

<<5分钟通便>>

图书基本信息

书名：<<5分钟通便>>

13位ISBN编号：9787537536042

10位ISBN编号：753753604X

出版时间：2008-1

出版时间：河北科技

作者：石贇主编

页数：175

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>

## <<5分钟通便>>

### 内容概要

本书教你了解便秘常识，帮你走出便秘的误区，最后提供一些解决便秘的方法技巧以及大量的饮食调理的验方和食谱。

告诉人们多吃高纤维和有利于产气的食物，适当增加脂肪的摄入，多吃含维生素食品，并增加进水量。

增加含纤维素的食物，能刺激消化液分泌和肠的蠕动，缩短食物通过肠道的时间，有利于顺利排便。人们每天仅仅花费5分钟的时间就可了解专业医师所掌握的常识，在日常生活中就能有的放矢地预防和治疗便秘。

## &lt;&lt;5分钟通便&gt;&gt;

## 书籍目录

通便问答5分钟认识便秘 什么是便秘 便秘的种类 便秘对人体的危害 哪些人易患便秘 便秘是癌症的诱发因素 便秘是口臭的原因 便秘是女性美容的天敌 肥胖容易导致便秘 便秘有哪些情况需要去医院 不良的饮食习惯与便秘 可以引起便秘的药物 肠道易激综合征与便秘 肠腔狭窄或梗阻性疾病与便秘 痔疮与便秘 内分泌代谢性疾病与便秘 为什么女性比男性更容易发生便秘 为什么白领女性比一般人更容易发生便秘 更年期便秘的饮食5分钟通便常识 大便的形成与排泄过程 影响排便的主要因素 肠道内的健康卫士——双歧杆菌 肠运动与排便的关系 排便习惯与便秘 有益健康的乳酸菌 肠道为什么爱“激动” 预防肠道寄生虫 人的消化系统有哪些结构和功能 小肠、结肠、直肠主要有哪些功能 肠壁平滑肌的特点 粪便的颜色为什么会不同 便意是如何产生的5分钟通便小窍门 便秘的日常应急处理 四季变化与预防便秘 高血压病人预防便秘的必要性 如何引起便秘 巧用排便的姿势通便 精神放松疗法 耳穴压丸法 “便秘点”埋针法 刮痧疗法 针刺疗法 奇经梅花磁针法 气功治疗便秘5分钟走出通便误区 误区一：使用泻药可通便 误区二：洗肠是最好的通便方法 误区三：用抗生素不会导致便秘 误区四：便秘不治而愈 误区五：便秘是因为健康、吸收能力好 误区六：排便是一个自然的过程，没必要刻意定时5分钟运动通便 体操预防便秘 腿部运动通便 跑步运动通便 腹肌运动通便 晨操 提肛运动 瑜伽 5分钟按摩通便 站立按摩腹部法 自我按摩简易法治便秘 按揉法 便秘伴腹胀如何按摩 一指禅推拿法5分钟谷物通便 小麦 玉米 燕麦 芝麻 黄豆 豇豆 红小豆5分钟蔬菜通便 雪里蕻 魔芋 生菜 红薯 荸荠 海带 土豆 牛蒡 银耳 苜蓿 韭菜 芋头 空心菜 卷心菜 丝瓜 芦荟 蕨菜 油菜 柿子椒 口蘑 苋菜 莲藕 茭白 蕙菇 菠菜 莴笋 白菜 黄豆芽 绿豆芽5分钟肉类通便 猪肉 猪血 海参 鸭肉5分钟水果通便 杏 李子 梨 香蕉 无花果 菠萝 葡萄柚 苹果 葡萄 哈密瓜 甘蔗 橘子 柚子5分钟坚果通便 腰果 核桃 杏仁 松子5分钟调料通便 食用油 橄榄油 香菜 糖 醋5分钟通便茶饮 舒胃饮 木瓜奶茶 酸奶乳绿茶 何首乌茶 水晶蜜橘桂花茶 锁阳桑葚茶 麦参益阴茶5分钟中药通便 何首乌 肉苁蓉 柏子仁 谷芽 决明子 桑葚 桃仁5分钟通便菜谱 油焖茭白 桃仁鸡丁 汁腌菠菜小蘑菇 肉丝炒雪里蕻 蟹黄海参 香菇炒上海青 红薯排 木耳炖豆腐 杏仁豆腐 火龙果酸奶沙拉 姜丝鳕鱼 鸳鸯白菜 丝瓜蟹肉 口蘑烧冬瓜 拔丝荸荠 炸芝麻里脊 葱椒藕片 肉片烧春笋 牛蒡莲藕沙拉 魔芋黄瓜肉丝 豆浆慈姑 虎皮核桃 金边白菜 核桃荸荠鸭5分钟通便汤谱 慈姑汤 二神汤 核桃仁韭菜汤 番泻叶鸡蛋汤 菊花青翠鱿鱼汤 冬瓜薏苡仁瘦肉汤 黄鱼参汤 雪羹汤 橘饼银耳汤 养血紫菜汤 萝卜紫菜海鲜汤 蜜奶芝麻汤 银耳蛋清汤 三仁汤 翡翠豆腐汤 肉末菠菜汤 银耳大枣汤 豆皮汤 藤菜瘦肉汤5分钟通便粥谱 锁阳粥 韭菜粥 苁蓉羊肉粥 锁阳木耳粥 粳米鲫鱼粥 郁李仁粥 三仁粥 苏子麻仁粥 香槟粥 绿豆菱角粥 麦片粥 甜浆粥 小米白薯粥 竹笋粳米粥 莴笋粥 粳米红薯粥 黑芝麻粥 玉米胡萝卜粥 菱角糯米粥 麻仁米粥 山药柿饼粥5分钟通便药酒 三仙酒 麻子酒 李干蜜酒 天门冬酒 黑芝麻核桃酒 紫苏子酒5分钟通便药膳 葡萄煎 海参冬笋药膳 苁蓉豆腐药膳 五色排毒药膳 胶蜜药膳 决明炖茄子 香参炖大肠 麻子仁药膳 黄芪苏麻药膳 玄参增液药膳 决明粳米药膳 杏仁粳米药膳 四仁药膳 木瓜排骨药膳 松子仁粳米药膳 枸杞梨药膳 钱草猪胰药膳 首乌粳米药膳 当归苁蓉养血羹 芪竹炖兔肉 商陆瘦肉药膳 枸杞玉米药膳 牵牛子粳米药膳 滋阴枸杞梨附录：便秘患者饮食调养常用

