

胃肠养生使用手册



[胃肠养生使用手册_下载链接1](#)

著者:张文娟

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787506299831

《胃肠养生使用手册》内容简介：你能支撑多久？胃炎、胃溃疡、肠炎，胆囊炎……你的身体究竟埋藏了多少健康隐患？生活节奏的加快，精神压力的增大，你的胃肠道还能

支撑多久？你想全面保养胃肠道？饮食不规律？频繁的应酬吃进太多油腻的食物？嗜好烟酒，还偏爱辛辣刺激性食品？这些不良饮食习惯渐渐侵蚀你的身体，如何重塑自身，恢复健康？

作者介绍：

目录:第一章 保护胃肠刻不容缓 第一节 胃肠乃健康之本

一、健康通畅、各司其职的胃肠道 二、中西医论脾胃 三、胃肠有病百病生

四、胃肠病的常见症状 第二节 揭开胃肠病之谜

一、幽门螺杆菌是导致胃炎和胃溃疡的罪魁祸首 二、病从口入伤胃肠

三、作息不规律导致胃肠“罢工” 四、“情绪化”的胃肠道 第三节 胃肠调理养生提醒

一、中国人的胃肠该多吃点素 二、胃肠疾病三分在治，七分在养

三、给胃肠一个“养生表” 第四节 用饮食打通胃肠 一、胃肠道疾病饮食疗法

二、胃肠道疾病患者的食物选择 第二章 做自己口腔的“好管家” 第一节

口腔也是一扇窗户 一、牙齿曝光你身体健康的秘密 二、护牙有妙招

三、选择决定口腔健康的食物 第二节 令人烦恼的口臭 一、科学地认识口臭

二、清新口气不太难 三、“口味”测病 第三节 龋齿是小虫子在搞破坏吗

一、是谁在捣乱 二、远离龋齿 第四节 解读磨牙癖 一、为什么会磨牙

二、磨牙症对身体的影响 三、磨牙症的饮食疗法 第五节 口腔溃疡“背后的故事”

一、无休止的“口疮” 二、口腔溃疡如何防治 第六节

牙周病——牙周蔓延的“恐怖主义” 一、粗浅地认识牙周病

二、帮您远离牙周病 第三章 拿什么拯救你的胃 第一节 护胃健康经

一、恶习“上台” 胃遭罪 二、十种职业易患胃病 三、如何安抚“受伤”的胃 第二节

别拿胃炎不当病 一、不一样的胃炎给您一样的保健 二、急性胃炎 三、慢性胃炎 第三节

患者胃痛。医生头痛 一、胃痛病因多，看您是哪种 二、直面胃痛 第四节

胃胀有可能是“动力障碍” 一、缉拿胃胀“凶手” 二、“攻陷” 胃胀消化不良 第五节

饮食运动双管齐下摆脱胃下垂 一、胃下垂人群 二、胃下垂康复全记录 第六节

吹响胃癌防治的“集结号” 一、自我监测防胃癌 二、当心胃癌在饭桌上悄悄靠近你

三、挑战胃癌“短板” 第四章 胃肠综合征困扰着你 第一节 胃肠道功能紊乱

一、是什么扰乱了你的胃肠道功能 二、重建胃肠道功能秩序 第二节

和消化性溃疡说再见 一、怎么就溃疡了 二、溃疡患者的饮食疗法 第三节

痔疮——难言的痛 一、怎样知道自己患了痔疮 二、痔疮健康处方 第五章 宜家肠道养生

第一节 肠道养生概述 一、不利肠道的食物少吃 二、肠道疾病的饮食禁忌 第二节 肠炎

一、急性肠炎 二、慢性肠炎 第三节 腹泻来袭别大意 一、腹泻是危险信号

二、腹泻的预防和治疗 三、腹泻患者5忌 第四节 细菌性痢疾就在你我身边

二、更秋季肆虐的顽疾 二、“围追” 菌痢 第五节 “所长” 辞职才轻松——便秘

一、解说便秘 二、恼人便秘何时休 第六节 烦人的呃逆 一、为什么会发生呃逆

二、中止呃逆的方法 三、呃逆的饮食治疗 第七节 “拷问” 腹胀 一、腹胀如鼓

二、腹胀的饮食治疗 第六章 消化器官疾病必须“回避” 第一节

别舍不得胆囊——胆囊炎 一、认识胆囊疾病 二、胆囊炎的治疗措施 三、以食养胆

第二节 走出肝硬化的阴影 一、解读肝硬化 二、肝硬化的治疗措施 三、以食养肝

第三节 “富裕生活”的代价——脂肪肝 一、解读脂肪肝 二、抵御脂肪肝之战略

三、甩掉早期脂肪肝，先要管住你的嘴 第四节 常在节日出现的“杀手”——胰腺炎

一、认识胰腺炎 二、胰腺炎患者生活指导

· · · · · (收起)

[胃肠养生使用手册](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[胃肠养生使用手册_下载链接1](#)

书评

[胃肠养生使用手册_下载链接1](#)