

<<健康大便书>>

图书基本信息

书名：<<健康大便书>>

13位ISBN编号：9787501969111

10位ISBN编号：7501969116

出版时间：2010-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：张兵//魏辛夷

页数：216

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：<http://www.tushu007.com>

<<健康大便书>>

内容概要

阅读本书你会知道 大便不通有“奇药”——大承气汤 腹式呼吸——安抚肚子里闹腾的肠道 豆类食物——滋五脏、通大便的养生佳品 晨起三件宝——净大便、深呼吸、四方眺 支沟、内庭——为肠道减负，帮人体把垃圾驱出 预防肠癌的“守护神”，福佑你一生平平安安

<<健康大便书>>

作者简介

张兵，推崇“不治已病治未病”的养生观点，以通俗独特的方式对人类养生学进行挖掘、创造，汲取国内外养生精华，立志使中国人在养生保健上更有智慧，从而颐养天年。

<<健康大便书>>

书籍目录

第一章 欲得长生，大便要通 细心的人们以便便作镜子，通过仔细观看便便的“千姿百态”，可以洞察肠道乃至内脏是不是健康，甚至看出一个人的此时是否正处于最佳的状态。

可以说，大便深刻影响着我们的生活质量的好坏。

一个时刻被宿便纠缠的人，整天处于焦虑和苦恼中，这样的生活状态，哪怕再有钱，也称不上是完美的人生 便便中有你不知道的养生之道 “东施效颦”的故事 肺与大肠相表里 便秘与痔疮——形影不离的难兄难弟 大便不通有“奇药”——大承气汤第二章 千呼万唤“屎”出来 便便不通的痛苦 许多人都体验过，这种感觉真是不美妙极了！

我们还能做什么呢？

我们难道只有束手待毙吗？

不！

我们还能让自己掌握几手养生绝招，将躲避在人体“山洞”里的便便们引诱出来。

是的，当你终于付出心血对便便千呼万唤之后，便便们就会一哄而出，带给你最舒服、最至高无上的快感！

早起不赖床——大肠排毒在于晨 水是最好的药——水善利大便而不争 温暖腹部——让胃肠“万事大吉” 热水坐浴——大多数便秘都能不药而愈 腹式呼吸——安抚闹腾的肠道 马桶方案——护送你轻松搭上便便快车第三章 刺激经穴——激活体内的助便“神医” 每个人从出生那一刻起，体内就储存着一个天然的药铺——经络穴位。

这个“药铺”是上天的赏赐。

人体的每一个穴位都相当于一味神奇的“中药”，一旦悟透并掌握经络穴位的用法，就能拥有健康身体 经络穴位——人体内的天然“药铺” 常敲足三里，胜吃老母鸡 尺泽和曲池——上天赏赐的两只随身“药囊” 膀胱经——自己打通排毒养生的黄金通道 支沟、内庭——为肠道减负，帮人体把垃圾驱出去 大横穴——排毒养颜大穴 腹结和气海——减缓衰老，让生命长青的好办法 天枢、迎香、中脘——令人体五脏和谐 耳穴疗法——让你的耳朵成为健康的源泉 肠内稍有风吹草动，合谷穴上“打草惊蛇” 每天抹任脉，为难缠的便秘画上休止符第四章 吃好一日三餐，让你“肠”盛不衰

《千金方》中说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”

从中医角度看，“药补不如食补”的确有其道理。

然而，正如医生有良医、庸医之分，药物有良药、毒药之分，食物对人体也有好坏之别。

只有科学合理的饮食，才能起到保健功效，过多的摄入对肠道不利的食物，则适得其反 药王的忠告——凡欲治疗，先以食疗 粗中有细，细中有粗 饭后一个梨，健康黏着你 红薯功胜人参——不吃地瓜的人是傻瓜 豆类食物——滋五脏、通大便的养生佳品 紫菜——北宋年间的珍贵贡品 大蒜、酸奶、莲藕——有益肠道健康的“三贵客第五章 运动——不要钱的“通便药” 这个世界上并没有什么手到病除的灵丹妙药，真正的神药就在我们的身边。

经常被我们忽视的生活中的小事中，恰恰藏有最好的养生大药。

可以说，一个有毅力的人，一个对自己健康真正关心的人，如果能够长久地坚持这种生活方式，很快就能容光焕发，从过去那种萎靡不振的精神状态中脱离！

踢一踢，跳一跳，肠道疾病全跑掉 晨起三件宝——深呼吸、四方眺、净大便 多做肠体操，宿便一扫光 提肛运动——不动声色中进行的养生绝招 推腹运动——自己才是药师佛 适合办公室做的“隐形顺肠运动” 治便秘的怪招——扭着走路 腹肌运动——加强排便的力量 气功疗法——老祖宗留给我们的“通便术第六章 女人清肠道，美丽由内而外绽放 一个被便便问题折磨的女人很容易内分泌失调，花容失色，生活的质量也将大打折扣。

