

胃肠道：生命之道



[胃肠道：生命之道_下载链接1](#)

著者:汪建平 编

[胃肠道：生命之道_下载链接1](#)

标签

评论

挺不错。质量超好。下次还来买。

不错的图书，支持一下！

非常好，很喜欢，值得推荐！！！！

"很不错的一本书，建议早买，我是在儿子上高三的时候才买的，只能快速阅读，考点抓的很好
《高考数学轻松突破120分(理科)》内容简介：在理解的基础上，加以记忆，这是一个很好的办法。碰到记不住的公式，自己推导一下，就算考试时一时想不起来，现推都来得及。而且推导过几次，那个公式就逐步成为你永恒的记忆。

物流不是很快,几天才到

女人、男人一起看的肠道健康书

这本书非常好！

还行的吧还行的吧还行的吧还行的吧

快递很给力送货很快

希望对家人的健康又帮助！

书是正版，非常不错，速度也快。

送给家人的，祈祷老人健康

很值得学习一下，保卫健康。。。。。

肠胃是人的生命活力之道。确实如此。我们要学会善待肠胃。

这本书还行，对健康有益。关键在自己行动。

很喜欢质量不错很喜欢质量不错

在幽默之中让你掌握胃肠道，生命之道

好书真心值得一读，顶个

很好，不错哦、、、

这本书真的不错，等了很久了

很好!很好!

给父母买的 胃病保养 很多小知识

买给父母的，多关心身体。

一般般，不过很通俗，有点贵

不错！

会更好

非常非常通俗易懂！！ 非常非常通俗易懂！！ 非常非常通俗易懂！！

故事

京东最烂！ 退了三本书只退3.1元！ 我还不如签收了送人！！！！ 超级烂！ 恶心京东！
以后*就够了！

还好

好

的确，这些都是身体里最重要的脏器，少了哪个都不行，如果出了毛病，不管你是达官贵人还是黎民百姓，都躲不开病痛侵袭。比如说心脏病、脑出血、肝癌、尿毒症等等，这些会轻易夺走人们生命的疾病，没有一个是好惹的。但是，人们似乎总是对胃肠道不够重视，经常会忽略这样一个事实：如果胃肠道没有了，心、脑、肝、肾这些脏器，还能够正常运转吗？

如果把人体比喻成一部轿车，这部轿车有车身，有发动机，有方向盘，还有四个轮子，有自己的形状和个性，但是如果如果没有油箱，这部汽车就算漂亮到极致，有什么用呢？我们的胃肠道就是人体里的“油箱”，如果这个“油箱”漏油了，不能为身体供应能量了，再重要的脏器也会停止工作。

所以说，健康，是我们生命的源泉，而肠道，却是健康的源泉。被我们轻视很久的肠道，恰恰是我们的生命之道！

胃肠道里值得我们关注的东西太多，我们需要了解的不应该仅仅停留在拉稀和便秘的层面上。关于胃肠道，你到底了解多少？

一坨便便，人们认为它很脏，但便便却能告诉我们胃肠道的基本状况。你知道便便时怎么生产出来的？你知道便秘、拉稀、黑色便、白色便、长条便、羊粪便等一些我们不曾注意的细节，到底能说明什么？你知道我们如何拉出一款漂亮的便便？

一个响屁，经常让人掩鼻，但它也并非一无是处。有时候，一个屁会价值千金；而有时候，一个屁也能宣告我们身患重疾。

我们的肠道是人体内最大的微生态世界，这个世界里有好的菌群，也有坏的菌群，如果我们不小心纵容了坏菌群，我们的肠胃就会替我们吞下恶果，可悲的是，我们还在不停地用药去镇压这个世界。

我们的胃肠道经常会劳累过度而生病，我们如何应对这些胃肠道疾病？我们应该采取哪些措施来预防胃肠道陷入困境？我们怎样在早期就发现消化道癌症，而不是无奈之下切除肠胃？

胃肠道有太多值得我们去思索的问题，我们需要时刻提醒自己，万病皆从口入，当我们的胃肠道不满我们恶劣的生活习惯而抗议时，切莫置之不理，因为安抚好自己的肠胃，才会拥有整个生命。

