

<<圖解腸道決定抗癌力>>

图书基本信息

书名：<<圖解腸道決定抗癌力>>

13位ISBN编号：9789866379659

10位ISBN编号：9866379655

出版时间：原水文化

作者：洪耀仁 著

页数：192

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>

## <<圖解腸道決定抗癌力>>

### 前言

作者序 三十多年的腸道健康照護分享 「人生必須要有規畫、有理想，還要有實踐的執行力，才能活得有意義」。

這次我將執醫三十多年的經驗及心得編撰成書，以簡單易懂的文字介紹胃腸保健及大腸直腸的疾病，期望更多民眾能重視日常胃腸保健，加強預防勝於治療的概念，為國人的衛教工作略盡棉薄之力，實現一位醫者多年來的夢想。

我出生於一個醫師世家，父親及兄長均是胃腸外科醫師。

家父洪俊坤博士是台北帝國大學（今台灣大學）醫學部畢業，在台大河石外科（日據時代）當外科醫師及教職，後來至基隆開設洪外科醫院，父親執醫五十餘年，開過無數的胃腸手術，這家醫院成立至今已超過一甲子的光陰，目前仍在基隆地區享有盛名。

行醫是一項救人濟世的服務志業，從小看著父親和病人間的良好互動，父親十分重視醫德，本著「視病猶親」的態度，每天親切地不分晝夜盡心診治病患，也常對貧困的民眾伸出援手，這種典範深植我心。

同時也給了我很大的啟示，因此便從小立志以當醫生為職志，傳承父親的志業。

自從1974年醫學院畢業後，歷經台北市立仁愛醫院胃腸外科及馬偕醫院大腸直腸外科的專科訓練，其間曾赴日本國立九州大學深造，鑽研胃腸疾病的治療新知。

在我看診經驗中，在門診時常接觸到許多病患的詢問，發現台灣民眾對於大腸直腸與肛門的疾病，普遍缺乏相關的保健知識，尤其是近年來大腸直腸癌的發生率直線攀升，為所有癌症的首位。所以深深覺得一般的養生之道固然重要，但是若能從腸道保健著手，才是防癌抗癌的最佳法則。

執業多年，身為胃腸專科醫師的我，本身也十分重視身體的健康，定期做體檢。

屆滿50歲之後，每年必定會進行糞便潛血篩檢，然後每隔3年做一次大腸內視鏡檢查。

在2006年6月那次的大腸鏡檢查中，竟然發現升結腸長了息肉，病理檢驗報告顯示息肉是腺瘤性且有局部癌化病變，所以當機立斷切除乾淨，杜絕後患之憂。

2009年再次檢查時，非常慶幸地已不見息肉的蹤影，一切正常。

所以在此鄭重呼籲預防性檢查是必要且重要的，防患疾病於未然，以免人生彩色變黑白。

經由這個事件也讓我驚覺，身為醫師的我都可能隨時面臨腸道疾病的威脅，更何況普遍不重視腸道健康的一般民眾呢？

因此在人生邁入一甲子之際，決定貢獻出自己畢生所學及行醫心得，期望能幫助民眾更重視且增進腸道的健康。

最後，本書謹獻給生我、育我、養我的父母親，另外還要感謝原水出版社的總編輯林小鈴女士、企劃編輯呂美雲女士及負責文字整理的陳玉春女士，以及內人林瑾滢、女兒洪毅芸，好友謝彩玉女士的協助，才能如期順利出書。

本書若有不盡完美之處，還請各位醫界前輩、社會賢達不吝指正。

洪耀仁（書田診所大腸直腸外科主任醫師） 推薦序1 輕鬆易懂的腸道保健書 洪耀仁醫師是我大學的同窗，也是我書田醫療團隊的同事，所以我們相知相交甚深，他一向給人的印象總是個性開朗、熱情、充滿自信，對任何的事物條理分明，而且認真、負責又有愛心，尤其是在面對身體不適的患者，都能以專業醫者的態度細心說明，因此深獲患者的肯定與讚賞。

