

<<便秘症用药宜忌与日常调养>>

图书基本信息

书名：<<便秘症用药宜忌与日常调养>>

13位ISBN编号：9787538868449

10位ISBN编号：7538868445

出版时间：2012-2

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：董晓鸣

页数：218

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>

## <<便秘症用药宜忌与日常调养>>

### 内容概要

明明白白细说生活常见病专家解读疾病帮你找到调养良策，寻找疾病根源破译疾病密码做自己的健康医生。

《便秘症用药宜忌与日常调养》由董晓鸣编著，献给渴求健康的患者朋友教你从病理入手，根据不同症状，正确用药，合理膳食，注重调养。

生命的底线是健康，不生病才是大智慧可怕的不是疾病本身，是对疾病的无知和恐惧，多管齐下，全面提高生命质量。

## <<便秘症用药宜忌与日常调养>>

### 书籍目录

认识便秘症  
便秘症的各种类型  
易发生便秘的人群  
哪些疾病容易引起便秘  
便秘症会引发哪些疾病  
便秘症的危害  
便秘症的中医辨证  
便秘症的预防  
便秘症患者须做的常规检查  
便秘症自我诊断  
治疗便秘的各类药物  
便秘症患者用药、诊疗注意事项  
治疗便秘症的物理疗法  
能够减轻便秘痛苦的简便方法  
便秘症患者日常注意事项  
便秘症患者日常运动健身  
便秘症患者日常饮食调养  
便秘症患者常用方剂

## <<便秘症用药宜忌与日常调养>>

### 章节摘录

气秘。

加取章门、期门用按揉法，取膻中用按揉法、一指禅法或直推法，并斜擦两肋以透热为度。

虚秘。

治疗手法宜轻柔持久，并加取足三里、血海施以按揉法。

点穴按摩法怎样做 患者先俯卧，按摩者以两手拇指各按左右两侧的穴位，主要取背部的腧穴，如肝腧、胃腧、肾腧、大肠腧和阿是穴。

点压完上述穴位后，令患者仰卧、屈膝，按摩者点压中脘、天枢、关元及大巨穴。

由于单以手力难以取得理想效果，因此按摩者在点穴按压时要慢慢前倾，一面加上体重，一面指压。呼气时加入体重，吸气时则放松力气。

每个穴位按压10次左右为宜。

能快速产生便意的按摩怎样做 能使肠的蠕动加速而产生便意，最快的方法是用指压按摩法。它可直接刺激大肠，促进蠕动。

而按摩腰部和手部的穴位，可以刺激神经，间接促进大肠的蠕动，引发便意。

腹部按摩法。

先将两手掌合并摩擦生热，一手按在脐与大腿根部之间，依右下腹、脐上方、左下腹的方向做圆周形按摩10~20次。

然后用手指指腹以相同顺序按压腹壁，一边移动一边反复按压。

最后以强压法按压左下腹乙状结肠，使之受刺激后产生便意。

腰部穴位按摩法。

采取坐、跪坐或蹲姿，脊背稍微挺直，手掌放在背后，从后腰部到骶部充分按摩，使腰骶部有温热之感，此时自然会引发便意。

手部穴位按摩。

以中等力度指压刺激合谷穴和手腕部的神门穴，可边指压边吐气以增强刺激效果。

.....

<<便秘症用药宜忌与日常调养>>

编辑推荐

医学专家告诉你“疾病三分治、七分养”调治结合 健康是福，健康是金

<<便秘症用药宜忌与日常调养>>

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>