首印特價199元
定價250元
再送肚子痛隨身卡(詳見內頁)

原水健康 Health 聊天室

最權威的快樂保健工具書

肚子痛完全搞定

如何分辨哪個部位出問題？
是胃痛、腸痛、肝痛或生理痛？
肚子痛會死嗎？
懶得出門看醫生，怎麼辦？
如何自己診斷？
看醫生該掛哪一科？
市面上哪種成藥比較好？

基本觀念　認識肚子痛　自我診斷
看醫生&買藥　飲食&運動　預防

編著／原水編輯室
審訂／王志堂（尹書田紀念醫院胃腸肝膽科主任）

最權威的快樂保健工具書

Q&A 對健康問題的疑惑，提供最平易、正確和直接的解答，從中你可以學到不少有用的常識。

Dr.Advice 具豐富專業與人性化的醫師、營養師與專家們，為有肚子痛困擾的你，提供實用而貼心的小建議。

FACT 肚子痛相關的歷史、重要統計數據或資訊，輔助你對肚子痛更有概念。

DO 值得你個人身體力行的建議，有助於你減輕或解除肚子痛。

DON'T 提醒你不該從事的事項、或易犯的錯誤，需要你在生活中避免或改正。

別以為肚子痛沒什麼大不了，專家指出，腹部激烈疼痛很可能是致命的危機，若自以為是單純的腸胃毛病而胡亂服藥，可能會造成更大的傷害，千萬不能大意。本書教你弄清楚肚子痛的原因，幫你找出正確的方法，有效克服肚子痛，不必白白受苦，也讓健康更有保障。

本書特色

★文字輕鬆活潑，容易閱讀
★圖文並茂，趣味盎然
★全面本土自製，符合讀者需求
★以實用資訊為主，醫學理論為輔
★按部就班為讀者解答疑惑
★每頁一個單元，可隨翻隨讀

ISBN 957-469-335-X
00250
9 789574 693351
HD1003D
定價：250元
cité 城邦
h2o 原水文化

審訂者簡介

王志堂，畢業於高雄醫學院醫學系，曾任台北榮總內科住院醫師、總醫師及胃腸科主治醫師。目前是尹書田紀念醫院胃腸肝膽科主任及中心診所特約醫師。

編 著 者

原水編輯室

- 成員　國內醫師、保健專家、學者和資深寫作者
- 宗旨　深入研究讀者對健康問題的疑惑，提供最平易、正確和直接的解答
- 專長　了解讀者需求，平易近人的寫作風格，容易閱讀的編輯設計

1200319495 -6

1200319495

福州大学
图书馆藏书

肚子痛完全搞定

最權威的快樂保健工具書

R572
960

福州大学图书馆藏书

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

誰需要這本書

常常肚子痛的人

肚子是人體最複雜的部位，肚子痛不見得是腸胃出問題，而可能是其他更嚴重的疾病造成，若你經常感到肚子不適，建議你參照本書的步驟，自己檢查一遍，再向醫生求助。

老覺得肚子發脹的人

假如你常常便秘、拉肚子，或是在用餐後容易發生腹部腫脹感覺，可能是飲食習慣不當所造成，覺得為此看醫生有些小題大作，建議你參照本書的說明，認識肚子脹氣的原因，以及正確的止痛方法。

習慣吃胃藥、胃散的人

腸胃不適其實也分很多種，例如胃灼熱、胃炎、腸炎等，亂吃藥可能造成更嚴重的後果。本書step-by-step教你分辨腸胃痛的種類，以及減輕疼痛症狀的方法。

愛惜健康的人

就算你不太常肚子痛，也不要對它掉以輕心。因為人體腹部的器官複雜，包括消化、內分泌、泌尿、呼吸、生殖等五大系統都在其中，突發的肚子痛可能是極嚴重的症狀，建議你將本書放在家中以備不時之需。

出版緣起

易讀、能懂、美觀、專業－健康書籍的新嘗試

即使賺得全世界，但輸掉健康，你仍然是人生的輸家。

健康是現代人最重要的生活前提，人人也都知道要有健康，預防重於治療，生活態度重於保養保健。城邦集團旗下的原水出版，從成立開始，我們就抱持著這樣的態度，要為關心自己健康的人，提供一套正確而完整的知識與生活態度。

「原水健康聊天室」系列，是原水出版的健康系列叢書中，另一個全新的嘗試。在包裝和印刷條件上徹底突破一文圖並茂的圖解表現型式，再加上全彩的印刷，我們期待讓傳統的健康知識類型的書籍，完全跟上時代的腳步：圖文、彩色、平易近人。

