

<<肠道战>>

图书基本信息

书名：<<肠道战>>

13位ISBN编号：9787030247698

10位ISBN编号：7030247698

出版时间：2009-6

出版时间：科学出版社

作者：焦耐芳

页数：124

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<肠道战>>

前言

在遭受了便秘的几番折磨之后，我意识到，便秘不是小毛病。

现在想起来就有点后怕，几天下不来一颗“炮弹”，即使下来一颗，也小的可怜，如羊屎蛋一般，有的像“句号”，有的像“顿号”、“逗号”，硬得像石头，砸得便盆当当响。

大便一次，得需要付出相当大的气力与时间，有了感觉就赶快往卫生间跑，端端正正地坐在马桶上，摆好架势，挺起腰板，运足气，缓缓向下运气。

几个回合下来，额头就涌出了汗水，像刚刚完成一场决斗。

即使这样，也成效甚微，只不过是下个把“句号”或者“逗号”而已。

我吃过西药，服过中草药，吃药的时候，还有效果，可停下药，立马又不行了。

而且时间长了，还有了耐药性，睡前吃两片果导(每片100mg)，可还是没有动静，到了半夜就又吃两片，剂量是正常人的4倍，到了早晨便开始拉稀。

这才知道什么叫做“矫枉过正”。

人到了中年，毛病就一一撞上门来找麻烦，真是摠下葫芦起来瓢，刚把糖尿病给摠下去，这不，又冒出便秘来。

长期便秘，不但使人脸色不好，而且也会造成血压不稳，情绪就更不用说了，易怒，经常莫名其妙地发脾气。

<<肠道战>>

内容概要

本书作者“久病成医”，善于探索、学习，在“药食同源”的中医理论指导下，对多种食物试验尝试，将食物归类，总结出哪些可以通便，哪些会加重便秘，哪些见效快，从而运用食物来通便。

本书以通俗幽默的语言、讲故事的叙述方式，将医学科普知识融入其中，使读者能在轻松的阅读中，不知不觉明白了为什么便秘、便秘有几种类型、如何用日常食物有效调节便秘等知识。

<<肠道战>>

作者简介

焦耐芳，山东淄博电视台主任记者。

1995年毕业于北京师范大学研究生院。

鲁迅文学院作家研究生班，先后做过电台记者、报社记者。

出版个人专著多部，并有新闻专访、纪录片、学术论文在全国获奖。

其中由科学出版社出版的《让“胰岛”动起来：我是这样战胜糖尿病的》，在社会主引起较大的反响，2009年5月被卫生部、科技部，中国科协评选为“社区健康书架”优秀科普图书。

<<肠道战>>

书籍目录

一切与健康有关（郝永勃）胜过医者的患者（许阶）嗨，别小瞧了便秘（自序）认识篇 肠道第一次亮起红灯 第二次亮红灯 都是馋嘴惹的祸 一错再错 自信的代价 食物的流通形式 造成便秘的几个直接环节 肝脏与便秘的关系 胰腺与便秘的关系 胆与便秘的关系 肺与便秘的关系 肠道战治疗篇 “句号、逗号、顿号、破折号、叹号” “骑大马” 中药冲剂 酸辣火锅鱼 由“屁”引出的话题 中草药 泻叶 乡村医生 果导探索篇 食物是最好的药 缓解便秘的食物 菠菜 苦菜 葱 萝卜 山药 韭菜 丝瓜与葫芦 大豆 蒲公英、芥菜 金针花 苹果 香蕉 核桃 山楂 杏仁 咖啡 羊肠子 牛蒡 蜂蜜 牛奶 海带 加重便秘的某些食物 芹菜 栗子 花生 枣 胡椒 黍子（黏米） 牛肉反思篇 切勿过饱饮食 便秘也有“过敏源” 如何修复肠道的“生态环境” 切莫久坐不饮水 并非偏见 古今草药之对比 为自己的健康做主 简易通便食谱 春季 夏季 秋季 冬季健康，是一个缝缝补补的过程（后记）

<<肠道战>>

章节摘录

插图：记得那是一个夏日，我一大早骑自行车到几十里外的中医院看病，挂了专家号，找了一位治疗肠道病的老专家。

医生仔细地询问、静静地号脉，还让我躺在床上给我按了按肚子，说是没有东西，有点气血亏虚。

我问：“好治不？”

”医生说：“好调，先给你开几服中药，再开点中成药丸，这个药丸很好，一天吃一至二粒。

”“谢谢您！”

”我心想，如果便秘治好了，一定要好好谢谢人家。

我满怀希望拿上药，骑着自行车直奔家里。

这一回可是拿了不少药，五服中药，我打开纸包数了一下，每一包都有十几味药；还有五盒中成药，每盒有10丸，光这五盒中成药丸，至少要吃25天，加上5服中草药，足够吃一个月。

按照医生的嘱咐，先将草药用凉水泡在不锈钢锅，30分钟后开始放在火上煮，开锅之后换成文火，20分钟后第一遍就好了，把药汤倒出来，加上水再煮第二遍；煮第二遍的时候，水加得要比第一遍少，时间也要短，10分钟就可以了。

两遍中药汤一掺，足有两碗，一天两次，早晨一碗，晚上一碗。

太难喝了，捏着鼻子才能勉强下去。

但心里却充满了期待，不是说良药苦口吗。

第二天一大早，就等待着奇迹的发生。

<<肠道战>>

后记

健康二字，真是说起来容易，做起来难。

所谓健康就是没有疾病，通过多年自身与疾病战斗的经历，我感觉到疾病如同一个恶魔的影子，时不时地就徘徊在左右，伺机寻找着空隙，好潜入到我们的体内兴风作浪。

往往是一个疾病被挤掉了，另一个毛病又占据了地盘，每一次疾病的痊愈，都并非是一场万事大吉、一劳永逸的胜利，它时刻都有卷土重来的可能性。

三年前，我把自己十来年的糖尿病鼓捣好了，在不吃任何药物的情况下，使血糖完全恢复了正常，但依然要做到合理饮食，决不敢肆意地大吃大喝。

我的便秘虽然现在也正常了，但饮食方面仍然要注意，那些不好消化的、会加重便秘的食物是从此不敢吃了。

在健康问题为“按下葫芦起来瓢”的中年、老年，我们必须保持时刻维护健康的姿态，不给病魔可乘之机。

<<肠道战>>

编辑推荐

《肠道战:我是这样用食物通便的》由科学出版社出版的。

最好的东西不是最贵的，而是最对的。

数千年前，祖先神农就开始对植物进行尝试和分辨，那些无毒的、有丰富营养和滋补价值的，便是食物；那些能够相生相克、扶正驱邪、调整人体免疫功能的，便是中草药。

<<肠道战>>

名人推荐

马爱勤，临沂市人民医院营养科主任、中国医师学会营养医师专业委员会委员、中华中医药学会药膳专家委员会理事、山东营养学会常务理事、临床专业委员会副主任委员、山东省卫生厅临床营养质控中心专家组成员。

擅长减肥、增重，疾病人群的营养治疗以及亚健康人群的营养调理。

<<肠道战>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>