

《养胃吃什么宜忌速查》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年11月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787518405640

编辑推荐

吃多了胃痛，吃少了也胃痛，为什么？

心情郁闷着，胃也跟着不舒服，为什么？

老妈胃不好，宝宝吃饭也让人犯愁，为什么？

面对日常生活中这些零零种种的问题，作为负责一家人衣食住行的你，是不是经常会有这样的无奈问题：我到底该怎么办？

打开这本书，所有问题都能迎刃而解。

市面上常见的养胃书往往只有简单的养胃方法介绍，本书则是以养胃吃什么宜忌为出发点，将食材、中药、对症等都给出了详细的饮食宜忌速查，什么宜吃，什么忌吃，怎么吃，查起来方便又快捷。

内容简介

本书是一本针对养胃护胃、远离胃病的饮食宜忌速查全书。

胃是后天之本，是气血生化之源。那么，我们怎样做，才能养护好自己的胃，不让它出现“懈怠”之症呢？

本书介绍了64种宜于养胃的健康食材，30种养胃护胃的中草药，28种伤胃食材、中药，以及百余款养胃粥、养胃汤、养胃茶、养胃菜，涵盖了五谷杂粮、

蔬菜水果、水产肉蛋，并详细分析了每种宜吃食材的养胃功效、搭配宜忌、人群宜忌及*吃法。

本书还根据不同人群给出了不同的养胃护胃饮食方案，并针对不同的胃痛症状，进行了特别的关爱和护理，让你无论在饮食上，还是日常护理、情绪管理及穴位按摩上，都能对症养胃，轻松护胃。

吃对食物不吃药，管好心情养好胃，幸福生活从好胃开始！

作者简介

赵迎盼

中国中医科学院西苑医院

消化科（脾胃病科）医师

北京中医药大学医学博士

从小热爱中医，*的兴趣就是看各种中医典籍，致力于祖国传统中医事业。毕业于北京中医药大学，读研究生时，师从著名的中医专家唐旭东，更深地领悟到中医的精髓。

忙碌的学业和工作日程中，赵医师每时每刻都活力满满，因为她有自己独特的保养方式，那就是简单的一日三餐，坚持喝汤、粥、茶，坚持用日常饮食调养呵护自己的胃和健康。

赵医师更善于结合患者的整体情况，进行综合调理，并提供完善的就诊建议和随访方案。重视饮食、起居、情绪对人体的影响，是赵医师调理、治疗脾胃疾病的执业宗旨。

目录

第一章 养胃先要养成饮食好习惯

忌 让胃很受伤的习惯

煎炸熏烤细菌不少

冷热交替，胃肠受不了

暴饮暴食，“撑”坏胃黏膜

吃路边摊，当心食物中毒

无辣不欢，刺激胃肠没商量

肉食过多易积滞不消化

过量饮酒，胃肠受损

常吃火锅，损伤胃黏膜

饭后吸烟，危害立增十倍

熬夜，胃肠也休息不了

饭后剧烈运动，抑制消化

饭后立即入睡最伤胃

可是，我们到底该如何养护娇嫩的胃呢？翻开这本书，您的很多问题都会迎刃而解。习惯养胃：种最伤胃的习惯，您有几个？

种最益胃的习惯，您又有几个？不要小看这些生活中的小习惯，伤胃还是益胃，影响可大着呢！

全家养胃：好胃要从出生开始养，婴幼儿、少儿、孕产妇、上班族、更年期男女、老年人，一粥一饭，关爱全家人的胃。

情绪养胃：心情也会关系到胃的好坏？是的，好心情不一定会有好肠胃，但坏心情一定会让您的胃跟着不舒服，这就是情绪养胃的关键所在。

吃出一个好胃，养出一个好胃，目的都是拥有健康的身体。让我们一起努力！

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)