

<<养好胃活百岁>>

图书基本信息

书名：<<养好胃活百岁>>

13位ISBN编号：9787122081650

10位ISBN编号：7122081656

出版时间：2010-6

出版时间：化学工业出版社

作者：孙晓东

页数：176

字数：138000

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>

<<养好胃活百岁>>

前言

每当看到有些国家的人平均寿命比我们长，我就有一种莫名的感觉，为什么我们做不到？十分重要的一点是我们缺少这方面的知识和意识。每当看到烧烤“串吧”经营得红红火火，弥漫着烟雾的气息，我就不禁为烧烤食客的健康而感到担忧！

一本好书，留给读者的应该是一种观念，一种意识。这应该是健康的生活观念和重视养生的意识，而不仅仅是医学知识和保健方法的传播。我希望这本书能够走进更多的家庭，为了那些需要健康的人们。健康是人类永恒的话题，关于健康保健方面的书籍举不胜举。我不追求华丽的语言，也不追求语不惊人死不休的效果，只愿用平淡的语言，表达我对生命健康的理解和诠释。希望这些对大家的健康有所帮助。

中医四大经典之一的《黄帝内经》认为：“脾胃者，仓廩之官，五味出焉。”意思是说脾胃犹如仓库，不仅可以摄入食物，而且能够输送营养物质，提供全身的能量。古代军事家认为“兵马未动，粮草先行”，同样表明了饮食的重要性。在我们的日常生活中，需要时时处处注意饮食方面的各项细节。因为飓风往往起于青萍之末，疾病常常发于无意之间，很多时候正是一些微不足道的饮食中的“小习惯”会把疾病带到我们的身边。

中医最重视阴阳平衡，注重调理，不论是治疗疾病还是养生保健，都是以调整人体阴阳平衡、调节气血平衡为其重点，使人体达到“阴平阳秘，精神乃治”的状态。多数人都是得病之后去医院，或者单位组织体检时去医院，那时才发现自己身体某些方面的异常。

我们通常说“扬汤止沸，不如釜底抽薪”，可日常生活中有多少人能做到呢？我们应该做的是“未病先防”，在日常生活中注意养生保健，将疾病消灭在萌芽之中。很多中老年人不知不觉中得了慢性肾病，严重者甚至已经形成肾衰竭。如果去医院做一个简单的尿检，就能够得到有效的治疗，不会使疾病以更快的速度去发展。定期检查一下身体，对你的健康非常有好处。

很多人在日常生活中不注意保健，因此，宣传和普及医疗与保健方面的知识非常必要。健康需要存储，不能透支。

正如非常流行的说法：聪明人投资健康，明白人储蓄健康，普通人忽视健康，糊涂人透支健康。当我们要做投资健康的聪明人时，别忘了还要做储蓄健康的明白人！别拖欠自己身体的账，那等于是高利贷，身体可能会发生“健康危机”的。

早晨不吃饭，空腹学习或上班，很多人会认为没什么大不了的。这些人没有意识到空腹会使人的体能达到最低点，这时你的胃在接受着胃酸的煎熬，随之而来的将会是身体的各种毛病。

速度快的会“立竿见影”的体现，迟者总有一天会跟你算总账。我们的身体跟机器一样，缺个螺丝钉有可能都是致命的危险。所以我们应该善待自己的身体，不要让各种威胁在我们的纵容之下损害健康。

拿什么拯救你，我的脾胃？这需要我们每个人的行动了。

生命健康，脾胃先行。对待健康，首先应从思想上重视起来，才能在日常的生活习惯中加以注意。希望大家通过这本书学到能够伴随一生的健康意识和饮食习惯。

编者 2010年春

<<养好胃活百岁>>

内容概要

现代人的生活节奏越来越快，很多上班族吃饭不规律，要么暴饮暴食，要么酒肉无度，胃病的发病率很高。

但是，有些人认为胃病是小病而不予理睬。

不注意保养脾胃，其实对健康是很有危害的，会造成营养吸收不良而致免疫力下降等病症，甚至会造成对药物的吸收不好而引起难以治疗。

本书作者从中医保养脾胃的观点和方法出发，用通俗的语言告诉读者：脾胃在人体生理功能中的重要性，养好脾胃是健康长寿的重要方面之一，如何养好脾胃，对于常见的脾胃病如何进行自我调理等。

