

<<胃肠病养生保健百科>>

图书基本信息

书名：<<胃肠病养生保健百科>>

13位ISBN编号：9787536950733

10位ISBN编号：753695073X

出版时间：2011-9

出版时间：樊蔚虹 陕西科学技术出版社 (2011-09出版)

作者：樊蔚虹

页数：349

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>

<<胃肠病养生保健百科>>

前言

身体健康并不代表一切，一旦失去健康，就等于失去一切。
当今社会，人们往往在年轻的时候用健康换取财富，而到年老时却再用财富换取健康。
这种透支健康，储存金钱的生活方式，在快节奏、过度追求财富的21世纪大为盛行。

俗话说：“病从口入。

”胃肠病便是如此。

胃肠是人体重要的消化器官和吸收器官，是食物被消化吸收的重要场所。
尤其是肠道，它负责有选择的吸收食物中的营养成分，把废物排出体外。
而且它还是人体最大的免疫和排毒器官。

可见，一旦胃肠功能异常，我们的身体便会受到影响。

胃肠疾病与饮食息息相关，随着社会节奏的加快，各种快餐食品的风行，物质的极大丰富，人们暴饮暴食、不规律饮食、不合理的饮食结构、熬夜、吸烟、喝酒等不健康的生活方式严重危害着胃肠健康。

一旦胃肠有病，势必影响人体的营养来源，因此，防治胃肠病显得日益重要。

有资料显示，目前全国有近3亿胃肠病患者，其中40%病情严重、长期受胃肠病折磨。
且每年死于胃肠病的人数高达30万，胃肠病发病率之高、患者之众、时间之长，严重影响着人们身体素质的提高。

然而，多数人对胃肠病，如消化不良、便秘、腹痛等“小”毛病司空见惯，往往随意吃点药“打发”。

这种任其发展，不正确对待的心态是错误的。

所谓“平人之常气稟于胃，胃者平人之常气也，人无胃气曰逆，逆者死。

”因此，无论胃肠自病，还是他病损伤胃肠，都应引起人们的重视，及早加以防范。

“千里之堤，溃于蚁穴。

”我们有必要了解自己的胃肠；了解如何从生活细节中做起，预防胃肠病，而不能掉以轻心。

为了提高广大群众对胃肠病的认识，普及防治知识，我们组织有关专家精心编写了这本《胃肠病养生保健百科》。

全书从饮食、运动、起居、心理调节、药物治疗等方面全方位地讲述了胃肠病的“养”与“治”。
例如在饮食篇中，患者的饮食宜清淡，而忌辛辣；在运动篇中，患者饭后宜慢步走，而忌剧烈跑跳；
在起居篇中，患者进食后不宜立即入睡、>中凉等等。

