第一图书网, tushu007.com

<<健康与美容杀手>>

图书基本信息

书名：<<健康与美容杀手>>

13位ISBN编号：9787560838656

10位ISBN编号：7560838650

出版时间：2009-1

出版时间：同济大学出版社

作者：谢英彪 主编

页数：187

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

中年期大致从30～60岁，是以躯体和心理从成熟到衰老的变化的标志来划分这一年龄阶段的，是由青年向老年过渡的阶段，也是人生的鼎盛时期。
中年人一方面在事业上处于成熟和上升时期，另一方面在体质和生理功能方面却处于减退和下降时期。
因此，中年人具备一定的保健养生、防病治病知识是有益的。
由于中年人事业繁忙，对自己的身体健康往往有所忽视，甚至无暇顾及，以至于一些常见病症不能被及时发现、早期诊断，这就使某些疾病如冠心病、糖尿病、高血压病、肿瘤等的病情日趋加重或发生突变。
中年人担负着工作与家庭的重任，对自己的一些轻微病痛或身体不适往往并不介意。
其实，中年人的生理功能正由盛转衰，生命细胞的再生能力、免疫能力、内分泌功能等正在下降，心、脑、肺、肾等脏器的功能也在不知不觉地逐渐减退。
步入“多事之秋”的中年人容易患各种疾病，症状却常常容易被忽视或因工作繁忙而被掩盖，因而不易做到早期发现和治疗。
中年人由于在社会和家庭中所处的特殊地位，不得不担负起沉重的担子。
繁忙、急躁、烦恼、焦虑等所积蓄起来的紧张和疲劳，常常成为疾病的诱发因素。
中年人满以为可以用自己的精力、体力来克服这些紧张和疲劳，但这并不能消除疾病，相反积劳成疾，常常诱发各种疾病的发生。
医学专家认为，中年人要合理增加营养，加强体育锻炼，无论是脑力劳动者还是体力劳动者，势必耗费较多的蛋白质及各种维生素，若不及时补充营养，身体就会一天天垮下去。
因此，要科学合理地安排一日三餐；荤素搭配，粗细粮搭配，酸碱搭配，多食新鲜蔬菜、水果；每天至少要抽出半小时来锻炼身体，以有氧运动为好，如慢跑、散步、登山、跳舞、游泳、打太极拳、习剑等。
中年人要改变一切不健康的生活方式，如吸烟酗酒，高糖、高脂肪的摄入及娱乐无度等。
此外，减少不必要的应酬，学会张弛有度、有规律地生活。
中年人要学会生活“优选法”，一举多得，事半功倍。
如尽可能地骑车或步行上班；在音乐声中做家务，在娱乐活动中广交朋友，排遣寂寞、烦恼和忧愁，达到身心舒畅。
中年人要尽可能除掉烦恼和忧伤，保持乐观开朗的情绪。
有了烦恼忧愁，不要闷在心里，可找一二个知己一吐为快，也可通过听音乐、养花、赏鱼、集邮、剪报、逗鸟、下棋、旅游等乐而忘忧，保持心理平衡，须知，心情愉快是保持健康的第一要素。
很多老年性疾病，不是到了老年之后才发生的，而是从中年时期就出现老年病的早期症状。
如果从中年起就重视预防、保健，到了老年时就能够避免或减少某些疾病的发生。
有感于中年人加强自身保健的重要性，我们组织相关临床医生和养生保健专家，针对中年人的一些常见病、多发病，集体编写了这套《中年保健养生防病治病有问必答》系列丛书，该丛书包括《高血压病》、《应对更年期》、《高脂血症》、《脂肪肝》、《骨质疏松症》、《失眠》、《慢性疲劳综合征》、《性功能减退》、《健康与美容杀手：便秘》和《防癌抗癌》十个分册，较为全面地阐述了中年保健养生与防病治病的热点、焦点问题。
相信专家们的权威解答会使每一位阅读这套丛书的中年朋友开卷有益，受益匪浅。
最后祝愿每一位中年朋友都能身体健康，家庭幸福，生活快乐，事业有成。
谢英彪　　2008年8月

