第一图书网, tushu007.com

<<胃肠病防治调养一本通>>

图书基本信息

书名：<<胃肠病防治调养一本通>>

13位ISBN编号：9787543949218

10位ISBN编号：7543949210

出版时间：2011-9

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：张伟，林敬 主编

页数：304

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

前言

胃肠作为人体最主要的消化器官，不仅是人体生命活动所必需的营养物质的吸收场所，还是体内90%以上的毒素排出的通道。
由此可见，胃肠功能健全对身体健康的重要性。
　随着人们饮食习惯的改变、运动量的减少，以及生活及心理的压力，胃肠病很容易就找上了身。
如今，患胃炎、消化性溃疡、腹泻、痢疾、便秘等慢性病的人越来越多，甚至连人们最害怕的“癌”现在也会经常光顾到胃肠了。
据统计，全国目前胃肠病患者人数有近3亿人，其中，40%的患者病情严重，且长期受胃肠病的折磨，每年死于胃肠病(包括癌症)的人数就达30多万。
这在很大程度上影响了国民的身体素质和国民经济的发展速度。
目前，调整饮食习惯、增加适当的运动量以及调适心理就成了防治胃肠病的最佳手段。
当然，药物治疗在一定的情况下也是必需的，而中华民族几千年积淀下来的文化瑰宝，像按摩、刮痧、针灸等也是胃肠病患者的理想选择。
　《胃肠病防治调养一本通》本着科学严谨的态度，以实用为出发点，采用通俗易懂的语言，从发病原因、临床表现及常见的胃肠病防治等方面介绍了胃肠病的一般常识，着重在饮食、运动、情志、药物以及经络等方面对胃肠病的调养进行了详细而具体的说明。
让胃肠病患者能掌握胃肠病的基本常识和用药原则，同时还能让患者朋友掌握防治胃肠病的饮食之道、运动之道及按摩、刮痧、拔罐等；掌握了生活中的方方面面，才能确定生活方式趋于良好，才能使胃肠功能保持在最佳状态。
　本书作为一本具有实用性和可操作性的普及读物，可指导广大的胃肠病患者在日常生活中学会自我检测，争取对胃肠病做到早发现、早治疗，以减少胃肠病的发生，从而提高生活质量。
　编者

内容概要

口腔，食物粗加工车间。
食管，食丸的运输管道。
胃，食物混合研磨车间；小肠，食物消化和营养成分吸收车间。
大肠，处理食物残渣的车间。
胃肠运行如常，身体大多安康，试想，胃肠不“当班”，身体会怎样？
外在的营养不能被消化吸收，内在的“垃圾”排不出来，急性胃炎、慢性胃炎、胃下垂，甚至吞噬健康的黑老大“胃癌”都会找上门来。
怎么办？
饮食、运动、情志、药物、经络齐上阵，防治胃肠病，从现在开始……

<<胃肠病防治调养一本通>>

书籍目录

第一章 揭开神秘面纱，露胃肠病庐山真面目
胃——食物的储运场和加工厂
胃在人体内的重要作用
胃酸的“功”与“过”
看形形色色的人们是怎么患上胃病的
肠道——人体的“第二大脑”
肠道，人体的“食品加工厂”
了解人体的肠道
小肠对人体的功能
肠道宿便，成人体百病之源
析病因，将胃肠病控制在萌芽状态
精神因素致胃肠病
不良的饮食习惯让胃肠病找上你
遗传因素会致胃肠病
其他因素造成的胃肠病
答疑解惑，解决胃肠病患者关心的问题
胃病会传染吗
出现哪些症状表明得了胃病
生气会得胃病吗
胃痛能吃止痛药吗
胃肠病患者妊娠可以用药吗
人到老年为什么会脾胃虚弱
胃癌早期有症状吗
胃痛离胃癌有多远
第二章 认识与防治，居家调养胃肠病
急性胃炎
慢性胃炎
胃下垂
胃癌
消化性溃疡
上消化道出血
便秘
腹泻
痢疾
第三章 饮食调养：会吃会喝，胃肠才安宁
饮食之道：养成良好的饮食习惯
暴饮暴食，胃肠不安宁
……
第四章 运动调养：适量运动是胃肠病患者的健康基石
第五章 情志调养：病由心生，调适心情胜服良方
第六章 药物调养：胃肠病患者勿忘药物百宝箱
第七章 经络调养：按、拔、刮、灸治胃肠病
第八章 关注生活细节，成就身体健康

章节摘录

版权页：插图：医学研究认为，情志失调，胃气上逆，胃失和降，均可发生呕吐。
同时，胃气失于和降，“不通则痛”，即是医学上所说的胃痛病、腹痛病、慢性胃炎。
敏感，必会导致劳倦内伤，脾胃受制，运化失司，而致泄泻。
由此可见，敏感会引起一系列肠胃方面的不适，导致胃痛、腹痛、慢性胃炎等病症。
由于肠胃失调，食欲不振，热量的摄取量很低，摄入鱼肉类的蛋白质不足，造成贫血而乏力，容易紧张、不安，更易产生对人的不信任。
《红楼梦》中的林妹妹，由于具有天生聪慧的灵性，却又处于寄人篱下的难堪境地，所以形成了多愁善感的个性，整日以泪洗面，是敏感人物的典型代表。
在现代社会中，由于竞争的激烈，生活节奏的加快，人与人之间缺少联系与交往，致使许多现代的“林妹妹”出现。
一些上班族兢兢业业、小心翼翼地干完上司吩咐的每一件工作，但对上司不经意的话语却过分敏感，如上司一句“小李，近来工作很努力啊”，就在心里想“我是不是前段工作出现什么问题了”，如此等等。
于是左思右想，晚上也在床上“烙烧饼”……因此，在现代生活中，认识到自己过于敏感的人要善于调整心态，以下方法供你参考：（1）要善于倾诉。
找朋友和亲近的人，或心理医生倾诉自己的烦恼。
这是最直接有效的减压的办法。
说不定你的“烦心事”，在他们看来“这有什么难的”，无意中就找到了解决办法。
（2）别怕伤脸面。
如果有不高兴的事情，就写在脸上，而不是埋在心里，让别人知道你不快乐，伤了脸面总比伤了心要好得多；而且别人很可能因此会尽量避免做出令你不快的事情。

编辑推荐

《胃肠病防治调养一本通》：脾胃是后天之本，胃肠不好生百病。
怎么防治？
怎么护理？
最好的医生是自己。
脾胃好，身体棒！
反之，胃肠不好生百病。
据有关资料统计，我国胃肠病患者近3亿人。
请问：你的胃肠健康吗？
《胃肠病防治调养一本通》着眼日常生活调理的细节，从发病原因、症状表现等方面介绍了胃肠病的一般常识，重点从饮食，运动、情志，药物以及经络等方面对胃肠病的调养进行了详细而具体的阐述。
《胃肠病防治调养一本通》是一本具有权威性、科学性、实用性和可操作性的工具书；希望《胃肠病防治调养一本通》能成为您家居调养的私人医生和贴心护士，精心呵护您和家人的健康。

第一图书网, tushu007.com

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