如果一个女人的肠道好，排便通畅，她体内堆积的毒素就少，她的皮肤看起来就会柔嫩光滑而有光泽，而且身材也会比较苗条，就像一朵美丽的花，由内而外肆意地绽放美容养颜从“肠”计议 若想美到老，便秘要赶跑 一半欢喜一半忧——便秘喜欢亲近准妈妈 产后大便难，食疗助过关 更年期便秘的法宝——保佑女人在多事之秋得平安 便秘和肥胖是一对作恶多端的夫妻第七章 无便一身轻——生老病死的密码第八章 特殊人群，更要对便便“特殊”关照第九章 肠道革命——纠正关于肠道的十

<<健康大便书>>

大误区

<<健康大便书>>

章节摘录

第一章 欲得长生，大便要通 便便中有你不知道的养生之道 春秋时期的奇书《庄子》中有这样一段对话，大意是有人问庄子：“道在哪里？”

”庄子回答：“在蝼蚁、在瓦砾、在屎溺。”

”言下之意是说，便便中有你所不知道的养生之道。

《黄帝内经·素问》云：“大肠者，传道之官，变化出焉。”

”意思是说，大肠的作用一是谷物在此停留，就像一家客栈；二是通道，直达出口，将我们吃进肚子

里的谷物变成浊物，并抵达肛门口排出体外。

这里的浊物，很显然就是指我们每天拉出的便便。

春秋时期的奇书《庄子》中也有这样一段对话，大意是有人问庄子：“道在哪里？”

”庄子回答：“在蝼蚁、在瓦砾、在屎溺。”

”言下之意是说，便便中有你所不知道的养生之道。

我曾听到过这样一则有意思的传闻：当年抗美援朝期间，我军和美军在一片森林中，经过一场激烈的战斗后进入僵持阶段。

随后，双方军队都隐蔽起来，处于一种神出鬼没的状态。

美军派出了侦查员，以推测我军的下一步行动。

上天不负有心人，美军侦查员终于在一棵粗大的桦树底下，发现一坨坨便便，这些便便量大质优，美国侦查员回去后汇报了这一情况。

由此，美军推断我军的兵力非常强大，于是心生畏惧，下令退兵。

这样的传闻看似有点荒唐，其实有着很深的科学道理。

一个人的生活质量如何，有时候根本不需要去观察他本人的一举一动，你只需检查他的便便即可得知一二。

因为从便便的质量上，可以看出一个人生命的质量。

一旦便便出了问题，可能就预示着生活出了问题，要么生活习惯不规律，要么就是正遭受情感上的困境。

这个时候，我们的生命就像一件名贵的瓷器，开始出现细小的裂纹了！

为了自己的生活提高上去，我们一定要将自己便便的质量提高上去。

每天，我们都要努力拉出健康、质优的便便，野心勃勃地让自己拉出的便便在这个世界上所有的便便中鹤立鸡群。

健康、质优的便便究竟是什么模样呢？

下面我们就来为它画一幅立体像。

<<健康大便书>>

编辑推荐

中国最具影响力健康门户网站之一倾情推荐。

无论你是帝王富豪，还是贫民乞丐，无一例外，肚子里都有便便！

为每一个中国人度身定做的肠内圣经 无神论王充说：欲得长生，肠中常清 药王孙思邈说：便难之人，其面多晦 我说：大便决定生老病死，人体健康从肠道开始！

本书卖点： 1.全新的健康理念。

便便很多不为人所知的秘密，都将在本书中得以披露，给人一种既熟悉又陌生，既惊奇又有趣的感觉。

2.通俗大众的基础。

不管是尊贵的天子富豪，还是卑贱的平民乞丐，他们的肚子里无一例外都有便便。

3.震撼和警醒效应。

很多疾病的产生与大便有关，发现自己目前生活习性的安全隐患。

4.实用和可操作性强。

全书介绍了穴位按摩、食疗、经络操、中药疗法等多种肠道养生方法。

5.内容丰富和文字有趣。

本书讲述很多大便的有趣故事，从各个不同角度入手盘点大便对人生老病死的影响和处理方法。

6.超值赠送全彩国家标准人体经络穴位图 “39健康网”中国最具影响力健康门户网站之一倾情推荐，为每一个中国人度身定做的肠内圣经。

东郭子请教庄子说：“你所谓的道，在哪里呢？”

”庄子说：“无所不在。”

”东郭子说：“一定要说个地方才可以。”

”压子：“在蝼蚁中。”

”东郭子：“为什么如此卑微呢？”

”庄子：“在杂草中。”

”东郭子：“为什么更加卑微呢？”

”庄子：“在瓦块中。”

”东郭子：“为什么越说越过分呢？”

”庄子说：“在屎尿中。”

”——出自《庄子·知北游》

<<健康大便书>>

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:<http://www.tushu007.com>