

# 《肠道黄金书》

## 图书基本信息

书名：《肠道黄金书》

13位ISBN编号：9787538176759

10位ISBN编号：7538176756

出版时间：2012-12

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：松生恒夫

页数：159

译者：孙翠翠

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《肠道黄金书》

## 内容概要

近年来，罹患肠道疾病的人逐年增多，现代人肠道环境的恶化已经是不争的事实。饮食西方化是肠道环境恶化的罪魁祸首，另外，不良的生活习惯、不健康的减肥方式、运动量的减少等共犯也数不胜数。

本书介绍了包括3天断食计划、5种排毒饮料、32道肠道食疗菜谱在内的多种饮食调理方法，帮助您改善肠道环境，从而达到养生的目的。

# 《肠道黄金书》

## 作者简介

松生 恒夫

1955年生于东京。医学博士。松生诊所院长。

东京慈惠会医科大学毕业。曾担任此大学第三医院内科助手、松岛医院大肠科肛门疾病中心诊疗部部长等职位，2004年1月起任现职。

现为日本内科学会认定医生、日本消化器官内视镜学会专家与指导医师、日本消化器官疾病学会认定专家、日本东洋医学会专家、日本大肠肛门疾病学会专家。

专业领域为：大肠内视镜检查、炎症性肠道疾病的诊断和治疗、消除便秘的饮食生活改良与指导等。

著有《掌握“排便力”的书》《瘦身！排毒热果汁》（日本Makino出版社）《完全治愈排便障碍的书！》（日本Lyon社）等多部著作。

## 书籍目录

目录：

前言.....	2
便秘症状自我检测表.....	8
第1章 肠道的构造和功能.....	11
肠道是身体的“清道夫”.....	12
肠内的第二大脑.....	14
第二大脑也有喜怒哀乐的感情.....	16
增加有益菌让肠道更清爽.....	18
饮食习惯导致便秘增加.....	20
专栏 听听音乐，改善便秘.....	22
第2章 如此恐怖的便秘.....	23
经常便秘的你可能患有“肠道停滞”.....	24
为何便秘的女性比男性多.....	26
水肿、皮肤差、胃灼烧、打嗝——便秘会引起各种身体不适.....	28
经常憋着不上厕所会直接导致便秘.....	30
饮食紊乱、不规律的生活习惯是导致便秘的原因之一.....	32
压力也会引起自主性神经紊乱进而导致便秘.....	34
泻药服用过多会导致便秘加重.....	36
不同的部位有不同的治疗方法.....	38
无反应型肠道的便秘，治疗需要花费一定的时间.....	40
便秘会引起大肠癌是真的吗？.....	42
酷暑容易对肠道造成损伤，使便秘患者激增.....	44
夏天的冰凉也会引起便秘.....	46
专栏 冬天的寒冷也会引起便秘.....	48
第3章 肠内调节和排毒饮料.....	49
便秘的程度不同治疗方法也不同.....	50
轻度便秘的人可以通过控制水油平衡来调节肠道.....	52
解毒效果超棒的排毒饮料.....	54
让肠道清爽舒畅的短暂断食3天计划.....	56
短暂断食3天计划的早餐.....	58
重度便秘的患者可以尝试挑战短暂断食一周计划.....	60
短暂断食一周计划的早餐.....	62
断食期间午餐靠两个小饭团支撑.....	64
晚餐可以摄取充足的膳食纤维来改善肠内环境.....	66
专栏 散步可以使肠道功能更加活跃.....	68
排毒饮料.....	69
排毒果汁.....	70
肠道调节汤.....	72
囫囵洋葱汤.....	74
排毒冰饮料.....	76
香料苹果茶.....	78
专栏 用肠道按摩的方法排出肠内气体.....	80
第4章 肠道食疗和肠道食疗菜谱.....	81
开始有益于肠道健康的饮食吧.....	82
8种食材打造完美肠道.....	84



