第一图书网, tushu007.com

<<养胃就这么简单>>

图书基本信息

书名：<<养胃就这么简单>>

13位ISBN编号：9787509138793

10位ISBN编号：7509138795

出版时间：2010-9

出版时间：人民军医

作者：石永革 编

页数：272

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

前言

有句广告词是这样说的：牙好，胃口就好，吃嘛嘛香。
可有些人的现状却是：牙好，胃口不好，吃嘛嘛不香！
据调查，在我国每4人中就可能有1人是胃病患者。
胃病已经成为人们普遍患有的慢性疾病。
虽然胃病患病人数越来越多，但是因为胃病在人们的意识中一直都是以“小毛病”、“正常现象”等说辞而不被重视。
可是当您听说，越来越多的孩子也患上了胃病，中青年人群中常年有胃病的人更是大有人在时，还会觉得胃病是“正常现象”吗？
或者，当您听到身边的人因胃癌不治而亡，还会把胃病当成“小毛病”吗？
如果您想要对胃病有更深层的理解，那么，就打开这本书，看看如何养护您的胃吧。
可能有些人说，如何养胃？
不就是按时吃饭、多喝粥、胃痛时吃点药这么简单吗？
理论上，确实是这么简单的事情，可细究下来，什么算按时吃饭、如何喝粥、喝什么粥、吃什么药、怎么吃？
这些都是有讲究的。
尤其是吃药，胃病患者如果乱吃药，可能会带来严重的不良后果，以至于加重病情，给治疗带来困难。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书从饮食养胃、生活护胃、运动健胃和医药治胃等方面，介绍了生活中数百个经典的养胃护胃的方法，相信在本书的帮助下，读者能轻松摆脱胃病的困扰，真正体会到：养胃，就这么简单！

作者简介

石永革 现任濮阳市第三人民医院呼吸内科主任、主任医师，濮阳市医学会呼吸系统疾病分会副主任委员，新乡医学院临床医学专业毕业、大学本科。
从事内科临床工作20余年，临床经验丰富。
擅长诊治呼吸系统疾病如急性上呼吸道感染、各种肺炎、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿、肺心

