

<<养胃养命-健康指南>>

图书基本信息

书名：<<养胃养命-健康指南>>

13位ISBN编号：9787544142052

10位ISBN编号：7544142051

出版时间：2010-10

出版时间：沈阳出版社

作者：君子

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>

<<养胃养命-健康指南>>

内容概要

俗话说胃病“三分治，七分养”，七分养应该在三分治的基础上进行，经全面检查确诊后进行系统治疗，并配合精神方面进行调养，才能达到理想的治疗效果。

胃就像一部每天不停工作的机器，食物在消化的过程中会对黏膜造成机械性的损伤，保持有节制的饮食是治疗胃病的关键。

另外，高度精神紧张也是胃病发生的重要原因，如司机、建筑工人、办公室工作人员等的胃病发生率都很高，所以这些人更应该保持良好的生活习惯及精神的愉悦。

<<养胃养命-健康指南>>

书籍目录

一、现代生活促使肠胃病骤然增高 社会因素 体质因素 药物因素 烟酒因素 自然因素二、肠胃疾病的一般常见表现形式及养护 胃 胃病的常见症状 胃炎 胃溃疡 早期胃癌和胃溃疡的区别 胃神经官能症 新病种：电视病 妙方护胃 患慢性习惯性便秘者适宜的食物 蜂蜜 胃病的养护方式三、亚健康问题与肠胃疾病的发生有很大关联 亚健康 亚健康和肠胃病 压力与胃溃疡 情志致胃病 预防与调节四、胃质与肠质是保证健康的决定性因素 胃——食物的混合研磨车间一 消化系统 肠道年轻化是健康的保证 胃肠道的神经并不比大脑少五、肠胃的三大保驾护航要素：食物、水、排泻 食物 胃肠的卫士——几种特殊的食物 对肠胃适宜的食物 饮食因病人而异 早餐 能开胃的食物 能排毒健脾的食物 帮助排泻 脂肪的清体食物 能戒烟的食物 可以止泻的食物 对不好的肠胃有效果的食物 容易引发胃癌的几类食物 三种食疗配方 水 排泻 口服毒物中毒 孩子腹泻 良“臭臭”的故事 赖“臭臭”的故事 附：芦荟+益生元：完美保护肠胃六、体内酵素与肠内细菌的均衡 酵素 益生菌 食物冰、排脲——保持体内酵素与肠内细菌均衡的三大要素七、去除活性气，确保肠胃健康 胃气 胃气胀 痞满 呃逆 噎膈 胃气不和 型失眠症中医的辨证论治八、养成优良的生活习惯，促进肠胃消化功能 必须养成优良的生活习惯 养成每天排便的好习惯 夫妻性生活习惯 瘦人的生活习惯 培养幼儿优良的生活习惯 大学生膳食营养调查问卷九、胃肠癌 人体对于癌细胞 癌症并不可怕 胃肠道癌症的发现和预防 必须重视晚期胃肠癌的治疗

<<养胃养命-健康指南>>

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>