

<<便秘自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<便秘自然疗法>>

13位ISBN编号：9787508248110

10位ISBN编号：7508248112

出版时间：2008-1

出版时间：金盾

作者：尹国有

页数：192

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>

## <<便秘自然疗法>>

### 内容概要

本书介绍了便秘的病因和分类，便秘的危害性及易患人群，便秘的诊断及预防等知识；重点推荐了饮食、运动、艾灸、拔罐、按摩、敷贴、刮痧、心理疗法、起居调摄等用于治疗便秘的自然疗法。其内容通俗易懂，方法简便易行、治疗效果良好，是便秘患者家庭治疗和自我调养的常备用书，也可供基层医务人员参阅。

## &lt;&lt;便秘自然疗法&gt;&gt;

## 书籍目录

- 一、了解和认识便秘 (一) 粪便的形成与正常排便 (二) 便秘的病因 (三) 便秘的分类 (四) 便秘的易患人群及危害性 (五) 便秘的诊断 (六) 中医对便秘的认识 (七) 便秘的预防
- 二、饮食疗法调治便秘 (一) 食物的四气、五味与归经 (二) 便秘的饮食调养原则 (三) 治疗便秘的常用食物 (四) 治疗便秘常用的中药 (五) 便秘的食疗单方 (六) 治疗便秘的药膳方
- 三、运动疗法纠正便秘 (一) 运动疗法对便秘患者的影响 (二) 适宜便秘患者的运动疗法 (三) 运动疗法的注意事项
- 四、艾灸疗法治疗便秘 (一) 艾灸的种类 (二) 艾灸疗法的作用 (三) 艾灸治疗便秘常用穴位 (四) 艾灸治疗便秘方 (五) 艾灸疗法的注意事项
- 五、拔罐疗法治疗便秘 (一) 罐具的种类 (二) 拔罐的方法 (三) 拔罐治疗便秘的原理 (四) 拔罐治疗便秘方 (五) 拔罐的注意事项
- 六、按摩疗法治疗便秘 (一) 按摩疗法的作用 (二) 常用按摩手法 (三) 治疗便秘常用按摩方法 (四) 按摩的注意事项
- 七、敷贴疗法治疗便秘 (一) 敷贴治疗便秘的原理 (二) 治疗便秘常用敷贴法 (三) 敷贴的注意事项
- 八、刮痧疗法治疗便秘 (一) 刮痧治疗便秘的原理 (二) 常用的刮痧器具及介质 (三) 刮痧的操作方法 (四) 治疗便秘的刮痧法 (五) 刮痧的注意事项
- 九、心理疗法改善便秘 (一) 心理疗法改善便秘的原理 (二) 便秘患者的心理症结 (三) 治疗便秘的心理疗法
- 十、起居调摄纠正便秘 (一) 保持规律的生活起居 (二) 坚持适当的运动锻炼 (三) 重视日常饮食的调养 (四) 养成定时排便的习惯
- 一、了解和认识便秘 (一) 粪便的形成与正常排便 (二) 便秘的病因 (三) 便秘的分类 (四) 便秘的易患人群及危害性 (五) 便秘的诊断 (六) 中医对便秘的认识 (七) 便秘的预防
- 二、饮食疗法调治便秘 (一) 食物的四气、五味与归经 (二) 便秘的饮食调养原则 (三) 治疗便秘的常用食物 (四) 治疗便秘常用的中药 (五) 便秘的食疗单方 (六) 治疗便秘的药膳方
- 三、运动疗法纠正便秘 (一) 运动疗法对便秘患者的影响 (二) 适宜便秘患者的运动疗法 (三) 运动疗法的注意事项
- 四、艾灸疗法治疗便秘 (一) 艾灸的种类 (二) 艾灸疗法的作用 (三) 艾灸治疗便秘常用穴位 (四) 艾灸治疗便秘方 (五) 艾灸疗法的注意事项
- 五、拔罐疗法治疗便秘 (一) 罐具的种类 (二) 拔罐的方法 (三) 拔罐治疗便秘的原理 (四) 拔罐治疗便秘方 (五) 拔罐的注意事项
- 六、按摩疗法治疗便秘 (一) 按摩疗法的作用 (二) 常用按摩手法 (三) 治疗便秘常用按摩方法 (四) 按摩的注意事项
- 七、敷贴疗法治疗便秘 (一) 敷贴治疗便秘的原理 (二) 治疗便秘常用敷贴法 (三) 敷贴的注意事项
- 八、刮痧疗法治疗便秘 (一) 刮痧治疗便秘的原理 (二) 常用的刮痧器具及介质 (三) 刮痧的操作方法 (四) 治疗便秘的刮痧法 (五) 刮痧的注意事项
- 九、心理疗法改善便秘 (一) 心理疗法改善便秘的原理 (二) 便秘患者的心理症结 (三) 治疗便秘的心理疗法
- 十、起居调摄纠正便秘 (一) 保持规律的生活起居 (二) 坚持适当的运动锻炼 (三) 重视日常饮食的调养 (四) 养成定时排便的习惯

## &lt;&lt;便秘自然疗法&gt;&gt;

## 章节摘录

一、了解和认识便秘 便秘是指粪便在人体的肠内停留过久，以致使排便次数减少、粪便干结、排出困难或不尽。

便秘使人痛苦而又尴尬，绝大多数人都有过罹患便秘的病史或正被便秘所困扰，特别是老年人、孕妇和节食减肥者，便秘的发生率更高。

引发便秘的原因有很多，既有不合理的饮食习惯、不良的排便习惯、身体虚弱及心理因素等作用，也有药物及其他疾病的影响。

便秘常导致腹胀、腹痛、头痛、呕吐，甚至可出现精神不振和烦躁不安等症状，严重者还会加重原有的病情，如引发脑出血、心肌梗死、肠梗阻、大肠癌、痔疮等疾病，甚至危害人们的健康和生命。

因此，采取积极防治便秘的措施，具有十分重要的意义。

要预防和治疗便秘，首先应对消化系统有所了解，知道粪便是如何形成和排出体外的。

(一) 粪便的形成与正常排便 1. 消化系统的构成 消化系统由消化管和消化腺两部分组成(图1)。

消化系统的主要功能是消化食物，吸收营养素，并将食物残渣——粪便排出体外。

消化道是一条从口腔到肛门的迂曲的长管。

根据其位置、形态和功能的不同，分为口腔、咽、食管、胃、小肠和大肠。

小肠盘曲于腹腔内，从上向下可分为十二指肠、空肠和回肠三段，是人体对食物进行消化、吸收的主要场所。

大肠是消化管最后一段肠管，具有吸收、贮存和运输功能，大肠在右髂窝以盲起始，末端止于肛门，于腹腔内围绕在空、回肠周围，根据大肠的位置和特点可将其分为分盲肠，结肠，和直肠三部分，直肠是大肠折末段，终止于肛门。

<<便秘自然疗法>>

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>