

<<胃肠病居家疗法>>

图书基本信息

书名：<<胃肠病居家疗法>>

13位ISBN编号：9787509137383

10位ISBN编号：7509137381

出版时间：2010-6

出版时间：人民军医出版社

作者：沈冰冰，王巍 主编

页数：161

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>

## <<胃肠病居家疗法>>

### 前言

在人们的印象里，胃和肠道仅仅是食物消化和吸收的器官，胃肠病是普通的疾病，并无大碍。这种看法是错误的。

除了消化和吸收，胃肠道还有着许多其他功能。

以肠道为例，它不但负责有选择地吸收食物中的营养成分，将废物排出体外，而且还是人体最大的免疫器官和排毒器官。

全身淋巴结的60%~70%分布于肠道，有70%以上的免疫细胞、免疫球蛋白分布于肠道，它们与肠道黏膜一起，识别来自食物中的有害物质，并尽力将其消灭，随粪便排出。

21世纪，科技越来越发达，人们的生活越来越丰富，可是暴饮暴食、不规律饮食、不合理的饮食结构、熬夜、运动过少、生活压力大等不健康的生活方式却在伤害着肠道，肠道功能衰退，肠道相关疾病越来越严重，便秘、大肠激惹症、胃十二指肠溃疡、肠炎等疾病有低龄化的趋势。

更可怕的是，肠道疾病不只会影响到肠道本身，很多疾病都与肠道健康的恶化密切相关，这一点已经被医学研究所证实。

## <<胃肠病居家疗法>>

### 内容概要

本书将深奥的医学原理寓于生动形象的语言之中。

编者从胃肠道的结构及在人体中的重要作用讲起，阐释了饮食在防治胃肠疾病方面的作用。

居家调养、中药疗法、穴位疗法、运动疗法部分，讲解了如何从一年四季的衣食住行入手调养疾病，包括防治胃肠病的药茶、药酒、民间验方，读者可自行操作的按摩、足疗、手疗、敷贴、艾灸疗法，以及适合于胃肠病患者的多种运动等。

