第一图书网, tushu007.com

<<慢性支气管炎调养100招>>

图书基本信息

书名：<<慢性支气管炎调养100招>>

13位ISBN编号：9787500844686

10位ISBN编号：7500844689

出版时间：2009-9

出版时间：中国工人

作者：健康100丛书编委会 编

页数：200

字数：100000

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

内容概要

100个方案，让你轻松快速缓解咳嗽、咳痰、气喘。
通过生活、饮食的调养，让你远离慢支带来的不适。
运用千百年流传下来的汉方改善机体抵抗力，增强身体防御及免疫功能。
本书从相关病症的基本知识开始，指导读者正确摄取食物及各种营养素，从而远离疾病；并从中医学的角度，指导疾病患者使用简易有效的中医药材调养身体，让忙碌的现代人快速缓解、改善相关疾病症状，增强身体的免疫力，以达到治疗疾病、预防疾病的目的。

第一图书网, tushu007.com

<<慢性支气管炎调养100招>>

书籍目录

第一篇 认识慢性支气管 1.人体的气管、支气管和肺，你了解吗？
2.慢性支气管炎就是老年病吗？
3.慢支炎有哪些类型？
4.慢支炎常见症状是哪些？
5.慢支炎临床分型、分期是怎样的？
6.哪些因素会引发慢支炎？
7.慢支炎与肺气肿、肺心病有什么关系？
8.慢支炎早期信号有哪些？
9.哪些人群易染上慢支炎？
10.哪些职业会增大慢支炎的患病率？
11.哪些检查是慢支炎患者必需的？
12.哪些疾病易与慢支炎相混淆？
13.当人体出现哪些症状时应去医院就诊？
14.为什么老年人比年轻人更易患上慢支炎？
15.小儿慢支炎是怎么回事？
16.儿童慢支炎是怎么回事？
第二篇 生活调养篇 17.如何促进排痰来预防慢支炎？
18.哪些不良习惯对慢支炎不利？
19.预防新生儿患上慢支炎，爸爸妈妈需做什么？
20.小儿慢支炎该如何护理？
21.儿童患上慢支炎该如何护理？
22.老慢支炎如何平安过寒冬？
23.老慢支炎如何过夏秋季？
24.腹式呼吸法对老慢支炎身体有什么好处？
25.腹部加压暗示呼吸法、缩嘴呼气法是如何治疗病症的？
26.慢支炎患者如何预防疾病？
27.慢支炎患者适宜哪些健身运动？
28.如何运用呼吸操防治慢支炎？
29.慢支炎患者需要做哪些检查？
30.慢支炎患者外出旅游应注意什么？
31.慢支炎患者如何调养起居？
32.慢支炎患者对居室环境有何要求？
33.慢支炎患者的缓解期该如何调养？
34.慢支炎患者的发作期该如何调养？
35.如何对慢支炎患者施以家庭氧疗？
36.慢支炎患者如何选用药物？
37.老慢支炎服用止咳药要注意些什么？
38.慢支炎患者如何过好性生活？
39.慢支炎患者的独居生活该如何度过？
40.慢支炎患者如何应对心理问题？
41.婴幼儿毛细支气管炎该如何护理？
第三篇 饮食调养篇第四篇 中医调养篇第五篇 保健食品篇

章节摘录

任何一种疾病都有预兆，慢支炎也是如此，当你有了以下的感觉时，就应该警觉了，也许是慢支炎已经向你袭来。

咳嗽　慢性支气管炎的突出表现是咳嗽，并且这种咳嗽不同于一般的咳嗽，一旦表现得长期、反复、逐渐加重时就成了慢支炎的突出表现。

慢支炎轻者仅在冬春季节发病，一般早晨较重，白天较轻，晚间睡前有阵咳。

慢支炎的咳嗽由于夜间睡眠后，支气管内痰液聚积、而且副交感神经相对兴奋引起分泌物增加，所以起床后或体位变动引起刺激排泡沫痰。

到了夏秋季节，咳嗽就会慢慢减轻或消失。

重症患者则四季均咳，冬春加剧，日夜咳嗽，早晚尤为剧烈。

痰液增多　痰液是一种正常的机体保护机制，正常人一天的痰液为10毫升，如果每天起床后或体位变动时有白色黏液或浆液泡沫性痰液排出，在感染或受寒后症状迅速加剧，痰量增多，黏度增加，或呈黄色脓性痰或伴有喘息。

偶因剧咳而痰中带血。

这预示有可能患上慢性支气管炎，甚至有更严重的呼吸器官疾病发生，应求助医生进行专业的身体检查。

第一图书网, tushu007.com

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