

<<腸子決定你的壽命>>

图书基本信息

书名：<<腸子決定你的壽命>>

13位ISBN编号：9789576635861

10位ISBN编号：9576635861

出版时间：文經出版社有限公司

作者：村田博司 著
婁美蓮 译

页数：160

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>

<<腸子決定你的壽命>>

前言

作者序 腸子決定你的壽命 大家對於「腦死」這個名詞應該都不陌生吧？一旦大腦的機能全部停止，人類就無法自行呼吸，如果不藉助人工呼吸器的話，心臟最後將會停止跳動，邁向真正的死亡。

那麼「腸死」又是怎麼一回事呢？

雖然不是我們聽慣了的醫學用語，但這個名詞確實存在。

身為人類的我們跟植物不一樣，無法自行光合作用，為了要活下去，我們必須吃東西。胃把我們吃下去的東西變得比較容易消化後才送到腸子，大腸和小腸負責吸收食物中的養分，並利用血管將這些養分輸送到各器官。

換句話說，腸子中的大腸和小腸是負責吸收、補給人類賴以生存之營養的重要臟器，一旦這條輸送養分的路斷了，我們就無法存活了。

所謂的「腸死」就是這麼一回事。

事實上，在大學醫院進行遺體解剖的時候，我們發現有不少案例是因為整副腸子急速腐壞而導致猝死，這種現象稱為「腸管壞死」，類似腦梗塞或心肌梗塞的狀況突然發生在腸子身上，但是到目前為止都還不清楚真正的原因。

腸子並不會隨著年紀增長就逐漸腐壞，最後導致死亡。

「腸死」的定義指的就是腸子再也無法吸收、供給養分。造成「腸死」通常是因為飲食習慣不良所引起的。

如果你每天都在減弱腸子的機能，終有一天你會得到癌症或是腸道相關疾病，造成養分無法被吸收或補給。

那麼，為了讓腸子快樂地工作，我們應該要怎麼樣生活呢？

就讓我們透過這本書，一起來看到底該如何努力吧！

腸子的健康攸關你的壽命，你一定不能輕忽喔。

赤（土反）胃腸診所院長 村田博司

<<腸子決定你的壽命>>

內容概要

1.本書日文版由《不生病的生活》一書作者新谷弘實推薦。

2.東方人和歐美人的腸子結構本來就不同，這就是為什麼東方人不適合吃肉類，而歐美人適合吃肉類食物的原因。

3.什麼顏色和形狀便便才是健康的便便呢？

本書告訴讀者如何觀察便便，也學會檢視自己的健康。

4.便秘是導致痔瘡、肛裂的主因，排便順暢才能避免痔瘡。

但是為什麼會便秘？

本書告訴讀者要如何讓排便順暢，維護腸道健康。

5.腸道菌叢平衡讓你青春永駐，腸子健康了，人自然就會年輕美麗。

而飲食、睡眠、作息等有關的生活習慣，都是造成便秘的主因。

要怎麼做、怎麼吃才不會便秘呢？

本書一一加以解答。

6.腸子和胃、腦共同組成一條連結鏈，大腦更是排便的司令台，這些關連缺一不可。

本書告訴讀者這些器官是如何聯繫的。

7.腸道檢查日新月異，本書告訴讀者如何分辨醫院檢查的優劣？

並附有腸子健康檢查表，告訴你如何確認你的腸道是否健康。

好的「腸相」是健康和長壽的根源 人類跟植物不一樣，無法自行光合作用，為了要活下去，我們必須吃東西。

胃把我們吃下去的東西變得比較容易消化後才送到腸子，大腸和小腸負責吸收食物中的養分，並透過血管，將這些養分輸往各個器官。

換句話說，大腸和小腸是負責吸收、補給人類賴以生存之營養的重要臟器，一旦這輸送養分的路斷了，我們就無法存活。

所謂的「腸死」就是這麼一回事。

我們曾會發現有不少案例是因為整副腸子急速腐壞而導致猝死，這種現象稱為「腸管壞死」，類似腦梗塞或心肌梗塞的狀況，但是到目前為止還是不清楚真正原因。

腸子不會隨著年紀增長就腐壞。

腸死的定義指的是腸子再也無法吸收、供給養分。

造成腸子不健康的原因，是飲食、睡眠、作息等有關的生活習慣所造成的。

像是錯過排便的黃金時間、不吃早餐、動物性蛋白質攝取過量或是作息不正常、壓力過大等，都會造成便秘或是排便不順暢。

那麼，為了讓腸子快樂地工作，我們應該要怎樣生活呢？

透過這本書，可以知道生活上到底該如何努力？

吃什麼食物才不會造成便秘，影響腸道功能呢？

腸子的健康攸關你的壽命，所以你一定不能輕忽！

<<腸子決定你的壽命>>

作者簡介

村田博司 赤?胃腸診所院長。

1984年日本熊本大學醫學院畢業。

1986年，在紐約，於大腸內視鏡的世界權威新谷弘實教授（《不生病的生活》一書作者）門下修習。
其後，擔任日本熊本大學醫學院第三內科助手，並於1999年開設赤?胃腸診所。
同時為日本消化器內試鏡學會之指導醫生。

<<腸子決定你的壽命>>

書籍目錄

前言---腸子決定你的壽命第一章 東方人的腸子不適合吃肉 製造糞便的大腸腸子的尺寸因人而異第二章 排便也有黃金時間便便喜歡清楚的遊戲規則就寢時讓胃清空隔天早上讓食物進到清空的胃裡吃完早餐後放輕鬆，靜待黃金時間的到來帶給你幸福的香蕉狀便便從大得乾不乾淨看腸道健康便秘與生活習慣息息相關錯過排便的黃金時間不吃早餐動物性蛋白質攝取過量作息不正常壓力太大便祕導致痔瘡是一種惡性循環痔核肛裂痔 第三章 為了你，腸子一整天都在工作腸子的一天決定你明天的健康「好腸道」的24小時範例【好腸子的七大守則】「壞腸道」的24小時範例【壞腸子的七大惡習】你的腸子過的是怎樣的生活？

第四章 腸道菌叢平衡讓你青春永駐腸子健康就可以抗老化人體需要益菌也需要害菌第五章 大腦和口腔也會受到腸子的影響腸子和胃、腦共同組成一條連結鏈腦是便便的司令台腸子的毛病與自律神經有關便秘會對智商和性格產生不良的影響口腔和腸子的意外連結第六章 腸子檢查不痛，且很快就結束了日新月異的腸檢查如何分辨檢查的優劣腸檢查告訴我們的事展望腸檢查的未來附錄--腸子的健康診斷表腸內環境健康指數check診斷結果結語---大腸癌是可以根絕的

<<腸子決定你的壽命>>

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>