

<<肠胃病生活调养100招>>

图书基本信息

书名：<<肠胃病生活调养100招>>

13位ISBN编号：9787543673243

10位ISBN编号：754367324X

出版时间：2011-11

出版时间：青岛出版社

作者：钱家鸣 主编

页数：158

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>

<<肠胃病生活调养100招>>

内容概要

本书以问答的形式精心筛选出经典实用的100个问题和妙招，重点从认识肠胃病、生活调养、饮食调养、中医调养方面，教读者如何调养肠胃病，对肠胃病患者调养提供实用的、有益的指导。本书语言通俗易懂，配上精美图片，是肠胃病患者生活调养的实用参考书。

<<肠胃病生活调养100招>>

作者简介

钱家鸣，我国著名消化病专家，北京协和医院消化内科主任医师，博士生导师。

1999年以来任中华医学会消化病学分会副主任委员，北京医学会消化病学分会副主任委员，中国医师协会消化医师分会副会长(第一届、第二届)，北京医师协会消化内科专业专家委员会副主任委员，中华医学会理事和组织工作委员会委员等职。

还担任《中华医学杂志(英文版)》《中华消化杂志》《中华胰腺病学杂志》等主编或副主编，以及《中华内科学》《中国医学科学院院报》《中国实用内科杂志》等9种杂志的编委。

2005年被聘为中央保健局会诊专家。

承担与完成多项国家级科研课题并获奖。

发表论文140余篇，主编与主译专著6本。

<<肠胃病生活调养100招>>

书籍目录

第1章 认识肠胃病

- 第1招：测测你的肠胃功能
- 第2招：测测你的肠道年龄
- 第3招：肠胃病的常见症状有哪些
- 第4招：肠胃病的并发症及危害是什么
- 第5招：肠胃病与营养有什么样的关系
- 第6招：“胃痛”一定就是胃病吗
- 第7招：肠胃病的致病因素有哪些
- 第8招：急性胃炎的症状及治疗措施
- 第9招：慢性胃炎的分类及表现
- 第10招：幽门螺旋杆菌是导致肠胃病的罪魁祸首
- 第11招：什么职业的人易患胃病
- 第12招：胃十二指肠溃疡急性穿孔是什么因素导致的
- 第13招：孩子为什么会肚子痛

第2章 生活调养

- 第14招：肠胃病患者生活要有规律
- 第15招：秋季如何对肠胃进行保养
- 第16招：暴饮暴食有损肠胃健康
- 第17招：肠胃病患者精神不宜过于紧张-
- 第18招：压力大更要善待肠胃-
- 第19招：胃病巧用“心药”医
- 第20招：夏季请保护好你的肠胃
- 第21招：睡眠不足易致胃病
- 第22招：运动锻炼有助于防治肠胃病
- 第23招：活动脚趾能健胃
- 第24招：如何以体操疗法调养肠胃病
- 第25招：避免熬夜玩牌、打麻将诱发肠胃疾病
- 第26招：肠胃病患者不宜吸烟和过量饮酒
- 第27招：酒后肠胃不适怎么办
- 第28招：别和胃溃疡病人共用碗筷

.....

第3章 饮食调养

第4章 中医调养

<<肠胃病生活调养100招>>

章节摘录

版权页：插图：这主要是因为有些人的体内缺乏乳糖酶。

缺乏乳糖酶就会影响肠胃对乳糖的消化、吸收和利用，而牛奶中所含的糖分大部分都是乳糖，当牛奶进入肠胃就会造成胃部不适，甚至腹泻。

相反，酸奶由于富含乳酸菌能够促使乳糖被转化成乳酸，而乳酸十分有利于肠胃。

需要注意的是，很多酸奶饮料（而不是酸奶）是由牛奶、水和酸味剂配制的，对肠胃也是不利的。

1.调节肠胃内的微生物平衡，抑制病原性的大肠菌、痢疾菌等繁殖，减少人体发生肠道传染病的机会。

2.增强肠胃消化功能。

这是因为酸奶所含的乳酸能使蛋白质结成微细的凝乳，从而增强消化吸收率。

3.增强钙的吸收。

酸奶富含离子钙，比牛奶中的钙更容易被肠胃吸收，而酸奶中的活性肽也能促进人体对钙的吸收。

因此，酸奶中的钙比牛奶中的钙利用率更高。

<<肠胃病生活调养100招>>

编辑推荐

《肠胃病生活调养100招》是中华医学会肠胃病专家教你。

肠胃病的常见症状有哪些？

肠胃病与营养有什么样的关系？

秋季如何对肠胃进行保养？

肠胃不好怎么吃？

消化不良吃十么？

胃寒患者怎么吃？

如何通过饮食预防大肠癌？

推拿疗法如何调养肠胃病？

中国著名消化病专家、北京协和医院消化内科主任医师，博士生导师、中国医师协会消化医师分会副会长、中华医学会消化病学分会副主任委员。

<<肠胃病生活调养100招>>

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>