第一图书网, tushu007.com

<<便秘症调治与生活宜忌>>

图书基本信息

书名：<<便秘症调治与生活宜忌>>

13位ISBN编号：9787543950689

10位ISBN编号：7543950685

出版时间：2012-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：吴言，杨爱龙　编

页数：195

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

内容概要

重视疾病，关爱身体！
健康永远是第一位的！

不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读《胃病调治与生活宜忌》都会让你受益匪浅。

吴言、杨爱龙的《胃病调治与生活宜忌》讲述了哪类太极拳有防治便秘的作用、便秘患者宜吃哪些食物等科学实用、通俗易懂的内容。

第一图书网, tushu007.com

<<便秘症调治与生活宜忌>>

书籍目录

认识便秘症
了解便秘
从食物入口到排便是怎样一个过程
哪些排便情况属正常
排便出现哪些现象就可算是便秘
大便干结就是便秘吗
便秘症分哪些基本类型
引发便秘的原因有哪些
长期便秘会导致哪些不良后果
易发生便秘的人群及引发疾病
哪些人易发生便秘
肥胖者为什么易患便秘症
老年人易发生便秘的原因有哪些
为什么女性比男性更易患便秘症
妊娠期的女性为什么容易患便秘症
便秘症与女性绝经期前后有什么关系
产后妇女为什么易患便秘症
新生儿为什么容易患便秘症
器质性便秘症与哪些疾病有关
糖尿病患者为什么易得便秘症
胃下垂引发便秘症的原因是什么
脑卒中引发便秘症的原因是什么
肛裂与便秘症有什么关系
子宫肌瘤是怎样引发便秘症的
小儿患盆底痉挛综合征为什么容易引发便秘症
小儿肛门内括约肌失弛缓是怎样引发便秘症的
小儿“肠易激”综合征是怎样引发便秘症的
小儿假性肠梗阻为何会引发便秘症
识别各种类型的便秘症
器质性便秘症是怎么回事
什么是器质性便秘症
哪些疾病可造成器质性便秘症
原因是什么
功能性便秘症是怎么回事
习惯性便秘症是怎么回事
顽固性便秘症是怎么回事
急性便秘症是怎么回事
慢性便秘症是怎么回事
结肠性便秘症是怎么回事
直肠性便秘症是怎么回事
痉挛性便秘症是怎么回事
梗阻性便秘症是怎么回事
小儿慢传输型便秘症是怎么回事
由便秘引起的各类疾病
便秘能给患者造成哪些后果

<<便秘症调治与生活宜忌>>

便秘为什么可引发急性阑尾炎
便秘是怎样诱发直肠癌的
便秘可诱发哪些内科疾病
便秘症容易诱发哪些外科疾病
便秘是怎样诱发妇科疾病的
肝硬化患者便秘会产生什么危害
便秘症对前列腺患者的危害是什么
肺结核患者便秘有什么危害
糖尿病患者便秘后果是什么
便秘会给儿童造成什么样的危害
女性便秘有哪些危害
便秘症是怎样引发痔疮的
便秘症与食管疾病有什么关系
老年人长期便秘为什么易患痴呆症
便秘可危及生命是“夸大其词”吗
中医是怎样论证便秘的
中医是如何论证便秘的
中医将便秘分为哪些类型
中医理论中的“热秘”引发原因及症状是什么
中医理论中的“气秘”引发原因及症状是什么
中医理论中的“冷秘”引发原因及症状是怎样的
中医理论中的“虚秘”引发原因及症状是怎样的
便秘症的诊疗及生活宜忌
确诊便秘类型的常规检查及自我诊断
便秘为什么也需要做医疗检查
大便常规检查及大便隐血试验是怎样确定便秘类型的
大便常规检查及大便隐血试验的目的是什么
检查和实验可出现哪些结果
为什么便秘症患者须做血常规检查
为什么便秘症患者须做直肠指诊检查
怎样做直肠指诊检查
直肠指诊检查可获得哪些结果
通过直肠指诊检查可发现哪些疾病
便秘症患者做肠镜检查有什么必要
哪类患者应做肠镜检查
肠镜检查价值何在
肠镜检查要注意什么
便秘症患者做影像学检查必要性在哪里
哪些患者应做影像学检查
胃肠道造影检查有哪些
结肠运输试验对便秘症的诊断有何意义
肛管压力测定对便秘症的诊断有何意义
便秘患者怎样配合医师为自己做诊断
怎样辨症自我诊断便秘类型
当便秘伴有腹部肿块时可能是哪些原因引起
当便秘症伴有腹痛时可能是哪些原因引起
当便秘症伴有全身乏力时可能是哪些原因引起

当便秘症伴有出血症状时可能是哪些原因引起
当便秘与腹泻交替出现时应怎样进行诊断
结肠癌便秘通常有什么症状
直肠癌便秘会有什么症状
出现肠道子宫内膜异位便秘症会有什么症状
出现“肠易激”综合征便秘会有什么症状
什么是“肠易激”综合征
“肠易激”的症状是什么
先天性巨结肠症便秘症有什么症状
患先天性巨结肠症便秘症会有哪些不良后果
哪些人应警惕患先天性巨结肠症便秘症
便秘的治疗及应注意事项
治疗便秘症用药应注意什么
使用润滑药物是应注意哪些问题
使用缓泻药物应注意哪些问题
缓泻药物分哪几大类
常用缓泻药物有哪些
服用溶积泻药应注意哪些问题
服用刺激肠道性泻药应注意什么
用中成药治疗便秘时应注意什么
服用一般性泻药应注意什么
孕妇服用泻药应注意哪些问题
急、慢性便秘患者选择西药治疗时要注意什么问题
患神经官能症患者怎样用药物治疗便秘
因精神压力而导致的便秘应如何治疗
儿童便秘应采取哪些治疗措施
用番泻叶治疗便秘要注意什么
番泻叶的主要成分是什么
番泻叶的药理作用是什么
哪些人宜用或不宜用番泻叶
怎样用药浴来治疗便秘症
什么是药浴疗法
药浴疗法的功效是什么
治疗便秘症的药浴方有哪些
可供参考治疗便秘的各种药物
国家非处方药品中的缓泻西药都有哪些
治疗便秘的常用中成药有哪些
有治疗便秘功效的中草药有哪些
可供参考的中医验方、偏方
治疗便秘的一些常用物理疗法
治疗便秘症的揉腹法怎样做
揉腹的作用是什么
揉腹法怎样操作
怎样用针灸治疗不同类型的便秘症
针灸的作用是什么
怎样辨证论治
怎样用耳针疗法来治疗便秘

