

目 录

[主编简介](#)

[主编简介](#)

[前 言](#)

[第一章 概述](#)

[一、食物的消化、吸收和粪便的形成过程](#)

[1.大肠的解剖结构](#)

[2.结肠的生理功能](#)

[3.食物的消化、吸收和排泄](#)

[4.排便是个很复杂的生理过程](#)

[二、便秘是怎么回事儿呢](#)

[1.怎样算是便秘](#)

[2.便秘都有哪些症状](#)

[3.便秘小疾，引发大患](#)

[4.便秘的危害有哪些](#)

[5.要学会诊察自己的大便](#)

[6.便秘的病因有哪些](#)

[第二章便秘的分类和诊断](#)

[一、便秘的分类](#)

[1.现代医学关于便秘的分类](#)

[2.便秘的中医辨证分型](#)

[二、便秘的检查和诊断](#)

[1.便秘问诊包括哪些内容](#)

[2.如何进行直肠指检？包括哪些内容](#)

[3.采用哪些体位进行直肠指检](#)

4.内镜检查包括哪些内容？意义是什么

5.肛肠科还有哪些特殊检查？意义是什么

6.不同类型便秘的诊断

第三章便秘的治疗

一、治疗便秘的一般原则

1.养成良好的饮食和排便习惯

2.对症治疗很必要

3.防微杜渐和耐心调治，即强调早期发现，早期治疗

二、新兴的生物反馈疗法

1.生物反馈疗法的由来

2.生物反馈治疗的作用过程

3.治疗便秘常用的生物反馈方法有哪些

三、中医治疗便秘

四、治疗便秘常用的物理疗法

五、不同类型便秘的个体化治疗

1.结肠慢传输型便秘的保守治疗

2.直肠前突的治疗

3.直肠内脱垂的治疗

4.耻骨直肠肌综合征的治疗

5.盆底痉挛综合征的治疗

6.内括约肌失弛缓症的治疗

7.肠梗阻的治疗三原则

8.大肠黑变病中医辨证论治

9.流体力学理论应用于出口梗阻型便秘

第四章便秘的调养和预防

一、饮食防治便秘

1.细嚼慢咽七分饱，尤其应当吃早餐

[2.纤维素到底是什么？为什么可以帮助便秘的患者呢](#)

[3.绿豆芽防治便秘作用大](#)

[4.各种水果对缓解便秘有帮助](#)

[5.老年人应多吃膳食纤维含量高的食物](#)

[6.儿童便秘纠正方法](#)

[7.孕妇便秘注意事项](#)

[8.防治便秘菜谱](#)

[9.防治便秘的养生粥](#)

[10.防治便秘的养生汤](#)

[11.防治便秘的养生饮品](#)

[12.正确喝酸奶防便秘](#)

[13.治疗便秘有偏方](#)

[二、养生锻炼防治便秘](#)

[1.气功治疗便秘有哪些简易方法](#)

[2.打太极拳防治便秘](#)

[3.缩肛法治疗便秘](#)

[4.倒立对便秘有好处吗](#)

[5.简单的瑜伽动作防治便秘](#)

[6.按摩疗法治疗便秘](#)

[7.腹式呼吸对便秘很有益](#)

[8.小动作也能预防便秘](#)

[9.防治便秘的体操](#)

[10.跳绳治疗便秘更有效](#)

[11.跑步也能治疗便秘](#)

[12.锻炼哪些肌肉可以治疗便秘](#)

[13.正确的行立坐卧，也能防治便秘](#)

版权信息

便秘防治一本通

作 者 于永铎 辛世勇 尹玲慧

责任编辑 寿亚荷

责任校对 张跃新

封面设计 刘冰宇

版式设计 袁 舒