

<<腸胃病生活宜忌>>

图书基本信息

书名：<<腸胃病生活宜忌>>

13位ISBN编号：9789862281789

10位ISBN编号：9862281782

出版时间：漢宇國際文化有限公司

作者：董偉 著

页数：152

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>

## <<腸胃病生活宜忌>>

### 內容概要

\* 彩圖說健康書 \* 家庭保健必備用書 \* 腸胃不適是健康亮紅燈的一大警訊 \* 食慾不振、噁心嘔吐、胃食道逆流、十二指腸潰瘍... \* 腸胃疾病患者與家屬必看！

\* 居家保健一本在手，教你輕鬆擺脫腸胃病 腸胃病生活宜忌小撇步：隨著經濟發展，人們的生活水準普遍提高，但不良的飲食習慣也同時在損害我們腸胃生理功能。

本書用淺顯易懂的文字，詳細為大家介紹生活中飲食的宜與忌，以及防治、調理胃腸疾病的方法。

如果你能按照書中的方法持續地做，相信你一定能擁有健康的腸胃。

## <<腸胃病生活宜忌>>

### 作者簡介

董偉 中醫大學碩士學位畢業。  
畢業後在中醫藥大學附屬醫院從事消化道疾病臨床治療工作。  
目前專職胃腸道疾病研究工作，採用「中西醫結合」的方法來治療消化道疾病。

## <<腸胃病生活宜忌>>

### 编辑推荐

本書闡述腸胃病患者生活中的宜與忌、預防和護理知識 腸胃病生活宜忌小撇步 隨著經濟發展，人們的生活水準普遍提高，但不良的飲食習慣也同時在損害我們腸胃生理功能。本書用淺顯易懂的文字，詳細為大家介紹生活中飲食的宜與忌，以及防治、調理胃腸疾病的方法。如果你能按照書中的方法持續地做，相信你一定能擁有健康的腸胃。

宜 1. 早餐重質又重量 2. 晚餐在6點鐘左右吃 3. 飯吃七、八分飽 4. 不吃宵夜 5. 飲食規律 6. 多補充纖維素 7. 多吃粥、蔬菜、水果、豆類食物 8. 少量多餐 9. 不亂服用胃藥 10. 保持樂觀、積極向上的心情 11. 時常保持笑容 忌 1. 狼吞虎嚥 2. 常吃太燙的食物 3. 空腹時喝咖啡、碳酸飲料 4. 不認真吃早餐和午餐 5. 晚餐吃得很豐盛 6. 常吃剩飯、剩菜 7. 愛吃刺激性食物 8. 抽煙 9. 酗酒 10. 壓力 11. 喜歡熬夜，當夜貓子

編者簡介 董偉 中醫大學碩士學位畢業。  
畢業後在中醫藥大學附屬醫院從事消化道疾病臨床治療工作。  
目前專職胃腸道疾病研究工作，採用「中西醫結合」的方法來治療消化道疾病。

<<腸胃病生活宜忌>>

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>