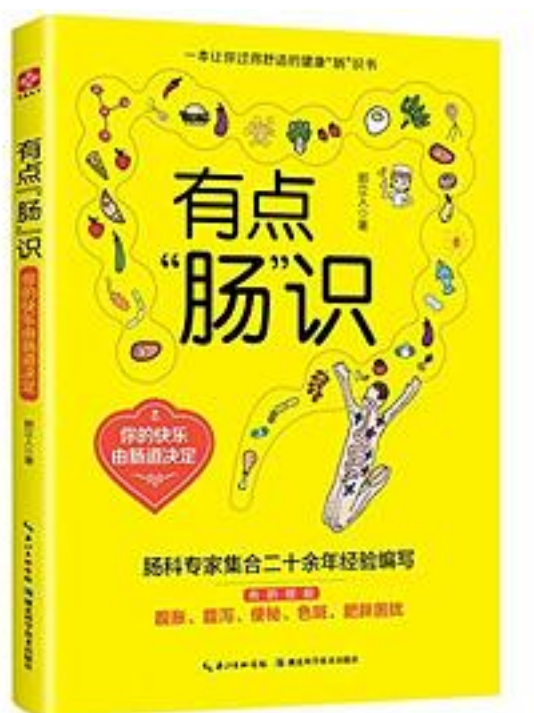


有点“肠”识：你的快乐由肠道决定



[有点“肠”识：你的快乐由肠道决定 下载链接1](#)

著者:郭立人

出版者:湖北科学技术出版社

出版时间:2019-3

装帧:平装

isbn:9787570603336

只要是人，就会有“吃喝拉撒”。人体的各个器官分工不同，作用不同，消化道的功能更是不容忽视。

很多人时常遭受肠道问题的困扰，每次排便都非常煎熬，日常大号也对便便有着极为不友好的态度，非要立刻冲水，眼不见心不烦。但是，要小心，你很可能会因此忽视身体发出的警讯！本书中讲述了超实用的自我检测方法，教你根据便便形状、颜色、气味、排便姿势等判断自身的肠道问题，冲水前看一眼，肠道问题轻松知悉。

你是否正在经历各种各样的肠道问题？有感觉却没结果；越激动肠道就越紧张；每次排

便体验都非常不好，不是不顺畅，就是疼痛难耐；各种慢性病、炎症找上身……肠道专家帮你解决这些问题。

肠道问题最大的负荷来自于饮食和作息，养成良好的饮食习惯，进行专业的按摩练习，改善肠道轻松完成，看20年专业医师教你如何吃、喝、养、动：

吃：什么样的饮食组合对自己最有利，六大类食物，多吃就顺畅。

喝：便秘、腹泻、消化不良、胀气……别怕！16款健康蔬果汁，好喝又营养。

养：肠道要健康，益生菌绝不能缺席，教你养好益生菌的小秘诀。

动：无法保持健康的饮食？肠道按摩法+轻松健走计划+缩肛训练，三管齐下，顺畅排便再不是难事。

作者介绍:

郭立人

知名肠科专家，擅长大肠直肠疾病的诊疗。曾任和信治癌中心医院大肠直肠肛门外科主治医师、林口长庚纪念医院大肠直肠外科专科医师、现为台北医科大学附属医院大肠直肠外科主任、台北医学大学附属医院大肠直肠癌团队召集人、中国台湾地区机器人手术医学会常务监事。

工作之余，郭医师还积极开展肠道健康科普工作，倡导“自己的肠道自己救”，提倡通过改变生活方式，让肠道健康无忧。

目录:

[有点“肠”识：你的快乐由肠道决定 下载链接1](#)

标签

肠道健康科普

生活健康

好书，值得一读

科普

家庭必备

认知

中国文学

健康

评论

养生保健科普，太粗浅了，后面还付了很多养胃饮品制作食谱，充数吗。分数过高了吧

深入浅出，全盘托出

这本书真的超级实用，家庭必备。一本让你过得舒适的健康“肠”识书，肠科专家集合二十余年经验编写，让你吃得欢，排得畅，有助摆脱腹胀、腹泻、便秘、色斑、肥胖的困扰。

比较简单实用，一小时读完系列。但知识性略浅，健康建议方面比重最大的饮食方面都没有系统化阐述，其他如运动、情绪等就更加苍白了，但作为提升大众对肠道健康的认知，把对肠道健康懵逼的人带入门是Ok的。

不好意思避而不谈，问题多多哦。

很吸引人的一本肠道健康科普书籍

肠道健康科普

书评

从口味上来说，《有点“肠”识》这本书的内容确实比较靠近“重”口味，每个人都难免要受其累甚至是深受其害，却往往不知道到底应该怎么办。鉴于了解和掌握更多的“肠”识，确实有助于更好地摆脱腹胀、腹泻、便秘、色斑以及肥胖的困扰，无论如何的“重”口味，都是不妨来好好学...

一般遇上了久未见的熟人，人家可能都会说：最近气色不错啊，肯定有什么喜事吧！如此下去，话茬儿逐渐才能多起来，一波接着一波，再次由生转熟，回到从前的无话不谈。
要是说：你怎么突然面如土色、脸上长斑了，是不是哪儿堵了，你最近有啥事儿吗？这该是最铁的朋友才敢说的吧。 ...

随着人们生活条件的改善，近些年，人们的肠道健康问题也越来越突出，据统计，癌症近30年来始终蝉联十大死因榜首，特别是大肠直肠癌。这除了跟人口老龄化日益严重，老年人的身体机能退化有关以外，更重要的原因是生活习惯的问题。
现代人讲求效率，工作生活节奏较快，为了节约时...

文：薇子 美容的最基本的方法是什么？

爱美之心人皆有之，为了让自己变漂亮人们也愿意付出很多的时间和精力，但是总是有些皮肤问题让人烦恼，色斑，气色差这些都让人抓狂。简单粗暴的方法是用遮盖的方式来遮挡住这些恼人的瑕疵。不过这种治标不治本的方法，也只能是管得了一...

如果谈癌色变，何不从平时做起，保持健康的生活习惯和饮食习惯，定期体检，身体健康，才能创造未来。听过关于肠癌印象最深刻的一句话是：万贯家财都买不到一节健康的肠子，就算不解释，也有人会知道这句话出自哪里。你的健康由你自己，你的快乐由肠道决定。大肠直肠癌的发病原...

人吃五谷杂粮，免不了要生病。生病之后你会处理么？尤其是肠胃方面的知识你懂么？随着天气越来越热，雪糕、冰激凌、烧烤似乎成了夏天的必备。胡吃海喝之后是排山倒海的肚疼，没点肠胃知识，受罪的是自己。

《有点“肠”识》，是一本让你过得舒适的健康“肠”识书。它能帮助您摆...

[有点“肠”识：你的快乐由肠道决定 下载链接1](#)