么病,只要能吃就是好兆头。

作者介绍:

李志刚:国医堂神针门诊特需专家,北京中医药大学针灸推拿学院副院长、医学博士、博士生导师、教授、主任医师,国家自然科学基金委员会及教育部评审专家。因李志刚教授常年从事穴位教学、科研工作,又积累了丰富、独到的临床治病经验,医

术医德在中医学界有口皆碑，吸引全国各地大量患者前来求医，可谓一号难求！

目录:

第1章关爱身体，从敬重脾胃着手1. 你的脾胃还好吗——百用百灵的自我检查方法2. 古木参天靠树根，生命常青靠脾胃3. 脾胃是元气生发的源泉4. 内伤脾胃，百病由生——有哪些健康问题与脾胃有关5. 脾胃一旦受伤，五脏就没有活力了6. 脾升胃降得平衡——脾胃升降是脏腑气机升降的枢纽7. 养好脾胃是“治未病”的关键8. 脾和胃都照顾好了才是真的好9. 不管得了什么病，只要能吃就是好兆头10. 脾胃的好坏直接影响着人的胖瘦11. 调理好脾胃是拥有“好面子”的前提12. 脾胃健运是长寿的基础13. 温补脾肾扶正气，四大穴位是灵丹第2章保养脾胃，从饮食开始1. 掌握食物属性才符合脾胃的养生之道2. 五味入五脏，五味均衡保健康3. 饥饱无常是脾胃受损的导火索4. 让三餐成为脾胃健康的基石5. 吃得好才是福——脾胃喜欢细碎的食物6. 主食是补气血的主要原料7. 几乎所有的豆类食物都可补益脾胃8. 养胃有良方，饭前喝口汤9. 甘入脾——甘甜的食物适宜补脾胃第3章打通胃经，一生皆有福报1. 养好胃经，无病身轻2. 助人为乐的足三里穴是你身体的“恩人”3. 内庭穴擅长泻胃火4. 正确使用梁丘穴可缓解胃酸和腹泻5. 按压气舍穴可缓解恶心和打嗝的问题6. 穴位所在，主治所及——天枢穴是腹泻的克星7. 丰隆穴不丰隆，实为减肥大穴8. 小孩爱流口水可多按地仓穴9. 犊鼻穴是膝关节病的克星10. 上巨虚穴是治疗腹泻的常用穴11. 承泣穴是眼睛的保健要穴12. 四白穴是治黑眼圈的高手13. 治面瘫有绝招，下关穴离不了14. 头维穴是维护头部健康的保健师第4章打通脾经，让生命之树常青1. 脾胃的问题脾经可解2. 脾虚的人可以找太白穴来助阵3. 三阴交的两大超级功效——调脾胃和治妇科病4. 艾灸隐白穴治崩漏5. 按摩血海穴可以调理月经问题6. 消化能力弱可取大都穴7. 胃痛、胃反酸时可找公孙穴8. 漏谷穴可以对付消化不良9. 按摩阴陵泉穴可除长夏暑湿10. 久坐者按摩大横穴可健脾防伤肉11. 地机穴可健脾渗湿、调理月经第5章若要脾胃健，天天来锻炼1. 日常养脾胃应该多动动脚趾2. 熊戏大补脾胃法3. 常练太极拳可调养脾胃4. 小散步，大健康——散步养脾胃只在举手投足间5. 调理脾胃臂单举——八段锦养脾胃妙法6. 摩腹法——手到病除的健脾开胃法7. 脾胃虚弱的人平时可多捏脊8. 多做叩齿咽津运动强肾又健脾第6章医身容易医心难，养脾胃也要养情志1. 脾胃是对情绪敏感的反应器2. 结肠有时也是心情的一面镜子3. 压力是造成消化不良的主因4. 打嗝也多由坏情绪引起5. 消化性溃疡与情绪很有关系6. 思伤脾，最好的解决办法是以怒胜之7. 学会笑是给脾胃的最好礼物第7章养生无大道，细节就奏效1. 四季脾旺不受邪——脾胃需要时刻关心和照顾2. 长夏湿邪在作怪，健脾除湿是关键3. 腹式呼吸是养脾胃的法宝4. 灸脐法善治脾胃病5. 葛花饮养胃又解酒6. 夏季多出汗容易伤心伤脾胃7. 清淡的饮食养脾胃8. 饱餐后性生活更伤脾胃9. 生病起于过用——过度劳倦导致脾胃失常10. 谁是真正的“元凶”——药物中毒最先损害胃气11. 摄养、远欲、省言——养生三大家常方第8章药本无贵贱，效者是灵丹1. 简单的山楂汤治好了小儿厌食症2. 健脾美白当数三白汤3. 补中益气汤——源自《脾胃论》的名方4. 消积化滞要找焦三仙5. 生冷食物伤脾胃，可用半夏枳术丸来治6. 鸡内金帮营养失衡的孩子找回健康7. 茯苓——慈禧都偏爱的美食8. 甘草是药中之国老第9章着眼脾胃，从根本上治疗常见病1. 病从脾胃治——治病要兼及脾胃2. 人人都应该精神百倍——亚健康从脾胃调治之法3. 脾胃差容易与感冒结缘——感冒从脾胃调治之法4. 高血压并不可怕——高血压从脾胃调治之法5. 脾胃失调惹“脂”上身——高脂血症从脾胃调治之法6. 脾虚失健是糖尿病发病的根本原因——糖尿病从脾胃调治之法7. 胃不和则卧不安——失眠从脾胃调治之法8. 肌无力多是脾虚惹的祸——重症肌无力从脾胃调治之法9. 补脾以治咳嗽——咳嗽从脾胃调治之法10. 痰为哮喘的“宿根”——哮喘从脾胃调治之法11. 让中气每一天都固护好胃——胃下垂从脾胃调治之法12. 献给慢性胃炎者的福音——慢性胃炎从脾胃调治之法13. 让准妈妈一天比一天舒服——妊娠呕吐从脾胃调治之法14. 产后可以不水肿——产后水肿从脾胃调治之法15. 从根本上告别肥胖——肥胖从脾胃调治之法16. 可以还原的美丽——青春痘从脾胃调治之法

• • • • • (收起)

[向脾胃要健康_下载链接1](#)

标签

养生

向脾胃要健康

李志刚

健康

中医

社科

生活

评论

强烈推荐脾胃不好的人看看

对于我这样的蒲柳之质的人来说，这是本“宝书”。应该保存，常看

[向脾胃要健康_下载链接1](#)

书评

[向脾胃要健康 下载链接1](#)