本书力求让每一位关心自己、爱护自己的读者从中找到自己的所需。

衷心希望本书能成为你们祛病、健康、保健的良师益友！

同时我们也悉心听取各位读者的意见和建议！

编者

<<胃肠病养生保健百科>>

内容概要

有资料显示，目前全国有近3亿胃肠病患者，其中40%病情严重，长期受胃肠病折磨，且每年死于胃肠病的人数高达30万。

所以，对于提高胃肠病的认识，普及胃肠病的防治知识已变得刻不容缓。

《胃肠病养生保健百科》从饮食、运动、起居、心理调节、药物治疗等方面全方位地讲述了胃肠病的“养”与“治”。

例如在饮食篇中，患者的饮食宜清淡，而忌辛辣；在运动篇中，患者饭后宜慢步走，而忌剧烈跑跳；在起居篇中，患者进食后不宜立即入睡、冲凉等等。

《胃肠病养生保健百科》力求让每一位关心自己、爱护自己的读者从中找到自己的所需。

衷心希望本书能成为你们祛病、健康、保健的良师益友！

同时我们也悉心听取各位读者的意见和建议！

<<胃肠病养生保健百科>>

书籍目录

第一篇 直击胃肠病——打开健康的天窗 第一章 知己知彼——通向健康之门的钥匙 第一节 胃肠知识直通车 口腔，粗加工食物的车间 食管，运输食物的通道 胃，混合研磨食物的车间 小肠，消化食物和吸收营养成分的车间 大肠，处理食物残渣的车间 第二节 胃肠病为何会与你牵手 不良情绪会让胃肠病“黏”上你 不良饮食习惯会让胃肠“罢工” 胃肠病也能遗传 药物治疗是把双刃剑 地理分布也会影响你的胃肠 莫忽视胃肠病与职业的关系 生物因素会致胃肠病 免疫因素也会导致胃肠病 不良生活习惯也会导致胃肠病 中医辨证论治六淫致病因素 第三节 胃肠病治疗细节 有讲究 胃病可以传染吗 胃病切忌乱吃镇痛药 为何脾胃虚弱易“恋”中老年人 胃肠疾病莫忽视 如何早期发现胃肠病 口腔卫生与胃肠病有关系吗 慢性胃肠病癌变须警惕 第二章 防治有术——解读胃肠病的健康密码 第一节 消化性溃疡 什么是消化性溃疡 溃疡病的易感人群有哪些 溃疡病一定会腹痛吗 溃疡病患者夜间疼痛为哪般 消化性溃疡治疗要及时 第二节 慢性胃炎 什么是慢性胃炎 慢性胃炎患者常有哪些症状 慢性胃炎能治好吗 萎缩性胃炎应该如何防癌 第三节 急性胃炎 什么是急性胃炎 急性胃炎的症状有哪些 怀疑患了急性胃炎怎么办 第四节 反流性食管炎 什么是反流性食管炎 反流性食管炎的表现有哪些 反流性食管炎的危害有哪些 第五节 消化道出血 什么是消化道出血 消化道出血有什么典型症状 消化道出血的防治 第六节 肠易激综合征 什么是肠易激综合征 肠易激综合征的易感人群有哪些 肠易激综合征患者有哪些症状 第七节 便秘 什么是便秘 哪些疾病和不良习惯易导致便秘 腹中常清有助养生 第八节 功能性消化不良 什么是功能性消化不良 功能性消化不良有哪些症状 第九节 胃下垂 什么是胃下垂 易患胃下垂的人群有哪些 胃下垂患者有哪些症状 第十节 神经性厌食症 什么是神经性厌食症 神经性厌食症有哪些症状 不愉快的事莫在饭桌上谈 第十一节 腹泻 什么是腹泻 了解腹泻的原因 腹泻时如何做自我护理 第十二节 细菌性痢疾 什么是细菌性痢疾 细菌性痢疾的症状有哪些 患了急性痢疾该怎么办 第十三节 