

<<胃肠病>>

图书基本信息

书名：<<胃肠病>>

13位ISBN编号：9787538134667

10位ISBN编号：7538134662

出版时间：2002-01-01

出版时间：辽宁科技出版社

作者：(日)志贺贡编、张绍军译

页数：255页

译者：张绍军

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>>

内容概要

人们常因日常生活中的种种压力而闷闷不乐、借酒消愁，这对胃肠道是一个损伤。

胃肠是您身心和机体的一面镜子。

本书结合实践综述了从胃肠的保护到最新有效的治疗方法。

<<胃肠病>>

书籍目录

第一章 如何发现胃肠道异常

- 1 熟知胃肠道功能，保持身体健康
- 2 饱食是消化不良的元凶，保持八分饱可使胃肠舒畅

.....

第二章 胃肠的简易自查

- 1 充满自信和健康的生活来源于良好的胃肠
- 2 到固定时间出现适度的空腹感是健康胃的第一步

.....

第三章 多见于成人的胃肠疾病的症状与治疗

- 1 胃溃疡、十二指肠溃的病因是源于细菌的感染
- 2 不惧怕，并且有愿意接受检查的勇气，这是治疗成功的第一步

.....

第四章 增强胃肠功能的饮食疗法

- 1 长期坚持适合胃肠状态的饮食疗法
- 2 均衡地摄取食物可防止成人病

.....

第五章 呼吸法与运动法

- 1 每天在家中坚持呼吸法、运动法锻炼，胃肠也随之舒畅
- 2 在床上进行5分钟食欲增进运动，可解除醒后不舒服

.....

第六章 刺激疗法

- 1 从前人那里学到的温泉疗法和穴法疗法
- 2 对胃功能减退的胃无力，按足三里后可好转（中医疗法）

.....

<<胃肠病>>

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>