

<<肠保健与肠病康复>>

图书基本信息

书名：<<肠保健与肠病康复>>

13位ISBN编号：9787560544366

10位ISBN编号：7560544363

出版时间：2012-10

出版时间：西安交通大学出版社

作者：张昌敏

页数：157

字数：115000

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>

## <<肠保健与肠病康复>>

### 内容概要

张昌敬编著的《肠保健与肠病康复》介绍了肠作为重要消化器官与人体健康的关系，重点讲解了一些常见肠病的诊断和检查要点、治疗方法、预防措施、家庭护理、心理护理、饮食调养及康复锻炼等。《肠保健与肠病康复》内容科学实用，适合广大读者和病友阅读，亦可供临床一线医护人员对患者及其家人实施健康教育时参考。

## <<肠保健与肠病康复>>

### 作者简介

张昌敬，医龄20年。  
现任武汉市同仁医院（武汉市第三医院）消化内科副主任医师。  
现为中华医学会湖北省消化内镜学会会员、武汉市医学影像学会会员。  
中国科普作家协会湖北省分会会员，湖北省科普作家协会医学科普创作专业委员会创作组成员。  
湖北省科协医学科普宣讲团宣讲员。  
迄今已发表学术论文29篇，在杂志、报刊上发表医学科普文章百余篇，编著出版医学科普书籍10部，多次获奖。

## <<肠保健与肠病康复>>

### 书籍目录

#### 一、聊肠护肠关系健康

肠的自白——我的组成

肠的自白——我的作用

神奇的肠微生物世界

测测自己的肠龄

宿便的危害

惨痛的肠病教训

不容忽视的肠保健知识

#### 二、防御肠炎切莫拖延

趁虚而入的直肠炎

结肠炎从何而来

让肠炎现形的七种“兵器”

直肠炎的综合疗法效果佳

结肠炎的八治法

肠炎的中药灌肠疗法

慢性结肠炎食疗方

炎症性肠病多缠绵

慧眼识别溃疡性结肠炎

治疗溃疡性结肠炎常用的西药

溃疡性结肠炎的中医辨证施治方

溃疡性结肠炎膳食原则和食谱

查克罗恩病争取先知先觉

克罗恩病治疗讲究多

克罗恩病的饮食调配和药膳选方

气功疗法康复肠炎

#### 三、胃肠感冒静养重要

冷不丁遭遇的胃肠型感冒

胃肠型感冒的治疗原则

胃肠型感冒的静养康复法

#### 四、息肉凸现妙法应变

冒昧而来的息肉

让肉疙瘩无处遁形的检查方法

妙法摘除肠息肉

拒“客”之道有讲究

多吃碱性食物可预防肠息肉

#### 五、癌魔逞凶医有神通

肠癌危险度自我测验

留意肠癌的报警信号

肠癌不是老年人的专利

火眼金睛癌踪细辨

肛诊查癌简单有效

查大便与血也能发现肠癌

结肠癌根除要迫不及待

综合治疗可对抗直肠癌

中药抗癌显锋芒

## <<肠保健与肠病康复>>

- 癌症性格要不得
- 肠癌手术患者的心理护理
- 肠癌的心理自疗法
- 药食携手胜癌魔
- 肠癌患者能运动吗
- 肠癌患者的健身康复法
- 六、告别肠痨治养重要
  - 肠结核知识要知晓
  - 五招认清肠结核
  - 征服肠结核的西医手段
  - 肠结核的中医药疗法
  - 肠结核食疗方和不宜食用的食物
- 七、都市肠病康复调心
  - “时髦”的都市肠病——肠易激综合征
  - 都市肠病三步可锁定
  - 肠易激综合征的分型治疗
  - 肠易激综合征的中医辨证施治
  - 肠易激综合征的饮食原则
  - 肠易激综合征的食疗验方
  - 肠易激综合征预防两步走
- 八、盲目清肠黑变病访
  - 结肠黑变病离肠癌有点近
  - 结肠黑变病的检查方法
  - 四把“扫帚”扫除结肠黑变病
  - 结肠黑变病的饮食康复法
- 九、防治便秘切莫大意
  - 不良生活习惯是便秘的主因
  - 便秘查因环环留意
  - 告别便秘有三法
  - 便秘食疗选方荟萃
- 十、久坐久站痔疮来犯
  - 痔疮是人类的“专利”
  - 痔疮摸底千方百计
  - 痔疾斩草要除根
  - 痔不同不同治
  - 痔疮防治高招盘点
  - 入厕重小节痔疮永告别
  - 美食佳肴消痔疮
  - 预防痔疮是上策
  - 常撮谷道防痔疮
- 十一、腹泻多因辨析分明
  - 腹泻并不是一种独立的疾病
  - 腹泻检查要细心
  - 腹泻急性期的注意事项
  - 腹泻的西医用药与中医推拿疗法
  - 腹泻的家庭护理要诀
  - 腹泻的食疗调养方

## <<肠保健与肠病康复>>

### 十二、畅达心绪肠安无虑

多愁善感的腹脑  
别惹肠子闹“情绪”  
心情不好肠子遭殃  
抑郁表现自测题  
拥有好心情的十种方法  
生活实用减压法

### 十三、起居有序肠安无忧

肠道功能自测题  
坏习惯毁掉了肠健康  
肠病也会足下生  
肠保平安  
肠好离不开睡眠好  
为什么说皮肤是肠道健康的晴雨表  
不容忽视的“求救信号”  
念好“肠道保健经”

### 十四、药膳佳品为肠减龄

呵护肠道饮食指南  
夸夸肠内“清道夫”  
饮食好习惯焕发肠道活力  
健体固肠食方精选  
肠喜爱的保健佳品  
肠病者慎用的食物

### 十五、运动健肠捍卫健康

健肠运动法  
锻炼肠蠕动的九种好方法  
小运动带来肠健康  
好肠胃离不开健肠操

<<肠保健与肠病康复>>

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>