

《美便生活》

图书基本信息

书名：《美便生活》

13位ISBN编号：9787551118888

作者：山口时子

页数：148

译者：冰清

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

《美便生活》

内容概要

美便，就是指每天清晨怀着愉快的心情轻松排出的柔软的香蕉状的大便。

本书著者把这样理想的便便称作“美便”。

对于“美便”，饱受便秘之苦的人只有望洋兴叹的份儿，“每天清晨能够这样排便，该多好啊。”

本书将告诉你如何给你的身体做减法，让你恢复美貌、精力、年轻！

作者简介

山口时子 (YAMAGUCHI Tokiko)

医学博士。日本大肠肛门病学会专科医师、指导医师、评议员。东方医学会监事。

1961年生于日本山形县。1988年毕业于东京女子医科大学，1992年东京女子医科大学研究生部毕业。

东京女子医科大学附属医院一般外科研修后，就职于社会保险中央综合医院大肠肛门病中心。2000年2月起，开设金盏菊诊疗所 (Marigold Clinic, 东京都港区赤坂)，任院长。

主页：<http://www.marigold-clinic.com>

《美便生活》

书籍目录

《美便生活》

精彩短评

1、总觉得日本人出的一些生活类的书实在是华而不实.....

1、受便秘困扰多年，这也成了我的一个心病。还记得以前经常在卫生间蹲坑蹲个把小时，也不能成功排便。有时候即使排完便，也会有不清爽不顺畅的感觉。平时也总是感觉小腹很胀，饭点从不会感觉饿，吃饭的理由只是因为到了这个时间点该吃饭了。总是担心本身就三位数的体重再蹭蹭往上涨，因此总是不能好好享受美食。作为一个超级吃货，基本上看到好吃的都想去尝尝。特别爱吃不限量的自助餐，但是每次都被朋友吐槽战斗力太差。基本上我吃到下半场，已经完全吃不下了。坦白来讲，我的食量并不大，但是竟然一直在长胖，所以一直怀疑除了贪吃之外也有便秘的因素。《美便生活》这本书教会我们怎么判定便秘，便秘的类型，针对便秘的各个类型需要对饮食及运动方面做出的调整，还开出了适合普罗大众的早餐食谱，罗列出促进排便的简单运动。怎么判定便秘？1.健康的便便的标准：1-1.5根香蕉。健康便便的质地类似于柔状的香蕉，长度为1-1.5根香蕉。2.健康便便的颜色：在黄褐色到茶褐色之间。3.健康便便的气味：一般臭味不会太重。4.每次排便时间：以三分钟内排便为佳。5分钟以上就超时了，排便的时间越长，越可能淤血从而导致痔疮。5.排便的频率：每天排便一次为最佳。便秘本身不是病，只是便便在肠道中的状态。如果不是每天排便也不能立刻判定是便秘。排便后有“顺畅，清爽”的感觉，这样就没问题。6.便便是否悬浮在水面上：含水量平衡的便便因含有部分空气会悬浮在水面上，若便便待在大肠里的时间过久，大肠会吸收便便的水分，从而使便便变得干硬，此时便便会沉于水底。7.肚子是否胀气：感觉肚子咕隆咕隆得胀气，是任何便秘都会有的症状，但以弛缓性便秘最为显著。肚子胀气的部分原因是气体在不断增加，气体增加有便秘的原因，也有无意间吞下的空气的聚积。肚子胀气的另一个原因是腹泻所导致的肚子咕咕叫。便秘的类型：1.弛缓性便秘这一类型便秘是肠道紧张度低，肠道有逃避肠蠕动的倾向而造成的。便便堆积，肠蠕动进一步低下，形成恶性循环。多见于运动不足腹肌孱弱的人，以及体力衰退的老年人。要消除弛缓性便秘，增加大肠运动的活性是关键。2.直肠性便秘A忘记了想要便便的感觉。由于忙碌等原因憋着不去厕所，便意便会消退。这就是问题所在。对付这种类型的便秘，关键是“找回失去的便意”。3.神经性便秘神经性便秘是由不安、焦虑、过度的紧张和疲劳造成的。不仅仅是神经性便秘，对于任何一种便秘来说，放松、努力调整自律神经的平衡都是很有必要的。4.直肠性便秘B由于肛门等功能失调，无法顺利排便，也就是出口有问题的类型。此类便秘的消解法，应着眼于对排便姿势以及用力方法等排便的基本要点做再次确认，再就是设法软化便便。

《美便生活》

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