洪醫師擁有超過三十多年的臨床經驗，家中父兄都是腸胃外科、大腸直腸科的專科醫師，一家致力於大腸直腸疾病的治療與研究，而且對於吸收日新月異的醫療新知從不間斷，同時也經常在平面及電視媒體，發表有關腸道保健方面的時事話題，他的臨床思維判斷及臨床實務技巧，還有豐富的教學經驗，也在台灣醫療界培育無數優異的後輩。

近年來大腸直腸癌已經成為國人好發癌症的首位，主要是因為現代人工作壓力大，缺乏運動少喝水，飲食過於精緻化，喜歡吃速食、甜食、紅肉、麻辣鍋、油炸及燒烤等食物，在不知不覺中，腸道生病、老化，使得疾病找上身。

洪醫師透過《腸道決定抗癌力》一書中豐富又易懂的圖文說明，跟大家分享讓腸道變年輕的飲食及生活守則，還有增強腸道活力的健康操，希望人人都能擁有好新腸。

## <<圖解腸道決定抗癌力>>

欣見洪耀仁醫師有大作出版，除了恭喜他於其行醫生涯中又一理想的實現，更感謝他為傳遞正確保健知識，不遺餘力之辛勞與付出，實為大眾之福。

陳明村（尹書田醫療財團法人書田泌尿科眼科診所院長） 推薦序2 感謝醫師帶我找回好新腸 洪醫師出書了！

我第一個念頭就是：「應該把洪醫師的新書《腸道決定抗癌力》推薦給更多的讀者閱讀，讓大家都因此擁有一個又好、又新、又健康的腸道！

」 我曾是洪醫師的病人，對洪醫師的仁心仁術有第一手的體會。

幾年前，我由公司的年度健康檢查中發現大腸長了顆息肉，經人介紹有幸成為洪醫師的病人，在他的耐心照料和細心診治下，切除了息肉，讓我順利回復健康。

古人說：「讀未見書，如得良友；見已讀書，如逢故人」。

讀著《腸道決定抗癌力》，腦中浮現當時生病的我，坐在書田診所診療室裡，決定將一切對腸道問題的疑惑及忐忑不安，都丟給洪醫師處理解決的心情，又因為此書重新湧上心頭。

翻閱書中內容，發現《腸道決定抗癌力》是一本體貼讀者，有益讀者的「How to」書籍。

融入洪醫師對病人的細心關懷，分享了洪醫師家中兩代成員在大腸直腸科的專業經驗，包括了洪醫師自己罹患腸道疾病的心路歷程。

這本書以簡單易懂的文字，配以彩色圖解，讓讀者能很快地了解自己的消化系統和腸胃，進而學到促進腸道健康的處方和保健腸道的運動方法。

更珍貴的是，書中還列出了洪夫人林瑾滢女士自用的「洪家健康食譜」，和洪醫師多年所蒐集診療室中常見與腸道有關的Q&A。

古人曾說：「凡智愚無他，在讀書與不讀書。

」有了《腸道決定抗癌力》這本書的出版，我們也可以說：凡腸道保健無他，在讀書與不讀書了！

洪醫師的《腸道決定抗癌力》，是一本行善救人的書，救人於無形，救人於事前，把醫師的仁心仁術擴散帶到診療室、手術房之外，提醒所有的人注意腸道健康，幫助腸道已有問題的人恢復健康，幫助腸道還沒問題的人保持健康。

我期許讀者除了自己好好閱讀這本書，常常翻閱，照著去做，顧自己的腸道健康外，更能發揮自己的仁心愛心，把《腸道決定抗癌力》這本書推薦給您關心的人，讓他們也都注意腸道健康，進而擁有一個又好、又新、又健康的腸道！

