

<<慢性肾炎实用自我疗法>>

图书基本信息

书名：<<慢性肾炎实用自我疗法>>

13位ISBN编号：9787801749185

10位ISBN编号：7801749189

出版时间：2011-3

出版时间：中医古籍出版社

作者：谢志强

页数：196

字数：186000

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>

## <<慢性肾炎实用自我疗法>>

### 内容概要

《实用自我疗法系列：慢性肾炎实用自我疗法》全面系统地介绍了慢性肾炎的诊与治、慢性肾炎患者的起居要求、如何科学照料慢性肾炎患者、肾病的饮食治疗、肾病的药茶治疗、肾病的针灸治疗、肾病的刮痧拔罐贴敷治疗、肾病的心理和沐浴治疗、肾病的起居治疗、肾病的药膳治疗、肾病的运动治疗、肾病的按摩治疗等内容，旨在全面普及防治慢性肾炎的基本知识，充分调动患者自我调理的主观能动性，提高患者的自我康复意识和能力。

《实用自我疗法系列：慢性肾炎实用自我疗法》既可作为患者自我调理的家庭指导医生，又可作为医务工作者的临床参考书。

## <<慢性肾炎实用自我疗法>>

### 书籍目录

#### 第一章 慢性肾炎的诊与治

认识我们的肾脏

慢性肾炎的认识误区

慢性肾炎林林总总的表现

怎么知道自己得了慢性肾炎呢

慢性肾炎的“亲朋好友”的鉴别

慢性肾炎中西医结合治疗好

中医中药是瑰宝

#### 第二章 慢性肾炎患者的起居要求

重视个人清洁卫生，养成良好的生活习惯

美化居室环境，营造良好氛围

根据四时天气变化，加强个人防护

保持积极乐观情绪，消除悲观低落思想

注意饮食卫生，防止便秘和腹泻

适时适量饮水，一定不要憋尿

戒烟酒

#### 第三章 如何科学照料慢性肾炎患者

要有爱心和耐心，树立持久照料的思想

根据病情变化，饮食禁忌与适宜

合理安排病人的休息与工作

“冲喜”冲出来的尿毒症

张大妈盼望抱孙子

家庭药箱要常清点

不要偏听偏信祖传秘方

要学会测量血压和定期查尿常规

皮肤护理有讲究

慢性肾炎作透析治疗的家庭照料

肾移植术后病人的照顾

#### 第四章 肾病的饮食治疗

肾病患者的饮食原则

常用于防治肾病的食物

肾病患者的食疗验方

#### 第五章 肾病的药茶治疗

药茶的种类与剂型

药茶的服法

肾病患者的药茶验方

#### 第六章 肾病的针灸治疗

针刺治疗肾病的机理

针刺治疗肾病的方法

艾灸疗法的种类

肾病的艾灸治疗

施灸的注意事项

#### 第七章 肾病的刮痧拔罐贴敷治疗

刮痧疗法的分类

.....

<<慢性肾炎实用自我疗法>>

- 第八章 肾病的心理和沐浴治疗
- 第九章 肾病的起居治疗
- 第十章 肾病的药膳治疗
- 第十一章 肾病的运动治疗
- 第十二章 肾病的按摩治疗
- 第十三章 慢性肾炎科学用药指南
- 第十四章 慢性肾炎常识解答

## <<慢性肾炎实用自我疗法>>

### 章节摘录

**莴苣** 莴苣，又名莴笋，为菊科草本植物莴苣的茎、叶。

莴苣性凉、味甘苦，具有清热、凉血、利尿等功效。

常用于湿热所致的小便赤热短少及尿血等。

莴苣含蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、胡萝卜素以及维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C及烟酸等活性物质，这些物质在人体代谢过程中起重要作用。

有资料报道，每100克莴苣含钾212毫克，含钠36.5毫克，其K指数（即钾钠比值）为5.76，在凉拌、不加食盐的状况下，有利于体内水和电解质的平衡，有利于排尿作用，宜于肾炎患者尤其少尿期间服食。

有学者认为，因其性凉，偏苦寒，凡体寒和脾虚者，不宜多食。

**荠菜** 荠菜为十字花科草本植物荠菜的带根全草。

荠菜，性凉，味甘、淡，具有补心脾、止血明目、降压等功效。

现代医学研究表明，荠菜的营养很丰富，所含蛋白质、粗纤维都相当高，其脂肪含量却很少。

尤为突出的是，荠菜含有维生素B、维生素B<sub>2</sub>、维生素C、维生素E以及尼克酸、胡萝卜素等多种活性成分，而且含量十分高。

在所含矿物质元素中，所含钾、钙、镁、铁、锰、锌等都很高，而所含钠、磷则相对要低，其中，K指数（即钾钠比值）为8.86，大于人体正常功能所需的3，具有很好的降压物质基础，且有利尿、祛湿的作用。

荠菜适宜于肾炎伴尿少、血压升高者服食，荠菜的食法很多，可清炒、煮汤；也可凉拌、做羹；还可以作馅料包馄饨、水饺、春卷等，食之不仅柔嫩清香，味纯鲜美，而且爽口开胃，利尿降压。

.....

## <<慢性肾炎实用自我疗法>>

### 编辑推荐

《实用自我疗法系列：慢性肾炎实用自我疗法》是最畅销、最受读者欢迎的实用家庭医学书，最著名的慢性肾炎医学权威为您详细解说，一一解答患者和家属最关心的问题。

<<慢性肾炎实用自我疗法>>

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>