

<<便秘与腹泻合理用药与调养>>

图书基本信息

书名：<<便秘与腹泻合理用药与调养>>

13位ISBN编号：9787560535784

10位ISBN编号：756053578X

出版时间：1970-1

出版时间：西安交通大学出版社

作者：梁勋厂，秦惠基 著

页数：136

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>

<<便秘与腹泻合理用药与调养>>

前言

“吃”、“喝”、“拉”、“撒”、“睡”是人们日常生活中不可缺少的五大要素。平民百姓，男女老少，生存和健康都离不开这五大件，一样都不能少！

在当今的图书市场中，关于“吃”、“喝”的著作颇丰，琳琅满目，多姿多彩。可是关于“拉”的图书，却是凤毛麟角，少得可怜，这可能与有人认为“拉”之事，不够高雅，难登大雅之堂有关。

其实人生的“拉”，大有学问，关乎健康、关乎长寿、关乎生活质量。

本书主题就是谈“拉”，本着我们的老师、已故的“医圣”裘法祖院士“让医学归于大众”的精神，用通俗易懂的语言，把有关“大便”的医学知识，通过这本书向广大老百姓传达。

切勿小看“大便”之事。

以其中的便秘为例，轻则影响美容，导致肥胖，产生体臭，饮食无味，神经衰弱，引发痛经，性欲减退，并产生肛门疾病；重则诱发癌症，以致造成猝死。

随着社会的进步，从前那种缺少食物的年代已经过去了。

人们的生活水平不断提高，现代人的生活发生了很大变化，食物越来越讲究精细，大米加工成精白米，从前的标准面粉变成精白面粉，黑面包变成白面包，红糖变成白糖……精制的食品越来越多，而这些精制的食品膳食纤维含量极低。

科学证明，缺少膳食纤维的饮食生活会产生极大的恶果。

开始，经常出现便秘，继而出现排便困难，由于膳食纤维不足，消化道缺少刺激，使肠蠕动减弱，排便量自然也就少了。

这种生活习惯，会使剩余的食物残渣长期滞留于肠内，甚至形成不正常的发酵腐败。

<<便秘与腹泻合理用药与调养>>

内容概要

便秘和腹泻是最常见的疾病症状之一，其危害已经越来越受人们的关注。

《便秘与腹泻：合理用药与调养》分全面认识便秘与腹泻、合理用药治便秘与腹泻、自我调养防便秘与腹泻三个部分对这两种疾病症状的相关知识进行介绍。

《便秘与腹泻：合理用药与调养》的目的是还医学于大众，融科学性、实用性、可读性于一体，将便秘、腹泻的医学知识通俗化，让广大读者读得懂、用得上，认清便秘、腹泻的真面目，进而争取主动，合理利用药物和调养的有力武器，制服这两个元凶，把健康掌握在自己手上。

