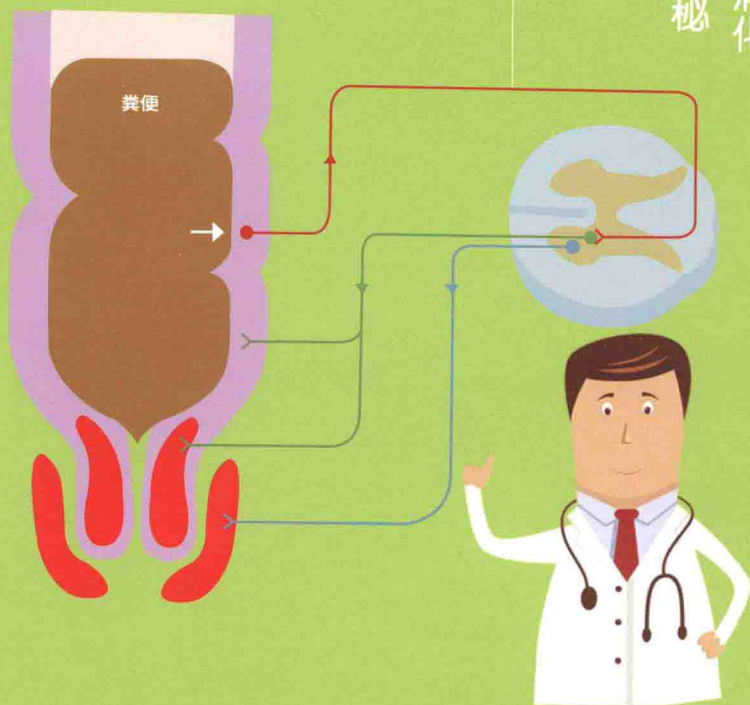




健康从肠的保养开始

- 肠道中的生态探索
- 肠道的消化
- 可怕的慢性疾病
- 益肠菌
- 便秘



李健 编著



徐高 梁 译

一看就能懂的实用医学健康读本



中国工信出版集团

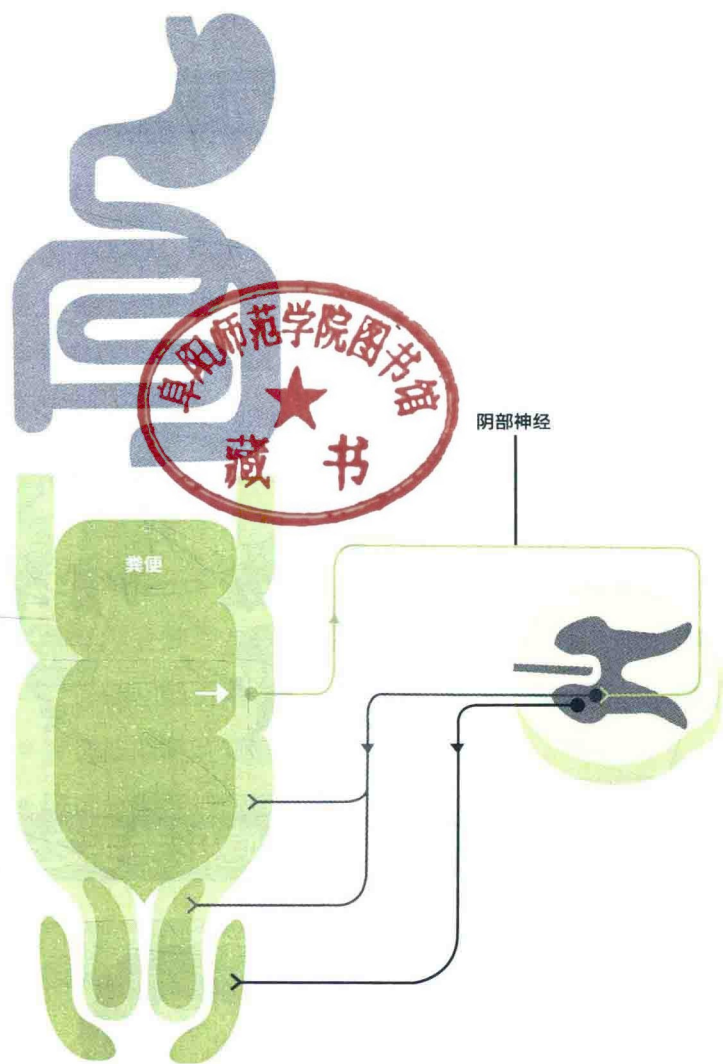


电子工业出版社
ELECTRONIC HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn



健康从肠的保养开始

李健 编著



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

健康从肠的保养开始 / 李健编著. — 北京：电子工业出版社，2016.2
（健康轻图解）

ISBN 978-7-121-27519-7

I. ①健… II. ①李… III. ①肠疾病-防治-图解 IV. ①R574-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 263513 号

责任编辑：于军琴

特约编辑：欧阳优

印 刷：三河市兴达印务有限公司

装 订：三河市兴达印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 号信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：15.25 字数：298 千字

版 次：2016 年 2 月第 1 版

印 次：2016 年 2 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

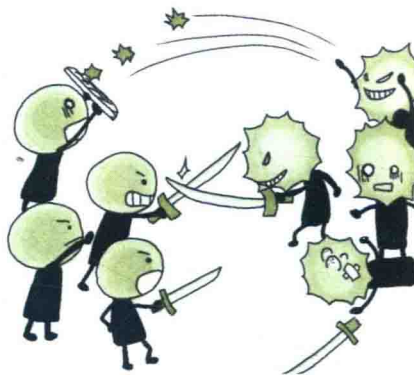
凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

第1章 肠道知多少：对肠道做一个全新观察

