

# 《便秘中西医防治60法》

## 图书基本信息

书名：《便秘中西医防治60法》

13位ISBN编号：9787508244211

10位ISBN编号：7508244214

出版时间：2007-3

出版社：金盾

作者：高峰 编

页数：288

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](http://www.tushu111.com)

# 《便秘中西医防治60法》

## 前言

便秘是一种常见病，多发病。它严重危害着广大人民群众的身心健康和生活质量。当前，由于人们的工作、生活和学习负担加重，精神高度紧张，并随着物质生活的改善，食物逐渐向精细化发展，致使纤维素缺乏，加之缺少运动锻炼，便秘的发病率逐年升高。便秘不但使人们精神不振和烦躁不安，还会引起许多并发症，如痔疮、肛裂、大肠癌等。为早日解除便秘患者之痛苦，为给健康人提供预防便秘防患于未然之良方，我们结合多年临床工作经验，参阅大量国内外医学资料，编写了《便秘中西医防治60法》一书。本书从中医中药防治、西医西药防治、传统经验防治、调理膳食防治、调适心理防治、兴趣爱好防治和运动锻炼防治7个方面，详细介绍了60种预防和治疗便秘的方法。其内容丰富，疗效可靠，方法简便易学，是便秘患者治疗便秘的必读书，是健康人预防便秘的参考书，是基层医务人员提高便秘诊治水平的便携书。由于水平所限，不当之处在所难免，敬请读者予以指正。

# 《便秘中西医防治60法》

## 内容概要

《便秘中西医防治60法》从中医中药、西医西药、传统经验、调理膳食、调适心理、兴趣爱好、运动锻炼7个方面阐述了60种防治便秘的方法。其疗效可靠，简便易学，是便秘患者治疗便秘的必读书，是健康人预防便秘的参考书，是基层医务人员提高便秘诊治水平的便携书。

# 《便秘中西医防治60法》

## 书籍目录

中医中药防治法1.中医成药防治法——巧选成药治便秘2.中药方剂防治法——辨证用药说方剂3.偏方验方防治法——巧用偏方防便秘4.单味中药防治法——中药单味效小低5.巾药药膳防治法——药膳调治便畅通6.中药药茶防治法——浸饮药茶要适宜7.中药药酒防治法——饮用药酒莫太急8.中药敷脐防治法——选择中药敷肚脐9.中药药浴防治法——选择药浴增便意10.中医推背防治法——推背疗法治顽痹11.中医刮痧防治法——便秘刮痧可治愈12.中医拔罐防治法——拔罐简易解便秘13.中医推拿防治法——推拿通便又健身14.中医针刺防治法——便秘针刺重得气15.中医艾灸防治法——灸热透里艾绒依16.中医踩跷防治法——巧踩跷除便秘17.中医导引防治法——导引排便效果好18.中医电针防治法——电针透结胃肠益19.中医揉腹防治法——揉腹通便调气机20.中医点穴防治法——点穴通便细分析21.按揉手足防治法——按揉手足治便秘22.毫针浅刺防治法——毫针浅刺细如丝23.芒针刺穴防治法——芒针疗法有禁忌24.梅花针刺防治法——梅花针配方慎思25.一针一穴防治法——一针一穴通便灵26.微针耳穴防治法——耳针疗法调病理27.微针眼穴防治法——眼针疗法要谨慎28.微针鼻穴防治法——鼻针通便有意义29.微针背穴防治法——背针疗法防病罹30.微针手穴防治法——手针疗法通便析31.微针足穴防治法——足针疗法肠自清32.微针踝穴防治法——踝针疗法要巧施33.掌骨侧针防治法——掌骨侧针通便闭34.穴位注射防治法——针药结合便自畅35.穴位埋线防治法——穴位埋线消病疾36.耳穴贴压防治法——压穴耳豆莫遗失37.指压穴位防治法——指压穴位气自弛38.传统梳头防治法——梳头刺激助排便39.简易功法防治法——练功排便贵坚持40.穴位拍打防治法——拍拍打打便不闭41.十药敷熨防治法——敷熨局部方法宜42.中药熏洗防治法——防治便秘用熏洗二、西医西药防治法43.应用西药防治法——西药泻便慎选用44.适时灌肠防治法——灌肠导便应急用45.简便措施防治法——简便处理动作轻46.择期手术防治法——手术把握适应证三、传统经验防治法47.矿泉浴疗防治法——解除便秘病不逢48.生物反馈防治法——排便莫忘生物钟四、调理膳食防治法49.饮食宜忌防治法——防治便秘汜心中50.巧用食疗防治法——便秘食疗有多种51.巧食果品防治法——鲜果健美又润肠52.巧用食醋防治法——食醋疗法腹清冷53.巧用饮水防治法——潺潺水流醒胃肠54.蜜蜂产品防治法——善采百花迎春风五、调适心理防治法55.调畅情志防治法——胸襟万里肠自鸣六、兴趣爱好防治法56.柔情起舞防治法——艺术长跑胃肠通57.远足旅游防治法——身健便通体轻松七、运动锻炼防治法58.操练球类防治法——击球摇竿通便功59.简易运动防治法——运动通便笑从容60.散步慢跑防治法——散步慢跑胃肠动附：防治便秘常用俞穴

## 《便秘中西医防治60法》

### 章节摘录

插图：（8）木香槟榔丸防治便秘：木香、槟榔、三棱、黄连、黄柏、大黄等。共研细末，水调制为丸，每袋6克。泄热通便，行气导滞。主治胃肠实热积滞引起的大便秘结伴有脘腹胀痛，胃肠湿热气滞引起的里急后重等。每次6克，每日2次，温开水送服。儿童酌减，孕妇忌服。（9）大黄通便冲剂防治便秘：大黄等制成冲剂，每袋12克。泻火通便。主治胃肠实热造成的大便干结，尤其适用于大便干燥伴有口干舌燥，面红身热，小便短赤者。每晚睡前用开水冲服1袋。儿童酌减，孕妇忌服。（10）番泻叶冲剂防治便秘：番泻叶等制成冲剂，每袋10克。泻火通便。主治胃肠实热引起的大便秘结，亦可用于肠道手术及各种检查前的肠道清洁。每次5~10克，开水冲服，每日1~2次。儿童酌减，孕妇慎服。（11）麻仁润肠丸防治便秘：火麻仁、杏仁、大黄、木香、陈皮、白芍等。共研细末，用适量蜂蜜调制为丸，每丸6克。清热导滞，润肠通便。主治胃肠热结，津液亏少引起的面红身热，口舌干燥，腹胀腹痛，小便短赤伴有大便秘结，尤其适用于老年性便秘和习惯性便秘者。每次2丸，每日2次，温开水送服。儿童酌减，孕妇忌服。

# 《便秘中西医防治60法》

## 编辑推荐

《便秘中西医防治60法》：便秘之苦，难言痛楚；便秘之愁，心烦口臭；胃肠不畅，心情不爽；肠道滞留，脸上生锈；肠内闷胀，情绪慌张；肠内不清，郁闷苦衷；大便通畅，精神舒畅；大便排好，健康不老；善于养生，肠腔常通；美女清肠，面容不黄；肠顺心悠，延年益寿；若能肠清，可得长生。

# 《便秘中西医防治60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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)