《便秘与腹泻：合理用药与调养》适合大众阅读，亦可作为医护人员临床工作的参考书。

<<便秘与腹泻合理用药与调养>>

书籍目录

第一部分 全面认识便秘与腹泻一、关于便秘，腹泻的基本常识大便是怎样形成的大便是怎样排出的正常大便的三大要素是什么二、全面认识便秘什么是便秘中医对便秘的病机是怎么认识的便秘是怎样发生的便秘有多少类型老年人何为易患便秘白领为什么易患便秘孕妇为何易发生便秘便秘对母婴有何危害为什么不可忽视小儿便秘便秘对健康有何危害怎样明确自己罹患了便秘引起便秘的元凶有哪些查找便秘元凶应做哪些特殊检查治疗便秘应遵循什么原则治疗便秘有哪些方法三、全面认识腹泻腹泻的定义腹泻分多少类型腹泻是怎样发生的为什么要重视婴幼儿腹泻怎样预防婴幼儿腹泻什么是旅游者腹泻，怎样预防急性腹泻为什么应首先想到食物中毒与急性腹泻密切相关的细菌有哪些怎样区分常见的胃肠型细菌性食物中毒引起细菌性食物中毒的主凶是谁，帮凶是谁怎样从病史中查找慢性腹泻的元凶怎样从排便情况辩明腹泻病变部位怎样从伴随症状来判断慢性腹泻的元凶为了查明慢性腹泻元凶应做哪些特殊检查治疗腹泻用什么方法怎样用拔罐疗法治疗腹泻治疗腹泻的其他疗法有哪些第二部分 合理用药治便秘与腹泻一、正确认识药物为什么说药物有两重性为什么用药莫跟广告走家庭用药有哪些注意事项怎样才是合理用药二、便秘的合理用药什么是泻药，分多少类如何合理使用容积性泻药如何合理使用接触性(刺激性)泻药如何合理使用润滑性泻药为什么说治疗便秘不能一泻了之用泻药时应注意什么问题中医中药是怎样治疗便秘的怎样用中成药治疗便秘便秘患者为何不宜长期使用番泻叶孕产妇便秘如何合理用药三、合理用药治腹泻为什么说腹泻的治疗重点在两头——前因后果如何合理使用中医中药治腹泻如何根据病情及时处理婴幼儿腹泻小儿腹泻如何合理选择用药如何合理使用中医中药治疗小儿腹泻什么是止泻药，分几类如何合理使用止泻药第三部分 自我调养防便秘与腹泻一、便秘、腹泻患者生活起居的调养便秘、腹泻患者居室环境有哪些要求为什么便秘、腹泻患者要有充足的睡眠患者怎样才能睡好觉睡眠时有哪些禁忌何时睡眠最恰当便秘、腹泻患者要改变哪些不良的生活方式怎样安排好便秘、腹泻患者的业余生活便秘、腹泻患者为什么要戒烟便秘、腹泻患者为什么要限酒为什么要重视便秘、腹泻患者的心理健康二、精心调养防便秘防治便秘的营养原则便秘患者如何选择食物防治便秘适宜选用哪些食物为什么治疗便秘首选饮食疗法治疗便秘的食疗方有哪些通便简易食疗方有哪些治疗便秘的单一食物有哪些如何预防孕妇便秘如何防治老年便秘老年便秘患者的食疗方有哪些防治小儿便秘的食疗方有哪些如何预防小儿便秘防治便秘，为什么要加强运动锻炼如何选择适合防治便秘的运动方式怎样精心护理便秘患者小孩便秘怎样护理三、精心调养防腹泻为什么说防腹泻首先要学会洗手预防腹泻，怎样把好“病从口入”关为什么说电冰箱不是贮藏食物的保险箱如何精心调理腹泻患者的营养与饮食治疗腹泻有哪些食疗方治疗小儿腹泻的食疗方有哪些怎样预防小儿腹泻怎样精心护理腹泻患者

<<便秘与腹泻合理用药与调养>>

章节摘录

中医认为便秘主要由燥热内结、气机郁滞、津液不足和脾肾虚寒所引起。

燥热内结过食辛辣厚味，过服温补之品等可致阳盛灼阴：热病之后，余热留恋肠胃，耗伤津液；或湿热下注大肠，使肠道燥热，伤津而便秘，这种便秘又称为热秘。

气机郁滞情志不舒、忧愁思虑、久坐少动、久病卧床等引起气机郁滞。

致使大肠传导失职、糟粕内停，而成秘结，即所谓“气内滞而物不行”。

粪便不结燥，但排出困难是此型的特点，所以又称为气秘。

津液不足久病、产后、老年体衰、气血两虚；脾胃内伤、饮水量少，化源不足，病中过于发汗、泻下伤阴等。

气虚则大肠传送无力，血虚津亏则大肠滋润失养，使肠道干槁，便行艰涩，所以称为虚秘。

脾肾虚寒年高久病，肾阳虚损，阳气不运则阴邪凝结；或素有脾阳不足，又受寒冷攻伐，而致脾肾阳衰，温煦无权则寒凝气滞，肠道传送无力，大便艰难，称为冷秘。

施君的书法水墨与他的篆刻保持着一致的艺术特点，不张狂，无野怪，款款而作，笔畅墨润，粗看貌似平常架构，深究却见机杼自出，如同啖青果，嚼甘草，细品则味奇。

但他不以书画名家自居，多少年来，他一直谦恭地拜倒在潘主兰、黄胄、程十发、宋雨桂等名家门下，不断地从他们那里吸吮艺术营养，滋润己作，并将绘画的美学原理用到寿山石雕上，以增加其雕刻的绘画性。

人说施君的雕刻很美，耐看，有意境，恐怕跟他善于书、画有关。

<<便秘与腹泻合理用药与调养>>

编辑推荐

便秘对健康有何危害，急性腹泻为什么应首先想到食物中毒，为什么用药莫跟广告走，家庭用药有哪些注意事项，如何精心调养防治便秘与腹泻。

“将医学归于大众”，这是已故人民医学家、华中科技大学医学院裘法祖院士的名言。本着这一信念。

华中科技大学同济医学院专家团队编写了“医学专家答疑解惑丛书”。

本系列书全面涵盖了合理用药、食疗方法、家庭护理、运动疗法、心理保健等方面内容，融科学性、趣味性、实用性、可读性于一体。

易懂易学，是不可多得的医学科普佳作！

<<便秘与腹泻合理用药与调养>>

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>