

<<小养生堂里大教授>>

图书基本信息

书名：<<小养生堂里大教授>>

13位ISBN编号：9787506049290

10位ISBN编号：7506049295

出版时间：2012-7

出版时间：东方出版社

作者：东森财经新闻台，潘怀宗 著

页数：180

字数：127000

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>

<<小养生堂里大教授>>

内容概要

《小养生堂里大教授：察“颜”观色读信号》主要包括：六大危险鞋大公开、你喝的水健康吗？
、全台湾有800万人过敏，惊人！
、不可小觑的“飞蚊症”、破解十五大网络健康谣言、网络流传的健康知识疑问，逐一破解、你的痣长对地方了吗？
等。

<<小养生堂里大教授>>

作者简介

潘怀宗，美国艾莫瑞大学（Emory Univ.）神经化学及分析化学博士，历任阳明大学医学院专职教授、仪器中心主任、副总务长、主任秘书，兼任“中央”大学、交通大学、政治大学、东吴大学、实践大学等校教授。目前应邀担任东森财经新闻台《57健康同学会》保健室主任与制作总督导、超视《食在有健康》主持人，飞碟电台《飞碟早餐》、中广流行网《兰萱时间》等医药单元固定嘉宾，同时还担任TVBS电视台《女人我最大》、年代电视台《健康年代》特约专家。著有《57健康同学会保健室养生六大招》、《食在有健康》、《海藻让你远离癌症》、《百科全书--27堂医药常识课》、《敢吃不敢说的药--19堂医药常识课》、《潘怀宗药你健康》、《带医生回家》等。

<<小养生堂里大教授>>

书籍目录

序一 培养基本医药常识 常保健康身体无恙

序二 《57健康同学会》诞生的历程

序三 《57健康同学会》收视百分百

第1课 六大危险鞋大公开

第2课 你喝的水健康吗？

第3课 全台湾有800万人过敏，惊人！

第4课 不可小觑的“飞蚊症”

第5课 破解十五大网络健康谣言

第6课 网络流传的健康知识疑问，逐一破解

第7课 你的痣长对地方了吗？

第8课 秃头真的有救吗？

第9课 小便大学问：从尿液的颜色、气味看健康

第10课 肠道闹“脾气”：谈便秘

第11课 如何“肠”保年轻健康：谈肠炎

第12课 增强脑力绝招大公开

第13课 腰背疼痛知多少

第14课 肌肉酸痛治疗法

第15课 远离肝病：正确保肝保健康

第16课 预测肝癌六指标

第17课 认识你的肾脏：你是慢性肾脏病大军的一员吗？

第18课 你是担“心”一族吗？

预防保健求“好心”！

第19课 失眠真痛苦

第20课 威胁众多人的糖尿病

第21课 常见皮肤病大对抗

第22课 “保胃”大作战

第23课 剧痛！

寸步难行，爱足大作战！

第24课 耳内开“轰”怎么办？

第25课 认识疼痛，对症下药

第26课 减肥为何愈减愈肥？

第27课 运动瘦身的疑问

第28课 你不知道的八个喝水秘密

关于幽默风趣的保健室主任

中年男子的魅力潘怀宗博士 / 教授

<<小养生堂里大教授>>

<<小养生堂里大教授>>

章节摘录

第10课 肠道闹“脾气”：谈便秘 肠道健康，身体自然就年轻，这一点毋庸置疑。负责消化与吸收的肠道一旦发生便秘问题，会对身体造成什么影响呢？

听说现代人肚子里的宿便竟然可以高达10公斤，很多人就想，去掉这10公斤，大家都可以变成身材姣好的型男及美女了。

现今人们压力太大、吃得太好，所以有许多文明病就趁机发生了，其中最恼人的就是肠道问题，而便秘又是所有问题中最常见的状况。

大便从一天三次到三天一次，都算正常。

严格一点来说，便秘的定义是指大便的次数在一周三次以下，并且这种状况要持续一段时间才算。

便秘是指体内剩余的废物难以被直肠排出体外，愈来愈多残余的粪便积聚在肠内，阻碍血液循环，甚至形成痔疮、肛裂和出血，也容易形成大肠癌。

便秘可分为器质性便秘及功能性便秘两大类。

日常生活中所发生的大部分为功能性便秘，而功能性便秘除了习惯性便秘外，另有因饮食、生活习惯改变引起的暂时性便秘。

便秘的种类与成因 原则上便秘分成两大类，除了肠道感染疾病外，一般人最常发生的是功能性的便秘。

下面我们就来介绍便秘的种类、形成原因及改善方法。

1.器质性便秘：因肠癌、息肉等肠道疾病所致。

可以通过手术或药物治疗。

2.功能性便秘：可分为弛缓性便秘、直肠性便秘和痉挛性便秘。

弛缓性便秘（又称结肠性便秘）：因结肠蠕动减低所致。

只要多运动、按摩腹部、多喝水、多吃乳酸菌及非水溶性纤维即可改善。

直肠性便秘：直肠反射迟钝，不易感知便意。

务必规律生活，尊重便意，多喝水、多吃乳酸菌及纤维，以缓和症状。

痉挛性便秘：精神压力引起肠道痉挛收缩所致。

改善方式是放松精神、调整生活步调、多喝水、多吃乳酸菌及水溶性纤维。

除了饮食外，要改善便秘，上厕所的习惯也很重要。

当直肠已经接收到很充足的讯号产生便意时，若还忍着不上，久而久之也会造成便秘。

· · · · · ·

<<小养生堂里大教授>>

编辑推荐

胃痛、便秘、皮肤病，读懂身体求救信号，给你的健康存折做定投。

<<小养生堂里大教授>>

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>