

<<肠道健康手册>>

图书基本信息

书名：<<肠道健康手册>>

13位ISBN编号：9787509116562

10位ISBN编号：7509116562

出版时间：1970-1

出版时间：人民军医出版社

作者：肖冉 编

页数：174

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>

<<肠道健康手册>>

内容概要

从肠道疾病发病危险因素、传染病防治常识、自我测验、诊断和防治几个方面叙述肠道保健的重要性，指导不同人群遇到的肠道问题及保健策略，运用自然疗法自我治疗胃肠功能紊乱、消化不良等症状。

同时，指出生活方式病与肠道健康的关系，帮助人们了解自己的肠道，走出对肠道认识的10个误区。保养肠道，不仅仅是健康问题，也事关美丽，是一种健康的生活态度。

《肠道健康手册》是每一位关注养生者的必读书，希望大家拥有健康的肠道、健康的生活。

<<肠道健康手册>>

书籍目录

第1章肠道疾病是健康的最大威胁一、了解你的肠道人体的“第二大脑”——肠道食物在肠道中的“旅程”二、肠道“伤风”，全身“感冒”肠道问题是万病之源不能忽视的肠道问题三、你的肠道健康吗吃零食一族应注意你是熬夜一族吗宵夜一族的秘密早餐的“逃兵”“精食”一族的悲哀压力过大人群测测你是否有肠道隐患第2章肠道的常识生命的基石一、你的肠道老了吗肠道的年龄肠道沙漠化看看你的肠道“几岁了”二、大便告诉你肠道好不好正常的大便大便的颜色三、肠道毒素体内毒素体内毒素的产生宿便：肠道内毒素来源第3章肠道里的微生物一、我们肠道里的“细菌动物园”区分好菌、坏菌和“中间派”细菌动物园”的战争二、“细菌动物园”的生态平衡菌群生态平衡的形成“细菌动物园”的暴乱——菌群失调防“暴乱”于未然第4章肠道疾病的诊断与治疗一、肠道疾病的自我诊断肠道的警示肠道疾病自我小测试二、常见的肠道疾病阑尾炎——食物错误之旅的结果肠梗阻——肠道内的交通堵塞肠痿——小“洞”引发的大麻烦大肠息肉——肠道内的赘生物大肠癌——沉默的杀手第5章肠道传染病防治常识目录一、认识肠道传染病常见肠道传染病种类肠道传染病如何“爱上你”二、让疾病吃个“闭门羹”三、肠道传染病治疗常识食物中毒的紧急措施感染性腹泻治疗小窍门伤寒病人的饮食疗法第6章常见胃肠功能紊乱的自然疗法一、“病由心生”的胃肠功能紊乱“病由心生”的疾病常见的几种胃肠功能紊乱二、胃肠紊乱的自然疗法心病还需心药医“吃掉”病魔自我按摩百病消第7章各种消化不良后果的自然康复法一、最熟悉的陌生人——消化不良二、消化不良的食物疗法消化不良不宜食用的食物对消化不良有益的食物三、消化不良的自然康复欲擒故纵的“饥饿疗法”合理用药——非处方药物帮助你“五养”保好肠第8章不同人群会遇到的肠道问题第9章不同人群的肠道保健策略第10章膳食，意味着一种生活方式

<<肠道健康手册>>

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>