

<<胃肠养生使用手册>>

图书基本信息

书名：<<胃肠养生使用手册>>

13位ISBN编号：9787506299831

10位ISBN编号：7506299836

出版时间：2010-4

出版公司：世界图书出版公司

作者：张文娟

页数：211

字数：280000

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>

<<胃肠养生使用手册>>

前言

随着生活节奏的加快、人们精神压力的增大，患胃肠疾病变得像患感冒一样普遍。有资料统计，在医院进行胃镜检查者，有80%以上被确诊为慢性胃炎。由此可见，防治胃肠疾病显得日益重要。

胃肠疾病直接与饮食挂钩，主要是由饮食不合理造成的。一旦脾胃有病，势必影响人体的营养来源，也直接关系到疾病的发生、发展及愈后。所谓“平人之常气稟于胃，胃者平人之常气也，人无胃气日逆，逆者死”。因此，无论脾胃自病，还是他病损伤脾胃，都应引起人们的重视，及早加以防范。

自古以来，食以养命，药以治病。三分治，七分养。

“先以食疗……后乃用药尔”（孙思邈语）。

药食同源，药食一家，对于疾病而言，饮食调理和药物治疗有着同等重要的地位。药食消化吸收之后，其营养和药理成分通过血液循环到达全身各组织器官，发挥应有的作用。

这本《胃肠养生使用手册》以科学严谨的态度，采用通俗易懂的语言，从胃肠病基础知识到生活宜忌、饮食宜忌、食物选择以及日常养生保健法等诸多方面，科学、详细、系统地阐述了胃肠病患者在生活上应注意的点点滴滴，以达到养生保健、益寿延年的目的。

由于作者水平有限，书中错误和疏漏之处难免，敬祈广大读者指正，以待再版时纠正。

<<胃肠养生使用手册>>

内容概要

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物？

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？

<<胃肠养生使用手册>>

书籍目录

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 一、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

<<胃肠养生使用手册>>

章节摘录

3.上一个起居闹钟 你可以过一段“闹钟式”生活：定时睡觉、起床、吃饭、排便，每天睡眠时间不得少于7小时。

在正餐时间，即使不想吃，也要象征性吃点。

在睡觉时间，即使不想睡，也要闭目养神。

这样，在严格遵守工作闹钟数周之后，人体的神经系统和内分泌系统就会形成节律性，使你的新陈代谢、胃肠功能达到和谐并且稳定的状态。

4.早餐不能省 用脑量较大的人如果不吃早餐，10点钟左右就会出现低血糖症状，如头晕、心慌等，而且这也会使下一餐进食后的血糖和胃肠负担加重，增加胆囊疾病的发病率。

你可能是一个纯粹的早餐遗忘族，你也可能有很多不吃早餐的理由，但是别忘了，你的年龄可能已经到了需要保养身体的时候，胃肠道机能也需要调理。

所以，从现在开始采取清晨养胃行动吧。

树立早餐必吃的观念对于上班族而言，从早餐到午餐之间，都是繁忙的工作，早餐应该更加注意营养以及能量补充，这样做也可以提高上午的工作效率。

确定适合养胃的早餐食物 主要有三个原则：易消化、防刺激、多营养。

如：鸡蛋羹、鸡蛋汤、煮鸡蛋、大豆、豆制品、蔬菜、水果等。

除此之外，早餐过后将迎来一天工作的高峰，所以建议早餐多进食较高碳水化合物、高蛋白类食物。

专家推荐几种早餐宜选择的食物如下：
富含优质蛋白质的食物：鸡蛋、牛奶、豆浆等。

富含维生素C的食物：果汁、蔬菜、水果等。

富含碳水化合物的主食：面包、馒头、花卷等。

富含水分的液体食物：米粥、牛奶、豆浆、果汁等。

开胃、增加食欲的食物：果汁、番茄汁、酱菜等。

<<胃肠养生使用手册>>

编辑推荐

自古以来，食以养命，药以治病。

三分治，七分养。

“先以食疗……后乃用药尔”（孙思邈语）。

药食同源，药食一家，对于疾病而言，饮食调理和药物治疗有着同等重要的地位。

药食消化吸收之后，其营养和药理成分通过血液循环到达全身各组织器官，发挥应有的作用。

这本《胃肠养生使用手册》以科学严谨的态度，采用通俗易懂的语言，从胃肠病基础知识到生活宜忌、饮食宜忌、食物选择以及日常养生保健法等诸多方面，科学、详细、系统地阐述了胃肠病患者在生活上应注意的点点滴滴，以达到养生保健、益寿延年的目的。

<<胃肠养生使用手册>>

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>