写的很好，感觉书还不错还没有仔细看东西写得比较详细我只要在搜索框内输入胃肠道生命之道、，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道今天你京东了吗，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——太逗了。据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本好书爱情急救手册是陆琪在研究上千个真实情感案例，分析情感问题数年后，首次集结成的最实用的爱情工具书。书中没有任何拖沓的心理和情绪教程，而是直接了当的提出问题解决问题，对爱情中不同阶段可能遇到的问题，单身的会遇到被称为剩男（剩女）的压力、会被家人安排相亲、也可能暗恋无终，恋爱的可能会遇到种种问题，而已婚的可能会遇到吵架、等问题，所有问题一一给出解决方案。陆琪以闺蜜和奶爸的语重心长告诉你各种情感秘籍，让你一看就懂，一做就成。是中国首部最接底气的爱情急救手册。谢谢你离开我是张小嫻在想念后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小嫻最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在

张小娴书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计

现在是晚上，我们在一片漆黑的津巴布韦上空飞行，没有一点灯火，只看得见几个细微的光点。“一定是准备打猎的人点的篝火。”他推测道。

我打开了另一份报纸，这张是南非的。我找到了另外一篇有穆加贝总统的评论，称其政府曾多次拒绝为反对党领导人摩根·茨万吉拉伊（Morgan Tsvangirai）签发护照。如果禁止一个在近几年选举中获得多数选票的人出国，谁还相信其他公民能够旅行！该报道还称，茨万吉拉伊曾被虐待、不当判刑、监禁，且在最近几次选举中，若干名他的党派成员被谋杀。

窗外的小光点越来越多了，哈拉雷到了。我们系紧安全带准备着陆，飞机场从远处看给人很好的印象，“这机场是全新的，因为一个人人都没有，大部分的公司都停止营业了。你一会儿就能感受到它有多安静了，可安静了！”他对我说道，真狡猾。

确实，这里连个鬼影都没有。

店都关门了，灯光也是稀稀拉拉的。我们搭乘的是最后一个航班，这里只剩下核对证件的警察了。他们让我付钱，才能在签证上敲章，我是唯一一个没有本地护照的人。

早上我在旅馆醒来，房间里有八张床，就我一个人。

我去问前台能否为我准备早餐，他们礼貌地回答说如果不事先通知他们，这是不可能的，而且即使通知了，他们也不能保证。“没关系，别担心。我自己去买点东西。”

过几条街就是市内最大的百货商店，他们推荐我带美元现金，还祝我好运。好运？

太阳很耀眼，挂在天空邀人出门。我住在一个居民区，这里有宽敞的大道和漂亮的房子，还有各色的树木将它染得五彩缤纷。我尤其喜欢蓝花楹那粗壮的枝干和绚烂的紫色，这个时节的景色像明信片似的，美得容光焕发，花朵像地毯一样铺满街道，连散步都令人十分愉悦。

我很快就到了百货商店，这里什么都有：酒吧、餐厅、超市……我走向最大的超市，进去以后仿佛产生了幻觉——里面有货柜、橱窗、冰箱……但全都是空的，什么都没有。这像是一个正在打仗的国家，或像是超市明天就要关门大吉，今天正全部清仓。剩下的只有面包屑，还有几袋土豆、清洁用品、几盒不成对的彩色铅笔、几块饼干或几卷单独出售的厕纸。

