

<<健康生活系列>>

图书基本信息

书名：<<健康生活系列>>

13位ISBN编号：9787543620933

10位ISBN编号：7543620936

出版时间：2013-1

出版时间：王兰青 青岛出版社 (2013-01出版)

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>

## 书籍目录

PART 1关于固肠病 胃肠病的致病因素 胃肠病的常见症状 胃肠病及其并发症 得了急性胃炎怎么办 慢性胃炎有哪些分类 幽门螺旋杆菌, 胃肠病的元凶 胃肠病影响营养的吸收 “胃痛”不一定是胃病 胃肠病易患人群 胃、十二指肠溃疡急性穿孔 胃肠健康自测 PART 2生活调养 规律生活远离胃肠病 胃肠病患者应戒烟忌酒 睡眠充足保胃肠健康 暴饮暴食有损胃肠健康 精神过于紧张易致胃肠病 扳扳脚趾能健胃 运动锻炼强健胃肠 都市白领要防胃肠病 酒后胃肠不适怎么缓解 老年人慢性胃炎的防治 胃下垂患者的调养 胃溃疡患者忌共用碗筷 “老胃病”的调养 PART 3饮食调养 戒除不良饮食习惯 胃肠有病怎么吃 慢性肠炎怎么吃 便秘了怎么吃 消化不良怎么吃 慢性胃炎患者怎么吃 胃寒患者怎么吃 春冬早晚注意保暖 春天吃野菜保健功效好 胃肠病患者秋季科学进补 你适合冬令进补吗 女性更年期胃肠不适的调养 胃肠不好别喝果醋 器质性胃肠病不适的调养 吃红薯可预防胃肠病 胃肠病不宜吃凉食 饭前一碗汤有益胃肠健康 易引起中毒的变质食物 补充益生菌有益肠道健康 胃病患者不宜饮浓茶和咖啡 喝酸牛奶防治胃肠病 胃肠溃疡患者饮用饮料需留心 胃柿石 常喝姜汤可健胃增食 饮蜂蜜保胃肠健康 天然营养宝库——螺旋藻 “代参汤”——小米粥 胃肠胀气怎么办 胃切除后的患者应怎样进行饮食调养 大蒜为什么具有抗胃癌的作用 膳食纤维在预防大肠癌中的作用 PART 4中医调养 拔罐疗法调理胃肠病 刮痧治疗胃肠病 推拿疗法调养胃肠病 艾灸疗法调养胃肠病 耳穴贴压疗法调养胃肠病 贴敷疗法防治胃肠病

## 章节摘录

版权页：插图：2.养成好的饮食习惯，保持心情愉悦。

3.胃溃疡合并出血倾向的患者需要积极配合药物进行治疗。

刮痧治疗腹泻 腹泻是指排便次数明显增多，粪质稀薄，或含未消化食物或脓血、黏液。

腹泻常伴有排便急迫感、肛门不适、失禁等症状。

【选穴】肺俞、大肠俞、中脘、关元、天枢、阴陵泉、三阴交、太溪、公孙、足三里、下巨虚、大椎穴、尺泽、曲泽。

【刮痧方法】1.身体仰卧，刮中脘、关元、天枢等穴位。

2.从阴陵泉沿小腿内侧经三阴交、太溪等穴，刮到公孙穴。

3.从足三单沿小腿外侧经上巨虚刮到下巨虚。

4.身体俯卧，用刮痧板刮拭大椎穴，由肺俞向下刮至大肠俞。

5.急性腹泻患者可以加刮肘窝部位的尺泽、曲泽等穴位。

刮痧治疗呃逆【选穴】天突、膈俞、内关、足三里、侠溪、期门、太冲。

【刮痧方法】在需刮痧部位涂抹适量刮痧油。

先刮拭胸部正中线天突穴，以角点刮30次。

刮拭背部膈俞穴，用刮板角部由上至下刮拭，30次，出痧。

刮期门穴，刮拭胸部两侧，由第六肋间，从正中线由内向外刮，先左后右，用刮板整个边缘由内向外沿肋骨走向刮拭。

然后重刮上肢内侧内关穴30次，出痧为度。

最后用刮板角部重刮下肢外侧足三里穴和足部侠溪、太冲穴，各30次，可不出痧。

刮痧注意事项 1.接触传染性皮肤病患者忌用刮痧，因为这会将疾病传染给他人。

2.有出血倾向者，如再生障碍性贫血和血小板减少患者不要刮痧，因为这类患者在刮痧时所产生的皮下出血不易被吸收。

3.过度饥饿、过度疲劳者不可接受重力、大面积刮痧，否则会引起虚脱。

4.孕妇的腹部、腰骶部禁刮痧，会引起流产。

推拿疗法调养胃肠病 推拿疗法是中医的物理疗法。

它是运用一定手法进行操作，作用于经络、穴位等达到防病治病目的的一种治疗手段。

推拿有助于防治胃炎、便秘、腹泻等胃肠病。

推拿治疗中老年胃炎【选穴】胃脘、中脘、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、足三里、公孙、太冲。

【方法】1.患者取仰卧位，推拿者在患者左侧，在患者胃脘部先用揉摩法治疗5分钟，再在中脘穴用一指禅推法推约5分钟。

2.取肝俞、胆俞、脾俞、胃俞等穴位，分别施以按揉法，每个穴位按摩1分钟。

3.按摩者分别按揉足三里、公孙、太冲等穴位，每个穴位按摩约1分钟。

编辑推荐

《肠胃病调养妙招》了解肠胃宜忌，饮食调养，营养均衡，肠胃病宜三分治、七分养。

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>