

<<图解肠道决定抗癌力>>

图书基本信息

书名：<<图解肠道决定抗癌力>>

13位ISBN编号：9787219069868

10位ISBN编号：7219069863

出版时间：1970-1

出版时间：广西人民

作者：洪耀仁

页数：166

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>

<<图解肠道决定抗癌力>>

前言

洪耀仁医师是我大学的同窗，也是我书田医疗团队的同事，所以我们相知相交甚深。他一向给人的印象总是个性开朗、热情、充满自信，做任何的事物条理分明，而且认真、负责又有爱心。

尤其是在他面对身体不适的患者，都能以专业医者的细心态度对待说明，因此深获患者的肯定与赞赏。

洪医师拥有超过三十多年的临床经验，家中父兄都是肠胃外科、大肠直肠科的专科医师，一家致力于大肠直肠疾病的治疗与研究。

洪医师对于吸收日新月异的医疗新知从不间断，同时也经常在各大媒体发表有关肠道保健方面的热点话题文章。

他有临床思维判断及临床实务技巧，还有丰富的教学经验，在台湾医疗界培育了无数优异的后辈。

近年来大肠直肠癌已经成为国人好发癌症的首位，主要是因为现代人工作压力大，缺乏运动少喝水，饮食过于精致化，喜欢吃速食、甜食、红肉、麻辣锅、油炸及烧烤等食物，在不知不觉中，肠道生病、老化，使得疾病找上身。

洪医师通过《图解肠道决定抗癌力》一书中丰富又易懂的图文说明，跟大家分享让肠道变年轻的饮食及生活守则，还有增强肠道活力的健康操，希望人人都能拥有好新肠。

欣见洪耀仁医师有大作出版，除了恭喜他于其行医生涯中又一理想的实现，更感谢他为传递正确保健知识，不遗余力之辛劳与付出，实为大众之福。

<<图解肠道决定抗癌力>>

内容概要

肠道是人体的第二大脑，决定身心健康的关键！

但据统计第3个人中就有1个人肠道不健康。

常见的大肠疾病，除了便秘、腹泻之外，还有阑尾炎，中高年龄层人最容易罹患的大肠憩室、大肠息肉、大肠癌等。

大肠直肠癌更已成为好发癌症第一名。

死亡率仅次于肺癌和肝癌。

别让不健康的肠道。

让你成为大肠直肠癌潜在患者！

<<图解肠道决定抗癌力>>

作者简介

洪耀仁，从小在诊间长大的孩子，父亲及兄长均是胃肠外科医师，这让他以当医生为职志，传承父亲的志业。

自从1974年医学院毕业后，历经中国台湾台北市仁爱医院胃肠外科及马偕医院大肠直肠外科的专科训练，其间曾赴日本国立九州大学深造，钻研胃肠疾病的治疗新知，已成功帮助数万名肠道患者改善疾病，重拾健康。

