

<<肠胃会说话>>

图书基本信息

书名：<<肠胃会说话>>

13位ISBN编号：9787544247078

10位ISBN编号：7544247074

出版时间：2010-3

出版时间：南海出版公司

作者：(日) 新谷弘实

页数：226

译者：白华

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>

<<肠胃会说话>>

前言

汉字中的“食”字是由“人”字和“良”字组成的，意义在于告诫人们，只有掌握了正确的饮食知识，才能获得健康长寿的人生。

而英语中也有“ You are what you eat ”这样的格言，意思是“你吃的食物构成了你的身体”，也就是说“你的健康取决于你摄入的食物”。

实际上，我撰写本书的目的并不是想要告诉你“这种食物不健康”、“那种食物对身体好”，奉劝你放弃喜欢的食物，并对你讨厌的食物大加赞扬。

我们每个人与生俱来的遗传素质，出生和成长的环境，所从事的工作，兴趣爱好以及嗜好等都各不相同，饮食习惯也千差万别。

在过去的30多年里，我曾经观察过大约25万人的胃相和肠相，发现人们平时摄人的食物和营养的种类、数量、摄入频率、食用方式等对健康和长寿具有非常重要的意义。

因此，我希望将有益的饮食方式和生活习惯介绍给大家，并将我积累的临床经验和丰富知识转化为可以融入生活实践的智慧，从而让更多人能够充分享受健康、幸福的人生。

保持健康长寿的钥匙并不是潜藏在一两种食物或饮品中，也不是取决于某种药物。人类自古就为探寻这把钥匙付出了巨大的努力，目前仍然在寻找。

依靠现代医学的力量，人类克服了种种传染病，并在过去百年间将寿命延长了一倍。1984年，日本百岁以上老人只有1563人，而据统计，1995年已经达到8471人，是原来的5.4倍，增长速度相当快。

<<肠胃会说话>>

内容概要

我们的肠胃会因不同的饮食习惯和摄入的食物而呈现出不同的面貌，也就是肠相和胃相。肠相、胃相是健康的晴雨表，肠相、胃相好的人精力充沛，健康长寿；肠相、胃相较差的人容易患生活方式病，甚至是癌症。

本书作者新谷弘实是世界肠胃内窥镜领域的首席权威，是世界上首位在不开腹的情况下，利用内窥镜切除肿瘤的专家，迄今已经用内窥镜诊断了25万名患者，为8万余名患者成功实施了肿瘤切除手术，没有出现1例并发症。

新谷弘实的患者中有政界要员，演艺明星，也有医学界同仁，所有人对他的治疗方法都赞不绝口，给予了极大的肯定。

《肠胃会说话》是新谷弘实多年研究和临床实践的集大成之作，在日本出版后，引起了社会各界的巨大反响，至今仍在热销当中。

<<肠胃会说话>>

作者简介

新谷弘实

1935年出生于日本静冈县，1960年自顺天堂大学医学系毕业后赴美学习。1969年9月首次成功地利用大肠内窥镜在不开腹的情况下实施了息肉切除手术，成为肠胃内窥镜手术领域的先驱。
现任美国艾伯特•爱因斯坦医科大学外科教授。