李克明（元大創投董事長，中華儒道研究協會理事長）

## <<圖解腸道決定抗癌力>>

### 內容概要

腸道是人類的第二大腦，身心健康的決定關鍵！

根據統計每3個人之中，就有1個人腸道不健康，帶來癌症、心臟病、高血壓、糖尿病等慢性疾病的威脅；大腸直腸癌更已成為好發癌症第1名，死亡率僅次於肺癌及肝癌。

別讓不健康的腸道，讓你成為大腸直腸癌候選人！

全彩圖解淺顯易懂，輕鬆找回身體自救力本書採用全彩印刷，輔以活潑的插圖、簡易的圖解、表格或實境圖片，配合精簡的圖文說明，讓每位讀者輕鬆閱讀並增強保健知識，建立抗癌的最佳防護法則

。 一分鐘瞭解腸內環境，有效預防腸道老化本單元以生動活潑的彩色插圖呈現，並以

## <<圖解腸道決定抗癌力>>

### 作者簡介

洪耀仁 從小在診間長大的孩子，父親及兄長均是胃腸外科醫師，讓他立志以當醫生為職志，傳承父親的志業。

自從1974年醫學院畢業後，歷經台北市立仁愛醫院胃腸外科及馬偕醫院大腸直腸外科的專科訓練，其間曾赴日本\*\*九州大學深造，鑽研胃腸疾病的治療新知，已成功幫助數萬名腸道患者改善疾病，重拾健康。

[ 現任 ] 書田診所大腸直腸外科主任醫師、中華民國大腸直腸外科專科醫師、中華民國一般外科及骨科專科醫師 [ 經歷 ] 馬偕醫院大腸直腸外科主治醫師、中山醫院大腸直腸外科特約醫師、台北市仁愛醫院胃腸外科醫師、台北市醫師公會理事 [ 學歷 ] 高雄醫學大學醫學系畢業、日本\*\*九州大學第二外科博士研究員

## <<圖解腸道決定抗癌力>>

### 書籍目錄

【好新腸推薦】不可不看的腸道健康書【推薦序1】輕鬆易懂的腸道保健書 陳明村【推薦序2】感謝醫師帶我找回好新腸 李克明【好新腸推薦】不可不看的腸道健康書 王金平、夏永權、孫越【自序】三十多年的腸道健康照護分享 洪耀仁 PART1認識你的消化系統 腸胃是人體的第二大腦 了解你的消化系統認識腹腔內的第二大腦：腸胃認識腸內環境的益菌及壞菌有助腸道保健的有益菌補充品食物的旅行 你的腸道老化了嗎？