【现任】：台湾尹书田纪念医院大肠直肠外科主任医师，中国台湾大肠直肠外科专科医师，中国台湾一般外科及骨科专科医师。

【经历】：中国台湾马偕医院大肠直肠外科主治医师，中国台湾中山医院大肠直肠外科特约医师，中国台湾台北市仁爱医院胃肠外科医师，中国台湾台北市医师公会理事。

【学历】：中国台湾高雄医学大学医学系毕业，日本国立九州大学第二外科博士研究员。

<<图解肠道决定抗癌力>>

书籍目录

Part 1 认识你的消化系统肠胃是人体的第二大脑了解你的消化系统认识腹腔内的第二大脑：肠胃认识肠内环境的益菌及坏菌有助肠道保健的有益菌补充品食物的旅行 你的肠道老化了吗？
 肠道年龄影响人体老化程度肠道老化的警示信号消化道主要的医事检测如何使肠道返老还童了解体内酸碱值，保持碱性体质肠道老化疾病的诊治与照护排便异常便秘腹泻肠躁症肠感染症肛门疾病痔疮肛裂肛门瘻管及脓疡发炎性肠疾病溃疡性大肠炎克隆氏症大肠憩室阑尾炎大肠息肉大肠直肠癌【专栏】抗癌新曙光：标靶治疗Part 2 洪医师分享肠道健康处方10种肠道变年轻的饮食方式早晨第一杯清澈的水，决定肠道力 早餐一定要吃，才能给身体满满的力量三餐定时定量，不增加肠道负担实行慢食运动，才能减缓肠胃老化天天五色蔬果，增强免疫力 摄取足量膳食纤维，帮助代谢废物每天至少喝8~0杯水，可消除便秘选择黏稠性食物，促进肠壁蠕动摄取维生素B群，强化有益菌增生适量摄取脂肪，增加肠道润滑作用 10种肠内大扫除的生活守则随时检视肠道告诉我们的健康报告正常作息，早睡早起不熬夜每天深呼吸，压力不上身维持愉快生活，自律神经不失调拒绝烟酒，可以预防肠道老化多喝水及摄取足量膳食纤维，有助肠道益菌生存每天顺应便意2~3次快走运动，帮助排出毒素腹式呼吸调节自律神经，活化肠道代谢定期做肠道健康枪杏改善肠胃洁净的强效食材高纤食物不能少蔬菜类聪明选水果类正确吃发酵食品健康买其他食物Part 3 洪医师分享肠道保健运动零负担超简单肠道保健操刺激肠道伸展腹筋预防腹肌衰退预防便秘改善肠胃肌肉紧张加强排便力活络下半身副交感神经 活化肠道按摩改善便秘按摩3分钟超简便肠道活力操[床上进行式]帮助早晨排便[座椅进行式]消除胀气[看电视进行式]刺激腹部加强腹肌[坐公车进行式]代谢体内废物[做家务进行式]调节肠道机能 [爬楼梯进行式]强化消化器官 Part 4 洪医师的饮食处方主食海鲜青酱意大利面胚芽米炒饭鲜蔬麦片粥桃太郎五味凉面暑鱼比萨主菜意式焗烤鲑鱼焖烧冬笋山药茶碗蒸马铃薯炖肉田园鸡丁配菜翡翠黄金鸡和风海味菜 彩虹旺来醋熘轻食白玉三丝卷汤品竹笙纤蔬汤马铃薯蔬菜浓汤日式牛蒡风味汤木耳黄瓜清润汤黄金豆奶汤点心莲子糯米粥 薏米花生甜汤 水果脆片优酪地瓜坚果奶酪 白木耳桂花甜汤蔬果汁净肠黑枣汁 火龙果综合果汁 草莓多多 芦荟可尔必斯 紫莴苣蔬果汁Part 5 洪医师分享诊疗室常见Q & A生活保健Q & A为了体内环保，我可以利用坊间的洗肠方式吗？
 隔夜茶为什么不能喝？
 对肠胃有什么影响吗？
 重口味对于肠道健康有什么影响？
 不爱吃蔬菜的小朋友应如何照顾肠胃？
 常见症状Q & A如果出现血便，需要马上看医生吗？
 要做什么检查？
 一天大便几次才正常？
 大便次数太多，应如何处理？
 疾病问题Q & A脸上的痘痘总是不消，是因为我的肠道不健康吗？
 肥胖是因肠胃功能出现问题吗？
 脊椎侧弯会引起肠胃问题吗？
 肠道检测Q & A无痛大肠镜检查，真的比较好吗？

