

<<攻克超级便秘啦啦啦>>

图书基本信息

书名：<<攻克超级便秘啦啦啦>>

13位ISBN编号：9787535958501

10位ISBN编号：7535958508

出版时间：2014-4-1

出版时间：广东科技出版社

作者：（日）山名哲郎

译者：曹逸冰

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>

<<攻克超级便秘啦啦啦>>

内容概要

世界著名肛肠科专家山名哲郎，专攻便秘难题20年，为全世界10亿遭受便秘困扰的人们带来福音！

- 最新超级大便书，让你彻底告别难缠便秘
- 畅销全球整三年，掀起肠道健康新革命

吃泻药拉不出，吃蔬菜水果拉不出，一直蹲马桶就是拉不出，明明有强烈的便意还是拉不出……遭遇最难缠、最痛苦、最不好意思对人讲的超级便秘，会给身心健康都带来极大的困扰！

千万不要忽视便秘，直肠膨出、胃肠癌症、药物依赖、压力性神经紊乱，意想不到的健康危机都可能隐藏在便秘背后，突然爆发。

世界著名肛肠科专家山名哲郎，20多年来专攻便秘难题，即使是一般医生束手无策的超级便秘，山名哲郎医生也开发出了独门解决方法，平均每天就能帮助50位患者彻底告别便秘痛苦。

即使你只是偶尔排便不畅，也能通过本书优化你的肠胃，摆脱健康隐患，开创优质生活。

翻开本书，摆脱难缠便秘，享受肠胃通畅，马上让你每天都很爽！

<<攻克超级便秘啦啦啦>>

作者简介

山名哲郎，1961年生于东京，毕业于日本秋田大学医学专业。

为世界一流肛肠科疾病专家，尤其擅长治疗便秘和大便失禁等排便类疾病，现任日本社会保险中央综合医院肛肠科中心部长。

二十多年来，山名医生一直在便秘治疗的医学前沿不断探索，开发出了专门针对便秘的手术疗法，为无数便秘久治不愈者带来福音。

现在，平均每天就有50位患者因山名哲郎医生的疗法摆脱便秘，每年有500位患者经手术彻底康复。

2010年，其排便健康讲座登上日本NHK电视台，一经播出便在日本产生强烈反响；

2012年，作者汇集20多年对排便、肠道健康的心得出版本书，再度掀起关注排便问题的健康风潮。

此外，还著有医学类科普畅销书《看了就懂！
如何治疗排便障碍患者》。

<<攻克超级便秘啦啦啦>>

书籍目录

序 攻克“超级便秘”：即使遭遇最难以忍受的便秘痛苦，也有办法让你拉得爽、一身轻！

自测表：便秘三大类，你是哪一类？

第1章 肠的结构与排便

第2章 超级便秘的秘密

第3章 攻克超级便秘

第4章 攻克压力性便秘

专栏1 药物导致的便秘

第5章 攻克普通便秘

专栏2 痔疮与便秘

第6章 大肠癌与便秘的关系

第7章 轻轻松松解决便秘！

专栏3 调节肠道环境/120

第8章 便秘人士专用菜谱/121

专栏4 巧用营养品/133

膳食纤维食谱/136

第9章 巧用便秘药/145

专栏5 不妨记录排便日志

作者叮咛

附录1：富含膳食纤维的食物

附录2：通便消食食材和中草药

附录3：通便保健品、药品一览表

<<攻克超级便秘啦啦啦>>

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>