- 美丽的源动力——认识你的肠道 /10
- 生活坏习惯——肠道变坏的根源 /14
- 千差万别的肠道问题——检测你的肠道 /18
- 肠道健康的指标——大便 /22
- 肠道健康的功臣——微量营养素 /24
- 肠道内的战争——细菌群的大作战 /26
- 健康肠道的杀手——肠道毒素 /28
- 人体免疫力靠肠道 /30
- 肠道制造人体的催化剂——酶 /32



第2章 消化不良：扼杀肠道健康的两大隐形杀手之一

- 消化和吸收的原理 /36
- 消化管的运动 /38
- 找出消化不良的根源 /40
- 轻松应对消化不良 /42



- 消化不良自我康复法 /44
- 健康的生活习惯可防治消化不良 /46

第3章 便秘：扼杀肠道健康的两大隐形杀手之二

- 大便的形成和排出 /50
- 什么是大肠 /52
- 追本溯源，找出便秘的根本原因 /54
- 依赖泻药会使便秘日益加重 /56
- 便秘带来更多病症 /58
- 不同症状有不同的应对绝招 /60
- 饮食革命迫在眉睫 /62
- 在一日三餐中导入新元素 /64
- 让肠道变干净 /66
- 让肠道变健康 /68
- 让通便回归正常 /70
- 肠道按摩激活肠道动力 /72
- 肠道体操保持肠道健康 /74



第4章 肠内革命：从常见的19大疾病看健康指数

- 导致肠道疾病的不良生活习惯 /78
- 肠道疾病的自我诊断 /80

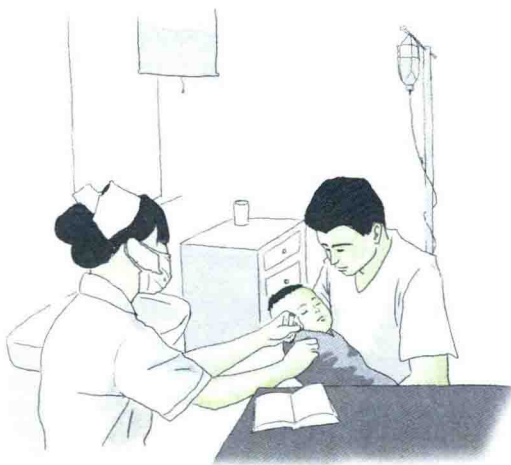
- 急性肠炎 /82
- 慢性肠炎 /84
- 肠易激综合征 /86
- 溃疡性结肠炎 /88
- 过敏性结肠炎 /90
- 急性坏死性小肠炎 /92
- 腹泻 /94
- 吸收不良综合征 /96
- 功能性腹痛综合征 /98
- 肠结核 /100
- 肠梗阻 /102
- 急性腹膜炎 /104
- 慢性腹膜炎 /106
- 缺血性结肠炎 /108
- 阑尾炎 /110
- 痔疮 /112
- 大肠癌 /114
- 大肠息肉 /116
- 肠道传染病 /118