第一图书网, tushu007.com

<<养胃就这么简单>>

书籍目录

第一篇 饕餮，以食为天中的养胃秘诀一、饮食习惯决定胃健康　胃病患者怎样分餐 三餐进食的最佳时间 应养成正确的进食顺序 站立吃饭最健康 吃饭时看电视易患消化不良 细嚼慢咽防胃病 吃饭时说话促消化 过晚进食易致胃病 午餐坏习惯引发胃病 节食真的“ 节 ”胃吗 暴饮暴食引发胃病 注意饥饿时胃痛的另类原因 饭后不宜马上散步 饭后洗澡易消化不良 饭后不宜进行“ 房事 ” 饭后不宜马上唱歌 饭后听音乐可助消化 养胃莫忽视早餐 老年人如何吃早餐 睡前不宜加餐 吃饭宜吃八分饱 冷热混吃易患胃病 单独进餐致胃病 汤泡饭可引发胃炎 常吃剩饭易患胃病 餐前菜能养胃 芡汁可护胃黏膜 摄盐过量易患胃炎 无菌果蔬引发胃病 如何进食辛辣食物 少数民族的胃病食疗法 过度排毒能伤胃 不宜空腹喝牛奶 盲目进补可致胃出血 维生素C可预防胃癌 维生素A可降低胃癌发病率 过食瓜子易患胃病 饭后不宜马上吃水果 空腹吃水果易患胃结石 如何缓解胃酸过多二、“ 老胃病 ”的酒水选择　饮水不当致胃病 急性胃炎多补水 能健胃的水果醋 碳酸饮料可伤胃 咖啡过量损伤胃黏膜 “ 酒虫 ”易患慢性胃炎 适量红酒预防胃病 胃病患者饮酒应限量 酒后喝茶易患胃病 啤酒花可预防胃病 饮用新茶能伤胃 饭后不宜饮浓茶 大麦茶增强胃动力 蜂蜜水的妙用 蜂王浆可治疗胃炎 胃病患者如何选择牛奶三、胃，应以食养　炒面也能治胃病 米饭也能养胃 养胃粥忌进食过量 冬天宜吃的暖胃食物 常吃鱼可暖胃 多吃鲫鱼治胃炎 药用点心可养胃 学会正确喝汤 急性肠胃炎的汤疗法 秋食鸭肫助消化 胃虚患者应常吃豆类 扁豆、豇豆可治胃炎 常吃藕可养胃 番茄增强胃部抵抗力 猴头菇可养胃 常吃土豆能健胃 土豆汁的神奇疗效 大蒜可以防胃癌 常吃山药保护胃黏膜 桑葚养胃有奇效 红薯增加胃动力 胡萝卜能增强胃部抵抗力 香蕉可防胃溃疡 木瓜增强消化力 消化不良吃菠萝 鲜橙可以防胃癌 山楂可帮助消化 胃病患者宜食苏打饼干 梅子果脯预防胃溃疡 绿萼梅能消胃胀 槟榔能治疗胃炎 乳香树胶能治胃溃疡 孜然可暖胃祛寒 白胡椒治疗胃胀气 春花治胃病 丁香花可缓解呕吐 栀子花缓解胃反酸 扁豆花可治疗脾胃虚弱 厚朴花可缓解胃痛 白及可治胃出血 蔓荆子能治愈胃炎 适量饮醋有助预防胃病 植物油可保护胃黏膜 橄榄油的杀菌作用 沙棘果油治胃溃疡有妙招四、哪些食物在伤害你的胃　胃病患者应忌食哪些食物 胃病患者应慎食生食 成猪肉易致胃病 胃病患者慎食牛肉板面 肠粉，不适合胃病患者的美食 胃病患者应少吃汤圆 