

<<胃肠病防治调养一本通>>

图书基本信息

书名：<<胃肠病防治调养一本通>>

13位ISBN编号：9787543949218

10位ISBN编号：7543949210

出版时间：2011-9

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：张伟，林敬 主编

页数：304

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>

## <<胃肠病防治调养一本通>>

### 前言

胃肠作为人体最主要的消化器官，不仅是人体生命活动所必需的营养物质的吸收场所，还是体内90%以上的毒素排出的通道。

由此可见，胃肠功能健全对身体健康的重要性。

随着人们饮食习惯的改变、运动量的减少，以及生活及心理的压力，胃肠病很容易就找上了身。

如今，患胃炎、消化性溃疡、腹泻、痢疾、便秘等慢性病的人越来越多，甚至连人们最害怕的“癌”现在也会经常光顾到胃肠了。

据统计，全国目前胃肠病患者人数有近3亿人，其中，40%的患者病情严重，且长期受胃肠病的折磨，每年死于胃肠病(包括癌症)的人数就达30多万。

这在很大程度上影响了国民的身体素质和国民经济的发展速度。

目前，调整饮食习惯、增加适当的运动量以及调适心理就成了防治胃肠病的最佳手段。

当然，药物治疗在一定的情况下也是必需的，而中华民族几千年积淀下来的文化瑰宝，像按摩、刮痧、针灸等也是胃肠病患者的理想选择。

《胃肠病防治调养一本通》本着科学严谨的态度，以实用为出发点，采用通俗易懂的语言，从发病原因、临床表现及常见的胃肠病防治等方面介绍了胃肠病的一般常识，着重在饮食、运动、情志、药物以及经络等方面对胃肠病的调养进行了详细而具体的说明。

让胃肠病患者能掌握胃肠病的基本常识和用药原则，同时还能让患者朋友掌握防治胃肠病的饮食之道、运动之道及按摩、刮痧、拔罐等；掌握了生活中的方方面面，才能确定生活方式趋于良好，才能使胃肠功能保持在最佳状态。

本书作为一本具有实用性和可操作性的普及读物，可指导广大的胃肠病患者在日常生活中学会自我检测，争取对胃肠病做到早发现、早治疗，以减少胃肠病的发生，从而提高生活质量。

编者

## <<胃肠病防治调养一本通>>

### 内容概要

口腔，食物粗加工车间。

食管，食丸的运输管道。

胃，食物混合研磨车间；小肠，食物消化和营养成分吸收车间。

大肠，处理食物残渣的车间。

胃肠运行如常，身体大多安康，试想，胃肠不“当班”，身体会怎样？

外在的营养不能被消化吸收，内在的“垃圾”排不出来，急性胃炎、慢性胃炎、胃下垂，甚至吞噬健康的黑老大“胃癌”都会找上门来。

怎么办？

饮食、运动、情志、药物、经络齐上阵，防治胃肠病，从现在开始……

## <<胃肠病防治调养一本通>>

### 书籍目录

#### 第一章 揭开神秘面纱，露胃肠病庐山真面目

胃——食物的储运场和加工厂

胃在人体内的重要作用

胃酸的“功”与“过”

看形形色色的人们是怎么患上胃病的

肠道——人体的“第二大脑”

肠道，人体的“食品加工厂”

了解人体的肠道

小肠对人体的功能

肠道宿便，成人体百病之源

析病因，将胃肠病控制在萌芽状态

精神因素致胃肠病

不良的饮食习惯让胃肠病找上你

遗传因素会致胃肠病

其他因素造成的胃肠病

答疑解惑，解决胃肠病患者关心的问题

胃病会传染吗

出现哪些症状表明得了胃病

生气会得胃病吗

胃痛能吃止痛药吗

胃肠病患者妊娠可以用药吗

人到老年为什么会脾胃虚弱

胃癌早期有症状吗

胃痛离胃癌有多远

#### 第二章 认识与防治，居家调养胃肠病

急性胃炎

慢性胃炎

胃下垂

胃癌

消化性溃疡

上消化道出血

便秘

腹泻

痢疾

#### 第三章 饮食调养：会吃会喝，胃肠才安宁

饮食之道：养成良好的饮食习惯

暴饮暴食，胃肠不安宁

.....

#### 第四章 运动调养：适量运动是胃肠病患者的健康基石

#### 第五章 情志调养：病由心生，调适心情胜服良方

#### 第六章 药物调养：胃肠病患者勿忘药物百宝箱

#### 第七章 经络调养：按、拔、刮、灸治胃肠病

#### 第八章 关注生活细节，成就身体健康

## <<胃肠病防治调养一本通>>

### 章节摘录

版权页：插图：医学研究认为，情志失调，胃气上逆，胃失和降，均可发生呕吐。同时，胃气失于和降，“不通则痛”，即是医学上所说的胃痛病、腹痛病、慢性胃炎。敏感，必会导致劳倦内伤，脾胃受制，运化失司，而致泄泻。

由此可见，敏感会引起一系列肠胃方面的不适，导致胃痛、腹痛、慢性胃炎等病症。

由于肠胃失调，食欲不振，热量的摄取量很低，摄入鱼肉类的蛋白质不足，造成贫血而乏力，容易紧张、不安，更易产生对人的不信任。

《红楼梦》中的林妹妹，由于具有天生聪慧的灵性，却又处于寄人篱下的难堪境地，所以形成了多愁善感的个性，整日以泪洗面，是敏感人物的典型代表。

在现代社会中，由于竞争的激烈，生活节奏的加快，人与人之间缺少联系与交往，致使许多现代的“林妹妹”出现。

一些上班族兢兢业业、小心翼翼地干完上司吩咐的每一件工作，但对上司不经意的话语却过分敏感，如上司一句“小李，近来工作很努力啊”，就在心里想“我是不是前段工作出现什么问题了”，如此等等。

于是左思右想，晚上也在床上“烙烧饼”……因此，在现代生活中，认识到自己过于敏感的人要善于调整心态，以下方法供你参考：（1）要善于倾诉。

找朋友和亲近的人，或心理医生倾诉自己的烦恼。

这是最直接有效的减压的办法。

说不定你的“烦心事”，在他们看来“这有什么难的”，无意中就找到了解决办法。

（2）别怕伤脸面。

如果有不高兴的事情，就写在脸上，而不是埋在心里，让别人知道你不快乐，伤了脸面总比伤了心要好得多；而且别人很可能因此会尽量避免做出令你不快的事情。

## <<胃肠病防治调养一本通>>

### 编辑推荐

《胃肠病防治调养一本通》：脾胃是后天之本，胃肠不好生百病。

怎么防治？

怎么护理？

最好的医生是自己。

脾胃好，身体棒！

反之，胃肠不好生百病。

据有关资料统计，我国胃肠病患者近3亿人。

请问：你的胃肠健康吗？

《胃肠病防治调养一本通》着眼日常生活调理的细节，从发病原因、症状表现等方面介绍了胃肠病的一般常识，重点从饮食，运动、情志，药物以及经络等方面对胃肠病的调养进行了详细而具体的阐述

。《胃肠病防治调养一本通》是一本具有权威性、科学性、实用性和可操作性的工具书；希望《胃肠病防治调养一本通》能成为您家居调养的私人医生和贴心护士，精心呵护您和家人的健康。

<<胃肠病防治调养一本通>>

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>