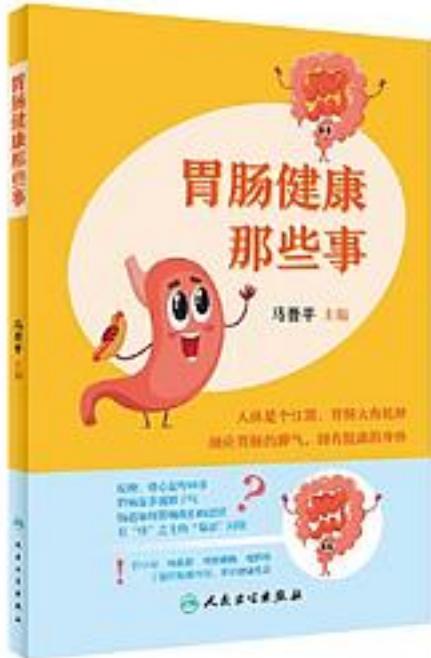


# 肠胃健康那些事



[肠胃健康那些事 下载链接1](#)

著者:马晋平

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2019-12

装帧:平装-胶订

isbn:9787117297127

★反酸、烧心、胃痛、胃胀

★腹泻、便秘、便血

★乙肝、胆结石、胰腺炎

★脂肪肝、大肠息肉、胆囊结石、胰腺囊肿

★怎么吃才能更健康

## ★如何远离消化系统疾病

了解胃肠，才能获得健康！

人体是个江湖 肠胃大有乾坤

顺应肠胃的脾气 拥有健康的身体

反酸、烧心是咋回事

胃病靠养就够了吗

肠道如何影响我们的思绪

有“痔”之士的“菊部”问题

胃口好 吸收棒 便便顺畅 瘦得快

了解肠胃那些事，开启健康生活

作者介绍：

马晋平，医学博士、硕士研究生导师。中山大学附属第一医院胃肠外科中心主任医师，内镜中心副主任。中山大学附属第一（南沙）医院副院长。

目录：图书目录

一个包子的消化之旅

胃，你还好吗

重新认识你的胃

一个会研磨的皮囊

胃可以切多少

胃为什么没有消化掉自己

胃的“损友”——幽门螺杆菌

幽门螺杆菌的独门绝技

我们是如何感染幽门螺杆菌的

幽门螺杆菌与胃癌

如何治疗幽门螺杆菌感染

如何预防幽门螺杆菌感染

“门”关不紧导致反酸、烧心

胃食管反流是怎么回事

如何自我判断胃食管反流

胃食管反流应该如何治疗

胃痛背后的故事

胃本身问题导致的胃痛

其他内脏问题导致的胃痛

情绪问题导致的胃痛

胃因何而萎缩

胃黏膜为什么会萎缩

萎缩性胃炎的治疗

得了萎缩性胃炎需要注意什么

萎缩性胃炎会癌变吗

胃病养得好吗

喝粥并不能养胃  
出现胃病，不能光靠养  
正规治疗是养胃的前提  
“三分治七分养”的科学解读  
三分治病，七分防病  
胃镜检查  
为什么要做胃镜检查  
胃镜检查前的注意事项  
胃镜检查后的注意事项  
不宜做胃镜检查的情况  
胃镜检查难受吗  
胶囊内镜可以代替胃镜吗  
肠内乾坤大  
肠道，比想象中更复杂  
小肠并不小  
容易“出事”的大肠  
肠道不仅是肠道  
肠道能影响我们的思绪  
为什么有些人的肠子比较容易激动  
看看你的肠子是不是也爱激动  
不是大病也需治疗  
肠道菌群：存在但被忽视的群体  
肠道菌群从何而来  
细菌存在的意义  
菌群失调后果严重  
如何建立健康的肠道菌群  
胃肠型感冒是怎么回事  
病毒性胃肠炎的特点  
病毒性胃肠炎的表现  
病毒性胃肠炎的治疗  
病毒性胃肠炎的预防  
羞羞的便秘  
便秘是不是病  
便秘有哪些危害  
便秘会导致宿便吗  
总是被便秘困扰的原因  
便秘防治有讲究  
酸奶能改善便秘吗  
大肠息肉：不做肠镜你看不到我  
大肠息肉是肠癌的前身  
息肉有好有坏  
大肠息肉可以预防吗  
哪些人该去做肠镜检查  
如何优雅从容的做一次肠镜检查  
痔疮，难言的常见病  
痔疮是怎么回事  
痔的来龙去脉  
痔疮发作是种什么样的感觉  
痔疮发作了该怎么治  
手术是否能根治痔疮  
好转后该如何预防  
便便里的健康密码  
透过便便看健康  
便血，肠道健康的红灯

