

<<便秘的自我疗法>>

图书基本信息

书名：<<便秘的自我疗法>>

13位ISBN编号：9787802310810

10位ISBN编号：7802310814

出版时间：2006-12

出版时间：中国中医药出版社

作者：胡厚君

页数：260

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>

## <<便秘的自我疗法>>

### 内容概要

进入21世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱安生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。

疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。

《百病自我疗法丛书》将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

本书是《百病自我疗法丛书》之一，主要介绍了便秘的自我疗法。

## <<便秘的自我疗法>>

### 作者简介

王海泉，医学硕士，山东省立医院副主任医师，《中国临床康复》特邀编委。多年来致力于临床常见病的自我保健、治疗、康复研究，尤其对颈椎病、腰椎间盘突出症的治疗有独到的见解。主编著作16部，发表学术论文30余篇，申请发明专利9项。获山东省科技进步三等奖1项。

## &lt;&lt;便秘的自我疗法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 认识便秘 第一节 便秘——健康危险信号 第二节 便秘的病因病理 第三节 便秘的诊断与分类 第四节 便秘的西医药治疗 第五节 中医学对便秘的认识第二章 认识经络和腧穴 第一节 认识经络和腧穴 第二节 治疗便秘常用穴位第三章 躯体按摩治便秘 第一节 便秘常用按摩手法 第二节 便秘常用按摩部位 第三节 便秘常用按摩法第四章 足底按摩治便秘 第一节 足底按摩简介 第二节 足底按摩手法 第三节 足底按摩治便秘第五章 手部按摩治便秘第六章 耳穴按摩治便秘 第一节 便秘常用耳穴 第二节 耳穴按摩法第七章 拔罐疗法治便秘 第一节 拔罐疗法简介 第二节 便秘常用拔罐法第八章 刮痧疗法治便秘 第一节 刮痧疗法简介 第二节 便秘常用刮痧法第九章 中药治便秘 第一节 中药简介 第二节 便秘常用中药 第三节 便秘常用验方第十章 贴敷疗法治便秘 第一节 贴敷疗法简介 第二节 便秘常用贴敷法第十一章 熏洗疗法治便秘 第一节 熏洗疗法简介 第二节 便秘常用熏洗法第十二章 艾灸疗法治便秘 第一节 艾灸疗法简介 第二节 灸法治便秘第十三章 饮食疗法治便秘 第一节 饮食疗法简介 第二节 便秘的饮食禁忌 第三节 便秘的饮食选择 第四节 便秘常用药膳第十四章 运动疗法治便秘 第一节 运动疗法简介 第二节 便秘常用运动法第十五章 音乐疗法治便秘 第一节 音乐疗法简介 第二节 便秘常用的音乐疗法第十六章 心理疗法治便秘 第一节 心理疗法简介 第二节 便秘中的心理问题与调护第十七章 便秘的预防

## &lt;&lt;便秘的自我疗法&gt;&gt;

## 章节摘录

**第一章 认识便秘 第二节 便秘的病因病理** 直肠大部分时间是空的，当结肠的粪便进入直肠后，直肠才被粪便扩张，刺激直肠的压力感受器，通过排便反射传入神经传到大脑皮层，产生便意，排便指令通过传出神经传到参与排便的效应器官，于是直肠收缩，肛门括约肌松弛，膈肌和腹肌收缩，憋气，腹压增加，将粪便排出体外，这是正常排便过程。

肠的蠕动常由胃—结肠反射引起，故排便常发生于进食之后。

因影响排便的过程而发生便秘的因素 很多，但总的来说不外乎以下五个方面： 1. 不合理的饮食习惯和不良排便习惯 (1) 没有养成定时排便的习惯：忽视正常的便意，排便反射受到抑制，日久易引起便秘。

(2) 饮食过于精细少渣，缺乏食物纤维：由于纤维缺乏，粪便体积减小，黏滞度增加，在肠内运动缓慢，水分过量被吸收而导致便秘。

(3) 液体量摄入不足：粪便得不到水分的湿润而变得干燥。

(4) 肥胖、不活动：特别是因病卧床或乘坐轮椅者，缺乏运动性刺激以推动粪便的运行；摄食本身不能使粪便向前推进，必须依赖医护人员的帮助实施排便，在病人有便意时，不能提供排便的机会，排便冲动消失，就不容易排便。

2. 结肠、直肠功能性障碍及器质性病变 (1) 先天性疾病：如先天性巨结肠，其肠神经系统的正常发育停滞并有一段长度不等的结肠缺少神经细胞，阻碍了结肠的正常蠕动和肛门内括约肌对直肠扩张的反射性松弛。

(2) 肠腔狭窄：如炎性肠病、外伤后期及肠吻合术后的狭窄、肿瘤及其转移所致肠狭窄。

(3) 出口性梗阻：如盆底失弛缓症、直肠内套叠、会阴下降、直肠前突等。

(4) 肛管及肛周疾病：如肛裂、痔等。

疼痛性病变如肛裂、栓塞性内痔、黏膜脱垂、溃疡性直肠炎等都是便秘的原因。

(5) 其他：如肠易激综合征。

3. 肠外病变 (1) 神经系统疾病：如脑梗死、脑萎缩、截瘫等。中枢神经系统疾病与便秘关系最密切，神经调节的中断是引起便秘的原因。

.....

<<便秘的自我疗法>>

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>