

<< “排排”更健康 >>

图书基本信息

书名：<< “排排”更健康 >>

13位ISBN编号：9787121119262

10位ISBN编号：7121119269

出版时间：2011-1

出版时间：电子工业出版社

作者：肖怡娜

页数：204

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>

<< “排排”更健康 >>

前言

说到便便嘘嘘什么的，也许你的第一反应会是——皱起眉头，捂住鼻子，用一种看到外星人的眼光望着我说：切！那种事情，谁要知道啊...呜呼，真想为“排排”一大哭！

.....一直以来，“排排”们都被视为污秽之物。

从小我们被灌输的概念，就是尽量远离屎尿屁汗。

——你有没有过“撒尿玩泥巴”的纯真年代呢？

家长想必都是如临大敌，并谆谆告诫你，便便嘘嘘中充满细菌，上厕所后务必要洗手洗手洗手.....——开会时，人人都正襟危坐，一个屁却“夺门而出”，你尴尬得想哭，为什么世上会有屁这种邪恶的东西！

——永远39 的夏天，没走几步路就满身大汗，原本干净清爽的衣服黏糊糊地贴在身上，难受得要死，如果能不出汗该多好！

呃，这些情况，当然也是存在的啦.....屎尿屁汗，可能确实不够美好，不够可爱，不够讨人喜欢。

但是，它们却也是人类终其一生，都离不开的“好朋友”。

就像一座光鲜亮丽、繁华整洁的都市，除了少不了人民群众喜闻乐见的超市、学校、体育馆.....也离不开正常运作的垃圾处理系统和地下排水设施一样，在人体中，“排排”也是生命健康体系中不可或缺的重要机制。

<< “排排”更健康 >>

内容概要

本书从全新的角度为你诠释人体健康密码，揭开“屎尿屁汗”的秘密！

“排排”一路畅通，健康自然来势汹汹！

别忙掩鼻泪奔，看似难登大雅之堂的“排排”，其实传递着你的健康“暗号”！

健康从“排排”开始，只有正视屎尿屁汗，才能了解你的身体排排更健康，愈“排”愈美丽！

排出毒素，留住优质生活！

屎尿屁汗，不但很有“内涵”，而且还可以很有“个性”、很多姿多彩——很爽很高兴很玄很有趣！

<< “排排” 更健康 >>

作者简介

肖怡娜，处女座，80后资深都市时尚健康作者。

意大利米兰商学院 SDA

Bocconi健康管理与经济政策硕士。

北京大学医学部医学学士。

工作经历 北京大学人民医院。

参与卫生部首都儿童肾脏疾病教育和控制项目。

参与编写国际护理联合峰会《国

<< “排排”更健康 >>

书籍目录

第1章 便便百事通

便便家事

“便便”从哪里来?

“便便”怎么排?

“便便”生平

“便便”趣事记

我的“多彩”便便

我的“多味”便便

“便便”百科123

还记得你上一次便便的情形吗

不记得了, 上一次便便是N久以前的故事

我是“便密”一族, 我一天“七十二便”

我的便便稀得像水一样, 腹泻把我折腾死了

不太确定, 便便在和我“捉迷藏”

一次便便要很久, 我等得花儿也要谢了

肥水不流外人田? 我坚决不在自家以外的地方“便便”

我便便很用力, 累的腰酸腿疼

我是窈窕MM, 我吃药, 保健品来便便排毒

MM冬天容易腹泻, 怎么办?

我没泻药活不了

BB大便二三事

奇妙宝宝便

我是宝宝便秘一族,

光彩便便菜谱

白菜杏仁蜜枣煲猪肉

黄豆糙米南瓜粥

冰糖银耳莲子羹

第2章 别小瞧你的汗

你认识你的汗吗?

汗的数字123

哪里汗腺最丰富?

汗腺有“大”有“小”

不是每个汗腺都排汗——“能动腺”

每天出多少汗?

显性出汗与非显性出汗

汗是个啥玩意儿?

你知道出汗是用来干嘛的?

别忘了出汗也能够排毒

你到底哪里爱出汗?

我的“五彩”汗

汗之奇特大百科

汗之人体地图

我老是“满头大汗”, 额头冒“虚汗”

我经常出汗, 满脸“冒油”

太热了, 我们的汗腺能支撑得住吗?