卖水果的区域里，盒子都在，里面却都是空的。一位太太拿起一把皱巴巴的胡萝卜摇了摇，尝试着赐予它们生命，并努力想出一个可行的烹饪方式。

唯一不缺的是酒类，几十瓶葡萄酒和烈酒整齐地被摆放在一个柜子里。那些名不见经传的品牌的酒瓶，看上去又旧又灰蒙蒙。我立刻就知道了原因——标价牌上写满了零。

我对这一切都入了迷，继而来到卖面包的区域。玻璃柜里有几只杯型蛋糕。

“好了，有早餐了！”我这样想道。

我询问了杯型蛋糕的价钱，又算了一下，每只要大概十美元！我对他们说不用了，非常感谢。

买回来觉得还是非常值的。

如果你读完这本肠道，生命之道，你一定会有这样的感悟每个人的胃肠都是会思考的！它们更像一个敏感而独立的生命，而并非我们之前想象的那样呆板和死气沉沉。可以毫不夸张地说，我们的胃肠道是什么样状态，我们的身体也就是什么样的状态。当我们饿了，肚子就会咕咕叫当我们吃饱了，肚子就会涨起来当我们情绪紧张，胃口就会下降，还可能腹泻当我们兴高采烈，食欲就会暴增当我们吃到了脏东西，肚子会痛，并用腹泻将脏东西迅速拉出来当我们的胃肠忍受不了垃圾食品和烟酒的虐待，它会用最极端的方式来惩罚我们，给我们一个最高级别的警告——癌症。我们的肠胃就是用这样的语言来和我们交流，可惜的是，我们却很少用心去倾听。于是，各种各样的垃圾食品都往肚子里塞，极不卫生的生活习惯让肠胃寝食难安，我们的肠胃如何不生病如果仍然不相信我们的胃肠道在报复我们，就来看一下下列症状，如果不出意外，每个人都会有所经历反

酸、烧心、食欲差、排便不规律、便秘、时不时地腹泻、便血、腹胀这些是最普通的消化道症状，有了以上的一种或几种症状，可能只是功能性的胃肠疾病，也有可能是癌症在作祟。我们不能理解为什么现在肠胃越来越脆弱了，因为我们很少会去关注自己的肠胃。编撰这样一本肠道，生命之道的健康科普书籍，并不仅仅向大家介绍胃肠道的生理常识和消化科疾病的概况，最重要的是要带给读者一个忠告是时候关心一下你的肠胃了。健康并不难，健康很简单，犒劳好自己的肠胃，也就犒劳了自己的身体，就会迎来无比珍贵的健康。，阅读了一下，写得很好，的确，这些都是身体里最重要的脏器，少了哪个都不行，如果出了毛病，不管你是达官贵人还是黎民百姓，都躲不开病痛的侵袭。比如说心脏病、脑出血、肝癌、尿毒症等等，这些会轻易夺走人们生命的疾病，没有一个是好惹的。但是，人们似乎总是对胃肠道不够重视，经常会忽略这样一个事实如果胃肠道没有了，心、脑、肝、肾这些脏器，还能够正常运转吗如果把人体比喻成一部轿车，这部轿车有车身，有发动机，有方向盘，还有四个轮子，有自己的形状和个性，但是如果没有油箱，这部汽车就算漂亮到极致，有什么用呢我们的胃肠道就是人体里的油箱，如果这个油箱漏油了，不能为身体供应能量了，再重要的脏器也会停止工作。所以说，健康，是我们生命的源泉，而肠道，却是健康的源泉。被我们轻视很久的肠道，恰恰是我们的生命之道！胃肠道里值得我们关注的东西太多，我们需要了解的不应该仅仅停留在拉稀和便秘的层面上。关于胃肠道，你到底了解多少一坨便便，人们认为它很脏，但便便却能告诉我们胃肠道的基本状况。你知道便便时怎么生产出来的你知道便秘、拉稀、黑色便、白色便、长条便、羊粪便等一些我们