當然這一系列的書，不僅只有外型與包裝上的突破，其他特色還包括：

1.選題的功能化，以解決讀者困難為考量：讀者的困難，就是我們的困難；讀者的問題，就是我們的問題。這一系列書的選題不只從病症、身體的器官等傳統健康書為內容型式為主，更強

調「每一本書能解決讀者的一個困難」。

2. 寫作專業與醫學專業的整合：過去的健康醫療書籍，專業醫師的寫作，往往搔不到讀者的癢處，失諸深奧、艱澀，因此「原水健康聊天室」系列，結合了城邦出版集團內部寫作與編輯專業，再配合醫學的專業，以期表述型式上達到「易讀、能懂、美觀、專業」的效果。這是現今出版製作的新工作方法。

3. 長期經營、定期出版、定期更新：我們期待用每年一到二本的工作節奏，從讀者最大的困難著手，以新的出版型式，讓讀者能穩定而規律的接受新的知識。並且在出版了一定的時間後，就相關的內容定期更新再版。

健康是一輩子的事，健康也是國力的象徵。原水出版與城邦集團，期待用新的出版觀念，與讀者共許一個活力新象的人生。

何飛鵬
城邦出版集團總經理
原水文化發行人

編輯室報告

我們陪你「聊」健康

很多人說，這是個講究健康的時代。真的嗎？

看過醫生的人都有這種經驗：掛號排隊等了三小時，進到診療室和醫生講話的時間卻不到三十秒，還來不及詢問病情，就被請了出來；就算有時間和醫生多聊幾句，卻發現自己不知從何問起；或者是提出問題之後，對醫生的回答一知半解，似懂非懂。

連「講」都成問題，更別談「究」了。頭痛欲裂，究竟是不是得了腦瘤？生理痛，是否真的無藥可救？肚子痛得半死，到底是哪個器官出了問題？動不動就腰酸背痛，算是哪門子的毛病、該掛哪一科？太多的疑惑，需要耐心解答。

「原水編輯室」是城邦出版公司總經理何飛鵬先生發起，由一群資深的寫作人、醫師和顧問所組成，首要任務就是：為無數對醫學一竅不通的華人讀者，製作最實用的健康工具書。研究顯示錯誤的觀念和不當的治療方法，不僅是病魔滋生的溫床，也是疾

病惡化的兇手，更是醫療資源嚴重浪費的禍首之一。因此，我們用最體貼的態度，耐心回應你的困惑；用最淺白的文字，解釋艱深的醫療專業術語；用最專業的精神，提供有效的健康知識；用最活潑的設計，減輕你對艱深醫學的恐懼。

本書共分六個篇章，分別是建立正確觀念、認識肚子痛、自我診斷、看醫生與買藥、飲食與運動、預防。讀者可以根據自己的需求，翻閱相關篇章。

使用本工具書時請注意：（1）我們不推薦任何醫師、醫院或醫療商品，書中採用之相關圖片僅供參考；（2）本工具書不能取代醫生。本系列旨在幫助你認識各種症狀與疾病，建立正確的醫療和保健觀念。一旦身體不適，還是應根據本書所提供的建議和方法，儘速向醫師求助。

沈雲驄
原水文化總策劃

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

contents 目錄

ents

1 建立正確觀念

020 有那麼嚴重嗎？
024 可以不看醫生嗎？
026 懶得出門怎麼辦？
028 難道不能只吃成藥？
030 怎麼知道嚴不嚴重？
032 肚子不舒服該怎麼辦？

2 認識肚子痛

036 肚子裡有什麼器官？
038 肚子為什麼會痛？
040 如何分辨是什麼疾病？
042 上腹部疼痛可能的疾病
050 下腹部疼痛可能的疾病
054 腰際疼痛可能的疾病

contents 目錄

3 自我診斷

058 肚子痛檢測表

4 看醫生&買藥

068 什麼情況應該看醫生？
070 什麼情況可以不看醫生？
072 看醫生前的準備
074 掛哪一科？
076 看見醫生該說些什麼？
080 可能會做哪些檢查？
090 肝膽病的治療
092 胃腸病的治療
096 生育系統的治療
098 泌尿系統的治療
100 可自行購買的藥物
104 如何選擇市售胃腸藥？
106 吃藥時應注意事項