过量食用粽子可伤胃 常吃汉堡易消化不良 刚出炉的面包可伤胃 慎食冻坏的蔬菜 猕猴桃——脾胃差者需远离 胃病患者应慎食柿子 巧克力可致胃反酸 甜食会加重胃食管反流 油炸食品易致胃黏膜损伤 虾油使胃病加重 胃溃疡患者要少食鸡精 胃病患者不宜过食西洋参五、如何做出养胃美食　桑葚三明治可养胃 喝粥治胃痛(一) 喝粥治胃痛(二) 黄芪内金粥 山药百合红枣粥 藕丝羹 早起先喝养胃汤 有益养胃的汤饮(一) 有益养胃的汤饮(二) 包菜汤饮治胃痛 桂圆松子仁汤 紫菜南瓜汤 砂仁羊肉汤 木瓜鲩鱼尾汤 清炖鲫鱼 糯米鲫鱼汤 菊花鳜鱼 参芪烧鲤鱼 板栗炖母鸡 参芪猴头炖鸡 红枣鸭子 山楂肉片也养胃 木耳炒肉片 蜜枣扒山药 陈皮扒鸭条 鸭肉炒三丁 参杞烧肚片 参芪清蒸羊肉第二篇 工作，再忙也要照顾好自己的胃　一、胃病常识ABC 胃病的发病原因 幽门螺杆菌引发胃病 胃病也会传染 胃溃疡反复小心癌变 观察舌苔，胃病早发现 别将“ 胃痛 ”当作胃病 胃病患者谨防胃出血 什么是功能性消化不良 白领易患胃病 长时间坐办公也能引起胃病 教师也是胃病高发人群 记者应护好自己的胃 业务员易患胃病 网民更易患胃病 什么是先天性胃病 什么是胃镜检查 为什么要进行胃黏膜活检 哪些患者适宜胃镜检查 胃镜检查前的注意事项 胃镜检查后的注意事项 什么是钡餐检查 龛影和充盈缺损 葫芦形胃和皮革样胃 胃下垂患者应注意什么二、养胃，生活中的小门道　春季更要暖胃 谨慎用药，预防胃病 骤然降雨易使胃部不适 露脐短装易致胃病 有了胃病，更要预防感冒 秋日早餐应吃热食 秋日冷水浴可以健胃 小睡姿，大学问 充足睡眠可养胃 睡懒觉伤胃 口腔气味辨胃病 勤刷牙可防胃病 接吻也易患胃病 假牙，胃病细菌的温床 孩子换牙期容易患胃病 肚子痛，胃病在作怪 太干净也会导致胃病 束身衣易引发胃炎 颈椎病患者小心胃病 胃病患者应注意腹部保暖 胃痛时宜站不宜躺 “ 胃痛 ”不可乱揉肚子 胃痛，不宜用热水袋外敷 常打嗝谨防胃癌 催吐催成胃出血 小胃痛可拖成大病 如何预防胃食管反流 冰箱使用不当易致胃病 过度疲劳可引发胃病 卧床休息，萎缩性胃炎患者的 康复秘诀 胃病患者嚼口香糖好处多 服用硫糖铝时少饮水 养胃从衣食住行入手 老年人易患无痛性胃溃疡 “ 高山空气 ”治疗胃溃疡 吸烟有害胃健康三、心情，也能影响胃健康　长期胃部不适与心理有关 “ 心病 ”让胃病更难治 性情忧郁可加重病情 什么是肠胃焦虑症 紧张易致应激性溃疡 孩子应防“ 学习性胃病 ” 胃炎患者要学会减压 嫉妒可引发胃溃疡 被吓出来的胃溃疡 不良情绪引起的