阑尾炎 什么是阑尾炎 阑尾炎有哪些症状 患了阑尾炎怎么办 第十四节 胃癌 什么是胃癌 应该警惕的胃癌早期信号 年轻人应警惕胃癌 胃癌复发早发现 第十五节 食管癌 什么是食管癌 如何及早发现食管癌 容易发展为食管癌的食管疾病有哪些 食管癌是吃出来的吗 第十六节 大肠癌 什么是大肠癌 哪些现象有可能是大肠癌的信号 怎样及早发现复发的大肠癌 哪些人容易得大肠癌 怎样减少患大肠癌的可能性 第二篇 饮食疗法——健康马车的驾辕之马 第一章 饮食有度——确保胃肠健康的饮食细节 第一节 饮食细节 保健康 合理饮食铸就健康 谷物杂粮 养护胃肠道 膳食纤维清肠涤胃好帮手 多为肠道补充益生菌 饮食清淡勿太咸 烹调勾芡有讲究 合理饮用牛奶益处多 多食苦味助消化 过食辛辣害处大 科学饮水保健康 莫让胃肠“烫”伤 胃肠病患者食用油选择有讲究 食疗也要因人而异 长期食用快餐伤害胃肠 解读保养胃肠的“五味” 警惕破坏胃肠的食品“杀手” 食用瓜子要适量 第二节 胃肠病患者饮食的黄金法则 消化性溃疡 慢性胃炎 急性胃炎 反流性食管炎 肠易激综合征 便秘 功能性消化不良 胃下垂 腹泻 细菌性痢疾 阑尾炎 胃癌 第二章 挑三拣四——胃肠病患者食物要有所取舍 第一节 水果养生金牌榜 香蕉 苹果 梨 葡萄 柑橘 红枣 草莓 杨梅 猕猴桃 荔枝 菠萝 荸荠 第二节 蔬菜养生金牌榜 白菜 香菇 丝瓜 菠菜 土豆 番茄 南瓜 芹菜 花椰菜 第三节 其他养生金牌榜 糯米 大豆 豇豆 鸡蛋 牛奶 绿茶 蜂蜜 生姜 鲫鱼 羊肉 牛肉 第四节 顺天应时，四季饮食保胃肠 春季饮食细调养 夏季饮食细调养 秋季饮食细调养 冬季饮食细调养 第三章 美食养生——常见胃肠病的居家食疗 第一节 消化性溃疡 藕粉糕 栗子糕 桂圆莲子粥 银耳红枣粥 白胡椒煲猪肚汤 肉末炒猴头菇 羊肉挂面 红糖豆腐汤 香菇肉片汤 鲳鱼番茄汤 莲麦鸭汤 芹菜炒牛肉丝 箭竹笋烧肉 第二节 慢性胃炎 红枣益脾糕 羊肉萝卜汤 鲫鱼糯米粥 玉竹山药鸽肉汤 玉参焖鸭 陈皮鸡 三鲜豆腐汤 玉米药粥 栗骨糯米粥 绿豆南瓜汤 莲枸山药炖猪肚 山药烧排骨 健胃益气面 土豆烧牛肉 金针菇炖猪肚 第三节 急性胃炎 姜汁砂仁粥 桃汁牛奶 杨梅荸荠汁 草莓山楂汁 生姜藕汁 鹌鹑山药粥 山药香菇鸡丝粥 米粉香芋汤 银耳豆腐肉蛋汤 羊杂香菇面 山药萝卜猪骨汤 黄花菜蛋汤 银耳香菇肉丝面 第四节 反流性食管炎 山药姜笋粥 桂皮羊肉豆粥 青椒松花蛋 拌萝卜丝 茴药肚汤 参归炖鸡 参芪当归炖鸭 山药奶面 豆芽肉片姜汤 姜汁翡翠 草药烧牛肉 第五节 消化道出血 白及猪肚汤 藕节 骨头汤 藕节 韭菜汁 五味藕汁 当归羊肉汤 猪蹄红枣汤 桃仁杜仲乌龟汤 第六节 肠易激综合征 木耳柿饼羹 肠耳海参汤 红薯蒸猪排 木耳豆腐蛋菜汤 银耳香菇鸡丝笋面 山药香菇鸡丝粥 木耳豆腐烧鱼头 莲枣蜜汁 双仁蒸鱼 药杞骨汤 酥桃鱼 核桃仁鸡丁 第七节 便秘 葱炒薯丝 油焖笋 香蕉茶 芝麻莴笋片 核桃炒韭菜 黄芪玉竹煲兔肉 姜汁菠菜 麻仁栗子糕 第八节 功能性消化不良 山药麦芽粥 山楂菜粥 羊肉萝卜汤 玉米笋木瓜汁 茭笋肉片 笋菇熠鸡片 牛肉烧萝卜 酸菜鸭 酸菜鱼

