

<<让肠道变得更加干净>>

图书基本信息

书名：<<让肠道变得更加干净>>

13位ISBN编号：9787538153453

10位ISBN编号：7538153454

出版时间：2008-7

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：金子实里

页数：164

字数：105000

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>

<<让肠道变得更加干净>>

内容概要

2008年4月，全国各地暴发的肠道病毒EV71感染事件警示我们要注意肠道的干净卫生。

本书以饮食生活和运动为中心，介绍了如何使肠道变得干净以及如何保持肠道健康的方式和方法，这些有助于预防高血压，消除便秘、腹泻，远离生活习惯疾病；有助于减肥，保持身材和身体的活力，并有个好的睡眠。

希望本书能为您的美丽和健康提供帮助。

<<让肠道变得更加干净>>

作者简介

金子实里，1956年生于日本东京，日本帝大学医学部毕业之后，曾经就职于东方慈惠医科大学麻醉科，目前在医疗法人和好会金子医院大肠·肛门科工作。
其丈夫（院长）也是一名消化器官方面的专业医生，亲自施行全面检查·诊断·手术。

<<让肠道变得更加干净>>

书籍目录

前言第1章 肠道问题是很多人的烦恼 苗条美女也同样遭受肠道问题的困扰 肠道出现问题后，会出现各种各样的症状 为什么肠道问题有所增多——探究自身的“原因” 不要放弃！

烦恼一定会得到消除第2章 “洁净的肠道”为什么会带来“美丽” 判断肠道是否洁净的三条标准 粪便的产生过程 粪便是“靠脑袋排出”的 出现便秘、腹泻时肠道内的状况 您的不适可能是肠道在作怪 肠道问题也会引起“屁股的麻烦” 肠道是细菌的“战场” 善良的肠内“居民”——有益菌 肠内有害细菌增多的原因 自律神经的功能是畅快排便不可或缺的 维持肌肉力量是防止大肠功能降低的秘诀 您的内衣是不是在使肠受苦？

干净的肠道会给您带来美丽和健康 专栏/“宿便”的真实面目第3章 您的肠道处于何种状态 通过粪便了解自己肠道的健康状况 排便异常的几种类型 暂时性排便异常 弛缓性便秘 直肠性便秘 肠易激综合征 症候性排便异常 进行一次细致的诊察第4章 对肠道有益的食品 不吃不喝怎能排出？

除食物纤维以外的有助于肠道清洁的成分 烦恼不同，有效的食品也不尽相同 不要偏食，要“一个都不能少” 专栏/常食“煮豆”，肚子畅快 专栏/如何做到多吃蔬菜第5章 使肠道洁净的一周饮食和运动计划 肠道喜欢有规律的生活 出现持续便秘时的一周食谱 肠易激综合征的一周食谱 提高腹肌力量的运动计划 消除肠道问题的又一简便方法 怎样使自己更从容地面对压力 对肠道有效的放松方法 出现顽固便秘时，可兼用药物 选择药物时要先了解其成分 如何使用中药、草药 最后的办法——灌肠、洗肠 对止泻药的使用要慎重 不知如何是好时可考虑到医院接受治疗 对肠易激综合征有效的“处方药” 第6章 洁净的肠道给您带来健康 使肠道洁净，预防大肠癌 预防其他意想不到的疾病 畅快排便带您远离生活习惯病

<<让肠道变得更加干净>>

章节摘录

第1章 肠道问题是很多人的烦恼 肠道出现问题后，会出现各种各样的症状 只凭排便的次数不能判断是否便秘、腹泻 在肠道所发出的信号中，最明确且最常见的是“排不出”（便秘）和“排出过多”（腹泻）。

在医学上对便秘和腹泻并没有明确的定义。

也许您一直认为每天一次的排便状态才是正常状态，然而实际上，即便两三天排一次，如果能够顺畅地排出，也不能算作是便秘。

同样，即便一天排便两三次，如果没有任何痛苦，也无须担心这是腹泻症状。

但是，如果排便的次数过少，蓄积在肠内的粪便就会产生气体，这样往往会出现胀肚和放臭屁等令人不快的症状。

连续4天不排便，或者即便每天都排便，但粪便较硬、难以顺利排出时，可视为便秘。

<<让肠道变得更加干净>>

编辑推荐

手足口病、便秘、腹泻、肥胖、高血压、失眠……肠道是人的消化器官，它的洁净与否决定着人们的身体健康情况，可以说：肠道影响健康，健康来自肠道！

<<让肠道变得更加干净>>

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>