

<<小养生堂里大教授>>

图书基本信息

书名：<<小养生堂里大教授>>

13位ISBN编号：9787506049290

10位ISBN编号：7506049295

出版时间：2012-7

出版时间：东方出版社

作者：东森财经新闻台，潘怀宗 著

页数：180

字数：127000

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>

<<小养生堂里大教授>>

内容概要

《小养生堂里大教授：察“颜”观色读信号》主要包括：六大危险鞋大公开、你喝的水健康吗？
、全台湾有800万人过敏，惊人！
、不可小觑的“飞蚊症”、破解十五大网络健康谣言、网络流传的健康知识疑问，逐一破解、你的痣长对地方了吗？
等。

<<小养生堂里大教授>>

作者简介

潘怀宗，美国艾莫瑞大学（Emory Univ.）神经化学及分析化学博士，历任阳明大学医学院专职教授、仪器中心主任、副总务长、主任秘书，兼任“中央”大学、交通大学、政治大学、东吴大学、实践大学等校教授。目前应邀担任东森财经新闻台《57健康同学会》保健室主任与制作总督导、超视《食在有健康》主持人，飞碟电台《飞碟早餐》、中广流行网《兰萱时间》等医药单元固定嘉宾，同时还担任TVBS电视台《女人我最大》、年代电视台《健康年代》特约专家。著有《57健康同学会保健室养生六大招》、《食在有健康》、《海藻让你远离癌症》、《百科全书--27堂医药常识课》、《敢吃不敢说的药--19堂医药常识课》、《潘怀宗药你健康》、《带医生回家》等。

<<小养生堂里大教授>>

书籍目录

- 序一 培养基本医药常识 常保健康身体无恙
- 序二 《57健康同学会》诞生的历程
- 序三 《57健康同学会》收视百分百
- 第1课 六大危险鞋大公开
- 第2课 你喝的水健康吗？

- 第3课 全台湾有800万人过敏，惊人！

- 第4课 不可小觑的“飞蚊症”
- 第5课 破解十五大网络健康谣言
- 第6课 网络流传的健康知识疑问，逐一破解
- 第7课 你的痣长对地方了吗？

- 第8课 秃头真的有救吗？

- 第9课 小便大学问：从尿液的颜色、气味看健康
- 第10课 肠道闹“脾气”：谈便秘
- 第11课 如何“肠”保年轻健康：谈肠炎
- 第12课 增强脑力绝招大公开
- 第13课 腰背疼痛知多少
- 第14课 肌肉酸痛治疗法
- 第15课 远离肝病：正确保肝保健康
- 第16课 预测肝癌六指标
- 第17课 认识你的肾脏：你是慢性肾脏病大军的一员吗？

- 第18课 你是担“心”一族吗？
预防保健求“好心”！

- 第19课 失眠真痛苦
- 第20课 威胁众多人的糖尿病
- 第21课 常见皮肤病大对抗
- 第22课 “保胃”大作战
- 第23课 剧痛！
寸步难行，爱足大作战！

- 第24课 耳内开“轰”怎么办？

- 第25课 认识疼痛，对症下药
- 第26课 减肥为何愈减愈肥？

- 第27课 运动瘦身的疑问
- 第28课 你不知道的八个喝水秘密
关于幽默风趣的保健室主任
中年男子的魅力潘怀宗博士 / 教授

<<小养生堂里大教授>>

<<小养生堂里大教授>>

章节摘录

第10课 肠道闹“脾气”：谈便秘 肠道健康，身体自然就年轻，这一点毋庸置疑。负责消化与吸收的肠道一旦发生便秘问题，会对身体造成什么影响呢？

听说现代人肚子里的宿便竟然可以高达10公斤，很多人就想，去掉这10公斤，大家都可以变成身材姣好的型男及美女了。

现今人们压力太大、吃得太好，所以有许多文明病就趁机发生了，其中最恼人的就是肠道问题，而便秘又是所有问题中最常见的状况。

大便从一天三次到三天一次，都算正常。

严格一点来说，便秘的定义是指大便的次数在一周三次以下，并且这种状况要持续一段时间才算。

便秘是指体内剩余的废物难以被直肠排出体外，愈来愈多残余的粪便积聚在肠内，阻碍血液循环，甚至形成痔疮、肛裂和出血，也容易形成大肠癌。

便秘可分为器质性便秘及功能性便秘两大类。

日常生活中所发生的大部分为功能性便秘，而功能性便秘除了习惯性便秘外，另有因饮食、生活习惯改变引起的暂时性便秘。

便秘的种类与成因 原则上便秘分成两大类，除了肠道感染疾病外，一般人最常发生的是功能性的便秘。

下面我们就来介绍便秘的种类、形成原因及改善方法。

1.器质性便秘：因肠癌、息肉等肠道疾病所致。

可以通过手术或药物治疗。

2.功能性便秘：可分为弛缓性便秘、直肠性便秘和痉挛性便秘。

弛缓性便秘（又称结肠性便秘）：因结肠蠕动减低所致。

只要多运动、按摩腹部、多喝水、多吃乳酸菌及非水溶性纤维即可改善。

直肠性便秘：直肠反射迟钝，不易感知便意。

务必规律生活，尊重便意，多喝水、多吃乳酸菌及纤维，以缓和症状。

痉挛性便秘：精神压力引起肠道痉挛收缩所致。

改善方式是放松精神、调整生活步调、多喝水、多吃乳酸菌及水溶性纤维。

除了饮食外，要改善便秘，上厕所的习惯也很重要。

当直肠已经接收到很充足的讯号产生便意时，若还忍着不上，久而久之也会造成便秘。

· · · · · ·

<<小养生堂里大教授>>

编辑推荐

胃痛、便秘、皮肤病，读懂身体求救信号，给你的健康存折做定投。

<<小养生堂里大教授>>

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>