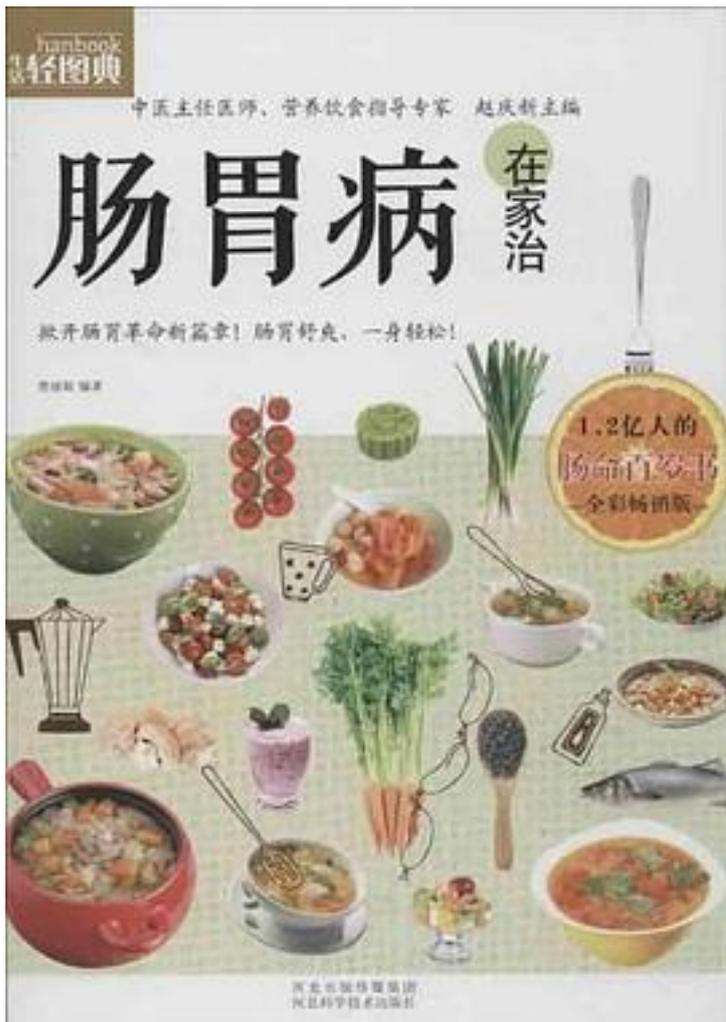


肠胃病在家治



[肠胃病在家治_下载链接1](#)

著者:曹丽娟

出版者:河北科技出版社

出版时间:2013-5

装帧:平装

isbn:9787537556798

《肠胃病在家治(全彩畅销版)》介绍了肠道恶化的两大根源：饮食习惯和生活习惯；并

且分别从这两方面入手，介绍如何通过食疗和运动来改善身体的整体情况；收入了最常见的一些肠道疾病问题，并提供了这些疾病的食疗方案，让读者从饮食上开始改善肠道的状况，从而改变整体的健康状况。精选的食疗菜谱不仅提供了详细的制作方法以利于读者操作。还附上了饮食调理及治疗中的注意事项，为健康肠道的调理准备了充足的方法。最后从按摩、体操、运动等几个方面，介绍如何在食疗的基础上，改变生活习惯、培养健康的身体。

作者介绍:

曹丽娟，解放军第91中心医院，饮食营养专家。本科学历，卫生事业管理专业，主管护师，河南省肿瘤学会护理专业委员会。现就职于解放军第91中心医院。

目录: 第1章 从肠道看你有多健康 越来越多的肠道烦恼 ……2
审视自己的生活 ……4
从排便看肠道是否洁净 ……6
“意识”排便的过程 ……8
排便异常时的肠道状况 ……10
肠道内的细菌生态 ……12
提高人体免疫力的有益菌 ……14
肠道恶化疾病接踵而至 ……16
肠道健康的关键在饮食 ……18 第2章 这样吃解决便秘烦恼 暂时性排便异常 ……22
弛缓性便秘 ……28
症候性排便异常 ……34
直肠性便秘 ……40 有益肠食专栏篇 山药——清除肠道毒素 / 27 海带——让肠道更畅通 /
33 莲藕——多营养护肠道 / 39
土豆——高纤维通肠道 / 46 第3章 巧搭饮食，解决让人烦恼的肠道疾病 慢性腹泻怎么吃
……48
痢疾怎么吃 ……54
……
· · · · · (收起)

[肠胃病在家治_下载链接1](#)

标签

药膳

养生

肠胃病

畅销书

生活轻图典

含章行文

健康

评论

[肠胃病在家治_下载链接1](#)

书评

[肠胃病在家治_下载链接1](#)