写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢他的书了.胃肠道生命之道，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。如果你读完这本肠道，生命之道，你一定会有这样的感悟每个人的胃肠都是会思考的！它们更像一个敏感而独立的生命，而并非我们之前想象的那样呆板和死气沉沉。可以毫不夸张地说，我们的胃肠道是什么样状态，我们的身体也就是什么样的状态。当我们饿了，肚子就会咕咕叫当我们吃饱了，肚子就会涨起来当我们情绪紧张，胃口就会下降，还可能腹泻当我们兴高采烈，食欲就会暴增当我们吃到了脏东西，肚子会痛，并用腹泻将脏东西迅速拉出来当我们的胃肠忍受不了垃圾食品和烟酒的虐待，它会用最极端的方式来惩罚我们，给我们一个最高级别的警告——癌症。我们的肠胃就是用这样的语言来和我们交流，可惜的是，我们却很少用心去倾听。于是，各种各样的垃圾食品都往肚子里塞，极不卫生的生活习惯让肠胃寝食难安，我们的肠胃如何不生病如果仍然不相信我们的胃肠道在报复我们，就来看一下下列症状，如果不出意外，每个人都会有所经历反酸、烧心、食欲差、排便不规律、便秘、时不时地腹泻、便血、腹胀这些是最普通的消化道症状，有了以上的一种或几种症状，可能只是功能性的胃肠疾病，也有可能是癌症在作祟。我们不能理解为什么现在肠胃越来越脆弱了，因为我们很少会去关注自己的肠胃。编撰这样一本肠道，生命之道的健康科普书籍，并不仅仅向大家介绍胃肠道的生理常识和消化科疾病的概况，最重要的是要带给读者一个忠告是时候关心一下你的肠胃了。健康并不难，健康很简单，犒劳好自己的肠胃，也就犒劳了自己的身体，就会迎来无比珍贵的健康。，的确，这些都是身体里最重要的脏器，少了哪个都不行，如果出了毛病，不管你是达官贵人还是黎民百姓，都躲不开病痛的侵袭。比如说心脏病、脑出血、肝癌、尿毒症等等，这些会轻易夺走人们生命的疾病，没有一个是好惹的。但是，人们似乎总是对胃肠道不够重视，经常会忽略这样一个事实如果胃肠道没有了，心、脑、肝、肾这些脏器，还能够正常运转吗如果把人体比喻成一部轿车，这部轿车有车身，有发动机，有方向盘，还有四个轮子，有自己的形状和个性，但是如果没有油箱，这部汽车就算漂亮到极致，有什么用呢我们的胃肠道就是人体里的油箱，如果这个油箱漏油了，不能为身体供应能量了，再重要的脏器也会停止工作。所以说，健康，是我们生命的源泉，而肠道，却是健康的源泉。被我们轻视很久的肠道，恰恰是我们的生命之道！胃肠道里值得我们关注的东西太多，我们需要了解的不应该仅仅停留在拉稀和便秘的层面上。关于胃肠道，你到底了解多少一坨便便，人们认为它很脏，但便便却能告诉我们胃肠道的基本状况

"书中的基本介绍还可以，但是举例的饰品样式比较老，不太喜欢，我是初学者，所以觉得还行，样式吗，学了基本的自己创意吧

品味串珠DIY，巧思设计，多样风貌，精华云集，别出心裁。它可以精致，也可以粗犷，可以俏丽，也可以高雅。款款魅力十足，不管饰品或玩偶，都呈现时髦、迷人、新颖与创造力，值得您慢慢学习，让珠坠饰品永不退出流行，让串珠永远满足女人的心。书中采用拍摄与走线制图双重图解，更让您快速上手，轻松做出属于你的品位串珠。

作者简介

经历：旺代企业有限公司负责人。中华华艺文教基金会第六届毕业讲师。饰品设计，30年以上之经验。著作：〈彩珠精品DIY〉〈高雅珠饰DIY〉。目录 工具材料

串珠应对小技巧 雍容华贵 灵巧别致 闪闪动人 熠熠星光 秀外慧中 古典韵致 娴雅大方 风味十足 引人入胜 艳光逼人 妩媚动人 耀眼出众 浪漫多情 花都风韵 优雅清新 心心相印 风姿绰约 亮丽多彩 宝石璀璨 缤纷亮丽 清纯秀丽 星光闪耀 千娇百媚 明艳动人 花语传情 清爽利落 色彩缤纷 随性之美 花开富贵 粉红邂逅 怀古情调

书中的基本介绍还可以，但是举例的饰品样式比较老，不太喜欢，我是初学者，所以觉得还行，样式吗，学了基本的自己创意吧

品味串珠DIY，巧思设计，多样风貌，精华云集，别出心裁。它可以精致，也可以粗犷，可以俏丽，也可以高雅。款款魅力十足，不管饰品或玩偶，都呈现时髦、迷人、新颖与创造力，值得您慢慢学习，让珠坠饰品永不退出流行，让串珠永远满足女人的心。书中采用拍摄与走线制图双重图解，更让您快速上手，轻松做出属于你的品位串珠。

