

# 养脾健胃看这本就够了

## 书籍信息

书名：养脾健胃看这本就够了

ISBN：9787537587600

作者：牛林静

出版社：河北科学技术出版社

出版时间：

页数：

丛书：

TAG：

豆瓣评分：0

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。

信息来源：[养脾健胃看这本就够了 电子书 下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)

# 养脾健胃看这本就够了

## 内容概要

暂无相关简介，正在全力查找中！

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。

信息来源：[养脾健胃看这本就够了 电子书 下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)

# 养脾健胃看这本就够了

## 作者介绍

《牛林静》是一部由中文作家奉浩所创作的小说。该小说以文革时期为背景，以牛林静的一生为主线展开故事。

牛林静是一个富有才华的青年，他受到文化大革命的冲击，被迫下放到农村插队。在艰苦的环境中，牛林静不断面对各种困难和挑战，但他始终保持着乐观积极的态度，不断努力追求自己的梦想。

故事中，牛林静结识了各种不同背景的人物，包括农民、知识分子、党员等，通过与他们的交往，他逐渐认识到社会的复杂性和人性的多样性。

在小说中，作者描绘了文革时期人们的生活状态和心理变化，展现了那个特殊时期的矛盾和挣扎。同时，小说也反映出了人物的成长和内心的蜕变，呈现出积极向上的人生观和价值观。

《牛林静》以其真实、细腻的描写风格和鲜活的人物形象，深受读者喜爱。它不仅展现了作者对历史的理解和思考，也给予了读者深刻的思考和启示。

备注：上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

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。

信息来源：[养脾健胃看这本就够了 电子书 下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)

# 养脾健胃看这本就够了

## 出版社简介

类型：河北省新闻出版局直属的出版社

成立时间：1984年8月18日

出版社特色：

简介：

河北科学技术出版社成立于1984年8月18日，主要出版理、工、农、医、科普、生活类图书。河北科学技术出版社重组改制后，隶属于河北出版传媒集团。

主要业务

河北科学技术出版社主要出版理、工、农、医、科普、生活类图书。河北科学技术出版社有近百种图书销往境外，并先后与美国、加拿大、日本、韩国、德国、新加坡等国家及中国香港地区、中国台湾地区的作者和出版社建立了版权贸易关系。河北科学技术出版社

获得荣誉

河北科学技术出版社主要出版理、工、农、医、科普、生活类图书。河北科学技术出版社有近百种图书销往境外，并先后与美国、加拿大、日本、韩国、德国、新加坡等国家及中国香港地区、中国台湾地区的作者和出版社建立了版权贸易关系。河北科学技术出版社

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。

信息来源：[养脾健胃看这本就够了 电子书 下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)

# 养脾健胃看这本就够了

## 图书特色

《养脾健胃看这本就够了》是一本讲述如何保养脾胃的书籍。以下是对该书内容、主题分析、人物评价、文学手法分析以及社会影响的解读：

书籍内容：

《养脾健胃看这本就够了》围绕保养脾胃这一健康主题展开。它详细介绍了如何通过饮食、运动、休息以及中医养生方法来保护脾胃。书中提供了许多实用的建议和方法，包括如何调整饮食结构、选择适合的运动方式、合理安排休息时间等等。此外，书中还介绍了一些中医经典理论和方法，如食疗、穴位按摩等。

主题分析：

该书的主题是脾胃健康。脾胃是人体的消化系统核心，其功能好坏直接关系到身体健康。书籍通过介绍各种保养方法，旨在帮助读者提高对脾胃健康的认识，并指导读者在日常生活中如何维护脾胃的健康。

人物评价：

由于该书是一本介绍保养脾胃的书籍，并没有特定的人物角色，因此无法进行人物评价。

文学手法分析：

《养脾健胃看这本就够了》属于科普类著作，文学手法相对较简单。作者主要运用事实论证法，通过科学研究、实际案例等来支持书中的观点和建议。此外，书中还使用了图表、实用小贴士等方式，使内容更加易于理解和接受。

