

<<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B₁、维生素B₂、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B₂、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>