第5章 让宝宝远离肠道疾病

- 让宝宝真正吃好睡好 /122
- 当宝宝与平时不太一样 /124

- 小儿食欲低下 /126
- 呕吐 /128
- 腹胀 /130
- 便秘 /132
- 呕血和便血 /134
- 小儿腹泻 /136
- 溃疡性结肠炎 /138
- 肠套叠 /140
- 肠梗阻 /142
- 蛔虫病 /144
- 伪膜性肠炎 /146
- 婴幼儿急性肠胃炎 /148



第6章 找回“漂亮”的肠道：不同人群的肠道保健

- 健康肠道饮食法 /152
- 找准个人体质特点再进行养生 /154
- 儿童肠道保健 /156
- 电脑族的肠道保健 /158
- 熬夜族的肠道保健 /160
- 零食族的肠道保健 /162
- 早餐“逃兵”的肠道保健 /164
- 精食族的肠道保健 /166
- 老年人的肠道保健 /168

第7章 让肠道变通畅的健康调理术

- 清肠生活从早餐开始 /172
- 饮食巧搭配吃出好身体 /174
- 让饮食变得规律 /176
- 有益肠食——少肉多鱼 /178
- 有益肠食——美味的糙米饭 /180
- 有益肠食——选择好油 /182
- 有益肠食——选择好水 /184
- 有益肠食——绿茶 /186
- 有益肠食——酸奶 /188
- 有益肠食——芦荟 /190
- 有益肠食——富含酶的食品 /192
- 有益肠食——芳香花草茶 /194
- 有益肠食——养生汤粥 /196
- 调病好食——痔疮 /198
- 调病好食——痢疾 /200
- 调病好食——腹泻 /202
- 调病好食——阑尾炎 /204
- 调病好食——便秘 /206
- 调病好食——结肠炎 /208
- 调病好食——便血 /210
- 调病好食——肠癌 /212



第8章 让肠道更健康的心灵排毒

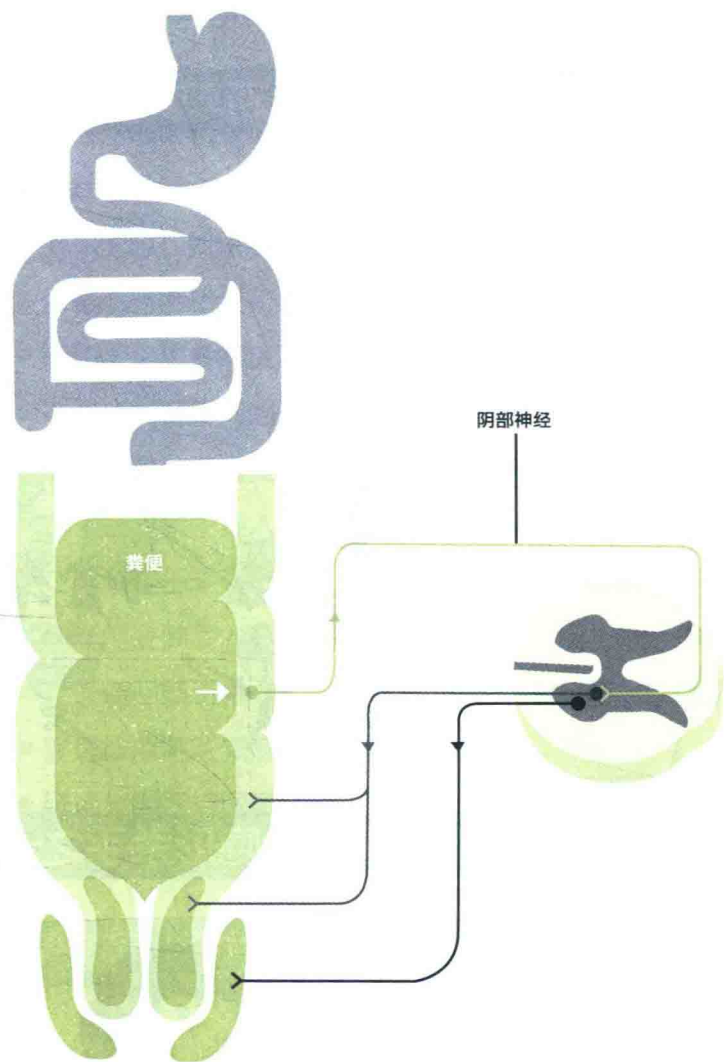
- 威胁肠道健康的压力 /216
- 控制大肠运动的自主神经 /218
- 立即解决眼前烦恼 /220
- 有效解压技术让肠道变柔软 /222
- 放松心灵愉悦身心 /224
- 享受生活的宁静 /226
- 让持续性活动融入生活 /228
- 经常运动赶走“疲劳” /230
- 让按摩减轻肠道负担 /232
- 用有效体操强化健康 /234
- 保证睡眠充足 /236
- 提升睡眠质量 /238
- 就寝前放松全身 /240
- “慢生活”开启好肠道 /242