## <<5分钟通便>>

### 章节摘录

**什么是便秘** 便秘并不是一种独立的疾病，是人主观感觉的一种症状的表现形式。一般是由神经、精神疾病导致肠道功能改变而引起，也可能是某些全身性疾病在肠道的表现，还可能是直肠、结肠甚至肛管、肛门局部病变所致。

正常人每星期排便3-10次，每天1~2次或隔日1次。

如每星期排便少于2次，而且排便时很费力，排出的粪便短、又干又硬如羊粪状即称为便秘；或者下腹出现胀痛，感觉有异物堵住肛门而排不出体外，或勉强挤出一块，还是不能将粪便排净，同样是一种排便困难，医学上称为粪便嵌塞。

由于某些精神、神经性疾病引起的肠道功能改变，某些全身性疾病在肠道的表现，引起排便感觉减退或消失，这也是一种便秘。

可见，由于粪便在肠内停留过久，以致大便次数减少、大便干结、排出困难或不尽的情况可称之为便秘。

一般两日以上无排便，就说明便秘的情况存在。

如果每日均排大便，可是排便比较困难，而且排便后仍有残便感，或伴有腹胀，也应纳入便秘的范围。

【专家提示】据估计约半数以上的人，曾受到便秘的折磨，特别是老年人、妇女、儿童和节食减肥等人群发生率很高。

## <<5分钟通便>>

### 编辑推荐

每日排便一次或排便顺畅无不适为健康的标志，当大便不通畅或几天不排便，就表明你的身体已经出现了问题。

利用每天5分钟的时间，科学调理生活习惯和饮食结构，便可远离便秘，一身轻松。

长期的便秘，会使体内产生有毒物质并且不能及时地随粪便排出，于是毒囊被重新吸收入血液，从而引起腹胀、食欲减退、口内有异味（口臭）、易怒等身体中毒现象，除会使身体加速老化外，还会引起贫血、肛裂、痔疮、高血压、冠心病、直肠溃疡并增加罹患大肠癌和其他癌症（乳腺癌和肝癌）的机率，同时也是老年痴呆症的重要诱发因素。

每日排便一次或排便顺畅无不适为健康的标志，当大便不通畅或几天不排便，就表明你的身体已经出现了问题。

利用每天5分钟的时间，科学调理生活习惯和饮食结构，便可远离便秘，一身轻松。

<<5分钟通便>>

#### 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>