内容概要

中年人的人生已经过半，便秘这一人类的天敌也开始盯上了这一群体。
《健康与美容杀手——便秘》以问答形式介绍了便秘的基本知识和预防常识，重点介绍了便秘的中西医防治方法、饮食调理方法、起居调治方法、运动疗法和精神调补方法。
《健康与美容杀手——便秘》是一部全面反映便秘防治新成果的科普读物，内容融会中西而详尽，文字简洁而明了。
《健康与美容杀手——便秘》具有科学性、实用性和可读性强的特点，适合具有高中以上文化程度的广大中年读者。

作者简介

谢英彪，南京中医药大学第三附属医院南京市中医院教授，主任医师。
金陵名医馆内科专家，南京市继承名中医学术经验指导老师，国际东方药膳食疗学会（香港）副会长兼江苏分会会长。
中华中医药学会营养药膳专家分会常务理事，南京养生康复分会主任委员，南京自然医学会常务理事

<<健康与美容杀手>>

书籍目录

前言一、认清便秘的危害 1.为什么说便秘是中年人的健康杀手 2.便秘是病吗 3.便秘对美容有何影响 4.便秘缘何影响性欲 5.便秘都是大便干结吗 6.便秘分哪几类 7.什么是器质性便秘 8.引起器质性便秘的常见疾病有哪些 9.什么是功能性便秘 10.什么是习惯性便秘 11.什么是急性便秘 12.什么是慢性便秘 13.什么是结肠性便秘 14.什么是直肠性便秘 15.什么是痉挛性便秘 16.中医如何看便秘 17.中医将便秘分为几类 18.什么是热秘 19.什么是气秘 20.什么是冷秘 21.什么是虚秘 22.便秘有什么危害 23.为什么男性长期便秘易患帕金森病 24.为什么要警惕便秘对性欲的影响 25.为什么不能把便秘当小病二、便秘原因知多少 1.身体机能减弱会不会引起便秘 2.为什么会排便动力缺乏 3.为什么不合理的饮食习惯和不良排便习惯会引起便秘 4.哪些机械因素会引起便秘 5.哪些体质因素会引起便秘 6.为什么自主神经系统功能紊乱会引起便秘 7.哪些医源性因素会引起便秘 8.引起慢性功能性便秘的常见病因有哪些 9.引起慢性器质性便秘的常见病因有哪些 10.为什么肥胖症患者易便秘 11.为什么中、老年人易便秘 12.为什么女性易便秘 13.为什么职业中毒者易便秘 14.为什么久坐少动者易便秘 15.为什么骨盆骨折患者易便秘三、症状与诊断 1.便秘的主要表现有哪些 2.结肠癌便秘有何症状 3.直肠癌便秘有何症状 4.肠道子宫内膜异位症便秘有何症状 5.肠易激综合征便秘有何症状 6.便秘患者什么情况下需要做检查 7.便秘患者为何有时要做大便常规检查及大便潜血试验 8.便秘患者为何有时要做血常规检查 9.便秘患者为何有时要做直肠指诊检查 10.便秘患者为何有时要做肠道镜检 11.便秘患者为何有时要做影像学检查 12.便秘患者为何有时要做结肠运输试验 13.便秘患者为何有时要做肛管压力测定 14.如何根据病史诊断便秘 15.便秘伴有腹部可扪及肿块时如何鉴别诊断 16.便秘伴腹痛时如何鉴别诊断 17.便秘伴全身乏力时如何鉴别诊断 18.便秘伴有鲜血时如何鉴别诊断 19.便秘与腹泻交替出现时如何诊断四、便秘与相关病症 1.便秘与肥胖是什么关系 2.便秘与痔疮是什么关系 3.便秘与肛裂是什么关系 4.便秘与脱肛是什么关系 5.便秘与肛门直肠周围脓肿是什么关系 6.便秘与结肠憩室病、憩室炎是什么关系 7.便秘与急性阑尾炎是什么关系 8.便秘与肠梗阻是什么关系 9.便秘与肠癌是什么关系 10.便秘与食管癌是什么关系 11.便秘与乳腺癌是什么关系 12.便秘与胆结石是什么关系 13.便秘与子宫脱垂是什么关系 14.便秘与脑血管疾病是什么关系 15.便秘与冠心病是什么关系 16.便秘与高血压是什么关系 17.便秘与心肌梗死是什么关系 18.便秘与脑卒中是什么关系 19.便秘与更年期综合征是什么关系 20.便秘与老年痴呆症是什么关系 21.便秘与肝硬化是什么关系 22.便秘与肺结核是什么关系 23.便秘与不孕症是什么关系 24.慢性呼吸道疾病与便秘有什么关系五、便秘重在预防 1.如何养成定时大便的良好习惯 2.防便秘为何要重视饮食调理 3.防便秘为何要适当运动 4.防便秘为何不能忽视药物的不良反应 5.防便秘为何要经常揉腹 6.为何要重视中、老年人便秘的预防 7.更年期综合征患者为何要重视预防便秘 ……六、便秘的中西医防治七、饮食调理便秘八、起居调治便秘九、便秘患者动起来十、精神调补治便秘

