

<<静坐冥想自疗常见病>>

图书基本信息

书名：<<静坐冥想自疗常见病>>

13位ISBN编号：9787502585273

10位ISBN编号：7502585273

出版时间：2006-7

出版时间：化学工业出版社

作者：高溥超

页数：121

字数：93000

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>

<<静坐冥想自疗常见病>>

内容概要

静坐冥想是一种全身放松、思想安静的自我疗法，它可以舒展身心，去除杂念，把人体调整到最佳健康状态，从而逐渐消除许多生理和心理上的病患。

本书系统地阐述了冥想疗法可防治的常见病，如：神经衰弱、癔症、焦虑症、办公室综合征、考前综合征、贪网症、睡眠障碍、高血压、低血压、神经性头疼、三叉神经痛、抑郁症、脑血管病、眩晕症、甲状腺功能亢进、心动过速、慢性胃炎、神经性厌食、慢性腹泻、便秘、更年期综合征、月经不调、痛经闭经、眼疲劳、鼻炎等。

由于静坐冥想方法简单实用，疗效可靠，时下已像瑜伽一样被欧美许多国家的人们采用，成为一种集健身与自疗于一体的有效方法。

<<静坐冥想自疗常见病>>

书籍目录

一、概述 1.什么是静坐冥想疗法 2.国外专家对冥想疗法的研究 3.静坐冥想的具体方法 4.冥想疗法可防治哪些常见病 5.静坐冥想的注意事项二、静坐冥想自疗的常见病 1.神经衰弱 2.癔症 3.焦虑症 4.办公室综合征 5.考前综合征 6.贪网症 7.睡眠障碍 8.高血压 9.低血压 10.神经性头疼 11.三叉神经痛 12.抑郁症 13.脑血管病 14.眩晕症 15.甲状腺功能亢进 16.心动过速 17.慢性胃炎 18.神经性厌食 19.慢性腹泻 20.便秘 21.更年期综合征 22.月经不调 23.痛经 24.闭经 25.眼疲劳 26.鼻炎

<<静坐冥想自疗常见病>>

章节摘录

20.便秘 便秘是指粪便秘结，难于排出现象。

大多由于肠道内容物运行缓慢，水分被肠壁吸收过多所致。

因此，大便次数减少，每3~4日或更长时间才排便1次。

即使是1天排1次，但便很硬不易排出，或者量很少，也是便秘。

反之，即使是3天排1次，但大便正常，亦不能叫便秘。

一般的便秘症叫做慢性便秘，以便于和由手术后的肠狭窄所引起的急性便秘相区别。

[病因病机] 通常便秘分为急性和慢性两大类。

急性便秘多由肠麻痹、肠梗阻、急性腹膜炎、肛门周围脓肿等疾病引起。

慢性便秘又可分为结肠性便秘和直肠性便秘两种类型。

结肠性便秘与自主神经功能紊乱，结肠平滑肌痉挛、结肠蠕动功能减弱、结肠内外的机械性压迫或梗阻有密切关系；直肠性便秘主要是由肛裂、痔疮、肠炎、痢疾恢复期所造成的便秘。

此外，由于忽视正常的排便规律、偏食、骨盆肌软弱、腹肌无力等因素引起的便秘，又称为习惯性便秘。

便秘由饮食习惯、生活环境、神经性和器质性的疾患等多种原因所引起。

P93 [临床表现] 急性便秘伴腹胀、腹痛、恶心、呕吐频繁时，常见于肠粘连、肠麻痹、

机械性肠梗阻、肠扭转等消化系统疾患。

慢性便秘伴神疲乏力、消瘦、发热、贫血、粪便扁小呈带状、表面带有血丝或鲜血时，或便秘与腹泻交替者，应警惕结肠或直肠的恶性肿瘤。

慢性便秘伴体力活动过少、食物过于精细、缺乏纤维素、无定时排便习惯者，常见于习惯性便秘。

慢性便秘伴腹肌力量不足(如年老体弱、多次妊娠、过度肥胖等)，肠道蠕动减弱(长期卧床，或慢性消耗性疾患)，多为弛缓性便秘。

便秘除了会引起头痛、皮肤变得粗糙以外，有时还会伴有头晕、心跳、精神不安、工作效率低等循环系统的症状和神经症状。

还会引起腹痛、腹部膨满、排气、食欲不振等胃肠症状。

在幼儿中还会引起高烧和抽搐。

便秘是痔的原因，这一点已是众所周知的，但有时便秘也是高血压、脑卒中、胆囊炎、肾盂炎、膀胱炎等发病的原因，故应重视。

[治疗] 本病可采用静坐冥想疗法治疗(该疗法详见概述)。

[预防] 在日常饮食中保证适当的水果蔬菜或其他粗纤维食品的比例。

养成定时排便的习惯。

每天适量饮水，经常参加运动。

<<静坐冥想自疗常见病>>

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>