<< “排排”更健康 >>

我的手心爱出汗，和别人握手好尴尬——手汗

我要“金莲”，不要“榴莲”——汗脚

我有传说中的“狐臭”，郁闷至死

夏天“挥汗如雨”，冬季更“汗出如浆”吗？

我是大懒人，不爱出汗怎么办？

我是MM，为了减肥，我拼命出汗

爱BB也爱妈妈

我是快乐的准妈妈，我怕热

我是小BB，汗流浹背，妈妈爸爸好心疼

吃出一身健康汗

百合粥

黄耆粥

浮小麦饮

小麦山药汤

参归腰子

生地黄鸡

黑豆小麦饮

韭菜根汤

泥鳅汤

第3章 屁——被囚禁的健康之气

第4章 我的嘘嘘故事

<< “排排”更健康 >>

章节摘录

成了习惯性便秘的产生。

另一方面，长期便秘容易引起精神抑郁、失眠多梦、烦躁不安。

在医学上常常认为：紧张失眠与便秘形成互为因果的关系。

肠内环境恶化——臭屁便秘患者的宿便堆积在肠道里，不断产生各种毒气、毒素，造成肠内环境恶化、肠胃功能紊乱、内分泌失调、新陈代谢紊乱、食欲及睡眠效果变差。

宿便压迫肠壁，使肠黏膜受伤，肠蠕动变慢，导致习惯性便秘和顽固性便秘，宿便产生的臭气常常会导致口臭和臭屁，噗...爱美，是人类的天性。

亲爱的各位爱美的男士女士们，你们有没有意识到，美丽光洁的面孔其实与通畅的“下水道”息息相关呢！

无论是豆蔻年华的少女还是意气风发的青春少年，当光洁的面庞上长满了大大小小的疙瘩，有的甚至化脓留疤，不能不说是一件令人尴尬而又遗憾的事。

这大大小小的疙瘩就是所谓的痤疮，俗称粉刺、青春痘。

它是皮肤的常见病、多发病。

常常出现在青年男女的面部、前额、背部等。

如不及时医治和预防，一些人会长久留下疤痕，损害面容、有碍美观。

而“资深美女们”一旦年过四十，为了留住青春的尾巴，往往更加注重美容，然而在此时，很多人的脸上出现黄褐色或者淡黑色斑块，医学上叫做黄褐斑。

职业女性常常对此忧心忡忡。

痘痘是由于皮脂腺大量分泌皮脂，皮脂无法排出而使毛囊堵塞，从而产生的炎症。

由于受机体内雄性激素的影响，多发于青春期，但是近几年，在20岁或30岁左右开始出现痘痘的人也很多。

<< “排排”更健康 >>

媒体关注与评论

这本书角度很新，内容也很充实，缺乏对排泄、排遗健康常识的人一看就明白了。写得也很有趣，一点也不枯燥哦。

——王玉梅医学博士 用“屎尿屁汗”这种有点“恶”的东西当主角，本书的角度还真是有够大胆哦！不过风趣的语言、耐心的分析，还真是让我从另一个角度了解自己的健康状况，哈哈，赞一个！

不过还是不推荐在吃饭的时候阅读，嘿嘿！ ——网友卡姆昂 特别有意思的一本书，知识性也很强。

健康大家都关心，现存关注“排排”也是一种文化了，有些知识真是“不看不知道，一看吓一跳”。呵呵，值得一读。

——网友luollbasuo “对一般人来说便便嘘嘘什么的还蛮恶心的，所以这方面的知识平时都不会去关注，可是。

排排”也很重要哦一、可以排出身体的毒素，释放压力。

对美容也很好哦，读这本书很有收获。

而且很有趣呢，我是觉得很可爱啦。

——小布丁321 以前不怎么注意自己的身体状况，直到最近身体不太好，才开始关注一些跟健康有关的事情。

这本书内容很丰富，而且生动有趣的叙述方式让人愿意看，看得懂，看得完。

非常喜欢。

——网友王不留行 “排排”每天都发生，当然跟健康密切相关，难得有这样一本欢乐又实用的健康书，当然要顶一下。

不多说了“排排”去先…… ——网友oyouvou

<< “排排”更健康 >>

编辑推荐

《“排排”更健康(双色)》：便便的奇妙真相，你知道吗？

嘘嘘的前世今生，你了解吗？

屁传递的健康讯号，你收到了吗？

满身大汗的痛快淋漓，你总体验过吧？

不受大家“待见”的屎尿屁汗，其实与健康息息相关，透露着许多平时被忽略的身体警讯。

它们是忍辱负重的人体“清道夫”，是低调而不可或缺的健康协调器！

便便、嘘嘘，PP、满身大汗。

最火爆的健康自测书，最妙趣横生的健康手册。

<< “排排”更健康 >>

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>