第一图书网, tushu007.com

<<2011年《大众医学》合订本（>>

图书基本信息

书名：<<2011年《大众医学》合订本（下）>>

13位ISBN编号：9787547810682

10位ISBN编号：7547810683

出版时间：2011-12

出版时间：上海科学技术出版社

作者：《大众医学》编辑部

页数：480

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

内容概要

《2011年大众医学（合订本）（下）》揭示世界医学热点问题，解读中国传统保健精华，发布医疗保健的基准信息，为东方中年人士提供实用保健方略，引领他们走向健康、远离疾病、享受快乐。

第一图书网, tushu007.com

<<2011年《大众医学》合订本（>>

书籍目录

健康随笔
声音数据
微博
大家风采
专家门诊
营养美食
品质生活
心理两性
传统养生
健康卫士
家族药箱
健康锦囊

章节摘录

在那之后，姨妈断断续续又送来几次豆渣，当然时间总是选择在我周末回家时，因此，那时每个周末便是我最期待的幸福日子。
然而，好景不长，姨妈家这条买豆渣线路后来还是中断了，再加上形势逐渐好转，豆渣便离我远去了。
再缘豆渣　再遇豆渣是1968年工宣队进校时，我已经是一名在校接受再教育的大学生了。
一次工宣队组织吃忆苦思甜饭，拿来了一大盘豆渣饼。
为了增加对万恶旧社会的认识，饼中还加入了麸皮等粗粮。
望着一大盘豆渣饼，我不由想起少年时代接触豆渣的美好回忆。
于是，豆渣饼分到手后我很快就愉快地吃完了。
工宣队老师傅因此表扬我不忘劳动人民本色，对我印象特好，毕业分配时照顾我到工矿医院去工作。
三缘豆渣　第三次接触豆渣时，已是知天命之年，我已是三级医院的一名主任医生。
也许是我的病人多，经常累得我一坐就起不来的关系吧，痔疮竟与我结伴而行。
得了此病，除了大便干结、解便困难和疼痛外，更有难以启口之苦：突出的痔核经常把内裤弄得脏兮兮的。
老伴埋怨我不注意生活小节，更可恨的是还经常便后出血，有几次喷出的鲜血吓坏了老伴，要送我去医院，还生气地埋怨我：亏你是个医生，一点不注意自己的身体健康。
随着痔疮越发越厉害，我真的有点动摇，想住院了。
但一想到这一住院不知要让多少门诊病人扑空，尤其是家住崇明、舟山的病人，于是我又挺住了。
我多饮水、多吃蔬菜水果，并每天做提肛训练，可疗效就是不明显。
有一天，我突发奇想：中国的饮食文化博大精深，吃，大有学问，利用食物可保健强身，预防和治疗疾病。
豆渣不是比一般的蔬菜水果更含有丰富的纤维素吗，我何不吃点豆渣试试？
老伴非常支持，当天就买来了豆浆机，泡了一把黄豆于水中。
第二天早上制成的豆浆，我与老伴-人一杯，而豆渣烙成的饼则当然由我独享了。
此后，豆浆与豆渣成了我早餐的主食。
一周后，奇妙的事情出现了：清晨只听得肚子咕噜一响，我觉得便意浓浓，一看时间已是6点。
急上洗手间，谁知大便竟变得如此顺利轻松，鲜血也不见了。
以后只要一到6点，我便有了这个上洗手间的习惯。
我当了一辈子西医，只想到药到病除，却真没想到豆浆加豆渣饼这一简单的食疗竟能让我告别8年的痔疮出血之苦！
现在算起来，除了去年一次突发事件外，这样的好日子已整整持续6年了。
……

编辑推荐

大众医学编辑部编著的《2011大众医学(合订本下)》为揭示世界医学热点问题，解读中国传统保健精华，发布医疗保健的基准信息，为东方中年人士提供实用保健方略，引领他们走向健康、远离疾病、享受快乐。

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