

<<肠胃决定健康>>

图书基本信息

书名：<<肠胃决定健康>>

13位ISBN编号：9787505727533

10位ISBN编号：7505727532

出版时间：2010-8

出版时间：中国友谊

作者：许秉毅//许慧雅//梁静于

页数：181

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>

<<肠胃决定健康>>

前言

每个人都希望一辈子百病不生，平平安安，那么，到底怎么做才能远离疾病，保持身体健康呢？事实上，世界卫生组织的研究报告显示：在人类的众多疾病中，单纯因为先天“基因病变”所导致的疾病小于1%。

这就是说，99%以上的疾病，需要有害因子的介入才会发病。

如果我们能够全然避开各种伤害人体的因子，便能享受健康幸福的人生。

而要想建构良好的防御工事，有效防堵各种健康杀手的入侵，就必须对其入侵途径了如指掌才行。

在人类与疾病对抗的圣战中，伤害人体的因子可能从外界经由表皮、消化道、呼吸道及泌尿生殖道侵入；但也可可能祸起萧墙，来自体内的老化现象、自主神经失调及免疫失衡。

<<肠胃决定健康>>

内容概要

匆匆忙忙间忽略了早餐、节日聚餐期间暴饮暴食、莫名其妙的食欲不振、令人尴尬的口臭便秘……被各种健康问题困扰的现代人，往往是因为忽略了一些重要的生活小细节，让各种健康杀手有了可乘之机，进而导致了终生的遗憾。

台北资深医学专家、营养专家、医药记者联袂奉献，为您带来全面、实用的肠胃肝胆健康养生理念。

本书前半部分针对常见的肠胃肝胆疾病解析成因，医师如何诊断，会使用何种疗法，给出何种对症下药的健康菜单；后半部分提出健康饮食、适度运动以及让心情愉快的各种方法，教你如何抗老养生、永葆青春，让你了解如何经由注意生活小细节，来远离毒素侵害，活出璀灿人生。

<<肠胃决定健康>>

作者简介

许秉毅，台北医学大学医学系毕业，曾在美国休斯顿贝勒医学中心担任临床研究员。现任高雄荣民总医院肠胃科主任，为台湾消化医学会专科指导医师。2004年，获英国剑桥国际传记中心颁发的“21世纪学术类杰出学者”殊荣；2004—2009年，入选马奎氏《世界名人录》；2008年被《商业

<<肠胃决定健康>>

书籍目录

序言 养好胃肠肝胆，一生幸福平安	第一章 小毛病，大问题有屁就放，浑身舒畅
严重影响人际交往的口臭	口干容易引发口腔疾病
通，自然造成吞咽困难	鱼刺哽喉，也要小心提防
的“虫虫特工队”	致命
	让人肝肠寸断的腹痛
	大腹便便也是病
	千呼万唤屎出来——便秘
	不要让你的肛门漏水
观察粪便，守护健康	第二章 胃肠肝胆的自我疗护胸口灼热
胃发酸是怎么回事	一定要让你的胃
好好休息	预防食道癌的小妙方
清、二多、三少、四不”的健胃好方法	胃癌——必须早点发现的潜伏敌人“一
的人不能喝牛奶	为什么有
之忧”	大肠里的小刺客和大杀手
性疾病	赶快清除留在你体内的小石头
脱脂肪肝	警惕：肝癌最常见的症状是没有症状
第三章 养生抗老，永葆青春	保肝护体其实很简单
，还能养颜	退出代谢症候群，享受快乐人生
智慧法则	排毒，不仅保健康
护自己	好心态决定年轻态
	抗老圣品
	越运动，越青春了解自己、养

<<肠胃决定健康>>

章节摘录

插图：目前，医学界已找到许多治疗方法可以给肝癌以迎头痛击。

如果患者的肝功能良好，肝癌又局限于单侧肝脏，可以先考虑手术切除，直接杀死癌细胞；而如果患者的年龄较大或伴随其他严重慢性病，手术风险高，而肝癌的大小又小于3厘米，同时数目小于3颗，可以考虑以探针经过皮肤，深入肝癌组织，注射高浓度酒精或冰醋酸，把癌细胞给“醉死”或酸死；此外，也可以用辐射周波烧灼术把探针尖端加热，将癌细胞活活给烧死；另外，还可以经由肝动脉找出营养肝癌的血管，把它用塞子栓塞起来，让肝癌细胞丧失养分供应，把它活活饿死；除此之外，我们也可以经由肝动脉注射化学治疗药品，把肝癌细胞给毒死。

近年来，标靶治疗也被运用到肝癌的治疗上，如雷莎瓦等标靶治疗药物在口服之后，可以到达癌组织，并以癌细胞上的一些生长及血管增生因子为标靶，抑制其功能，达到抗癌的效果，能有效地延长患者的生命。

整体而言，肝癌的治疗方法种类繁多、五花八门，要采用何种“酷刑”来伺候肝癌，需要考虑的因素事实上很多，包括肿瘤的大小、期别以及病人的肝功能状况和是否有腹水等。

万一自己或亲人不幸得到了肝癌时，应与医生充分沟通，选择最适合的方法来治疗，千万不要误信偏方，错过了治疗的黄金时间！

<<肠胃决定健康>>

媒体关注与评论

如果想为青春永驻打一场漂亮的“保胃战”，必须牢记“一清（清除幽门螺旋杆菌）、二多（多吃蔬菜及水果）、三少（少吃高盐、腌渍及烟熏食品）、四不（不抽烟、不酗酒、不烦忧、不随意服用消炎药）”的胃部青春保健原则。

——高雄荣民总医院胃肠科主任 许秉毅 民以食为天，食以胃肠为本。

《胃肠决定健康》是专门讲述胃肠保健的书，通过发现问题、找出原因、医生叮咛的方式，告诉人们如何与自己的身体和谐相处。

我觉得这是一本非常有益健康的书。

——台湾“立法院长”王金平 本书对“三养”（营养、保养、修养）秘诀解析的更为详细、有趣，并提出了各种具体有益的做法。

对于有意追求健康的人而言，这是一本生活指南；对于有肠胃、肝胆问题的患者来说，这是一本摆脱疾病困扰的难得好书。

——台北医学大学副校长 谢明哲

<<肠胃决定健康>>

编辑推荐

《肠胃决定健康:肠胃肝胆保健密码》编辑推荐：你知道有些小毛病也许代表身体有个大问题吗，台湾资深医学专家、营养专家、医药记者联袂奉献，让你真正“肠”保安康，轻松掌握“胃”来幸福排出。

俗语有“十人九胃病”之说，慢性结肠炎、老胃病、长期腹泻、消瘦、食欲不振、消化道溃疡等肠胃疾病，严重危害着人类的健康。

据统计，中国每年新发胃癌患者约4.

万人，近7亿人患有肠胃病，拥有约1个亿的肝癌高危人群，而胃癌年轻化、脂肪肝、胃溃疡等病症普及化已经成为一种趋势。

这些病症很大原因来自对早期症状的忽视和缺乏正确的生活保健理念。

素有台湾“百大良医”之称的资深医学专家为您带来受益一生的肠胃肝胆保健良方。

影响中国人一生的健康书专为以下症状给出解决方案：口臭，口干，食欲不振，腹痛，腹泻，便秘，便血，消瘦乏力，牙龈出血等。

<<肠胃决定健康>>

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>