<<胃肠病养生保健百科>>

头 青椒虾米 芹菜炒牛肉丝 第九节 胃下垂 鸭糜麦片粥 排骨蜜枣汤 山楂红枣瘦肉汤 胡萝卜山药鸡肫汤 羊肚面片汤 红枣荔枝桂圆羹 红烧猪肚 干姜陈皮炖牛肉 参芪清蒸羊肉 黄芪炖带鱼 第十节 神经性厌食症 当归羊肉粥 鸡肫健胃汤 狗肉糯米菜粥 糯米蛋花粥。

葱酥鲫鱼 远志虾米面 子姜肉丝 第十一节 腹泻 莲肉粥 白扁豆粥 无花果炖猪瘦肉 四君子蒸鸭 茴桂黄羊汤：？

苹果山药羹 第十二节 细菌性痢疾 荠菜拌白及 韭菜一旨汤粥 葡萄姜汁茶 黄金粥 凉拌马齿苋 第十三节 阑尾炎 山药复原羊肉汤 蒲公英绿豆汤 独蒜炖鸭 绿豆芽蒜泥 洋葱豆干蒜泥 山药炖骨汤 菠菜海带蒜泥 洋葱肉丝 第十四节 胃癌 陈皮瘦肉粥 黄芪粥 百合粥 桂圆花生汤 香菇鸡肉粟米羹 韭菜生姜奶羹 豆芽炒猪肉 笋菇炒蛋肉 丁香山楂牛肉 芙蓉鹅 苦瓜炒肉丝 大豆排骨汤 菱烧豆腐蘑菇 白茄蒸蜂蜜 萝卜山药鸡肫汤 第十五节 食管癌 海带烧肉 海带豆腐笋汤 蘑菇肉片汤 泥鳅骨肉汤 虫草炖老鸭 香菱骨汤 芦笋藕粉 香菇猪蹄丝瓜汤 银耳莲子羹 三药乌鸡汤 归参鳝鱼汤 芦笋白果鸡汤 第十六节 大肠癌 豆芽肉丝 海带豆腐汤 甘蓝香菇肉片汤 红薯菜粥 槐花熘肉片 莼菜鲫鱼汤 金针菇烧豆腐 五菇炖骨汤 泥鳅焖豆腐 萝卜烧猪大肠 花椰菜炒鸡蛋 平菇韭黄肉片炖 第三篇 运动疗法——运动是留住健康的灵丹 第一章 健康储备库——运动是健康的基石 第一节 运动细节 莫忽视 胃肠病患者运动的注意事项有哪些 莫走入运动的误区 “饭后百步走”适用于胃肠病患者吗 老年人空腹慢跑危害大 胃肠病患者腹壁肌运动莫忽视 胃肠病患者赤足行走保健康 养生太极拳动作要领要牢记 第二节 运动方式宜因病而异 慢性胃炎的运动疗法 消化性溃疡的运动疗法 胃下垂的运动方法 胃病患者应该常做呼吸体操 胃肠不适的瑜伽疗法 调顺胃肠的减压瑜伽 祛除便秘的瑜伽疗法 第二章 健康备忘录——用小运动营造大健康 第一节 步行——胃肠病患者最好的运动 散步，最简便易行的健身方法 散步要领莫忽视 健步走，对胃肠的按摩 跑步健身宜坚持 气功慢跑效果好 叩击穴位步行法 第二节 运动方式大盘点 五禽戏——文化瑰宝千年传 八段锦——民间古老的导引养生法 太极拳——刚柔相济爽精气 气功——让你与健康手拉手 瑜伽——时尚而神秘的运动 延年九转法——强身健体有方法 舞蹈——让健康舞动起来 勤练缩肛保胃肠 第三节 点滴生活巧运动 随时随地巧运动 骑自行车让生命迸发激情 在垂钓中展现别样风情 适时运动脚趾头 第四篇 心理疗法——心灵鸡汤，胜似良心 第一章 情绪化的胃肠道——倾听胃肠的喜怒哀乐 第一节 压抑让你与胃肠病结下不解之缘 情志因素让胃肠病“恋”上你 精神紧张易患病 解读影响胃肠病的心理因素 解读精神因素对胃溃疡的影响 情绪是如何影响癌症的 常见胃肠病与精神因素的关系 生闷气也会让胃肠受伤 过度劳累会伤脾胃 第二节 性格也可能成为胃肠病的诱因 你的性格也有可能让胃肠受伤 警惕致癌C型性格 敏感的人会使胃肠也敏感 走出“浮躁怪圈” 性格特点会影响心理疗法的效果 第二章 张弛有度——放松是最好的良药 第一节 莫让压力透支健康 面对压力笑一笑 慢工作，给紧张的神经松松绑 搬走完美主义的“大山” 怎样让胃肠不“生气” 哭让情感不再压抑 第二节 最好的保健医生就是自己 乐观会使你的生命充满阳光 如何护理情绪激动诱发的胃溃疡 胃肠病患者如何休闲养生 学会制怒养胃 知足常乐让胃肠健健康康 应对紧张，心中有“术” 忧郁情绪莫忽视 让幽默吹响健康集结号 第五篇 药物疗法——随身箱保健康 第一章 健康七色光——求医问药有方法 第一节 胃肠病检测方法早知道 粪便检查 胃肠道的x线检查 内镜检查 活组织病理检查 幽门螺杆菌检查 第二节 胃肠病用药细节 巧把握 须在专科医生指导下用药 家庭用药宜妥善保管 日常用药注意事项要牢记 为什么不宜用茶水服药 为什么溃疡病患者宜睡前服药 维生素C不宜与胃溃疡药物同吃 胃肠病患者妊娠用药的禁忌有哪些 胃溃疡患者症状消失后宜马上停药吗 急性胃炎剧疼时可否用去痛片 合理用药可使治疗事半功倍 忌盲目使用止泻药 怎样判定胃肠病的治疗效果 第二章 西医求治——按下疗快捷键 第一节 了解常用药物 抗酸药及消化性溃疡药 胃肠解痉药及促胃动力药 助消化药 导泻药及止泻药 其他 第二节 科学服药促健康 如何选择服药时间 服药姿势有讲究 胃动力药配伍有禁忌 打针可以代替吃药吗 胶囊类药物能掰开服用吗 用药剂量宜因人而异 中西药联合应用的配伍禁忌有哪些 第三节 常见胃肠病推荐用药 急性胃炎用药 慢性胃炎用药 消化性溃疡用药 腹泻用药 便秘用药 溃疡性结肠炎用药 第三章 中医求治——辨证论治有奇效 第一节 了解常用药物 化湿药 利水渗湿药 理气药 补气药 补阴药 补血药 温里药 消食药 清热解毒药 清热泻火药 安神药 止血药 第二节 中药应用宜与忌 中药合用配伍禁忌应注意 如何合理选择非处方中成药 怎样正确服用中药煎剂 怎样选择合适的中药单方 第三节 常见胃肠病推荐用药 急性胃炎用药 慢性胃炎用药 消化性溃疡用药 腹泻用药 便秘用药 第四章 特色疗法——辅助调理窍门多 第一节 历史悠久的针灸疗法 合理选用针灸疗法 胃下垂的针刺疗法 慢性胃炎的针灸疗法——消化性溃疡的针刺疗法 十二指肠炎的针灸疗法

