

# 肠道内经



[肠道内经 下载链接1](#)

著者:蔡英杰

出版者:

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787505725546

《肠道内经(便便博士的顺畅哲学)》介绍了:居然有一个奇怪的博士每到一地就收集便便?居然有这么一本健康书,一边教授养生,一边涂鸦漫画?便便博士走遍亚洲,一路“

闻屎”。天啊，便便里全是各种健康密码；肠癌是蹿升最快的世纪癌症；几乎所有慢性疾病都与肠道有关，例如高血压、糖尿病、肥胖症等等；女士们美容毫无效果，这也是肠道惹的祸啊！

肠道这个脆弱而敏感的器官，比精神还容易崩溃，难怪古人要说“愁断肠”了。

便便博士蔡英杰作为肠道健康的发起人，十多年来直接帮助近千人肠道回春，解除上万人的便秘痛苦。最可贵的是，便便博士一直反对使用药物，他精心设计了一套通过食物、运动、中医经络按摩来实现肠道回春的方案。

快点翻开此书，让潜伏在肠道里的健康杀手无所遁形

作者介绍:

目录:

[肠道内经 下载链接1](#)

标签

健康

养生

健康、生活

肠道

生活

蔡英杰

肠道内经

## 评论

【201863】

: R574.62-49/4944

挺可爱的，规律饮食，早睡早起，多喝酸奶多吃蔬菜，做到了都能天天拉屎\(^o^)/

-----  
十分有趣的书，让我重新审视我的肠道健康。让我开始聆听肠子对我说的话。  
十分浅显。

最近上火又便秘，这本书真是太合时宜了啊！

-----  
春节肚子不争气

还不错哦，我的便便介于后三种哈哈哈哈

-----  
其实我没学到什么..不过书很可爱

-----  
2011

-----  
便便透露你的健康状况

-----  
健康最重要

-----  
谁叫我肠胃不好

-----  
健康人的BB没有臭味哟！酸奶，果蔬纤维，按摩，规律作息，一个都不能少！

-----  
很实用

-----  
酸奶，蜂蜜，早餐皇帝，早上温水，运动。

-----  
教你排出黄金大便，将体内毒素快快清除。

-----  
实用

-----  
感觉我有一个比较健康的肠道，很开心~

-----  
没看过，感觉不用看

-----  
每天喝酸奶，膳食纤维，早睡早起早餐早便，肠道按摩。

-----  
[肠道内经](#) [下载链接1](#)

## 书评

好的肠胃是调理出来的，简单的事情要重复做。看了此书的一些经验，希望自己能够坚持。也许只是几分钟时间，但是能为自己带来好多年的健康。1、酸奶 2、膳食纤维 3、肠道运动 4、按摩腹部、穴道 5、早睡早起、规律生活

---

根据这本书，健康的人，他的便便是不臭的。所以我不健康，或者说不完全健康。如果你如厕的时候是臭的，建议看看此书！

---

我们对于自己的身体到底了解多少呢！在想当然的世界里，我们把一切都当作河流顺水而下，想当然地去信任自己的身体，直到身体发出警告。

我并不是热衷保健的达人，一个人为了所谓的保养将时间消耗掉对于我来说也是不堪忍受的。作为一个每天只想着怎么活下去的人，活到100岁...

---

[肠道内经](#) [下载链接1](#)