

<<便秘家庭防治>>

图书基本信息

书名：<<便秘家庭防治>>

13位ISBN编号：9787508279282

10位ISBN编号：750827928X

出版时间：2013-3

出版时间：金盾出版社

作者：杨玺

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>

## <<便秘家庭防治>>

### 内容概要

《便秘家庭防治》简要介绍了便秘的病因、病理、发病机制：临床诊断等基础知识，详细介绍了便秘的中西医分型、西药治疗、中药偏验方治疗、中成药治疗、自然疗法及药膳和饮食疗法等。

《便秘家庭防治》内容科学实用，安全可靠，适合便秘患者及大众阅读。

<<便秘家庭防治>>

作者简介

杨玺，毕业于苏州大学医学院医疗系，现任内蒙古鄂尔多斯市中心医院主任医师。曾在国内医学期刊上发表论文120余篇，获各类医学科研成果奖6项，编著有《高血压用药知识》、《胃十二指肠溃疡三联疗法》、《脑卒中用药知识》、《病毒性肝炎三联疗法》、《肾病用药知识》等医学著作20余部。

## &lt;&lt;便秘家庭防治&gt;&gt;

## 书籍目录

一、便秘的基础知识 (一) 便秘的基本概念及病因 1. 排便的步骤和条件 2. 便秘是怎么回事 3. 便秘并非都是大便干结 4. 短暂性的排便不畅并不是便秘 5. 便秘与否的界定因人而异 6. 引起便秘的主要原因 7. 导致便秘的五大罪魁祸首 8. 膳食纤维不足是便秘的诱因 9. 导致便秘常见的疾病 10. 导致便秘的药物有哪些 (二) 便秘的临床表现及诊断 1. 便秘的临床表现 2. 急性和慢性便秘的表现 3. 便秘的伴随症状 4. 引起便秘的病因与病变 5. 便秘的检查方法 6. 慢性便秘的诊断及程度区分 (三) 便秘的种类 1. 便秘的分类 2. 急性和慢性便秘 3. 功能性和器质性便秘 4. 单纯性和继发性便秘 5. 什么是习惯性便秘 6. 顽固性便秘 (四) 便秘的危害性 1. 正确认识便秘 2. 便秘是身体的一面镜子 3. 别拿便秘不当病 4. 便秘会引发心理障碍 5. 心脑血管病患者不可忽视便秘 6. 糖尿病患者最怕便秘 7. 便秘是多种疾病的定时炸弹 8. 便秘对身体的影响 9. 便秘可引发的疾病 10. 两类便秘的风险性大二、便秘的预防 1. 预防便秘从生活习惯开始 2. 有效预防便秘的“六字诀” 3. 防便秘应从早餐开始 4. 五色餐可预防便秘 5. 老年人多吃小米可预防便秘 6. 预防便秘早晨喝杯淡盐水 7. 便秘者不宜喝浓茶 三、便秘的治疗 (一) 便秘的治疗原则和方法 1. 便秘病人的处理原则 2. 便秘的治疗方法 3. 便秘的家庭应急处理 4. 七种症状的便秘患者必须看医生 5. 便秘的心理治疗 6. 便秘的对因治疗 7. 便秘的对症治疗 8. 治疗便秘的“六字诀” 9. 治疗便秘的小技巧 (二) 便秘的分类治疗 1. 不同便秘类型的解决方法 2. 便秘的识“肠”治疗 3. 功能性便秘的治疗 4. 习惯性便秘的按摩疗法 5. 便秘引起常见急症的处理 (三) 便秘的防治误区 1. 便秘的认识及防治误区 2. 便秘患者的饮食误区 3. 便秘患者的用药误区 四、便秘的饮食与调养 (一) 便秘患者的食疗 1. 便秘饮食治疗原则 2. 便秘患者的全天饮食调养 3. 便秘患者的分型饮食疗法 4. 可改善便秘的食物 5. 可改善便秘的水果和蔬菜 6. 便秘应少吃酸性水果 7. 改善便秘的三大明星食物 8. 高纤维食物如何吃可治疗便秘 9. 香蕉解除便秘因人而异 10. 猕猴桃可有效缓解慢性便秘 11. 空心菜可缓解便秘 12. 便秘患者应大口喝水 13. 陈醋治疗便秘 (二) 治疗便秘偏验方 1. 便秘常用的偏验方 2. 蜂蜜防治便秘方 3. 治疗便秘的食疗方 4. 治疗便秘的食疗粥 5. 习惯性便秘的食谱 6. 老年性便秘分型食疗方 7. 产后便秘的食疗方 (三) 便秘患者的自我调养 1. 运动治疗便秘 2. 走500米“一字步”可防治便秘 3. 轻松解除便秘的瑜伽妙方 4. 缩肛运动治疗便秘 5. 腰部垫枕头可缓解便秘 ..... 五、便秘的药物治疗 六、便秘的中医治疗 七、特殊类型便秘的防治