腸道年齡影響人體老化程度腸道老化的警示信號消化道主要的醫事檢測如何使腸道返老還童了解體內酸鹼值，保持鹼性體質 腸道老化疾病的診治與照護 排便異常 便秘腹瀉腸躁症腸感染症 肛門疾病 痔瘡 肛裂肛門瘻管及膿瘍 發炎性腸疾病 潰瘍性大腸炎克隆氏症大腸憩室闌尾炎大腸息肉大腸直腸癌【專欄】抗癌新曙光：標靶治療 PART2洪醫師分享腸道健康處方 10種腸道變年輕的飲食方式 早晨第一杯清澈的水決定腸道力早餐一定要吃才能給身體滿滿的力量三餐定時定量不增加腸道負擔實行慢食運動才能減緩腸老化天天多蔬果增強免疫力攝取足量食物纖維幫助代謝廢物每天至少喝8~10杯水可消除便秘選擇黏稠性的食物促進腸壁蠕動攝取維生素B群強化有益菌增生適量攝取脂肪增加腸道潤滑作用 10種腸內大掃除的生活守則 隨時檢視腸道告訴我們的健康報告正常作息早睡早起不熬夜每天深呼吸壓力不上身維持愉快的生活自律神經不失調拒絕菸酒可以預防腸道老化多喝水及足量食物纖維有助腸道益菌生存每天順應便意2~3次快走運動幫助排出毒素腹式呼吸調節自律神經，活化腸道代謝定期腸道健檢 改善腸胃潔淨的強效食材 高纖食物不能少蔬菜類聰明選水果類正確吃發酵食品怎麼買其他食物來源 PART3洪醫師分享腸道保健運動 零負擔超簡單腸道保健操 刺激腸道伸展腹筋預防腹肌衰退預防便秘改善腸胃肌肉緊張加強排便力活絡下半身副交感神經活化腸道按摩 改善便秘按摩 3分鐘超簡便腸道活力操（床上進行式）幫助早晨排便（座椅進行式）消除脹氣（看電視進行式）刺激腹部加強腹肌（坐公車進行式）代謝體內廢物（做家事進行式）調節腸道機能（爬樓梯進行式）強化消化器官 PART4洪醫師的家庭餐桌 主食 海鮮青醬義大利麵胚芽米炒飯鮮蔬麥片粥桃太郎五味涼麵暑魚披薩 主菜 義式焗烤鮭魚焗燒冬筍山藥茶碗蒸馬鈴薯燉肉田園雞丁 配菜 翡翠黃金雞和風海味莢彩虹旺來醋溜輕食白玉三絲捲 湯品 竹筍纖蔬湯馬鈴薯蔬菜濃湯日式牛蒡風味湯木耳黃瓜清潤湯黃金豆奶湯 點心 蓮子糯米粥薏仁花生甜湯水果脆片優酪地瓜堅果奶酪白木耳桂花甜湯 蔬果汁 淨腸黑棗汁火龍果綜合果汁草莓多多蘆薈可爾必斯紫萵苣蔬果汁 PART5洪醫師分享診療室常見Q&A 生活保健Q&A 為了體內環保，我可以利用坊間的洗腸方式嗎？

隔夜茶為什麼不能喝？

對腸胃有什麼影響嗎？

重口味對於腸道健康有什麼影響？

不愛吃蔬菜的小朋友應如何照顧腸胃？

常見症狀Q&A 如果出現血便，需要馬上看醫生嗎？

要做什麼檢查？

一天大便幾次才正常？

大便次數太多，應如何處理？

疾病問題Q&A 臉上的痘痘總是不消，是因為我的腸道不健康嗎？

肥胖是因腸胃功能出現問題嗎？

脊椎側彎會引起腸胃問題嗎？

腸道檢測Q&A 無痛大腸鏡檢查，真的比較好嗎？

## <<圖解腸道決定抗癌力>>

### 章节摘录

作者自序/推薦序三十多年的腸道健康照護分享 「人生必須要有規畫、有理想，還要有實踐的執行力，才能活得有意義」。

這次我將執醫三十多年的經驗及心得編撰成書，以簡單易懂的文字介紹胃腸保健及大腸直腸的疾病，期望更多民眾能重視日常胃腸保健，加強預防勝於治療的概念，為國人的衛教工作略盡棉薄之力，實現一位醫者多年來的夢想。

我出生於一個醫師世家，父親及兄長均是胃腸外科醫師。

家父洪俊坤博士是台北帝國大學（今台灣大學）醫學部畢業，在台大河石外科（日據時代）當外科醫師及教職，後來至基隆開設洪外科醫院，

<<圖解腸道決定抗癌力>>

媒体关注与评论

好新腸推薦 洪醫師的腸道救命法，助你「腸」保健康！

王金平(立法院院長) 腸胃權威醫師的腸道保健法，一定讓你「腸」命百歲！

曾永權(立法院副院長) 生命如時序， 受到好照顧， 皆可展其美！

孫越(終身義工) 耀仁醫師 好新腸，歡喜自在，長命百歲 王秀杞(知名石雕家)

擁有好新腸 壽命自然長 多吃鮮蔬果 運動要加強 劉興欽(知

<<圖解腸道決定抗癌力>>

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>