

## <<胃肠病百科全书>>

### 图书基本信息

书名：<<胃肠病百科全书>>

13位ISBN编号：9787536947870

10位ISBN编号：7536947879

出版时间：2010-5

出版单位：陕西出版集团，陕西科学技术出版社

作者：轩宇鹏

页数：320

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>

## <<胃肠病百科全书>>

### 前言

随着生活节奏的加快，人们面临的各种压力、危机、恐慌感正在增强，常见胃肠疾病的发病率逐年上升，严重危害着人们的身体健康，给患者的正常工作和生活都带来了极大的不便和困扰。

据调查统计，目前我国胃肠病患者总人数将近3亿，其中40%病情严重，长期受胃肠病折磨，许多人面临着癌变的威胁。

我国每年死于胃肠病的人数就达30万。

胃肠病发病率高、患者众多、患病时间长，在很大程度上影响了国民身体素质的提高和经济的发展。

俗话说，“病从口入”，胃肠病更是如此。

因此，良好的生活习惯和科学的饮食习惯，是防治胃肠病的关键所在。

基于此，我们特邀资深专家编撰了这本《胃肠病百科全书》。

全书共分八篇。

第一篇“健康指南”，全面而重点突出地阐释了胃肠病的相关知识以及引发胃肠病的因素。

让读者对胃肠病有一个科学而全面的了解。

第二篇“养生之道”，主要讲述了关爱胃肠的24小时护理方案以及四季如何保护胃肠，语言通俗易懂。

第三篇、第四篇讲述的是胃肠病的饮食调理和运动疗法，针对胃肠病患者在饮食上的宜忌和怎样运动作了详细地解答。

具有切实可行的操作性。

第五篇“药物治疗”，主要是让胃肠病患者在求医问药上做到心中有数，分别介绍了胃肠病的西医治疗和中医治疗两种方案，让胃肠病患者根据自我情况做合适的选择。

## <<胃肠病百科全书>>

### 内容概要

《胃肠病百科全书》共分八篇。

第一篇“健康指南”，全面而重点突出地阐释了胃肠病的相关知识以及引发胃肠病的因素。让读者对胃肠病有一个科学而全面的了解。

第二篇“养生之道”，主要讲述了关爱胃肠的24小时护理方案以及四季如何保护胃肠，语言通俗易懂。

第三篇、第四篇讲述的是胃肠病的饮食调理和运动疗法，针对胃肠病患者在饮食上的宜忌和怎样运动作了详细地解答。

具有切实可行的操作性。

第五篇“药物治疗”，主要是让胃肠病患者在求医问药上做到心中有数，分别介绍了胃肠病的西医治疗和中医治疗两种方案，让胃肠病患者根据自我情况做合适的选择。

第六篇、第七篇讲述的是胃肠病的心理疗法和特色疗法，让胃肠病患者学会自我管理情绪，并且采用回归自然的治病良方让患者找回曾经健康的胃肠。

第八篇“自我监护”。

主要讲述的是让胃肠病患者学会给肠胃安装一个“监视器”，做到“治病于未病”，防患于未然。

《胃肠病百科全书》语言通俗，深入浅出，内容新颖，重点突出，将预防与治疗有效地结合起来，可谓是一本具有权威性、系统性、实用性和可操作性为一体的工具书，对于众多的胃肠病患者来说，又犹如一位贴心的家庭健康顾问，让你一册在手，摆脱病痛不愁。

