

<<腸常美滿胃好幸福>>

图书基本信息

书名：<<腸常美滿胃好幸福>>

13位ISBN编号：9789868773097

10位ISBN编号：9868773091

出版时间：策馬入林文化

作者：黃天祐 著

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>

<<腸常美滿胃好幸福>>

內容概要

史上第一本結合中醫穴道按摩、西醫物理治療及飲食營養調理，全方位照顧腸胃的專書，將讓你腸腸美滿，胃裡幸福！

本書首次跨領域，從西醫、中醫等角度，教大家如何照顧自己的腸胃，同時，也由專業的物理治療師和營養師，設計適合有腸胃道疾病困擾的朋友們做的運動、吃的飲食，希望每位讀者都能在書中找到適合自己照顧好腸胃道的方法。

給你知識，更給你方法 本書由三軍總醫院胃腸肝膽科主治醫師黃天祐所主筆，並融會營養師、物理治療師及中醫師之專業，提供讀者最基礎、實用的腸胃保健知識與常識。在外文版醫療保健書充斥書市的今日，這本由國人專業醫師所共同撰述而成的腸胃保健專書，更顯其珍貴。

本書前三章概述了腸胃道的基本知識。

舉凡拉肚子、嘔吐、便秘、脹氣……等症狀，以及胃食道逆流、胃炎、消化性潰瘍、胃癌、大腸癌……等腸胃道疾病，讓讀者輕鬆獲得「腸識」，對於腸胃道症狀有正確判斷，並對相關疾病不再感到莫名的恐懼。

第四章由專業營養師提供預防腸胃道疾病的十大黃金食物：糙米、雞湯、胡蘿蔔、人參、高麗菜、優格、薑黃、虱目魚、木瓜、大蒜，文中詳細教授烹調料理方法，教讀者如何吃出最健康的腸胃。

第五章由物理治療師提供護胃保腸助消化的好運動，從搖籃運動、呼吸運動、腹式呼吸、到空中踏步，不管您是哪一種腸胃道疾病的患者，都將在此找到適合自己的居家運動。

第六章內容由知名中醫師提供實用的穴位按摩法，十個幫助讀者解決消化不良、排便不順、脹氣、腹瀉……等症狀的穴道，不舒服時按一按，將有效緩解所有的不適。

本書針對國人腸胃保健的需要編撰而成，一次給足最完整、最正確的腸胃道知識，教您最有效、最實用的腸胃道保健法，讓您更了解您的腸胃，避免所有腸胃道疾病的致病原因，讓您的腸胃永保健康。

<<腸常美滿胃好幸福>>

作者簡介

黃天祐 現任三軍總醫院胃腸肝膽科主治醫師，同時也是國防醫學院內科學科臨床兼任助理教授。

黃醫師平日便十分忙碌，但不論再怎麼忙碌，他對待每一位病患都保持著親切的態度，用心的傾聽病患訴說病情、仔細的診斷患者的病況，真正的做到「視病猶親」，是病患口中的好醫師。

專長為胃食道逆流疾病、食道靜脈曲張治療、消化性潰瘍、胃腸道腫瘤、慢性B、C型肝炎治療、肝癌及肝臟腫瘤診斷及治療及小腸疾病及小腸內視鏡等。

營養調理及食譜設計 / 陳韻帆營養師 現任國泰醫院健康管理營養科技術長。

負責體檢及產後護理營養諮詢及供膳作業規劃、營養品整體規劃，專業規劃、販售及營養諮詢。

物理治療及運動設計 / 李宗穎醫師 國防醫學院醫學系畢業，現任三軍總醫院復健部主治醫師、三軍總醫院血友病中心整體醫療醫師。

陳淵琪物理治療師 **陽明大學物理治療碩士，現任三軍總醫院復健醫學部物理治療師、三軍總醫院減重班運動課程講師、三軍總醫院血友病中心復健班講師。

穴道按摩指導 / 吳建勳醫師 出生中醫師世家，精研中國傳統醫三十多年，婦科、內科、痠痛科為其專長，對於針灸、氣功、食療、指壓按摩、經絡拍打等各式自然療法也極為擅長。

著有《咳喘中醫大全》、《全方位止咳妙方》、《頭痛不痛了》、《30分鐘快速減輕病痛》、《速效保健處方》、《美顏瘦身二效合一》、《吃出超強記憶力》（以上均為文經社出版）等二十餘本中醫養生書籍。

作者成立養生工作室「寬儒健康空間」，用英語教外籍人士針灸、中藥、氣功、食療、推拿與風水。

<<腸常美滿胃好幸福>>

書籍目錄

PART1 腸胃保健先建立「腸識」消化道，人體最重要的生命之道你的腸胃消化功能好嗎？

你有良好的飲食或生活習慣嗎？

吃，決定你的腸胃健康PART2 有症狀，就是病？

美食當前也沒興趣：食慾不振吃或不吃都想吐：噁心嘔吐吃的東西吞不下去：吞嚥困難一肚子氣：脹氣要命的肚子痛：腹痛拉拉拉，拉不停：腹瀉一肚子的大便：便秘啊！

我拉出血了：腸胃道出血為什麼一直瘦下去：體重下降PART3 不只是胃痛這麼簡單火燒心：胃食道逆流最常見的腸胃道疾病：胃炎幽門螺旋桿菌的興風作浪：消化性潰瘍「拉」你千遍也不厭倦：急性腸胃炎腸子塞住了？

：腸脹氣和腸阻塞腸道的精神病：大腸激躁症發炎性腸道疾病你有吞嚥困難嗎：食道癌讓人防不勝防的恐怖癌症：胃癌PART4 預防腸胃道疾病的十大黃金食物促進腸胃蠕動：糙米修補腸胃道黏膜：雞湯、紅蘿蔔胃潰瘍：人參、高麗菜調整腸道環境：優格緩和腸胃道發炎：薑黃、虱目魚幫助消化：木瓜抑菌、防止致癌物：大蒜PART5 護胃保腸助消化的好運動發炎性腸炎與運動針對壓力型腸胃問題的運動針對無力型腸胃問題的運動術後或其他類型之緩和運動及按摩PART6 讓你擁有好腸胃的穴位按摩隱白穴太衝穴章門穴臍中穴中脘穴梁門穴梁丘穴足三里穴膽囊穴闌尾穴【附錄一】消化道疾病的檢查方式糞便常規檢查消化道鋇劑攝影胃鏡：胃腸疾病的偵察員大腸鏡：大腸直腸癌的緝兇高手小腸鏡：小腸出血診治的新利器【附錄二】消化道疾病常用藥

<<腸常美滿胃好幸福>>

编辑推荐

慈濟醫院台北分院院長 / 趙有誠 慈濟醫院台北分院副院長 / 徐榮源 三軍總醫院胃腸科主任 / 謝財源
台灣消化內視鏡醫學會副秘書長 / 張維國 國防醫學院微生物免疫學科教授 / 廖經倫

<<腸常美滿胃好幸福>>

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>