

<<腸道好,人不老>>

图书基本信息

书名：<<腸道好,人不老>>

13位ISBN编号：9789868560376

10位ISBN编号：9868560373

出版时间：養沛文化館

作者：玲心 著

页数：240

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>

<<腸道好,人不老>>

前言

序 不生病的關鍵在腸道 在物質與科技高速發展的今天，如果與過去二十年的生活相比，用「天翻地覆」來形容，真的不為過。

但是，在這樣貌似幸福的生活背後，為什麼會有那麼多的疾病，甚至是聳人聽聞的癌症陰影，緊緊地籠罩在我們的頭頂上？

競爭、壓力、速食、污染……人們的生活，正被這些因素困擾著，而我們的健康，也正一點一點地被腐蝕著。

然而，神速進步的當今醫學，卻仍然攻破不了這諸多的難題，為什麼？

在越來越差的大環境下，每個人的健康程度，幾乎就等於看個人免疫能力的強弱了。

免疫力強，則罹患疾病的機率可以大大降低；反之，被疾病甚至癌症找上門的機率，則會大幅增加。

而人體中與免疫能力息息相關的，就是腸道。

作為人體最大的免疫器官，腸道的正常與否，直接威脅到身體健康。

因此，該如何對自己的健康負責？

最簡單的方法，就是從改善腸道的健康開始。

請認真思考一下自己目前的健康狀況，是否常常被便秘、腹瀉、腹痛、痔瘡等等問題困擾？

是否感到免疫力下降，頻頻感冒？

是否體味加重，並出現難聞的口氣？

如果你有以上此類的問題，那正是腸道在對你發出警告，你的身體已經出現問題了！

本書從弄清腸道基本機能開始，透過認識自己腸道的真實年齡，了解腸道內的有益菌群，學習科學預防和治療腸道的基本方法，讓你從一名腸道知識門外漢，成為一名解決腸道問題、精通養護腸道的健康專家。

從今天開始，請好好保護自己的腸道吧！

<<腸道好,人不老>>

內容概要

腸道為何是人體健康的首要關鍵？

為什麼過敏與腸道的免疫系統息息相關？

你的「腸道年齡」到底是幾歲？

腸道菌群跟慢性病有怎樣的關係？

不同的人群，腸道保健有什麼區別？

要腸道健康，該怎麼吃、怎麼喝？

生活上有哪些錯誤的「腸」識？

腸道健康簡易食譜?腸道SPA操?各式腸道保健按摩法 本書讓你一次透悉腸道健康保養之道！

請認真思考一下自己目前的健康狀況，是否常常被便秘、腹瀉、腹痛、痔瘡等等問題困擾？

是否感到免疫力下降，頻頻感冒？

是否體味加重，並出現難聞的口氣？

如果你有以上此類的問題，那正是腸道在對你發出警告，你的身體已經出現問題了！

本書從弄清楚腸道基本機能開始，透過認識自己腸道的真實年齡，了解腸道內的有益菌群，學習科學預防和治療腸道的基本方法，讓你從一名腸道知識門外漢，成為一名解決腸道問題、精通養護腸道的健康專家！

<<腸道好,人不老>>

作者簡介

玲心 從事創作多年，曾任雜誌時尚健康專欄編輯。對健康的議題十分關切，也深入透悉研究，頗有個人心得。常策劃健康相關專案，與各養生專家、醫師往來互動研究，發表專文於報章媒體上。

<<腸道好,人不老>>

書籍目錄

第一章 改善體質從腸道開始1、腸道機能知多少2、人體免疫靠腸道3、你的腸道年輕嗎？
4、身體發出的求救警訊第二章 常見的腸道非傳染病1、突然發作的闌尾炎2、久治不癒的結腸炎3、
不可忽視的腸梗阻4、困擾女性的「腸激躁症後群」第三章 常見的腸道傳染病1、曾引發恐慌的霍亂2
、讓人虛脫的細菌性痢疾3、困擾孩子的手足口病4、反反覆覆的傷寒和副傷寒第四章 便便的秘密1、
健康真相，讓便便來告訴你2、苗條和美麗，便便也參與3、有苦難言的便秘4、改成不正常便便有妙招
第五章 腸道裡的「細菌戰」1、腸道是個細菌園2、細菌有益也有害3、益生菌的力量4、優格真的好
嗎？
第六章 腸道健康保健法1、不同人群，腸道保健有區別2、飲食大信條3、腹部按摩，給腸道做個
好SPA4、糾正這些錯誤「腸」識

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>