<<图解肠道决定抗癌力>>

章节摘录

插图：坏菌最喜爱的是蛋白质和脂肪，过量摄取蛋白质和脂肪则会被坏菌利用，成为致病毒素，影响肠道生态平衡，同时抑制益菌生长，造成便秘、腹泻、体臭等症状。

并使肠内环境碱性化，不利益菌生存，严重破坏身体器官机能，甚至造成癌症，因此要减少摄取蛋白质及脂肪，常吃富含纤维质的食物。

伺机菌又被称为中性菌，会随着肠道好、坏菌的生长多寡而变化其属性。

例如肠道好菌多一些，伺机菌便倾向为益菌，但是如果肠内坏菌占优势，伺机菌则会变成坏菌，属于“骑墙派”的菌群。

有助肠胃功效：能在肠道内产生乳酸及醋酸等成分，营造肠道酸性环境，抑制坏菌生长，是健胃整肠的好帮手。

乳酸菌主要对人体有分解乳糖及蛋白质的作用，而且经肠道发酵后，会产生维生素B群，可促进养分吸收利用，产生抗菌物质。

摄取食物来源：可由优酪乳、优格、发酵乳、乳酸菌粉剂及锭剂、养乐多或味噌等食物中获取。

其中，早晨喝优酪乳的正确方法，应该是在早餐后饮用。

因为此时胃酸较淡，那么乳酸菌就能以活化状态顺利抵达肠道。

若是空腹饮用优酪乳，多数的乳酸菌尚未抵达肠道前就会被胃酸歼灭，效果大减。

<<图解肠道决定抗癌力>>

媒体关注与评论

洪医师的肠道救命法，助你“肠”保健康！

——王金平（中国台湾“立法院”院长） 肠胃权威工程师的肠道保健法，一定让你“肠”命百岁！

——曾永权（中国台湾“立法院”副院长） 洪医师通过《图解肠道决定癌力》一书中丰富又易懂的图文说明，跟大家分享让肠道变年轻的饮食及生活守则，还有增强肠道活力的健康操，希望人人都能拥有好新肠。

——陈明村（中国台湾尹书田纪念医院院长） 《图解肠道决定抗癌力》是一本体贴读者、有益读者的“ How to ”书籍。

它融入了洪医师对病人的细心关怀，分享了洪医师家中两代成员在大肠直肠科的专业经验，包括了洪医师自己罹患肠道疾病的心路历程。

——李克明（元大创投董事长、中国台湾“中华儒道研究协会”理事长）

<<图解肠道决定抗癌力>>

编辑推荐

《图解肠道决定抗癌力》编辑推荐：找回身体自救力，远离大肠直肠癌的生活关键秘密老百姓最需要的生活保健书。

肠道决定癌力，远随大肠直肠的生活兴趣秘密，你一定要知道——肠道老化的6大警示信号，肠道疾病的诊治与照护要诀，挽救肠道活力的70种饮食方式+38种强效，食材+30道美味家常食谱，随时随地都能进行的，15种肠道保健活力操。

br 便秘、头痛、肥胖、皮肤粗糙、火气大？

警惕肠道疾病正在侵袭你的免疫力！

父子两代肠胃专业医师近百年的临床经验，成功帮助数万名患者改善肠道疾病，首度公开分享肠道健康的关键秘密！

老百姓最需要的生活保健书。

br 我是大肠直肠外科医师，大肠腺瘤息肉也曾经找上我。

我从此严格注意饮食，并努力进行肠道运动，才让肠道恢复健康。

无论你的年纪多大，只要认真遵守肠道保健的原则，就能恢复好新“肠”。

br 食谱示范：洪林瑾滢，洪耀仁医师的太太，是全家人的健康守护者，总是辛苦准备餐桌上的菜肴。

为了给全家人满满的肠道活力，她学习了解各种食物的营养及搭配。

br 曾任中国台湾基督复临安息日会台安医院社会服务室主任、中国台湾医务社会工作协会秘书长。

毕业于中国台湾大学社会系，日本国立东京大学心理卫生学硕士。

br 动作示范：洪毅芸，洪耀仁医师的女儿，在洪医师的指导下，常常在日常生活中实践有益肠道健康的运动。

<<图解肠道决定抗癌力>>

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>