适合注重养生保健的老百姓阅读参考。

<<养好胃活百岁>>

书籍目录

PART 1 百病先治脾和胃 体质差？

来补脾胃吧！

补脾胃可以弥补先天不足 你了解自己的脾胃吗？

人为什么会生病？

脾胃“很生气”，后果很严重 脾胃功能的晴雨表 你知道哪些食品伤脾胃吗？

看看谁选择了脾胃病？

提高免疫力的好方法 不同体质，养胃的方法各不同 如何才能保护你的正气？

PART 2 养好你的脾和胃 做到“守口如瓶” “胃不和，则卧不安” “寒头暖足” 论养胃 足疗能够养脾胃 饿了也不能吃的食物 煮酒论健康 宁吃半餐，不吃断餐 给脾胃一个好情绪 黄色食物可健脾 晚餐清淡对脾胃好 “冬吃萝卜夏吃姜” 健康饮食八分饱 只将食粥致神仙 补中益气话大枣 营养需要有个度 PART 3 小细节，大健康 细嚼慢咽的智慧 保护好你的牙齿 怎样喝水最健康？

“十个胃病九个寒” 从脾旺四季谈养生 长寿老人的养生秘诀 给素食主义者的一些建议 想健康，合理膳食最关键 PART 4 内外互养的秘诀 贫血不再有，美丽好容颜 脾胃好，减肥才能事半功倍 为何只吃不长肉？

每天做做脾胃健身操 保健食品，让我如何选择你 小食物，大健康 拔罐——给身体一个负压 刮痧——排出一身毒素 艾灸——温暖的保健方法 运动——给脾胃一个健康的资本 PART 5 无病一身轻 便秘需要怎样调节？

急迫难忍的腹泻 辗转反侧话失眠 昏昏沉沉几时休？

胃部疼痛给你的警告 胃炎给你的健康敲响警钟 反反复复的胃溃疡 呕吐——胃的一种保护性反应 有“痔”不在年高 小心肛门也会脱出的 口舌生疮怎么办？

口唇干裂有良方 小心血液慢性流失 不思饮食为哪般？

提防生活方式病 附录一 常用中成药 附录二 保健脾胃的常用穴 附录三 养生箴言选录 附录四 中国居民膳食指南 后记：脾胃好了，长寿离我们有多远？

<<养好胃活百岁>>

章节摘录

“胃不和，则卧不安” 中医讲“人与天地相参，与日月相应也”，也就是说人与自然界的万物都保持一定的统一性。

人物潜于夜以养其精神，草木潜于冬以养其英华，珠玉潜于山以养其光彩。

自然界的生物体都需要睡眠来补充精神、英华和光彩，生活在现代社会的人类更需要高质量的休息。

睡眠实际就是恢复生命活力的过程，是人体阳气得到收藏、得以蓄养的过程。

合理的睡眠，能够保证睡眠质量，恢复生命活力，从而达到防病治病、强身益寿的目的，是人体保持健康、延缓衰老的重要保证。

很多人会遇到躺在床上睡不着的情况。

引起失眠的原因，多数人认为与精神因素有关，其实只说对了一半。

这还与。

胃不和”有重要关系。

《黄帝内经》曰：“胃不和，则卧不安。”