社会影响：

随着现代生活方式的改变，脾胃问题越来越普遍。《养脾健胃看这本就够了》在提供保养脾胃的实用方法和建议方面发挥了积极的社会影响。它帮助人们更好地了解脾胃健康，并指导他们在日常生活中采取行动保护脾胃。通过推广和应用该书中的养生方法，有助于提高人们的生活质量，并减少由于脾胃问题引起的健康困扰。

备注：上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

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。

信息来源：[养脾健胃看这本就够了 电子书 下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)

# 养脾健胃看这本就够了

## 书籍目录

第一章 脾胃一失常，身体就失灵 3

第一节 论脾说胃 4

脾胃——后天之本，气血生化之源 4

关联——治脾胃即可以安五脏 5

警报——倾听脾胃从身体深处发出的声音 8

美颜——要想不催老，调好脾胃办得到 13

胖瘦——脾胃功能失调是罪魁祸首 16

丰胸——调理脾胃，让胸部第二次发育 17

第二节 虚亏信号 20

手——脾胃健康的“地图” 20

鼻——鼻翼色泽变化，反映脾胃健康状况 27

脸——面色发黄无光泽，预示脾胃气血亏虚 29

液——经常不自觉流口水是脾气虚弱 30

眼——眼袋是脾脏气血亏虚的体现 30

耳——耳鸣、耳聋警示脾胃虚弱 31

唇——嘴唇淡白、脱皮警示脾气亏虚 31

舌——舌象显示脾胃信息 33

胸——经常烧心，脾胃不和才是病因 36

脐——挤压肚脐知脾胃健康 38

便——便秘，脾难辞其咎 40

阴——从前后阴看脾胃是否康健 41

第三节 虚亏原因 42

暴饮暴食——为脾胃埋下健康隐患 42

熬夜守更——肝脾受伤“耗不起” 43

无辣不欢——当心脾胃“上当受骗” 44

饮酒无度——以酒为浆脾胃伤 46

常食冷食——让脾胃承受沉重负担 47

美丽“冻”人——当心落下脾胃虚寒证 48

过度减肥——减掉的还有脾胃健康 49

滥用药物——病没治好脾胃先坏了 50

放纵性欲——“色”如刀，伤脾害胃 51

饭后吸烟——自作自受脾胃招祸端 52

郁闷气结——拖累脾胃的“十字架” 52

疾病拖累——疾病影响，易累及脾胃 54

劳逸失当——劳逸过度，易耗损脾胃 55

第二章 三餐巧搭配，吃对汤粥养脾胃 59

第一节 补养食材 60

荔枝——健脾止泻的“岭南珍果” 60

猕猴桃——开胃健脾的“维C之王” 62

苹果——生津止渴的“大夫第一药” 64

大枣——健脾和胃养气血 66

杨梅——酸甜可口的开胃果 68

无花果——健胃清肠的“安居尔” 70

椰子——健脾益气的养胃果 72

小米——健脾和胃的滋补圣品 74

粳米——脾虚气弱者的补养佳品 76

玉米——防治便秘、肠炎的“珍珠米” 78

黑豆——健脾利湿又补肾的“豆中之王” 80

燕麦——健脾益气的营养佳品 82

红薯——益气通便补脾胃的“土人参” 84

白萝卜——健脾运食的“消胀菜” 86

莲藕——消食开胃的“益脾果” 88

南瓜——健脾和胃降血糖 90

番茄——消食开胃的“长寿果” 92

猪肚——以“胃”养胃的佳品 94

牛肉——滋养脾胃的“肉中骄子” 96

鸡肉——温中补气的补虚极品 98

羊肉——开胃健身又助阳 100

鲫鱼——健脾利水的养胃佳品 102

鲤鱼——利水下气的“佼佼者” 104

生姜——健脾和胃的“呕家圣药” 106

大蒜——健胃杀菌的“天然抗生素” 108

饴糖——健脾温阳的“甜蜜素” 110

辣椒——健胃消食的“火夫” 112



食醋——家家难离的“灶台良药” 114

