

<<百病之源-便秘自我疗法>>

图书基本信息

书名：<<百病之源-便秘自我疗法>>

13位ISBN编号：9787504829399

10位ISBN编号：7504829390

出版时间：1999-07

出版时间：农村读物出版社

作者：坂元一久(日)

译者：杨智

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>

<<百病之源-便秘自我疗法>>

书籍目录

目录

前言

第一部分 便秘 讨厌的疾病

第一章 百病之源 便秘

一什么叫便秘

1急性便秘

2慢性便秘

二便秘与疾病的密切关系 便秘外科的诊断记录

1粉刺及分泌物引起的烦恼 记二位年轻女性

2肥胖与便秘的恶性循环 记一位家庭主妇

3因便秘引起头痛 记一位独身年老女性

4便秘可引起心脏病 记一位退休后的老年男子

5便秘引发的大肠癌 记一位老年妇女

三便秘对身体的危害

1大肠癌与便秘

2胆结石与便秘

3动脉硬化心肌梗塞痴呆与便秘

4痔疮与便秘

第二章食物消化的生理学原理

一消化道中食物的消化

1口食道胃及其作用

2从十二指肠到小肠的消化

3小肠的构造与作用

4大肠的构造与作用

二排便的程序

三应激引起的便秘

1双亲过多地干涉造成小孩便秘

2工薪族退休后多患便秘

四因疾病引起的便秘

1大肠疾病

2其他疾病引起的便秘

五因药物引起的便秘

1抗胆碱剂

2吗啡剂

3抗帕金森氏病药物

4降压药

5利尿药物等

六泻药与便秘

1泻药与便秘的恶性循环

2泻药的种类及其功效

第三章便秘的起因及研究

一由食物引起的便秘

1少食节食

2厌食和喜食精细食品

3喜食动物性脂肪

<<百病之源-便秘自我疗法>>

4饮食西方化

5偏好蔬菜色拉食品

6食物纤维被加工的过于精细

7不吃早餐而且没有大便

二身体机能减弱所引起的便秘

1方便的生活条件造成身体机能减弱

2年龄的增长造成身体机能的减弱

第二部分 预防便秘的方法

第四章摄入纤维食品，保持心情舒畅

一纤维含量高的食品和纤维含量少的食品

二含纤维食品菜单

1含5克纤维的菜单

2含6克纤维的菜单

3含7克纤维的菜单

4含8克纤维的菜单

三早点的纤维食品

1从主食中获得纤维

2芝麻 餐桌上的常客

四食用2周的纤维食品就可以获得满意的效果

第五章一年四季的纤维食品菜单

一春天菜单

1海边生长带根的磨盘草海胆

2竹笋当归墨鱼嫩树叶酱汤

3清拌薇菜

4煮嫩竹笋

5白鱼裙带菜鸡蛋羹

6水蒸碗

7炖青芋烤豆腐青菜

8煮油炸豆腐羊栖菜

9奶油煮白菜

10青芋梅子煮海带

11沙拉拌裙带菜和新鲜蔬菜

12醋酱拌山蒜

13竹笋煮干萝卜条

14油炸豆腐煮蕨菜

二夏天菜单

1鸡汤煮甘蓝

2串烧三色茄子

3辣味酱茄子

4醋拌夏橘黄瓜

5牛蒡炖泥鳅

6炖豆腐渣

7蒸茄子和毛豆沾酱油

8凉拌牛蒡

9烤玉米

三秋天菜单

1浇汁萝卜

<<百病之源-便秘自我疗法>>

2蒸青芋

3大豆炖羊栖菜

4慈姑酥脆饼

5炖甘薯和苹果

6青鱼拌牛蒡

7菜豆沙拉

8油炸豆腐炖粉条

9什锦萝卜汤

10什锦豆腐汤

11醋拌芋头茎加酱汤

四冬天菜单

1醋浸五色萝卜丝

2酒糟鱼杂汤

3浓菜汤

4锅炖青菜

5煮干萝卜丝

6萝卜干炒牛肉

7煮青芋

第六章治疗便秘的身体和心理方面的训练

一腹肌的训练

1强化腹肌的运动

2自由体操

3腰部不适的体操

4大肠弯曲症患者的体操

5肝病患者的运动

6糖尿病患者的运动

7卧床不起的老年患者的运动

二早晨起来后要饮3杯水

三治疗因应激造成便秘的自我训练方法

1自律训练法

2改变生活方式以避免应激

3做瑜伽功和其他功法

四交替使用便秘药物

1警惕泻药的副作用

2清除泻药中毒

3对服用药物引起便秘的防治措施

译后记

<<百病之源-便秘自我疗法>>

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>