”胃中有邪气，足阳明胃经之气上逆，致使胃气不能下行，于是导致“胃不和”，形成“卧不安”的病变机理。

或者简单地说，因为胃不舒服，就会导致睡眠不好。

胸前满闷，不思饮食，暖气吞酸，辗转反侧难以入睡都是胃不和所导致的。

胃为六腑之一，以降为顺，以通为补。

也就是说，能保持适当的进食，保持胃的“交通”不至于堵塞，就是对胃最好的调养和补益。

当然了，食物要卫生、合理，就像“交通的车辆”应该符合标准一样，不能有“黄标车”通过。

饮食习惯 睡前如果饱食或者吃了过多辛辣、油腻的食物，容易引起消化不良，出现胃部灼热感、腹胀，进而干扰睡眠。

因为高盐饮食会使血压升高、情绪紧张，对睡眠产生负面影响，所以晚饭应清淡。

倘若胃部不舒服。

以右侧卧的姿势入睡可以减少刺激。

这种睡姿一方面不压迫心脏，另一方面可使胃部处于较高的位置，促进胃部的食物运转到小肠，同时不会使胃酸回流至食道，从而减少各种刺激症状。

不要以为胃在夏天的时候喜欢凉的、在冬天的时候喜欢热的。

其实胃在任何时候都是喜欢温暖的东西。

记住这一点：不要用太凉、太热和刺激性的食物来“打扰”胃。

合理地分配一日三餐进食量，每餐既不过饱，又不能过于饥饿。

以七到八分饱为宜。

早、中、晚三餐在量上的比例一般为3：4：3。

正像我们平时所说的：早晨吃好，重在营养丰富；中午吃饱，意在能量充足；晚上吃少，重在饮食清淡。

这样的安排既能保证日常活动足够能量的供给，又能在睡眠中让肠胃得到适当休息。

一般情况下，晚饭最好在睡前3~4小时左右进行，千万别让睡觉前的一顿大餐使你的消化系统超时、超负荷工作，它们也不愿意整天整夜地加班啊！

营卫之气 谈到睡眠，不得不说起营卫之气。

营气和卫气都是由脾胃运化食物生成的水谷精微之气。

不同之处在于，营气运行于血脉之中，有推动血液运行、化生血液和营养全身的功能；而卫气分布在人体肌表，有温养脏腑经络、调节汗孔开合和防御外邪侵犯的作用。

卫气在外，故属阳；营气在里，故属阴。

中医学认为，阳入于阴则寐，阳出于阴则寤。

也就是说，卫气运行于体表，人体就处于清醒状态；当卫气运行于体表以内，人体就处于睡眠状态。

卫气的作用与西医所说免疫功能有类似之处。

<<养好胃活百岁>>

人从睡梦中醒来，卫气充当卫士的作用，人体的各种生命活动在卫气的保护下进行。到了晚上，卫气必须进入体内，进行营养补充，这时卫外的功能就减弱了。当卫气入于阴时，体表温度降低，对外界的抵抗能力有所下降，因此睡眠时，外邪容易从体表侵入人体。

这就是我们睡觉时应注意避免着凉受风的原因，切勿贪凉失盖。

卫气乃脾胃所化生，当胃内存有大量食物、超过脾胃的运化能力时。

卫气理所当然地去帮助脾胃“消化”食物。

这种消化是对“入侵者”的攻击，这种攻击必然使卫气处于活跃状态，进而影响睡眠。

适当的运动 常言道，“流水不腐，户枢不蠹”，生命同样需要运动。

“形不动则精不流，精不流则气郁”，意思是运动有利于气血津液的运行。

现代人生活节奏快，工作一天多已身心疲惫，不愿活动，最终导致身体组织器官处于懈怠状态，这都源于不善养生。

倘若闲暇之时适当参加一些健身活动，自会身体健康，不易得病。

睡前也可以给胃部做运动，顺时针按摩腹部，用力以轻柔缓慢为度。

这样，安抚了脾胃。

自然会轻松入睡。

子午觉 子午觉是古人的睡眠养生法之一，即每天子时、午时入睡，以达到颐养天年的目的。

中医认为，子午之时是阴阳交接、极衰极盛的时候，体内气血阴阳极不平衡，应该静卧休息，让气血慢慢恢复正常。

子时是晚11时至次日凌晨1时这段时间，是一天中阴气最盛、阳气最衰弱的时候，也是经脉之气运行到肝经、胆经的时间。

在这个时间内及时休息，最能养阴，睡眠质量最好，可以起到事半功倍的养生作用。

所以，不提倡熬夜，应尽量在晚11时之前处于睡眠状态。

午时是中午11时至下午1时，是一天中阳气最盛、阴气最衰弱的时候，也是经脉之气运行到心经的时间，此时应该小寐，养心安神。

尤其是在夏季，人们起床早、入睡晚，午睡才能保持充沛的精力。

如果由于客观原因不能够睡觉。

也应“入静”，闭目养神，使身体得以平衡过渡。

午睡是个养生的好习惯，虽然时间短，但它可在短时间内提升人身三宝“精、气、神”，自然获益很多。

任何事情都要有个度，“久卧伤气”也是不利于养生的一个方面，因此睡眠时间不宜过长。

一般成年人每天保证7~9个小时的睡眠即可，孩子处于生长发育阶段，可适当延长。

午睡时间应控制在30~50分钟之内，不要超过1小时，时间过长不仅会影响晚上的睡眠，还会使人醒来后昏昏沉沉，降低工作和学习效率。

健康小贴士 睡眠三忌：一忌睡前恼怒，二忌睡前饱食，三忌睡处当风。

睡前应避免饮咖啡、喝浓茶，还应养成用温热水泡脚的好习惯，它能够很好地促进睡眠。

<<养好胃活百岁>>

编辑推荐

“ 食宜早些，不可迟晚；食宜缓些，不可粗速；食宜八九分，不可过饱；食宜淡些，不可厚味；食宜温暖，不可寒凉；食宜软烂，不可坚硬；食毕再饮茶两三口，漱口齿，令极净。

” 养好脾胃有诸多好处：营养吸收好，不生病；不贫血，气色佳；不胖不瘦，身材棒……健康长寿不是梦！

<<养好胃活百岁>>

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>