

《自我治疗月经病》

图书基本信息

书名：《自我治疗月经病》

13位ISBN编号：9787513210720

10位ISBN编号：7513210721

出版时间：2012-9

出版社：中国中医药出版社

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《自我治疗月经病》

内容概要

“月事”的出现是女性成人的重要标志，而在其后30~40年的历程中，“月事”是否正常则直接影响女性的生活质量。《自我治疗月经病》从自我疗法角度，介绍了按摩、拔罐、刮痧、中药、贴敷、熏洗、艾灸、食疗、运动、音乐、心理等不同自我调治方式，帮助女性朋友月月平安，真正与“月事”和谐共处。

书籍目录

第一章 概述

- 什么是月经
- 月经病的病因病机
- 月经病的诊断与分类
- 月经病的西医治疗
- 中医对月经病的认识

第二章 认识经络和腧穴

- 什么是经络和腧穴
- 治疗月经病的常用穴位

第三章 月经病的躯体按摩疗法

- 月经病常用按摩手法
- 月经病常用按摩法

第四章 月经病的足底按摩疗法

- 什么是足底按摩疗法
- 足底按摩手法

- 足底按摩治疗月经病

第五章 月经病的手部按摩疗法

- 月经病的常用手穴
- 手部按摩治疗月经病

第六章 月经病的耳穴按摩疗法

- 月经病常用耳穴
- 耳穴按摩治疗月经病

第七章 月经病的拔罐疗法

- 什么是拔罐疗法
- 月经病常用拔罐法

第八章 月经病的刮痧疗法

- 什么是刮痧疗法
- 月经病常用刮痧法

第九章 月经病的中药疗法

- 什么是中药
- 月经病常用中药

- 月经病常用偏方验方

第十章 月经病的贴敷疗法

- 什么是贴敷疗法
- 月经病常用贴敷法

第十一章 月经病的熏洗疗法

- 什么是熏洗疗法
- 月经病常用熏洗法

第十二章 月经病的艾灸疗法

- 什么是艾灸疗法
- 月经病常用艾灸疗法

第十三章 月经病的饮食疗法

- 什么是食疗
- 月经病患者的饮食禁忌
- 月经病患者的饮食选择
- 月经病患者的常用药膳

第十四章 月经病的运动疗法

《自我治疗月经病》

什么是运动疗法

运动防治月经病

第十五章 月经病的音乐疗法

什么是音乐疗法

月经病常用音乐疗法

第十六章 月经病患者的心理调护

什么是心理疗法

月经病患者的心理问题及其调护

第十七章 月经病的预防

章节摘录

版权页：插图：2.足底按摩可使用的介质 在足底按摩治疗时应用介质，能增强疗效，润滑和保护皮肤。常用介质的种类如下：（1）水剂：可用水、姜汁、中药水煎液等，可与中药浴足结合应用。（2）酒剂：将药物置于75%酒精或白酒中浸泡而成。可用樟脑酒、椒盐酒、正骨水、舒筋活络药水等。（3）油剂：由药物提炼而成。常用的有麻油、松节油等。（4）散剂：把药物晒干、捣细、研末为散。可用摩头散、摩腰散、滑石粉等。（5）膏剂：用药物加适量赋形剂（如凡士林等）调制而成。也可应用护肤油、润肤露、按摩乳等。3.足底按摩注意事项（1）按摩前必须剪短并洗净指甲。为了避免损伤皮肤，应在皮肤上涂一种油膏起润滑作用，然后再视被按摩点的情况，采取绕圈式的揉搓或上下式的挤压方式进行按摩。对大部分的按摩部位来说，需要注意往心脏方向按摩，刺激的强度应从轻到重，逐渐增加压力。（2）房间要保温、通风，保持空气新鲜。在夏季治病时，不可用风扇吹患者双脚。（3）假如患者精神紧张、身体疲劳或正处于情绪激动之中，要让患者稍事休息，待患者平静下来后再进行治疗。（4）按摩后，半小时内，饮温开水500毫升（肾病患者不要超过150毫升），以利于代谢废物排出体外。（5）避免压迫骨骼部位，防止骨膜发炎或溢血肿胀现象的发生（患血小板减少症患者容易发生青紫肿块，应该注意。）（6）脚部受伤，避免在受伤部位加压，应找出与上下肢相关反射区的疼痛点按摩。（7）长期接受足部按摩，足部疼痛的感觉就会迟钝，这时可用盐水浸泡双脚半小时，脚的敏感性就会增强，治疗效果也会大大提高。4.足底按摩禁忌证 首先，任何疗法都有其局限性，不可能包治百病。例如：对于急性传染病和急性中毒等急性病证，必须首先采用药物或其他方法遏制病势的发展，而将足底按摩作为一种补充的康复手段或辅助疗法。其次，在妇女月经或妊娠期间应避免使用足底按摩，以免引起子宫出血过多或影响胎儿健康。第三，因足底按摩有促进血液循环的作用，所以对脑出血、内脏出血及其他原因所致的严重出血病患者，不能使用，以免引起更大的出血。第四，对严重肾衰、心衰、肝坏死等危重病人，足底按摩的刺激可引起强烈的反应甚至使病情恶化，故必须慎用。

《自我治疗月经病》

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:www.tushu111.com