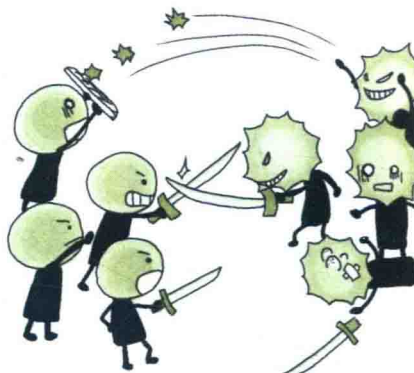
健康从肠的保养开始

李健 编著



第1章 肠道知多少：对肠道做一个全新观察

- 美丽的源动力——认识你的肠道 /10
- 生活坏习惯——肠道变坏的根源 /14
- 千差万别的肠道问题——检测你的肠道 /18
- 肠道健康的指标——大便 /22
- 肠道健康的功臣——微量营养素 /24
- 肠道内的战争——细菌群的大作战 /26
- 健康肠道的杀手——肠道毒素 /28
- 人体免疫力靠肠道 /30
- 肠道制造人体的催化剂——酶 /32



第2章 消化不良：扼杀肠道健康的两大隐形杀手之一

- 消化和吸收的原理 /36
- 消化管的运动 /38
- 找出消化不良的根源 /40
- 轻松应对消化不良 /42



- 消化不良自我康复法 /44
- 健康的生活习惯可防治消化不良 /46

第3章 便秘：扼杀肠道健康的两大隐形杀手之二

- 大便的形成和排出 /50
- 什么是大肠 /52
- 追本溯源，找出便秘的根本原因 /54
- 依赖泻药会使便秘日益加重 /56
- 便秘带来更多病症 /58
- 不同症状有不同的应对绝招 /60
- 饮食革命迫在眉睫/62
- 在一日三餐中导入新元素 /64
- 让肠道变干净 /66
- 让肠道变健康 /68
- 让通便回归正常 /70
- 肠道按摩激活肠道动力 /72
- 肠道体操保持肠道健康 /74



