

<<肝病生活宜忌>>

图书基本信息

书名：<<肝病生活宜忌>>

13位ISBN编号：9789862282748

10位ISBN编号：9862282746

出版时间：漢宇國際文化有限公司

作者：李萬山 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>

<<肝病生活宜忌>>

內容概要

肝若是健康，人生就是彩色的。

飲食、運動、心情、作息、中藥相關知識， 肝病患者和家人必看！

控制糖分、動物脂肪的攝取量 宜：每天宜喝足夠的水。

忌：吃消夜的習慣，會讓過剩的脂肪堆積在肝臟，容易形成脂肪肝。

宜：適度運動、聽音樂、跳舞或唱歌，輕鬆、愉快的氛圍都能帶走疲勞，讓肝更加舒服。

本書告訴你 一般人和肝病病患保養肝臟的各種方法， 改變一點生活小細節，讓您健康又愉快。

本書用淺顯易懂的文字和圖解插圖，詳細介紹與肝臟疾病有關的知識 簡單有效的護理方法，透過飲食、運動、生活作息等方式來舒緩病情 愛護肝臟的各種生活調理法，如「保肝、護肝的飲食宜忌」、「補肝、護肝的食物」、「不同類型肝病患者的飲食原則」、「肝病患者的居家護理」、「對肝病有益的中藥材」...等，豐富的保肝知識，讓您與您的家人都能健康快樂地生活。

§ 肝病生活宜忌小撇步 宜 午餐宜攝取均衡的營養 晚餐要吃得清淡 宜補
 充足的蛋白質 醣類、維生素的供給不能少 調整生活作息，不熬夜 睡前做和緩的
 伸展運動 聽音樂保持心情輕鬆 忌 忌高脂肪飲食 忌菸酒 忌熬夜、長期
 加班 忌精神壓力 避免吃辛辣、刺激的食物 忌吃黴變、腐壞和含有食品添加劑的食
 物 如果你有這些疑問..... 對肝病有益的中藥材 / 126 中藥真的毫無副作用嗎？

/ 125 吃得越多就一定越好嗎？

/ 70 補品一定對身體有益嗎？

/ 72 自我感覺良好，就不用飲食調養？

/ 73 肝病患者容易失眠 / 39 脂肪肝的高危險群 / 41 預防肝病復發的方法 / 139 患者家
 人宜防止被傳染 / 137 這些想法是錯誤的 / 144 保肝藥宜長期服用？

/ 145 不同類型肝病的預防方法 / 147 肝臟還是一個「沉默」的器官，那應該怎樣保護肝臟呢？

本書用淺顯易懂的文字為你介紹有關肝臟最全面的常識

<<肝病生活宜忌>>

作者简介

李萬山 畢業於大學華西醫學中心內科學，醫學博士。
現為醫院肝病科主任醫師，從事肝病研究近二十年，臨床治療經驗豐富，曾多次代表院方參與國內外的學術研究交流活動。

繪者簡介 郭侑菱 暱稱: 郭小菱 平常愛作夢，愛畫畫， 一個不怎樣的女孩子，
老是得意忘形的跟甜甜（她的愛貓）混在一起， 偶爾看著恐怖電影皮皮剉， 或是站在磅
秤上啾著嘴說要減肥， 單純的生活著。
最愛看動物頻道，看牠們都在做些什麼。

目前就努力也開心的創作、畫畫、工作中。

<<肝病生活宜忌>>

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>