新谷弘实已

<<肠胃会说话>>

书籍目录

序章 胃相、肠相是健康的晴雨表 邂逅内窥镜——为25万人进行胃肠内窥镜检查的起点 发现“肠相”和“胃相” 胃相和肠相师身体的天气预报——疾病要从“阴天”开始预防 日本人并不长寿 饮食是健康的基础 为了子孙后代第1章 发现肠相、胃相 我如何成为内窥镜外科医生 胃相和肠相 摄入过多肉食会破坏肠相 肉食最终会导致心脏病和癌症第2章 胃相、肠相与生活方式病 胃相好的人不患胃癌 胃相较差的人容易患上呼吸系统疾病 胃相与其他疾病 肠相较差的人容易患生活方式病第3章 肠相与大便通畅 为什么会患上便秘 大肠过于敏感第4章 食道、胃和十二指肠疾病的检查与诊断 食道、胃和十二指肠疾病的检查与诊断方法 新谷式大肠内窥镜检查法 容易引发癌症的胃相 破坏胃相的幽门螺旋杆菌 幽门螺旋杆菌与胃癌、胃以及十二指肠溃疡的关系 幽门螺旋杆菌的预防和治疗第5章 用肠道内窥镜预防癌症 息肉是不良嗜好的产物 大肠息肉的特征 息肉部位的变化 息肉为什么会发生癌变 切除达成息肉能够预防癌症 根治良性胃、大肠息肉，首选内窥镜手术 采用内窥镜手术根治早期大肠癌第6章 如何改善胃相、肠相 真正的健康饮食法 按照自然的理念摄入食物 改善肠相的平衡饮食 新谷式健康饮食以粮食和蔬菜为主 运动和心理健康 摄入过多动物性蛋白质和脂肪的后果 牛奶制造了现代疑难杂症第7章 水为百药之长 良好的血液循环能够预防疾病 慢性缺水会加速衰老 水能净化肠胃，使人保持年轻美丽 纯净的水是百药之长 经常饮用纯净水的人胃肠较为健康 什么是有益健康的水第8章 食物决定胃相和肠相 碳水化合物是重要的能量来源 蛋白质是生命之泉、但过量摄取很危险 摄入脂肪要选好食品 膳食纤维——改善肠相的营养素 衡量营养素的神奇力量 营养素以团队形式发挥作用 矿物质保持身体健康 微量元素以极少的数量支撑着生命健康第9章 癌症重在预防 医术高超的医生能延长你的寿命 定期接受检查 饮食与养生第10章 用正确的饮食打造强健体魄 全面认识我们的身体 人类也是自然界的一种生物 打造高免疫力、强抵抗力的身体 肠相和肠道细菌后记

<<肠胃会说话>>

章节摘录

第1章 发现肠相、胃相 我如何成为内窥镜外科医生 内窥镜息肉切除术的成功 摄入的食物不同，胃肠中形成的胃相和肠相也不尽相同，而通过对胃相和肠相的判断，不仅可以了解人的健康状况，还能推测出饮食优劣、生活状态以及寿命长短等。

这是我在30多年中通过对众多患者的食道、胃、十二指肠以及大肠进行诊察得出的结论。

现在我是一名胃肠内窥镜的专业医生，在纽约从事胃肠病的诊疗工作。

1963年，我作为外科研修医生到美国留学。

1967年，我成为高级研修医生，开始采用胃肠内窥镜为患有胃肠病的患者诊治疾病。

当时，美国广泛使用钡剂灌肠这种放射线检查方法来检查大肠。

如果通过这种方法检测出大于1厘米的息肉，就必须做开腹手术切除息肉，因为息肉有可能癌变，还有可能是癌症的早期表现。

如果怀疑息肉发生癌变，或者已经是早期癌症，就要手术切除大肠的一部分，再进行缝合。

即使患者是80岁的老人，做法也是一样的。

所以我常常考虑小息肉究竟是否有必要进行大手术。

之后我就开始思考是否能用大肠内窥镜切除息肉，并开始实验不用开腹手术的方法，就是给内窥镜套上铁线，并在前端做一个圈，然后套住息肉，再采用高频灼烧加以清除。

实验比较成功，也并没有出现担心的出血问题。

在对20多名患者进行实验并确认没有任何问题后，我从1969年开始不再采用开腹手术，而是采用内窥镜来切除大肠息肉，这在当时的世界范围内尚属首例。

而且这种技术很快就直接应用到胃息肉、食道和小肠息肉的切除手术中。

<<肠胃会说话>>

编辑推荐

肠相、胃相是健康的晴雨表 世界肠胃内窥镜领域首席权威新谷弘实告诉你“肠胃会说话！”
《肠胃会说话》在日本出版后，引起社会各界巨大反响，至今仍在热销中

<<肠胃会说话>>

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>