<<胃肠病养生保健百科>>

胃炎的针灸疗法 溃疡性结肠炎的针刺疗法 细菌性痢疾的针刺疗法 慢性腹泻的针灸疗法 便秘的针灸疗法 第二节 艾灸疗法巧防病 合理选用艾灸疗法 慢性胃炎的艾灸疗法 急性胃肠炎的艾灸疗法 消化性溃疡的艾灸疗法 胃下垂的艾灸疗法 溃疡性结肠炎的艾灸疗法 细菌性疾病的艾灸疗法 肠易激综合征的艾灸疗法 第三节 拔罐疗法效果好 合理选用拔罐疗法 急性胃炎的拔罐疗法 慢性胃炎的拔罐疗法 消化性溃疡的拔罐疗法 胃下垂的拔罐疗法 吸收不良综合征的拔罐疗法 肠易激综合征拔罐疗法 第四节 刮痧, 胃肠病的克星 合理选用刮痧疗法 急性肠炎刮痧疗法 急性胃炎刮痧疗法 慢性胃炎刮痧疗法 胃下垂刮痧疗法 消化性溃疡刮痧疗法 第五节 推拿, 随身携带的药囊 合理选用推拿疗法 腹胀自我推拿疗法 慢性胃炎自我推拿疗法 慢性胃病推拿疗法 慢性腹泻推拿疗法 细菌性痢疾推拿疗法 吸收不良综合征推拿疗法 消化性溃疡推拿疗法 第六节 别样疗法面面观 穴位埋线疗法 温熨疗法 药浴让你“泡”出健康 认识矿泉疗法 矿泉疗法的注意事项 磁化水疗法 第六篇 健康居家——精致护身从细节做起 第一章 胃肠养生表——莫让不良习惯“偷”走你的健康 第一节 要和坏习惯说拜拜 吸烟害人更害己 过量饮酒要不得 忌忽视天气与胃肠病的关系 有害于胃的吃法有哪些 感冒药不宜乱服 房事无节 损胃肠 不吃早餐害处大 应该克服的六种坏习惯 中药不可长期服用 溃疡出血进食宜慎重 第二节 小细节 成就大健康 胃肠疾病宜三分吃药, 七分调养 不同胃炎的相同保健 严防病从口入 进食亦有“先来后到” 稀食养人 溃疡病患者忌嫉妒、受惊吓 身体受寒胃先知 适量喝葡萄酒对胃病患者有益 千万别沉迷于打麻将 腹部不适莫忽视 第三节 常见胃肠病护理有妙招 急性胃炎患者巧护理 慢性胃炎患者巧护理 消化性溃疡患者巧护理 腹泻患者巧护理 功能性消化不良患者巧护理 便秘患者巧护理 胃下垂患者巧护理 神经性厌食患者巧护理 肠易激综合征患者巧护理 胃癌术后患者巧护理 第二章 呵护胃肠——衣食住行须注意 第一节 细心呵护24小时 起居有常保健康 一日三餐巧安排 早餐如何吃得营养 少食多餐效果好 胃肠病患者穿衣戴帽有讲究 保养脾胃常洗脚 睡眠休养要注意哪些方面 第二节 易患人群巧护理 解读易患胃病的十种职业 住校学生患者活动调理宜注意 记者患者生活调理宜注意 白领患者生活调理宜注意 司机患者生活调理宜注意 空姐患者生活调理注意 SOHO族患者生活调理宜注意 第三章 四季养生——顺应天时话保健 第一节 春季防寒莫忽视 春季防寒不可忘 春季养阳正当时 春季养胃亦有术 第二节 夏季贪凉损胃肠 夏季切莫贪凉 夏季养阳最佳时 过食冷饮危害大 夏季养胃亦有术 第三节 秋季清润保胃肠 秋季防燥保胃肠 秋季养阴正当时 秋季养胃亦有术 第四节 冬季保暖须锻炼 冬季防寒保胃肠 冬季养阳助胃肠 冬季锻炼有方法 冬季养胃亦有术

