

# 《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

出版社：養沛文化館

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)

# 《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

# 《腸道好,人不老》

## 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)