作者简介

经历：旺代企业有限公司负责人。中华华艺文教基金会第六届毕业讲师。饰品设计，30年以上之经验。著作：〈彩珠精品DIY〉〈高雅珠饰DIY〉。目录 工具材料

串珠应对小技巧 雍容华贵 灵巧别致 闪闪动人 熠熠星光 秀外慧中 古典韵致 娴雅大方 风味十足 引人入胜 艳光逼人 妩媚动人 耀眼出众 浪漫多情 花都风韵 优雅清新 心心相印 风姿绰约 亮丽多彩 宝石璀璨 缤纷亮丽 清纯秀丽 星光闪耀 千娇百媚 明艳动人 花语传情 清爽利落 色彩缤纷 随性之美 花开富贵 粉红邂逅 怀古情调

书中的基本介绍还可以，但是举例的饰品样式比较老，不太喜欢，我是初学者，所以觉得还行，样式吗，学了基本的自己创意吧

品味串珠DIY，巧思设计，多样风貌，精华云集，别出心裁。它可以精致，也可以粗犷，可以俏丽，也可以高雅。款款魅力十足，不管饰品或玩偶，都呈现时髦、迷人、新颖与创造力，"

送货上门,服务好 在商店里我们可以看看新出现的商品，不一定要买但可以了解他的用处，可以增加我们的知识广度，扩宽我们的视野，同时随着社会的发展，科技不断更新，新出现的东西越来越多，日益满足社会发展的需要，使我们的生活越来越精彩，而我们购物要根据自己的情况分析，不要买些外表华丽而无实际用处的东西，特别是我们青少年爱对新生的事物好奇，会不惜代价去买，这是我们要注意的！京东商城的东西太多了，比淘上的东西还要多，而且都是正品，我经过朋友的介绍来过一次，就再也没有去过别的购物网站了。京东物流很快。书质量很好，也没有损坏。同桌说挺好的，她很喜欢，就是发的快递说发的其他快递，回来一看ems害的我，查不到物流。很喜欢的书，不过运送过程中包装能保护好一点就好了，一本的硬质封面上有个坑，不过塑封很完整，不错，包装仔细，发货及时，价廉物美啊好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。现在，京东域名正式更换为JD.COM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING

DONIG) 首字母组合。从此,您不用再特意记忆京东的域名,也无需先搜索再点击,只要在浏览器输入JD.COM,即可方便快捷地访问京东,实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢,TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称,同时也拥有正直的品行,和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|好了,现在给大家介绍两本好书:《婚姻是女人一辈子的事》简介:最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典;婚姻不是最终归宿,幸福的婚姻才是真正目的;内地首席励志作家陆琪首部情感励志力作;研究男女情感问题数年,陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人,毫无保留地剖析男人的弱点,告诉女人应该如何分辨男人的爱情,如何掌控男人,如何获得婚姻的幸福。事实上,男人和女人是两种完全不同的动物,用女人的思考方式,永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度,深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式,让女人能够有的放矢、知己知彼,不再成为情感掌控的弱者。二、《正能量(实践版)》——将“正能量”真正实践应用的第一本书!心理自助全球第一品牌书!销量突破600万册!“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔,为我们带来了这本世界级的心理学巨作!他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位,曾任纽约圣约翰大学教授,是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书,制作了许多广播节目和电视录像,而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久,在全球取得了极高的赞誉,曾激励数百万人走上追逐幸福之途。《正能量(实践版)》——内容最实用、案例最详实,10周改善你的人生!这本书是作者联合数十位科学家、心理学家,耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法,以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人,过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询,详细论述了各种自我挫败行为,分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因,把人们日常生活中所暴露的性格缺陷(如自暴自弃、崇拜、依赖)和负面情绪(如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒)逐条分析,揭开你最想知道的心理学真相,每章结尾都提供了简易的方法,使得你即刻改变恶行,拥抱新生。

胃肠道：生命之道_下载链接1_

胃肠道：生命之道_下载链接1_