

本草一味养脾胃



作者：余瀛鳌，陈思燕编著

出版社：北京：中国中医药出版社

出版日期：2021.08

总页数：199

介绍：中医所指的脾胃并非脾脏和胃两个单独的器官，而是包括了消化系统、血液系统、免疫系统、泌尿系统、神经系统所属部分器官在内的一套系统，是人体重要的生理系统之一。脾胃可以吸收和运化饮食中的各种营养物质，化生为精、气、血、津液等，以维持人体正常的生理活动，使人肌肉丰满、四肢健壮。所以说，脾胃是人身气血生化之源，又被称为（后天之本）。经常暴饮暴食或节食过度、不按时吃饭，饥一顿饱一顿，会导致脾胃气机失调、积滞不化、吐泻、暖腐吞酸等问题，胃病很快就会找上门。所以，健脾养胃要从每顿饭开始。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14998263.html>）查找全本阅读方式

本草一味养脾胃 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14998263.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14998263.html>

书名：本草一味养脾胃