章节摘录

三、症状与诊断　1.便秘的主要表现有哪些　（1）消化道症状：便秘患者由于粪便长期潴留肠内，会给人体带来许多不良影响，引起一些并发症。
便秘患者除有排便困难外，还会出现腹痛，特别是下腹部胀满不适或钝痛、肠鸣、反胃、恶心、矢气、食欲不振、嗳气等症状。
这些症状的产生，是由于食物残渣在肠腔内停留过久，易于发酵腐败，产生气体，如氮、二氧化碳、硫化氢等，这些气体大量积聚在肠腔，可使肠管膨胀，静脉血液回流受阻，导致消化功能受到影响。
一般的便秘（除了痉挛性便秘之外）不太会引起腹痛，若是持续性便秘并伴有腹痛的话，几乎都是肠内积聚气体所致。
①口臭。
由于便秘，粪便较长久地潴留于肠内，产生污秽气体，影响消化系统的正常功能。
一方面可从胃内向口腔散发不良气味，另一方面口腔也会产生口臭。
②食欲减退。
由于粪便潴留肠内，造成异常发酵，产生气体，会起腹部胀满、疼痛、嗳气、食欲减退等症状。
③肠梗阻。
由于便秘，肠蠕动功能减弱，肠不能产生正常的排便刺激，很容易造成肠梗阻。
（2）全身症状：①心烦易怒。
由于粪便积于体内，给人带来许多不适，造成精神负担，以致经常心烦意乱。
稍有不顺意之处，即会发怒。
②头痛。
由于情绪不佳，心神不宁，经常失眠，便引起头昏脑胀、头痛、视物模糊等症状，并会引起注意力不集中，工作效率降低等后果。
③其他。
便秘患者还可伴有疲劳、心悸、精神淡漠等症状，甚至可以出现轻度贫血与营养不良等表现。
这些症状的产生是因为上述的食物残渣发酵腐败所产生的气体，如果这些气体被人体吸收入血液，进入血液循环，人体就会出现一系列的自体中毒症状。
（3）局部表现：便秘对局部的危害主要是干燥坚硬的粪块会损伤肛门，引起肛门出血、疼痛等症。
如果原来有肛裂、痔疮等疾病，便秘还会增加疼痛和出血。
另外，便秘还会引起骶骨部、臀部、大腿后侧隐痛与酸胀等感觉，这是由于粪块压迫第3～5骶神经根前支所致。
……

编辑推荐

很多老年性疾病，不是到了老年之后才发生的，而是从中年时期就出现老年病的早期症状。
如果从中年起就重视预防、保健，到了老年时就能够避免或减少某些疾病的发生。
有感于中年人加强自身保健的重要性，我们组织相关临床医生和养生保健专家，针对中年人的一些常见病、多发病，集体编写了这套《中年保健养生防病治病有问必答》系列丛书，较为全面地阐述了中年保健养生与防病治病的热点、焦点问题。
相信专家们的权威解答会使每一位阅读这套丛书的中年朋友开卷有益，受益匪浅。

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