隐秘的出血：隐血阳性

肝胆如何相照

“肝胆相照”的故事

胆汁竟然出自肝脏

这些代谢功能竟然离不开肝脏

肝脏竟然还负责解毒

流血不止也和肝脏相关

与胆量无关的胆

黄疸是怎么回事

我国最常见肝病——乙肝

急性感染乙肝病毒后

乙肝病毒感染后的自然病程

必须了解的重要检查指标

“大三阳”和“小三阳”

乙肝的危害

解读肝功能

转氨酶

胆红素

白蛋白

凝血功能

抗病毒是乙肝治疗的核心

什么情况要吃抗病毒药

抗病毒药需要长期吃吗

护肝药需要长期吃吗

如何预防乙肝

餐馆吃饭会传染乙肝吗

乙肝妈妈能哺乳吗

乙肝疫苗那些事

你了解乙肝免疫球蛋白吗

意外接触乙肝病毒怎么办

给慢性乙型肝炎患者的建议

理性建立治疗目标

生活中的注意事项

最重要的监测手段

必须重视的“小毛病”——脂肪肝

脂肪肝的危害超乎想象

脂肪肝是怎么回事

哪些人要注意自己有没有脂肪肝

脂肪肝可以逆转吗

自我治疗建议

胆囊炎，多是石头惹的祸

石头导致胆囊发炎

胆结石从何而来

小结石引发的大麻烦

如何治疗胆囊结石

手术切除胆囊安全吗

胆囊结石应该避免的治疗

胆囊切除对健康的影响大吗

胆囊结石可以预防吗

胆囊息肉

胆囊息肉到底是什么

胆囊息肉症状如何

常见的胆囊息肉有哪些

如何大致判断息肉的良恶倾向

胆囊息肉患者如何检查和复查

凶险的胰腺疾病

要命的胰腺炎

胰腺囊肿

食物和健康

隔夜菜到底能不能吃

隔夜菜会不会导致食物中毒

隔夜菜是否会致癌

食物的防癌与致癌

食物防癌可信吗

哪些食物能致癌

这些生肉能放心吃吗

三文鱼刺身

河鲜和生肉

怎么吃才能营养全面、均衡

吃什么更健康

注意种类才能营养均衡

少盐、少糖和少油

注意摄入膳食纤维

癌症离我们有多远

肿瘤为什么好发于消化系统

消化系统肿瘤与吃的关系

吃得越有营养，肿瘤会长得越快吗

肿瘤是如何抢夺人体营养的

营养不良对肿瘤患者的影响

盘点常见消化系统肿瘤

食管癌

胃癌

肝癌

大肠癌

胰腺肿瘤

及时发现肿瘤的“武器”

· · · · · (收起)

[肠胃健康那些事 下载链接1](#)

标签

肠胃

评论

我们常说“胃口好，身体就好”，

我们的健康在某种意义上就是吃出来的。美味的食物会让我们在疲惫的一天后获得慰藉和力量，但同时和“吃”关系密切的消化系统也是人体问题频发的所在。食物和习惯塑造了今天的我们，带来的可能是健康，也可能是健康隐患，要加班、要应酬、要享受生活和美食，还要健康，生活真的太难了！我们说，人体是个江湖，肠胃大有乾坤，顺应肠胃的脾气，拥有健康的身体。由中山大学附属第一医院胃肠外科中心马晋平教授主编的《胃肠健康那些事》现以正式出版发行，本书将常见的消化系统问题一网打尽，让你彻底摆脱反酸、烧心、便秘、结石、溃疡、息肉的困扰。活得健康，从掌控胃肠开始，了解胃肠那些事，开启健康新生活！

---

[肠胃健康那些事 下载链接1](#)

书评

---

[肠胃健康那些事 下载链接1](#)