

# 《如果医生得了肠胃病》

## 图书基本信息

书名：《如果医生得了肠胃病》

13位ISBN编号：9787553722650

出版时间：2015-4

作者：王勇,夏志伟

页数：264

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)

# 《如果医生得了肠胃病》

## 内容概要

放屁少也是病？一紧张就拉肚子到底是为什么？拉肚子也会死人？怎样才能彻底摆脱便秘？60岁后阑尾可以一发炎就割掉？胃癌真的会传染？牛奶和粥不能养胃？哪些茶是肠胃病患者但喝无妨的？吃饭快真的容易发胖？吃果蔬片不能补充维生素……

肠胃跟我们的健康息息相关，但却一直没有得到足够的重视，以上问题的答案也是众说纷纭。为了让我们的肠胃得到应有的重视，同时以正视听，本书特邀资质深厚的权威医生作者，为读者深入解读11种常见肠胃病的预防和治疗，从饮食、作息、运动、卫生、心理等日常生活5大方面传授肠胃的调养保健，全方位抵御肠胃病的侵袭。书中方法都是针对普通老百姓量身定制，作者用接地气的语言，融入案例讲解，将医学知识用通俗的说法呈现出来，易于掌握，是普通老百姓都能读懂的最亲民西医读物。

# 《如果医生得了肠胃病》

## 作者简介

王勇，毕业于北京医科大学（现北京大学医学部），曾先后在北京积水潭医院、北京和睦家医院从医十余年，积累了丰富的临床经验和健康管理经验。现任职于中国9号健康产业有限公司，从事专业健康管理工

作。夏志伟，北京大学第三附属医院消化内科主任医师，副教授，硕士生导师。北京医科大学博士。现任中华医学会消化分会胃肠动力学术组委员。长期从事慢性胃炎及相关癌前病变、消化性溃疡、胃食管反流病及其他消化系统疾病的临床诊治和研究，长期从事胃镜和肠镜等内镜诊断和治疗工作，对胃肠道动力障碍性疾病有较深入的研究。

## 书籍目录

- 第一章 认识肠胃·要健康就要懂“肠识”·001
  - 肠胃，人体的健康基石·002
  - 肠神经系统，藏在腹中的“第二大脑”·005
  - 胃，储存食物的“粮仓”·008
  - 小肠，营养的“集散地”·011
  - 大肠，人体的“垃圾中转站”·015
  - 阑尾，并非可有可无的“摆设”·018
  - 消化液，营养转化的“幕后功臣”·020
  - 肠道菌群，人体最奇妙的“生态圈”·023
- 第二章 预防疾病·警惕肠胃发出的亚健康信号·027
  - 肠道也有年龄，不早衰的肠道才健康·028
  - 肠胃不健康，疾病找上门·031
  - 大便，肠道健康状况的“展示镜”·036
  - 屁，肠道内部情况的“信号兵”·039
  - 没胃口，肝胆脾胃疾病的先兆·042
  - 肚子痛，不同痛法警示不同疾病·045
  - 恶心呕吐，绝大多数都不是喜讯·048
  - 心情不好，胃就跟着捣乱·051
  - 肠道菌群失调，健康就会受连累·054
  - 毒素难排，终成疾病“温床”·056
- 第三章 解读疾病·11种最常见的肠胃病·059
  - 便秘，肠道“交通”不畅，身心受罪·060
  - 腹泻，不一定是病，但也能致命·064
  - 痢疾，最爱欺负小朋友·067
  - 胃炎，十有八九逃不掉·070
  - 胃溃疡，胃黏膜的“自我消化”·073
  - 胃癌，肠胃疾病中的头号杀手·076
  - 十二指肠溃疡，易“掉链子”的小肠道·079
  - 阑尾炎，被“堵”出来的病症·081
  - 慢性结肠炎，难以根治，需警惕癌变·084
  - 肠易激综合征，压力过大引发肠道“抗议”·086
  - 直肠癌，最有治愈可能的癌症·089
- 第四章 健康习惯·改善肠胃之初始·091
  - 良好的生活习惯，是对肠胃最好的呵护·092
  - 合理膳食，肠胃健康的第一步·098
  - 早餐不能忘，不吃危害大·101
  - 三餐按时又定量，遵守纪律养肠胃·104
  - 吃慢点别撑着，温柔对待肠胃才能保持健康·106
  - 适当忌口，安抚失调的肠胃·110
  - 戒烟限酒，不要让胃受折磨·113
  - 注意口腔卫生，根除胃病“帮凶”·115
  - 做好厨房清洁，封锁细菌传播之路·118
- 第五章 饮食调理·给肠胃最根本的养护·121
  - 饮食要清淡，肠胃才清净·122
  - “喝粥养胃”，并不适合所有胃病患者·125
  - 剩饭剩菜，吃多当心胃癌·127
  - 新鲜蔬果，吃对才能健胃清肠·130