<<养胃就这么简单>>

胃病 生气会引起胃痛 哭泣可减少胃损伤 乐观，胃病的一剂良药 欣赏画作能治胃病 听歌也可治胃病 第三篇 动起来，不吃药的养胃小秘诀 一、动一动，做做健胃小运动 运动有助于治疗胃病 胃溃疡患者如何运动 消化不良更应多运动 增进消化功能的运动 运动一下消胃胀 老年人经常运动可防胃出血 强身健体养胃操(一) 强身健体养胃操(二) 餐前运动治疗胃下垂 仰卧运动预防胃下垂(一) 仰卧运动预防胃下垂(二) 医疗体操治疗胃下垂 提肛运动也治胃下垂 锻炼腹肌治疗胃下垂 三招教你治胃病 散步促进胃溃疡愈合 光脚走路健胃法 活动脚趾也能健胃 快步走治胃溃疡 慢跑健胃法 转腰划圆养胃法 捧气灌顶健胃法 凤摆头健胃法 扩胸运动治胃病 跳跃运动养胃法 体侧运动养胃法 倒立放松健胃法 扭腰叩穴护胃法 叩穴健胃步行法 冥想养胃法 冒寒患者可采取坐姿练瑜珈 太极拳有助于治疗胃溃疡 呼吸散步健胃法 养胃功何时练 内养功增强消化力 卧式养胃法 健脾养胃功 呼吸保胃功 导引强胃功(一) 导引强胃功(二) 固本护胃功(一) 固本护胃功(二) 固本护胃功(三) 养胃八段锦(一) 养胃八段锦(二) 养胃八段锦(三)一．坐式养胃法(一) 坐式养胃法(二)二、揉捏熏洗，中医健胃有诀窍 “鼓漱法”也能养胃 快速指压解胃痛 捏小腿治胃痛 梁丘穴缓解胃痉挛疼痛 按摩四法治胃痛 化解“痞块”治胃炎 按摩头部治胃病 按摩耳穴缓解呕吐 按摩双手也养胃 按摩四肢治胃病 有胃病按腋下 背部按摩治胃炎 按摩胸背解胃痛 摩脐也可治胃痛 腹背按摩治胃下垂 胃酸过量可摩腹治疗 自我按摩治疗胃下垂 按摩腹部可调养胃病 按摩可解决胃酸问题 急性胃炎如何按摩 能速解胃部不适的穴位 刺穴治胃痛 毫针治疗胃病 辨证针灸治疗胃溃疡 穴位注射治疗胃病 艾灸治疗胃病 热敷可治胃痛 自制中药热敷除胃痛 家用肚兜养胃法 药浴治疗胃病 玫瑰香汤止胃痛 熏洗疗法(一) 熏洗疗法(二) 熏洗疗法(三) 熏洗疗法(四) 熏洗疗法(五) 中药泡脚治胃炎 拔罐疗法治胃病(一) 拔罐疗法治胃病(二)第四篇 吃药，胃病用药小常识 一、治胃病，也要讲原则 胃病用药原则 制定用药方案 胃药应如何服用 急性胃炎怎么用药 慢性胃炎如何治 浅表性胃炎的用药原则 慢性胃炎如何加服药物 胃痛应辨证选药 胃溃疡用药应掌握好时间 胃溃疡勿忘保护胃黏膜 萎缩性胃炎的药物治疗 老年胃病的治疗 对胃不利的药物 胃炎患者服药应谨慎 胃病患者慎服感冒药 溃疡患者不宜服用胶囊剂 慎用止痛药 吗丁啉不宜与其他药物合用 胃病患者少服碳酸氢钠 强的松可致胃溃疡 服用板蓝根应谨慎 慎用铋剂治溃疡 胃功能低下不宜服用膏方 中药不宜长期服用 胃药和维生素C不宜同服二、胃病用药，更要挑剔 胃食管反流如何用药 稀盐酸可治胃动力不足 硫糖铝可治胃溃疡 抗酸药可中和胃酸 氢氧化铝可使胃内pH值升高 H2受体拮抗剂可治胃溃疡 质子泵可抑制胃酸分泌 前列腺素治胃炎 胃肠解痉药治胃痛 雷贝拉唑钠治溃疡 抗酸剂的服用方法 抗胆碱的服用方法 甲氰咪胍的服用方法 胃苏颗粒治气滞胃痛 胶态铋剂保护胃粘膜 几种常见治胃溃疡药物 亦敌亦友的胃复安与阿托品 免疫疗法治疗胃癌 了解中医中“胃寒”的涵义 中医“胃热”是什么意思 脾胃不和选用中成药 中成药调治脾胃的方法 哪些中成药可治胃溃疡 胃病常用中成药(一) 胃病常用中成药(二) 胃病常用中成药(三) 胃病常用中成药(四) 较常用养胃中药方 治疗胃溃疡的中药秘方 治疗胃癌的中药秘方 能增强胃动力的中草药 使用胃动力中药应谨慎 可治胃癌的中草药 加味四君子汤治胃溃疡 摩罗丹可调治萎缩性胃炎 香砂六君丸治胃痛三、能治胃病的“非胃药” 浮萍能防胃溃疡 黄连素能杀胃癌细胞 麝香保心丸，保心又治胃 心血康可治消化性溃疡 乌鸡白凤丸治胃下垂 云南白药也治胃溃疡 谷维素调治胃病 陈皮粉治胃病 五香粉治胃寒 胃痛呃逆的汤药疗法 药膏缓解胃痛(一) 药膏缓解胃痛(二) 维生素C助胃癌术后康复 维生素E可治胃溃疡

章节摘录

脾胃气虚者，可以取胡萝卜适量，与生鱼、猪瘦肉、红枣、陈皮同炖。
经常喝这道汤，可以有效改善脾胃气虚，增强胃部抵抗力。
胡萝卜分为红、黄两色，其中黄色的营养价值更高。
可以用炒、烧、凉拌等方法让胡萝卜入菜。
烹调过程中，加醋会导致胡萝卜素流失，、应尽量少用或不用醋。
同时，一次性摄入大量胡萝卜素会令皮肤色素产生变化，因此应适量食用胡萝卜。
香蕉可防胃溃疡　　香蕉性味甘寒，具有清热凉血、解毒润肠的功效。
最新研究表明，经常食用香蕉可以预防患胃溃疡。
这是因为香蕉含有能够刺激胃黏膜细胞生长的营养元素，可保护溃疡创面不受胃酸侵蚀。
香蕉皮中含有蕉皮素，具有抑制真菌的作用，可以用于治疗脚气病。
需要注意的是，香蕉含有大量的钾，患泌尿系统疾病者不宜多食。

第一图书网, tushu007.com

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