耳针的作用是什么
怎样施行耳针疗法
怎样用艾灸疗法治疗便秘症
艾灸法分哪几类
艾炷灸怎样做
什么是艾绒灸和药条灸
其它灸法有哪些
艾灸的穴位与时间
怎样用磁穴疗法治便秘症
磁穴疗法的功能是什么
怎样实施磁穴疗法
怎样用刮痧疗法治便秘症
什么是刮痧疗法
刮痧疗法的功能是什么
怎样实施刮痧疗法
怎样用拔罐疗法治疗便秘症
什么是拔罐疗法
拔罐的器具与方法有哪些
可选择的穴位和留罐时间
怎样用按摩来治疗慢性便秘症
按摩对慢性便秘症有何功效
怎样自我按摩
顺时针按摩法怎样做
点穴按摩法怎样做
能快速产生便意的按摩怎样做
怎样做足反射区按摩
日巴胖型便秘症患者如何进行按摩
便秘症伴有腹胀时应如何做按摩
便秘症伴有腹痛时应如何按摩
高血压患者发生便秘时应如何按摩
预防便秘
哪些不良生活习惯易导致便秘症的发生
预防便秘平时要注意哪些问题
生活中养成哪些习惯可预防便秘
便秘患者生活中哪些问题必须克服
便秘症患者为什么要注意排便姿势
为什么说便秘症患者每天要避免过度疲劳
为什么应养成吃早餐的习惯
长期吃松软易消化的食物为什么易引起便秘症
饭后立即吃水果为什么易导致便秘症
旅行中发生便秘怎么办
常听音乐有益于治疗便秘有什么道理
早盐”与“晚蜜”哪种方法更能预防便秘
什么样的饮水方式更有益于缓解便秘
长期服排毒养颜的药物是怎样导致便秘症的
经常吃零食为什么会加重便秘
吃油腻食物后喝茶水为什么会导致便秘

经常喝浓茶对便秘有什么影响
常喝咖啡为什么可预防便秘
经常热水洗脚为什么可预防便秘
孕妇预防便秘症要注意哪些问题
产褥期妇女预防便秘症要做到哪些
预防小儿便秘家长要做到哪些
青少年人群如何预防便秘
老年人群怎样预防便秘
患更年期综合征者怎样预防便秘症
痔疮和肛裂患者怎样预防便秘症
脑卒中患者预防便秘应做到哪些
急性心肌梗死患者怎样预防便秘
糖尿病患者怎样预防便秘症
便秘症患者的日常养护与健身
日常生活中对便秘患者应提供哪些帮助
家庭对便秘症患者的应急处理方法有哪些
在药物不奏效的情况下如何帮助患者排便
怎样帮助便秘症患者产生便意
对老年便秘症患者如何进行心理疏导
运动与便秘症有何关系
患者应选择什么样的运动方式
预防便秘症的腹肌运动操怎样做
便秘症患者如何做腹肌运动
慢走对便秘症患者有什么益处
跑步对便秘症患者有什么益处
哪些便秘症患者适宜做倒立运动
便秘症患者经常跳绳有什么好处
怎样做预防便秘的体操
腹肌保健操怎样做
习惯性便秘症患者怎样做保健体操
老年便秘者促进排便的运动操怎样做
适宜便秘者的肛门运动怎样做
哪类太极拳有防治便秘的作用
怎样做瑜伽功可治疗便秘
怎样做转腹运动有治疗便秘功效
通便保健简易功怎样做
老年性便秘症患者如何用手穴来保健
便秘症患者的饮食调养
适宜便秘症患者调养的日常饮食
各类便秘患者的饮食要把握什么原则
便秘患者宜吃哪些食物
适合便秘患者的一日三餐调养食谱
各种食谱
各种粥谱
各种菜谱
各种汤羹谱
各种茶饮

第一图书网, tushu007.com

营养药膳谱
药膳食谱
药膳粥谱
药膳菜谱
药膳汤羹谱
常用小验方

章节摘录

版权页： 插图： 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。
（1）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、左下腹的方向作圆周形按摩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。
（2）腰部穴位按摩法。
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。
（3）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。
一般情况下，以上方法选用一种即可。
若效果不佳时，可3种方法同时使用。
怎样做足反射区按摩 足部健身法的原理有经络脏腑说、神经反射说、生物全息胚说等。
基本观点是人体各脏腑器官在足部均有其对应区，用按摩手法刺激这些对应区，能引起人体的某种生理变化，而缓解人体内部的“紧张状态”，即中医所说的疏通气血，调节脏腑功能和阴阳平衡等，从而起到治病保健的作用。

编辑推荐

《便秘症调治与生活宜忌》由上海科学技术文献出版社出版，是一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书！

第一图书网, tushu007.com

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