附录部分简介了颐养身心的休闲疗法。

本书配有多幅插图，生动形象，内容深入浅出，使读者在轻松愉快的氛围中获得医学保健知识。

本书可供关注身体保健读者、胃肠病患者及家属阅读参考。

## &lt;&lt;胃肠病居家疗法&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第1章 认识胃肠与胃肠病 第一节 关注您身体的家园 一、身体是家的乐园 二、爱护身体家园 第二节 胃的故事 一、胃——食物的储存及研磨车间 (一) 贵门——胃的入口 (二) 胃的形状像一个大口袋 (三) 胃腺的形状像细长的水井 (四) 胃酸的“功”与“过” (五) 胃不仅仅是“食物搅拌机” 二、胃是怎样生病的 (一) 胃功能受情绪影响 (二) 呃逆和呕吐 第三节 肠的故事 一、九曲十八弯的食品加工厂——肠道 (一) 十二指肠容易得溃疡 (二) 小肠工地的繁忙景象 (三) 有关小肠的惊人数字 二、肠道——人体的“第二大脑” (一) 消化吸收是肠道的天职 (二) 肠道是人体最大的免疫器官 (三) 肠道是最大的排毒器官 三、肠道问题不容小看 (一) 肠道也是引发万病之源 (二) 衰老由肠道开始 四、话说便秘 (一) 便秘是生命的杀手 (二) 识别健康的粪便
- 第2章 “肠”保健康 第一关——饮食 一、每天补充益生菌 (一) 肠道是细菌小宇宙 (二) 和益生菌有个约会 (三) 有益菌与有害菌的较量 (四) 益生菌有益健康 二、膳食纤维——勤劳的肠壁清洁工 三、清肠排毒食物大公开
- 第3章 “有健康的肠胃才有快乐的生活”——胃肠病居家调养 第一节 胃肠病患者的衣食住行, 一、均衡营养, 科学饮食 (一) 细嚼慢咽 (二) 一定要吃早餐 (三) 定时定量 (四) “食饮有节, 起居有常” (五) 少吃多餐 (六) 稀食养人 (七) 科学饮水 (八) 在愉快中进餐 (九) 适时调补 (十) 注意饭后保健 (十一) 饮食多样化 (十二) 饮食应温、软、淡、素、鲜 (十三) 饮食与四季气候相适应 (十四) 安排好三餐 (十五) 注意酸碱平衡 二、调摄情志, 缓解压力 (一) 压力是人的大敌 (二) 慢工作, 不做办公室“子弹头” 三、生活规律, 起居有常 (一) 顺应人体生物钟 (二) 定时排便, 解除便秘 四、量力而行, 适当运动 五、食疗药膳, 适时调补 第二节 胃肠病患者四季保养, 一、春季保养 (一) “春潮带雨晚来急, 野渡无人舟自横” (二) 春季宜养阳 (三) 生活起居 (四) 春季饮食 二、夏季保养 (一) “晴日暖风生麦气, 绿阴幽草胜花时” (二) 夏宜养阳 (三) 生活起居 (四) 夏季饮食 三、秋季保养 (一) “瞿塘峡口曲江头, 万里风烟接素秋” (二) 秋季养阴 (三) 生活起居 (四) 秋季饮食 四、冬季保养 (一) “六出飞花入户时, 坐看青竹变琼枝” (二) 冬季养阳 (三) 生活起居 (四) 冬季饮食
- 第3章 “中草药, 大疗效”——防治胃肠病的中药疗法 第一节 常用养胃中药, 口 一、化湿药 二、利水渗湿药 三、理气药 四、补气药 五、补阴药 六、补血药 七、温里药 八、消食药 九、清热解毒药 十、清热泻火药 十一、安神药 十二、止血药 第二节 药茶、药酒疗法 一、药茶疗法 二、药酒疗法 第三节 药浴、药枕疗法 一、药浴疗法 二、药枕疗法 第四节 民间验方疗法
- 第4章 “一点穴位, 胃肠健康”——防治胃肠病的穴位疗法 第一节 防治胃肠病的常用穴位, 第二节 穴位疗法, 己 一、穴位按摩注意事项 二、自我按摩疗法 三、手穴疗法 四、足穴疗法 五、自我艾灸疗法 六、穴位敷贴疗法 (一) 敷脐疗法 (二) 足部药疗 (三) 手部药疗
- 第5章 “小动作, 大疗效”——防治胃肠病的运动疗法 一、腹式呼吸 二、快走 三、慢跑 四、舞蹈 五、随时随地的运动
- 附录 挖掘生活乐趣, 放松胃肠道

## &lt;&lt;胃肠病居家疗法&gt;&gt;

## 章节摘录

由于食物在十二指肠停留的时间很短，所以十二指肠不易发生癌症，但却会因最先接受含有大量胃酸的食物而容易发生溃疡。

一旦食物进入十二指肠，就意味着小肠的消化过程，也就是最重要的消化阶段开始了。

(二) 小肠工地的繁忙景象 在食物的刺激下，肠促胰液素分泌，刺激胰脏分泌胰液，这是最重要的消化液，可以将淀粉、蛋白质、脂肪这三种主要营养物质分解成人体可以吸收的基本结构成分。

胰液每天分泌1~2升，呈碱性，能够中和流入十二指肠中的胃酸。

如果这道程序失灵，人体就有可能患上消化性溃疡。

肝细胞分泌的胆汁平时储存在胆囊里，此时在胆囊收缩素的作用下，胆囊收缩，绿色的胆汁经过肝管、胆总管进入十二指肠，马上投入工作。

只见它像肥皂分解油渍一样令食物中的脂肪变成小滴，溶解在水中，便于人体更有效地吸收。

因此，胆汁中虽然不含有消化酶，但是对于脂肪的消化和吸收具有重要的意义。

胆汁由胆盐、胆固醇和卵磷脂组成，如果饮食结构中脂肪含量过高，一些食物分子就会析出来，变成固态晶体。

这些晶体聚集在一起，就形成了胆结石。

像石子一样的胆结石在通过胆管时，如果它很小，还可以通过。

但是，如果胆石太大，就会堵住管口，使充满胆汁的胆囊肿得像一只快要爆炸的气球，此时，右上腹部会感觉到剧烈的疼痛。

促胰液素、胆囊收缩素还会促进胰岛素的分泌，胰岛素是调节血糖的重要物质，此外对脂肪和蛋白质的代谢也有一定作用。

.....

<<胃肠病居家疗法>>

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>