## &lt;&lt;便秘家庭防治&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：（13）葡萄柚：午、晚饭后，吃半个或一个葡萄柚，吃到通便顺畅为止。

6.便秘应少吃酸性水果 水果一般分为寒凉、温热、甘平3类。

寒凉类有柑、橘、香蕉等，体质虚寒的人慎食。

温热类有枣、栗、桃等，体质燥热的人食用要适量。

甘平类有梅、李、苹果等，适于各种体质的人。

根据自身的身体情况选食。

便秘的人应少吃酸性水果，以免加重便秘。

例如，杨梅、李子等不宜多吃，它们所含的酸性物质不易被氧化分解，而且水果中的酸味会同胃酸一起刺激胃黏膜，溃疡病患者不宜吃酸性水果；此外，苹果富含糖类和钾盐，患有肾炎、糖尿病、冠心病者应少食；葡萄含较多柠檬酸、苹果酸等，糖尿病患者应少食或不食；西瓜是消暑良品，但是糖尿病患者和易胀气的人禁吃西瓜；梨、香蕉性寒，产妇和脾虚腹泻者廊不吃。

7.改善便秘的三大明星食物（1）苹果：苹果中的“果胶”，是一种水溶性膳食纤维，能起到清洗肠道的作用。

我们还曾记得风靡过的“苹果减肥餐”，就是利用它能让人有饱腹的感觉并具有整肠作用从而达到减轻体重的效果。

一些外国人每周节食1天，只吃苹果，号称“苹果日”。

苹果还有排除体内有害健康的铅、汞等元素的作用，每天吃苹果能够使人拥有好皮肤。

（2）大白菜：大白菜清香爽口，利胃保肠，经常食用对促进人体健康极为有利。

大白菜中含有丰富的维生素C、多吃白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。

此外，大白菜中还含有丰富的粗纤维，不但能起到润肠、促进排毒的作用，还能刺激肠胃蠕动，促进大便排泄，帮助消化，对预防肠癌有良好作用。

（3）黑木耳：黑木耳有“利五脏，宽肠胃”的功效。

经常食用，有清理肠胃的功效。

黑木耳含有丰厚的纤维素和一种特殊的植物胶原，这两种物质可以促进胃肠蠕动，避免便秘。

黑木耳中的胶质，可将残留在人体消化系统内的灰尘杂质吸附聚集，排出体外（一些从事开矿、粉尘、锯木、修理、护路等作业的人员更应经常吃黑木耳）。

黑木耳所含的发酵和植物碱，具有促进消化道与泌尿道各种腺体分泌的特性，并协同这些分泌物催化结石，滑润管道，使结石排出。

<<便秘家庭防治>>

编辑推荐

《便秘家庭防治》是为了使广大群众，尤其是便秘患者进一步了解、掌握有关便秘防治方面的知识而精心编写，奉献给广大读者，希望她能成为广大群众，尤其是便秘患者的益友。

<<便秘家庭防治>>

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>