第一图书网, tushu007.com

<<头痛调养100招>>

图书基本信息

书名：<<头痛调养100招>>

13位ISBN编号：9787534570728

10位ISBN编号：7534570727

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：《头痛调养100招》编写组 编

页数：151

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

前言

在基础科学家与神经科医生的努力下，头痛医学蓬勃发展，很多关于头痛的神秘面纱也逐一揭开。
但是仍有很多患者深受头痛之苦，他们寻遍名医、偏方甚至散尽家财，却头痛依旧。
所以如何让头痛患者得到适当的照顾，解除他们的疼痛，让他们回归社会，享受工作与生活的乐趣，一直是头痛医学努力的目标。
传播医学知识很重要，而传播正确无误的医学知识更加重要，因为健康是无价的。
任何医学知识都需要经过严格且科学的检验，因为稍有不慎，一些未经证实的医疗行为就可能伤及无辜。
特别是头痛这种如此常见的疾患。
希望这样的坚持，能让大多数头痛患者受益。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

现代人生活压力大，饮食又极度不均衡，“多肉少蔬果”的饮食形式，常引发许多慢性疾病。殊不知除了慢性疾病悄悄降临外，部分头痛也可能是因错误的饮食习惯所造成。
所以当您头痛时，正确的饮食习惯并避免选择会引起头痛的食物，可使头痛症状减缓，《头痛调养100招》将引导您在头痛期间如何正确选择食物，避免症状加重。

<<头痛调养100招>>

书籍目录

第一篇 认识头痛001 头痛是一种疾病吗002 什么是头痛检测表003 头痛有哪些种类004 紧缩型头痛有什么症状005 丛集性头痛有什么症状006 三叉神经痛有什么症状007 偏头痛主要症状有哪些008 偏头痛有哪些预兆009 偏头痛会遗传吗010 什么是慢性每日头痛011 何时应该就医诊治头痛012 什么疾病引起的头痛最可怕013 头痛与脑瘤有什么关系014 内科疾病也会引起头痛015 “ 冰淇淋 ”头痛有什么影响016 睡眠与头痛有什么关系017 头痛会引起中风吗018 头晕与头痛有什么关系019 女性比较容易头痛吗020 老年人的头痛要注意什么021 儿童头痛要注意什么022 头痛需要做哪些检查023 头痛应该看哪一科024 何时需要偏头痛预防药物025 止痛药有哪些币中类026 如伺正确服用止痛药027 肉毒杆菌可以改善头痛第二篇 生活调养篇028 如何记录自己的头痛日志029 如何在生活中预防偏头痛030 如何预防紧缩型头痛031 丛集性头痛的预防与缓解032 宿醉头痛时该如何改善033 眼睛引起的头痛如伺改善034 如何绥解鼻塞引起的头痛035 如何改善抑郁症引起的头痛036 压力管理可以预防头痛037 改善姿势可防紧缩型头痛038 旅行时如何预防偏头痛039 冷热敷可以改善头痛吗040 生理期如何绥解头痛041 芳香疗法能改善头痛042 正面对待慢性头痛的影响043 枕头也是引起头痛的原因044 民间疗法对头痛有效吗第三篇 饮食调养篇045 多喝“ 好 ”水可以减缓头痛046 错误饮食常引发压力型头痛047 吃什么能预8方压力型头痛048 蔬果和醋可预8方压力型头痛049 预防经期头痛该注意什么050 改善经期头痛该怎么吃051 坚果可预防经期头痛052 薰衣草、迷迭香可舒缓头痛053 吃什么能改善失眠头痛054 吃什么可改善风寒型头痛055 引发偏头痛的错误吃法056 预防偏头痛的饮食习惯057 预防更年期头痛该怎么吃058 经常头痛的人需要的营养素059 养麦可以舒缓头痛060 常吃糙米可改善头痛061 燕麦也有舒缓头痛功能062 什么水果可改善头痛症状063 舒缓头痛的蔬菜有哪些064 荠蒂可治肝火造成的头痛065 如何缓解疲劳引起的头痛066 咖喱对头痛也有减缓功效067 为什么少吃盐可减缓头痛068 不规律饮食也会头痛069 找出引起头痛的食物070 头痛绝对不能吃生冷食物吗071 头痛时喝热饮有效吗072 如何补充维生素C和维生素E073 头痛患者可以补充红景天074 补充卵磷脂会改善头痛075 头痛者如何补充维生生素B076 头痛一定要吃保健食品吗第四篇 中医调养篇077 中医治疗头痛有效吗078 中医对头痛证型的辨证法079 舒缓头痛的局部按摩法080 如何以中医调理头痛症状081 预防头痛的穴位有哪些082 缓解头痛的穴位有哪些083 耳穴可改善头痛症状084 治疗头痛常用的方剂085 可改善风寒头痛的药材086 可改善失眠头痛的药材087 可改善经期头痛的药材088 可改善更年期头痛的药材089 可改善压力型头痛的药材090 改善压力型头痛的调养药膳091 头痛适用哪些养生茶092 多服用菊花茶可舒缓头痛093 灸疗对头痛有效吗094 气功疗法可以改善头痛吗095 脚底按摩可改善头痛症状第五篇 运动调养篇096 运动改善头痛症状的原理097 可改善头痛的体操(一)098 可改善头痛的体操(二)099 可改善头痛的体操(三)100 可改善头痛的体操(四)

章节摘录

插图：“ 头痛 ”的经验几乎人人都有，在竞争激烈的现代社会，麻烦棘手的事情或突如其来的压力往往会引发头痛。
为什么会头痛简单来说，发生在头部的疼痛，都可以称为头痛。
造成疼痛的原因，可能来自身体的任何一个部位，然而实际上，脑由于没有传导疼痛的神经分布，本身不会引起痛觉，我们会感觉到头痛，主要是脑神经、血管、骨头、脑膜或其他非脑实质的头颈部组织等布满痛觉神经的结构受到刺激，将汛号经由感觉神经传达至大脑引起。
头痛也有各种分类疼痛表现为刺痛、钝痛、跳动式搏动痛、或酸酸的抽痛，以持续或间歇的方式表现，疼痛的时间可能持续几秒至几天。
头痛可能发生在单侧头部，也可能两侧都痛。
此外，不同的疼痛症状可能单独表现，也可能同时出现。
不论头痛以何种方式出现，即代表原本正常的人体功能受到干扰，虽然大多数的头痛不会致命，也非严重疾病造成，但仍然可能是一种健康亮起红灯的警讯，不应该抱持忍一下、不管它的忽视态度。
患有慢性头痛的人，特别应该积极治疗，否则，除了疼痛的折磨，长期累积的精神压力，更会对身心造成过度的负担。

编辑推荐

《头痛调养100招》：远离头痛的实用生活调养书。
头痛有什么危害?生活中如何预防头痛?哪些食物改善头痛最有效?日常生活中学会缓解压力避免头痛!

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