

《便活》

图书基本信息

书名：《便活》

13位ISBN编号：9789861363356

10位ISBN编号：9861363351

出版时间：2012-9

出版社：如何出版社有限公司

作者：小林弘幸

页数：128

译者：游韻馨

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

《便活》

內容概要

門診預約掛號要等4年的名醫，
告訴你**95%、可自然減輕5~7公斤的
11個便活法則！

期待身體輕盈、膚質變好、精神奕奕，
由內而外健康美麗，就開始「便活」吧！

內附：自律神經平衡狀態問診表、便秘類型問診表、便秘門診詢問度最高的10大問題解答
你真的有便秘嗎？與其在意排便次數，身體的不適感更重要。

有下列任一情形，就可能是便秘：

腹部感到腫脹或不舒服

食欲不振

排便時感到奇怪或不安

大多數人的便秘是「心因性」的，例如生活或工作壓力大，容易感到緊張，或是因為環境變化而導致無法順利排便。

治癒便秘的關鍵在自律神經。長期便秘的人只要學會調整、掌握自律神經，就能順暢排便，健康輕鬆瘦！

就算你每天都有排便，但若你容易發胖、肌膚粗糙、常感疲倦，很可能就是隱性的便秘患者。因此，本書不只適合有便秘問題的人，想要健康生活、提高生活品質的人，也應該來實踐「便活」法則。

* 一肚子便便無法解脫？讓《便活》解決你的腸道問題！

* 腸道順暢就會瘦！實踐．便活法則

* 吃了就順暢！飲食減肥法

* 清除腸道排出宿便！食物纖維健康料理食譜

* 全部出清！排便力訓練法

作者簡介

小林弘幸 Hiroyuki Kobayashi

順天堂大學醫學部附設「順天堂醫院綜合診療科便秘門診」教授。

日本體育協會官方認可運動醫學醫師。

1960年出生於埼玉縣。1987年畢業於順天堂大學醫學部。1992年修完順天堂大學研究所醫學研究科（小兒外科）博士課程後遠赴國外，先後服務於倫敦大學附屬英國皇家兒童醫院外科、愛爾蘭都柏林聖三一大學附設醫學研究中心、愛爾蘭國立醫院外科。回國後擔任順天堂大學小兒外科講師、副教授，而後轉任現職至今。

成立日本第一個便秘門診，不只是腸道專家，在消化道功能不全與便秘症狀的臨床治療上更是備受推崇。

著作《自律神經健康人50招：慢活，就能遠離疾病》在日本銷售突破20萬冊，除了出書之外，也經常擔任《全民家庭醫學》《世界最想上的課》等電視節目的特別來賓。

書籍目錄

第1章 便秘門診患者自然瘦下來的原因

常見問題 1

常見問題 2

「容易便秘的人」可分成3大類型

類型 1 腸道蠕動有問題的人

類型 2 肛門括約肌有問題的人

類型 3 自律神經不穩定的人

自律神經平衡狀態問診表

常見問題 3

便秘類型問診表

便秘類型 1 壓力型

便秘類型 2 腸道蠕動不全型

便秘類型 3 直腸/肛門型

常見問題 4

只要調整腸內環境就能改善所有便秘類型！

增加好菌的生活習慣就是「便活」關鍵！

專欄 1 出診！便秘門診

便秘門診詢問度最高的10大問題

第2章 腸道順暢就會瘦！實踐．便活法則

增強副交感神經

讓伺機性病原菌成為好菌的幫手！

生活型態配合自律神經的變化

就能讓腸內環境比現在好2~3倍！

自律神經的平衡在於晨！

控制你的生理時鐘基因

提升排便力的11個便活法則

專欄 2 出診！便秘門診

工作與戀愛都順利！

自律神經的有效活用法

第3章 吃了就順暢！飲食減肥法

飲食要注意

水溶性食物纖維與不溶性食物纖維

富含水溶性食物纖維的便活食材清單

攝取溫熱飲食活化副交感神經

吃排便劑前，請先攝取乳酸菌與發酵食品

有益腸道！乳酸菌與發酵食品清單

將白米換成糙米就能增加糞便體積！

第4章 清除腸道排出宿便！食物纖維健康料理食譜

便活果汁

「蘋果優格果汁」

「香蕉黃豆粉果汁」

便活沙拉

「和布蕪醬汁沙拉」

便活湯

「根菜豆漿濃湯」

「什錦菇泡菜湯」

便活甜點

「番薯羊羹」

「優格寒天凍佐糖漬西梅乾」

第5章 全部出清！排便力訓練法

晚上勤做腸道蠕動促進操，第二天早上順暢無比！

副交感神經暖身操

準備運動 1 伸展體側

準備運動 2 伸展上半身

準備運動 3 放鬆肩胛骨

準備運動 4 放鬆髖關節

腸道訓練操

腸道訓練 1 扭轉身體

腸道訓練 2 腹式呼吸仰臥起坐

腸道訓練 3 倒踩腳踏車

腸道訓練 4 腸道伸展

肛門訓練操

肛門訓練 1 開腿半蹲

肛門訓練 2 提縮肛門

按摩容易積存宿便的「大腸關鍵點」

用力上廁所真的很危險！絕對不能屏氣施力！

促便放鬆法

秘訣 1 「的」字型腹部按摩法

秘訣 2 身體前傾提縮肛門

專欄 3 出診！便秘門診

孩子便秘該怎麼辦？

精彩短评

1、超有用滴！我要与肠肠夫人愉快相处！

《便活》

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