- 白开水，看似简单实有讲究 · 134
- 茶水，这样喝不伤胃 · 141
- 饮料，再好喝胃也不欢迎 · 144
- 牛奶，该不该喝因胃而异 · 147
- 酸奶，好处多多但要讲究吃法 · 150
- 春季，清火养胃喝靓汤 · 153
- 暑夏，胃健康多吃“苦” · 157
- 燥秋，温润肠胃滋阴护阴 · 160
- 寒冬，甘润饮食保阳气 · 163
- 有的放矢，不同“人群”的饮食养胃方案 · 166
- 第六章 运动保健 · 让肠胃健康有活力 · 169
- 腹式呼吸，一呼一吸间放松肠胃 · 170
- 揉揉肚子，给肠胃做个按摩 · 172
- 简易运动，改善消化不良 · 174
- 指压按摩，每天两分钟，告别便秘 · 176
- 经络按摩，肠胃通畅百病消 · 180
- 练习瑜伽，从外到内放松肠胃 · 182
- 普通胃病患者这样做保健运动 · 185
- 胃下垂患者这样做保健运动 · 188
- 肠胃病患者这样运动，安全又有效 · 191
- 第七章 日常调养 · 构筑肠胃的健康屏障 · 195
- 饮食温和，给消化不良的胃减负 · 196
- 禁食清肠，切记注意分寸 · 199
- 排便不及时，当心憋出病 · 202
- 改善便秘，从生活细节入手 · 206
- 腹泻看似事小，切勿乱“自医” · 212
- 调理老胃病，暖胃是关键 · 216
- 控制胃溃疡，重在改善生活方式 · 219
- 用药要谨慎，防止伤肠胃 · 224
- 胃肠道检查，必要时果断做 · 227
- 心理压力过大，肠胃功能就紊乱 · 230
- 放慢生活，给肠胃减减压 · 233
- 睡好睡足，懒人也能养胃 · 237
- 第八章 分而治之 · 不同人群的肠胃保健重点 · 241
- 女人肠胃重在暖，节食减肥需谨慎 · 242
- 男人关注直肠，别让癌症找上门 · 244
- 儿童肠胃娇嫩，注意预防护理 · 247
- 老人身体退化，肠胃保健讲究多 · 250

# 《如果医生得了肠胃病》

## 精彩短评

- 1、通过饮食，调整生活习惯，定期检查来预防及及早发现，生了病了，就没有什么好办法了
- 2、学到了好多应对措施，也纠正了好多误区，该书简单易懂，适合非专业人士阅读
- 3、一本科普类书籍，关于肠胃的知识，前一部分用通俗的语言讲解肠胃的运作过程，以及各种疾病的原因，后面一部分讲解护理的方式和注意事项，有根据不同人的特性推荐的养胃方法
- 4、文字很轻快，思路顺畅，读起来很顺。内容简洁而直接，映照了许多我在15年的观察。

# 《如果医生得了肠胃病》

## 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)