

# 《非常健康6+1》

## 图书基本信息

书名：《非常健康6+1》

13位ISBN编号：9787534557866

10位ISBN编号：7534557860

出版时间：2008-1

出版社：江苏科学技术出版社

作者：汪金峰,李云桥

页数：161

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)



## 书籍目录

第一部分 根治便秘与腹泻的第一位医生是自己一、便秘与腹泻浅谈（一）人类是怎样完成排便过程的呢（二）粪便是怎样形成的二、便秘与腹泻早明确（一）什么样才是便秘呢（二）便秘对人有哪些主要危害（三）什么又是腹泻呢（四）腹泻对人有哪些危害三、便秘与腹泻探究竟（一）便秘产生的原因（二）腹泻产生的原因四、便秘、腹泻与疾病的诊断（一）便秘与疾病的诊断（二）腹泻与疾病的诊断五、便秘与腹泻的治疗（一）便秘的治疗（二）腹泻的治疗第二部分 日常生活安排重在细节一、便秘病人的日常生活安排（一）无器质性病变的便秘病人（二）对于器质性病变的便秘病人的日常生活安排（三）特殊人群便秘二、腹泻病人的日常生活安排（一）一急性腹泻（二）慢性腹泻（三）特殊人群（四）腹泻病人日常生活误区第三部分 自然疗法有奇效一、便秘病人的按摩（一）自我按摩的九种方法（二）五种自然疗法治便秘（三）腹部按摩和腹式呼吸法（四）行为疗法二、腹泻病人护理有学问（一）婴幼儿腹泻（二）老年人腹泻（三）孕妇腹泻（四）腹泻病人退热时的注意事项第四部分 解决“出路”问题要从“入路”着手一、便秘病人的营养与配餐（一）诱发便秘的饮食因素（二）合理饮食（三）便秘宜食物品（四）治便秘的几种饮食方（五）饮料的“解秘”方法（六）有“解秘”作用的茶汤（七）“解秘”食谱二、腹泻病人饮食（一）急性腹泻病人的饮食（二）慢性腹泻病人的饮食（三）慢性腹泻的营养支持治疗（四）急、慢性腹泻治疗饮食食谱举例第五部分 胃肠蠕动需要身体动起来一、便秘病人的运动与康复二、腹泻病人的运动与康复第六部分 预防病情恶化和并发症一、远离便秘，减少并发症（一）便秘的预防（二）解决便秘“六字经”（三）针对不同病因进行预防（四）预防并发疾病二、预防腹泻，减少并发症（一）急、慢性腹泻的预防（二）慢性腹泻的预防（三）腹泻，警惕致命并发症（四）儿童腹泻小心并发症（五）腹泻来袭时别大意（六）慢性腹泻能预示哪些病

# 《非常健康6+1》

## 编辑推荐

当代圣医圣裘法祖院士倾情主编，百名医学专家联手打造；疾病治疗，饮食营养，家庭护理、运动健康；日常起居、防止恶化、专家提醒。

# 《非常健康6+1》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)