## 第二节 因人汤补 116

白果薏苡仁汤——健脾利湿，主治脾虚泄泻 116

冬瓜赤豆汤——清热利湿，主治纳差腹胀 116

萝卜排骨汤——消食开胃，主治食欲不振 117

白扁豆汤——健脾和中，主治脾胃不和 117

荸荠萝卜汤——滋阴益胃，主治心烦口渴 118

乌鸡参芪汤——益气和中，主治胃脘痛 118

沙参排骨汤——养阴生津，主治口干舌燥 118

大麦羊肉汤——健脾益气，主治胃脘痛 119

巴戟天海参汤——补中益气，调节气虚衰弱 119

升麻大枣猪肠汤——补脾益胃，主治脾气下陷证 120

花生牛肉汤——健脾和胃，缓解食少、盗汗 120

参杞养血汤——健脾补血，主治脾胃虚弱 121

姜枣汤——温脾和胃，主治脾胃失和 121

百合母鸡汤——滋阴补脾，缓解手足心热 122

姜汁羊蹄汤——温补脾阳，缓解食少纳差 122

## 第三节 因人粥补 123

黄瓜薏苡仁粥——清热利湿，缓解腹胀、暖气 123

白果冬瓜粥——健脾利湿，缓解腹胀、纳差 123

陈皮鸡内金粥——消积止滞，缓解不思饮食 124

半夏小米粥——健脾和胃，缓解食滞不化 124

生地党参粥——补脾益气，主治脾气虚亏 125

茅根甘蔗粥——滋阴养胃，缓解心烦口渴 125

甜浆粥——滋阴养胃，缓解饥不欲食 125

黄芪牛肉粥——升阳补气，缓解胃下垂等 126

党参谷米粥——升阳举陷，防治脱肛等 126

荔枝粥——温阳益气，缓解脾胃阳虚 127

薏苡莲子粥——健脾益气，缓解气虚泄泻、腹痛 127

排骨花生粥——滋补脾阴，缓解脾胃不和 127

大枣莲藕粥——补益脾胃，缓解脾胃虚弱 128

陈皮高良姜粥——温补脾胃，缓解脾胃阳虚 128

当归粥——健脾暖胃，缓解气短乏力 129

第三章 运动：天天来锻炼，养胃把脾健 131

第一节 运动指导 132

慢运动，脾胃病健康的重要基石 132

运动细节知多少，健脾养胃少不了 133

运动有则，养脾健胃谨遵十大“忌律” 135

第二节 项目选择 139

摩腹——边摩边走，活到九十九 139

慢跑——没事常动步，不用进药铺 140

太极拳——“慢调细理”养脾胃 142

跳舞——养脾健胃“舞动人生” 143

叩齿咽津——运动强肾又健脾 145

散步——养脾胃只在举手投足间 146

臂单举——八段锦一招就可养脾胃 147

捏脊——脾胃虚捏捏就能补回来 149

第四章 经络：打通脾胃经，无病一身轻 153

第一节 养好脾经，让生命之树常青 154

脾经——身体里的脾病“小药房” 154

太白穴——健脾，从此不再“虚” 156

三阴交穴——理脾胃，调治妇科病 157

隐白穴——治各种出血症

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。

信息来源：[养脾健胃看这本就够了电子书下载txt pdf mobi-笨才书房](#)

# 养脾健胃看这本就够了

## 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。

更多精彩内容请访问：[养脾健胃看这本就够了 电子书 下载 txt pdf mobi-笨才书房](#)

pdf: [养脾健胃看这本就够了 pdf 网盘 免费 下载地址](#)

epub: [养脾健胃看这本就够了 epub 网盘 免费 下载地址](#)

azw3: [养脾健胃看这本就够了 azw3 网盘 免费 下载地址](#)

mobi: [养脾健胃看这本就够了 mobi 网盘 免费 下载地址](#)

word: [养脾健胃看这本就够了 word 网盘 免费 下载地址](#)

txt: [养脾健胃看这本就够了 txt 网盘 免费 下载地址](#)

kindle: [养脾健胃看这本就够了 kindle 网盘 免费 下载地址](#)