最后，衷心地希望《胃肠病百科全书》的出版，能为广大患者、众多的养生爱好者提供有益的帮助。

## &lt;&lt;胃肠病百科全书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 健康指南——胃肠病并不可治第一章 走进胃肠道——带你了解胃肠道的秘密第一节 认识你的胃寻找一下胃在你身体的位置了解胃的组织结构胃的生理功能胃的排空中医学对胃的认识第二节 小肠——能量生产车间小肠的基本结构小肠的生理功能小肠的运动与功能的关系第三节 大肠——“任劳任怨”的代表大肠的基本结构大肠的生理功能肠道对于人体的意义第二章 危险因素——导致胃肠病的“祸首”第一节 为什么胃肠病会“恋”上你胃肠病的发生可能与遗传因素有关不良饮食习惯对胃肠的影响环境因素同样影响着你的胃肠压力过大是胃肠病的导火索口腔卫生与胃肠病的关系药物因素会致胃肠病胃肠病可能与免疫低下相关第二节 中医眼中导致胃肠病的见解情志因素与胃肠病发病饮食因素与胃肠病发病劳逸因素与胃肠病发病六淫因素与胃肠病发病第三章 红色警戒——识别胃肠病的早期症状第一节 便秘，不得不提的伤害测测你是否患了便秘便秘伤害身体健康的七宗罪找出引发便秘的原因临床上对便秘的分类哪种情况的便秘应立即就诊发生便秘如何进行自我调理第二节 腹泻，劳身伤胃的烦恼了解一下什么是腹泻腹泻对人体的危害找出引发腹泻的原因腹泻的分类哪种情况的腹泻应立即就诊发生腹泻时如何进行自我处理第三节 腹痛，疼痛背后的胃肠警告认识一下什么是腹痛引发腹痛的原因有哪些哪种情况的腹痛应立即就诊发生腹痛时如何进行自我护理第四节 腹胀，难消的胃胀之“气”认识一下什么是腹胀腹胀形成的原因哪种情况的腹胀应立即就诊发生腹胀时如何进行自我护理第五节 呕吐，肠胃的应激反射了解一下什么是呕吐引起呕吐的原因哪种情况的呕吐需要立即就诊发生呕吐时如何进行自我护理第六节 食欲不振，引发厌食的导火索了解一下什么是食欲不振引起食欲不振的原因发生食欲不振时如何进行自我护理第二篇 养生之道——细节让胃肠得到呵护第一章 关爱胃肠——24小时的护理方案第一节 防治胃肠病应从早晨开始清晨宜喝一杯水空腹喝牛奶不利于消化不吃早餐对身体的危害合理早餐的营养搭配晨起空腹锻炼的危害第二节 轻松度过白天八小时多吃绿色蔬菜补充流失的纤维身体暖，胃肠更舒服劳累，胃肠健康的幕后杀手空腹喝绿茶容易伤胃汽水莫要当茶喝肠胃不好少嚼口香糖吸烟，使胃肠病“雪上加霜”警惕“恶劣环境”这只黑手第三节 学会给肠胃“放放假让胃充分地休息给胃肠“洗洗澡瑜伽胃肠道清洗法清洁胃肠道的腹部按摩别让药物损伤你的胃偶尔素食，给你的肠胃“放放假”第二章 日常生活——小细节造就大健康第三章 顺时养生——肠胃四时保养全方针第三篇 饮食调理——教你吃出健康肠胃第一章 慎防病从口入——吃对食物才健康第二章 药疗不如食疗——食物是最好的医药第四篇 适当运动——寻找健胃的法定第一章 合理运动——让“胃肠充满活力”第二章 动动处方——选对运动好健康第五篇 药物治疗——求医问药做到心中有数第一间 西医治疗——药到病除还需对症下药第二章 中医治疗——辩证论治的治胃妙方第六篇 快乐心情——使胃肠充满年轻的活力第一章 好心情——让世界充满快乐的味道第三章 养生先养心——心理年轻则颐养天年第七篇 特色疗法——回归自然的治病良方第一章 经络穴位——人体健康的“晴雨表”第二章 别样疗法——辅助胃动力焕发青春第八篇 自我监护——给肠胃安装一个“监视器”第一章 常见的检查方法——胃肠病前兆的“未雨绸缪”第二章 治病于未病——做好胃肠病的预防

## &lt;&lt;胃肠病百科全书&gt;&gt;

## 章节摘录

用。

盲肠以回盲瓣与升结肠及回肠为界。

回盲瓣是回肠末端的两个半月形的瓣，作用是阻止小肠内的食物过快地流入大肠，使得食物在小肠内充分地消化吸收，同时防止盲肠内容物进入回肠。

盲肠的下后侧延伸成为阑尾，其下端为蚯蚓状的盲端，也叫做虫突，一长约2~20厘米，直径0.5~0.6厘米。

阑尾开口处有半月形的瓣膜，称为阑尾瓣。

虽然阑尾与消化吸收没有直接的关系，但是，近年来的研究发现，阑尾壁富含淋巴组织，是机体免疫系统的组成之一，具有预防感染的作用。

由于阑尾内腔狭窄，容易为粪石梗阻，引发炎症，甚至穿孔。

我们俗称的盲肠炎，其实更多的应该是阑尾炎。

(2) 结肠 盲肠以上的大肠部分称为结肠。

结肠按其行程和部位分为升结肠、横结肠、降结肠和乙状结肠四部分。

从盲肠出发的大肠，首先作为升结肠，往右腹部上方延伸；到肝脏下方改变为横向，成为横结肠穿过腹部；接着到脾脏下方再改变方向成为降结肠，往下延伸；延伸至骨盆形成乙状结肠，弯曲着向腹部中央靠近，最后形成直肠，与肛门相接。

升结肠升结肠是盲肠的延续，沿着腹腔的右外侧区上行，至肝右叶下方转向左前下方移行于横结肠。

升结肠长12-20厘米。

升结肠的外侧是右结肠旁沟，连通膈下间隙和盆腔。

结肠右曲位于右侧第九、十肋骨的下面，其内侧邻接胆囊底和十二指肠降部。

活动性很小。

横结肠从结肠右曲开始的横结肠，行向前下方，绕过胃大弯，转左后上方，达脾下方，急转之下形成结肠左曲，而续降结肠。

横结肠全长40-50厘米，活动性很大。

横结肠上方与肝、胃相邻，下方与空肠、回肠相邻，所以，常随肠、胃的充盈变化而升降，当胃充盈或直立时，横结肠中部大多降至脐下，甚至垂入盆腔。

降结肠 始于结肠左曲，沿腹腔左外侧贴腹后壁向下，至左髂棘水平续于乙状结肠，长25-30厘米。

降结肠的活动性很小。

乙状结肠 起自降结肠的乙状结肠成乙字形弯曲，位于左髂窝，全长25-40厘米，至第三骶椎续于直肠。

由于有较长的系膜，乙状结肠的活动度较大。

有时系膜过长，可以发生乙状结肠扭转。

<<胃肠病百科全书>>

编辑推荐

国内知名保健医师精心打造，胃肠病日常防治养生宝典。  
我的健康我做主，做自己的保健医生。  
胃肠病患者健康生活指导。

<<胃肠病百科全书>>

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>