

<<吃好拉好最重要>>

图书基本信息

书名：<<吃好拉好最重要>>

13位ISBN编号：9787802201262

10位ISBN编号：7802201268

出版时间：2007-6

出版时间：中国画报出版社

作者：成德柱

页数：184

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>

## <<吃好拉好最重要>>

### 内容概要

作为一名肛肠科医生，这些年和病人打交道，我发现了很多令人吃惊的事情，有一些甚至可以说让我非常震惊。

比如一位大肠癌患者，刚40岁出头，之前他一直认为自己得的不过是轻微的便秘！

还有一位花季少女，不具备正确的药物知识，就滥用便秘药，最终不得不接受截肠手术……我不知道大家是否知道这一点，那些因肠道和肛门疾患而备受折磨的患者，比我们所知道的统计数字更多得多。

作为医生，看到这样的患者，痛心不言而喻。

这里，我想对那些正在接受治疗患者，明明知道有症状还置之不理的患者强调一点，便秘，腹泻，痔疮并不是令人羞耻的疾病，肠道和肛门同样是我们身体非常珍贵的一部分，值得我们去爱惜。

那种对肠道和肛门漠不关心、羞于启齿，甚至是无知的表现才是令人羞愧的。

这也是我下决心写这本书的原因。

古人说长寿的3大条件是“快眠”、“快食”、“快便”。

也就是说好好吃喝、好好睡觉、好好拉撒才是健康的根本。

您看，古人很早就意识到和生存直接相关的除了良好的吃喝睡眠，还有顺畅的拉撒，特别是这个大便，不能小觑，它是否顺畅通畅，关系到健康。

## <<吃好拉好最重要>>

### 作者简介

作者：(韩)成德柱成德柱，1967年出生于庆尚南道晋州市，毕业于晋州明新高中和国立庆尚医大。之后在首尔大医院做了几年住院医生，取得资格证书后进入肛肠专门医院大肛医院工作。他的梦想是让所有人明白肠道和肛门的重要性，不要再认为肠道和肛门是我们身体最脏的部位，从而轻视它们，不拿当回事儿，甚至羞于启齿。他在做住院医生期间就已经声名鹊起了，不仅因为他俊朗的外貌，更重要的是他让患者如沐春风式的诊疗态度，虽然这期间他也因为过敏性肠道反应偶尔受到病痛的折磨.....

<<吃好拉好最重要>>

书籍目录

第1部分 正确认识我们的大便大便，健康的晴雨表令人吃惊的大便机械化最完美的金黄色香蕉便要  
保持到80岁的排便习惯肠道健康的守卫兵——屁小贴士厕所的故事手纸的历史第2部分 一定要知道的  
肛肠疾患 第3部分 认清便秘、腹泻的真面目第4部分 让肠道更健康的瑜伽&指压按摩第5部分 从  
饭桌上寻找畅便的秘密附录完美大便生活用品

<<吃好拉好最重要>>

章节摘录

插图

## <<吃好拉好最重要>>

### 媒体关注与评论

吃喝拉撒，关于便便的趣事 畅快痛快，完美的便便计划 韩国“大便名医”成德珠的畅便疗法 吃好拉好，开始你一生中最重要的肠道健康革命！

便秘、腹泻、痔疮并不是令人羞耻的疾病，肠道和肛门同样是我们身体非常珍贵的一部分，更值得我们去爱惜。

——作者

<<吃好拉好最重要>>

编辑推荐

吃喝拉撒，关于便便的趣事 畅快痛快，完美的便便计划 韩国“大便名医”成德珠的畅便  
疗法 吃好拉好，开始你一生中最重要的肠道健康革命！

<<吃好拉好最重要>>

#### 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>