ents

5 飲食&運動

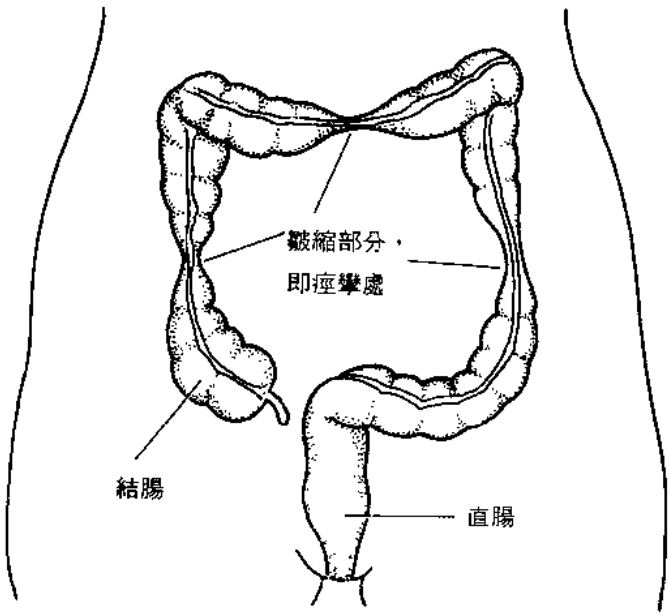
110 為何要注意飲食？
112 肝膽疾病飲食原則
116 胃腸疾病飲食原則
120 胃腸病食療法
124 生育系統疾病飲食原則
128 泌尿系統疾病飲食原則
132 改善肚子痛的飲食原則
134 減輕疼痛的姿勢
136 減輕肚子痛按摩法

6 預防

144 預防肚子痛的飲食原則
146 肚子痛預防運動
154 準備急救箱

嚴格說來，「消化道過敏綜合症」這一名稱是不正確的，更確切的名稱應該是「消化道過敏綜合徵」（下文仍用「消化道過敏綜合症）。它並不是疾病，只是一種疾病狀態。「綜合徵」一詞在醫學上是指一群往往同時出現的徵狀之集合。消化道過敏綜合症的一些症狀，如胃痛、便秘、腹泄、腸胃氣脹等，本身都是消化道運作失常的結果。

消化道是人體內從口到肛門的一條長長的肌質管道，通常它都能順順當當消化我們所吃下的食物，從中分解出人維持生命所必需的養分，並將殘餘的廢物以糞便的形式排出體外（醫學上稱爲大便排泄）。



〈圖一〉消化道的「過敏」

step by step

2 壓迫痛

一般患有急性炎症時，大部份都會有壓迫痛。另外腫瘤、癌症也會產生此種疼痛感。由於發病的部位一定是在壓迫痛發生的附近，這點可做為初步的診斷。

各疾病的壓痛點

1. 小腸疾患的壓痛點
   肚臍左側附近。
2. 胃、十二指腸潰瘍壓痛點
   上腹部或腹部中央位置。
3. 闌尾炎壓痛點
   右下腹部周圍。
4. 胰臟炎壓痛點
   上腹部或腹部中央位置。

4 固定性疼痛

痛的部位固定，有明顯的壓痛。當疼痛拓展到腹壁時，肚子摸起來硬硬的，此時，可能表示器官的發炎已經惡化，有腹膜炎現象。

Dr.Advice

如果有連續燒胸、食慾不振、打嗝、嘔吐的情形，要特別小心。尤其是即使吃了醫生開的藥也無效、體重減輕時，就恐怕是患有胃癌，能愈早治療愈好。

Q&A

為什麼會有燒胸的感覺？

在心窩處及胸骨後感覺的熱，就叫做燒胸。在吃下甜點及甘藍後常會有這種現象，是因為吃下的東西在胃裡停滯多時，胃液分泌過多而逆流到食道下部，刺激食道粘膜所引起。

這種短期的燒胸，只要喝一些牛奶或服用胃乳片就可改善。但是長時間的燒痛最好去看醫生。

正確觀念

啊！肚子痛完全搞定

次標題
針對大標提出說明。

書眉與色塊
本書各篇章都有專屬色彩，按照篇章內容排列，色塊部份表示該頁所在位置，讓你對本書內容一目了然。

1 消化系統

小標與說明
進一步對重點內容做說明，詳細的解釋幫助你對肚子痛有更深入的瞭解。

流程圖
介紹重要概念與步驟流程，幫助你建立頭痛正確就醫、吃藥、飲食與運動等觀念。

步驟 1

實用步驟
幫助你了解如何解決肚子痛的步驟。

1

重點分類
藉由簡單的分類讓你迅速吸收重要訊息。

DO 值得你個人身體力行的建議，有助於你減輕或解除肚子痛。

Q&A 對健康的疑惑，提供最平易、正確和直接的解答，從中你可以學到不少有用的常識。

DON'T 提醒你不該從事、或易犯的錯誤，需在生活中避免或改正。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com