<<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