<<胃肠病养生保健百科>>

章节摘录

版权页：插图：第一章知己知彼 第一节胃肠知识直通车 口腔，粗加工食物的车间 俗话说“病从口入”，这是有一定道理的。

口腔是消化道以及消化系统的起始部分，参与消化过程，所以，我们称口腔为“食物粗加工的车间”。

它协助发音和语言动作，具有感觉功能，并能辅助呼吸，具有重要的生理意义，是人们日常生活中从事各项活动必不可少的器官。

吃进口腔的食物在这里被牙齿切断、撕裂、磨碎，这就类似于对进料进行机械加工。

除了机械加工，口腔中还有唾液，在舌头的搅拌下，食物与唾液混合，成为一小团、一小团的食丸。唾液中含有各种被称为酶的物质，能帮助食物在口腔中进行一些分解，同时，这些酶还可以杀死一部分细菌。

医学专家常提醒大家吃饭时应细嚼慢咽，因为这可以使唾液充分与食物混合，使唾液的作用得到充分发挥。

有些人喜欢吐唾沫，这会损失唾液，是一种不利于健康的习惯。

口腔内是一个复杂的生态环境。

口腔的温度、湿度适于许多微生物的生长与繁殖，口腔内的天然菌群与人类机体有着共生的关系。

当口腔的功能发生紊乱，口腔内的生态环境受到破坏，疾病就会发生。

与此同时口腔健康也是全身健康的重要组成部分。

健康的口腔能使人充分地咀嚼、享受美味佳肴，获得充足的营养；还能避免和减少“病灶感染”以及糖尿病、冠心病、胃病等病症的发生。

所以口腔健康了，人也就活得更精神，更健康。

“维护口腔健康，提高生命质量”是现代人普遍追求的一个健康目标。

食管，运输食物的通道 人体消化道的第一个器官——食管，是位于胸腔内的一条空心的管道。

当做吞咽动作的时候，食道的肌肉壁会舒张和收缩，使食物缓慢下行，食道壁上的腺体会分泌出黏液来润滑食道以帮助食物通过，所以称食管为“运输食物的通道”。

食管是一条狭长的管道，食管与胃之间的衔接部分称为贲门。

在人体管道组织两端一般都有一层环状的肌肉，当肌肉收缩时，进出口变小或关闭；当肌肉舒张时，进出口开放。

这种肌肉被称为括约肌。

但在食管下端与贲门处并没有这样的括约肌，而只是有一段4~6厘米的高压区，由于高压区的压力大于胃内的压力，能阻止进入到胃的食物反流回食管，起到了类似括约肌的作用，所以称其为食管下括约肌。

<<胃肠病养生保健百科>>

编辑推荐

《胃肠病养生保健百科》力求让每一位关心自己、爱护自己的读者从中找到自己的所需。衷心希望《胃肠病养生保健百科》能成为你们祛病、健康、保健的良师益友！同时我们也悉心听取各位读者的意见和建议！

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>