## 章节摘录

版权页：插图： Fasting是断食或绝食的意思。香蕉和豆乳制作的断食果汁既可以让您获得饱腹感，又比较耐饥，所以断食第一天并没有想象得那么痛苦。香蕉和豆乳里含有可以清洁肠道、促进新陈代谢的成分。其中香蕉内含有丰富的低聚糖、膳食纤维的果胶、钙等成分。低聚糖可以增加体内的有益菌，果胶具有软化大便的作用，而钙则具有排出体内多余水分和盐分的功能。豆乳含有低聚糖、B族维生素、镁等成分。B族维生素可以促进新陈代谢，镁可以保护肠道黏膜。香蕉和豆乳搭配效果更佳，不仅可以为肠道提供丰富的营养，而且还可以促进体内废物的排出。断食期间午餐靠两个小饭团支撑从断食第2天开始，午餐吃两个用一碗米饭卷上紫菜制作而成的小饭团。这两个小饭团比平时的要小，轻轻地捏紧就可以了。为了防止对于相同的食物感到腻烦，您可以自己选择饭团的馅儿。如大马哈鱼或梅干等，一般可以用作饭团馅儿的都可以，但有一点请记住，尽量不要用蛋黄酱的馅儿。因为蛋黄酱会导致体内热量过高。所以在肠道调节计划实施期间，就请您控制一下，尽量不要食用蛋黄酱。如果您吃的是便利店的饭团，而那些饭团都比较大，所以您最好只吃1个。为了保证午餐的饭团可以让您坚持到晚饭之前，在进餐时要尽量细嚼慢咽，以增强您的饱腹感。

# 《肠道黄金书》

## 编辑推荐

《肠道黄金书:养生先养肠》编辑推荐：日本知名肠道专家松生恒夫先生力作，用扎实的专业知识+容易理解的图文形式，向您传授改善肠道环境的自愈法。提供3天断食计划、5种排毒饮料、32道肠道食疗菜谱，通过日常饮食扫除“便秘烦恼”，预防肠道疾病。附“便秘症状自我检测表”“肠道停滞检验表”，让您了解自身的肠道健康状况。

## 《肠道黄金书》

### 精彩短评

- 1、没肠道内经好，食谱比较多。
- 2、新书，看评价还不错！
- 3、我的救命稻草
- 4、其实内容不多，也不深，但还挺是有帮助的，因为对象是普罗大众。
- 5、肠胃不好的可以看看。
- 6、内容有点少，一半是图片，还是挺有用的。
- 7、后悔买了这本书，很少学到实质性的内容
- 8、肠胃还是需要饮食和运动来调理。
- 9、很简单的一本小书，有很多小法子，可以尝试一下不错；希望尽快改善肠道环境
- 10、我要好肠子
- 11、满意，可是我认为作者有本叫‘排便力’的，更喜欢，两本书的内容也差不多吧
- 12、不推荐，内容太苍白，是不是专业医生写的，值得怀疑

# 《肠道黄金书》

## 精彩书评

1、哈哈，我是第一个申请这本书的人吗？那就让我一枝独秀下去吧。。。好吧，梦话说完了，开始滔滔不绝我的理由了~首先，最实在的就是。。。我上次申请失败了啊~爱养身的人就要一直持之以恒下去，所以这次我又来了~上次的“点穴”没有搞到，这次从内部出发，治疗我的肠道疾病。大家都知道，现在的年轻人吃饭什么的都比较随意啦，特别是搞传媒的（不是传销啊）生活就更加不规律了，再加上南北差异，口味差距太大，肠胃总是不太好的。。。对了，前几天我发小来了，带她吃VIP级别的大盘鸡啊，结果她吃了两口就不吃了，还一脸惆怅地说：“姐，你们生活真艰苦！”瞧，最好的待遇都让她拉肚子了。。。所以，肠胃对我们很重要啦！嗯嗯，每次都说了啊。小妹我身体不好啊，其实大病也没有什么，可是小毛病不断。。。肠胃从高三开始就一直不好了，当然我不排除我吃的多是一回事，可是也不能老不如厕是吧~作为吃货，生平最讨厌那种吃的多又不发胖还在我面前不停说：“吃啊，你吃啊，吃这么点干嘛，你看我吃这么多都没事的，安啦~”不负责任的人啊!!!我也想吃啊，但是肠胃消化实在慢得可以，我有什么办法呢。个人认为，可以两三天不吃都不会很饿的。。。我是有不常动啦，也有过不良的减肥啦。。。所以说，我有可能得了肠胃方面的疾病吗？这本书上面有3天断食计划、5种排毒饮料、32道肠道食疗菜谱在内的多种饮食调理方法，我觉得在校期间第一个最容易达到，后面的两个可能有点困难了，但是如果食材容易步骤简单回家了还是可以操作的啦~说了如此之多。。。再继续就有点过了。。。所以，肠子先生，你跟我走吧?!!

# 《肠道黄金书》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)