第4章 肠内革命：从常见的19大疾病看健康指数

- 导致肠道疾病的不良生活习惯 /78
- 肠道疾病的自我诊断 /80

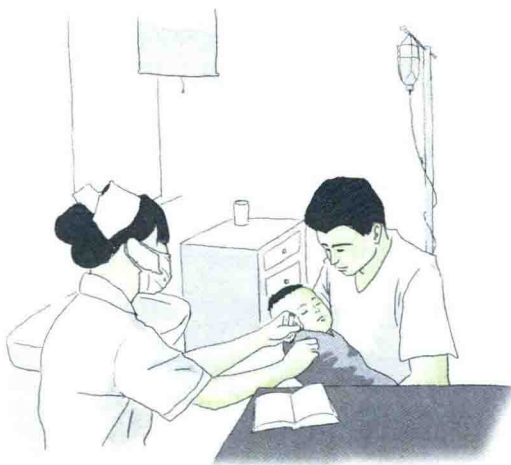
- 急性肠炎 /82
- 慢性肠炎 /84
- 肠易激综合征 /86
- 溃疡性结肠炎 /88
- 过敏性结肠炎 /90
- 急性坏死性小肠炎 /92
- 腹泻 /94
- 吸收不良综合征 /96
- 功能性腹痛综合征 /98
- 肠结核 /100
- 肠梗阻 /102
- 急性腹膜炎 /104
- 慢性腹膜炎 /106
- 缺血性结肠炎 /108
- 阑尾炎 /110
- 痔疮 /112
- 大肠癌 /114
- 大肠息肉 /116
- 肠道传染病 /118



第5章 让宝宝远离肠道疾病

- 让宝宝真正吃好睡好 /122
- 当宝宝与平时不太一样 /124

- 小儿食欲低下 /126
- 呕吐 /128
- 腹胀 /130
- 便秘 /132
- 呕血和便血 /134
- 小儿腹泻 /136
- 溃疡性结肠炎 /138
- 肠套叠 /140
- 肠梗阻 /142
- 蛔虫病 /144
- 伪膜性肠炎 /146
- 婴幼儿急性肠胃炎 /148



第6章 找回“漂亮”的肠道：不同人群的肠道保健

- 健康肠道饮食法 /152
- 找准个人体质特点再进行养生 /154
- 儿童肠道保健 /156
- 电脑族的肠道保健 /158
- 熬夜族的肠道保健 /160
- 零食族的肠道保健 /162
- 早餐“逃兵”的肠道保健 /164
- 精食族的肠道保健 /166
- 老年人的肠道保健 /168

第7章 让肠道变通畅的健康调理术

- 清肠生活从早餐开始 /172
- 饮食巧搭配吃出好身体 /174
- 让饮食变得规律 /176
- 有益肠食——少肉多鱼 /178
- 有益肠食——美味的糙米饭 /180
- 有益肠食——选择好油 /182
- 有益肠食——选择好水 /184
- 有益肠食——绿茶 /186
- 有益肠食——酸奶 /188
- 有益肠食——芦荟 /190
- 有益肠食——富含酶的食品 /192
- 有益肠食——芳香花草茶 /194
- 有益肠食——养生汤粥 /196
- 调病好食——痔疮 /198
- 调病好食——痢疾 /200
- 调病好食——腹泻 /202
- 调病好食——阑尾炎 /204
- 调病好食——便秘 /206
- 调病好食——结肠炎 /208
- 调病好食——便血 /210
- 调病好食——肠癌 /212



第8章 让肠道更健康的心灵排毒

- 威胁肠道健康的压力 /216
- 控制大肠运动的自主神经 /218
- 立即解决眼前烦恼 /220
- 有效解压技术让肠道变柔软 /222
- 放松心灵愉悦身心 /224
- 享受生活的宁静 /226
- 让持续性活动融入生活 /228
- 经常运动赶走“疲劳” /230
- 让按摩减轻肠道负担 /232
- 用有效体操强化健康 /234
- 保证睡眠充足 /236
- 提升睡眠品质 /238
- 就寝前放松全身 /240
- “慢生活”开启好肠道 /242



第1章

肠道知多少：对肠道做一个全新观察

一个人每天所吃的东西，由胃消化后，靠肠道来吸收。小肠主要承担吸收的功能，经由小肠吸收后的剩余物质再通过大肠提取少量水分后，以大便的形式排出体外。整个消化过程如果有哪一环节出了问题，都会给人们带来困扰。

肠道健康一旦亮起红灯，腹泻、便秘、肠炎等问题就会找上门来，为什么呢？想要改善肠道状况又应该怎样做呢？

