第一图书网, tushu007.com

<<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：9787534565946

10位ISBN编号：7534565944

出版时间：2009-11

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：刘飞 编

页数：195

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

第一图书网, tushu007.com

<<便秘自然疗法>>

前言

人与自然是统一的，人起源于自然，依靠于自然，发展于自然，归结于自然。
人类作为自然界的产物及其组成部分，其生理功能和病理变化不断受到自然界的影响和自然法则的支配，自然界的千变万化直接或间接地影响着我们的健康。
所以，我国最早的医籍《黄帝内经》中提出了“ 天人合一 ”的观点。
人类为了生存，在与大自然搏斗中发现和创造了种种利用自然来治疗疾病的方法，逐步形成了食物疗法、药膳疗法、茶酒疗法、动植物疗法、体育疗法、按摩疗法、推拿疗法、针灸疗法、耳压疗法、拔罐疗法、磁场疗法、足部疗法、药浴疗法、药敷疗法、药贴疗法、刮痧疗法、心理疗法、起居疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、书画疗法、花卉疗法、日光疗法、空气疗法、泥土疗法、泉水疗法、森林疗法、高山疗法、热沙疗法等具有特色、简单易行、方便实用、疗效确切的自然疗法。
所谓自然疗法，我认为就是除了外科手术、放射疗法、化学合成药物以外的无创伤、无痛苦的自然治疗方法，它的内容丰富多彩，蔚为大观，并形成了一门横跨预防医学、临床医学、康复医学的应用医学学科。
随着生物医学模式向生物-心理-社会医学模式的转变，合成药物毒副作用的危害及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现，人们要求“ 回归大自然 ”的返璞归真的呼声日益高涨，自然疗法已经引起世界人民的极大关注和重视。
目前，自然疗法在欧洲、美洲及亚洲的许多国家和地区颇为盛行。
美国和澳大利亚成立了自然疗法学院，日本有自然疗法学会，东南亚国家及中国的港澳台地区有中华自然疗法世界总会，中国台湾省也成立了自然疗法学会，并创办了《自然疗法》杂志。
南京于1997年5月率先成立了南京自然医学会。
2007年，世界自然医学总会在南京成立。

第一图书网, tushu007.com

<<便秘自然疗法>>

内容概要

便秘并不是令人羞耻的疾病，肠道和肛门同样是我们身体非常宝贵的一部分，值得人们去爱惜。一般说来，短期便秘对人体的影响不大，但便秘长期得不到纠正，直肠内的有害物质不能及时排除，就会对人体产生不良影响。

本书通过不吃药的自然养生妙方，帮助读者改善便秘症状。

书中所介绍的各种自然疗法，有继承前贤的经验，也有编著者长期的实践经验，内容翔实，简单易行，疗效确切，融科学性、知识性、实用性于一体，文字通俗易懂，适合城乡广大群众阅读和选用。

第一图书网, tushu007.com

<<便秘自然疗法>>

作者简介

刘飞，南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院肛肠中心行政副主任、副教授、副主任医师，擅长大肠癌手术及痔、肛瘘、便秘等疾病的诊治，参编学术专著多部。
丛书主编简介：谢英彪，现为南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院主任医师、教授、南京市继承名中医学术经验指导老师，现任江苏省科普作家协会常务理事兼医卫专业委员会负责人、南京科普作协副理事长、中华中医药学会科普分会常务理事、江苏省养生保健业协会常务理事兼科普委员会主任委员。
获优秀图书奖19项，获市级以上科技进步奖6项。
2005年获“全国首届百名中医药科普作家”称号：2007年获“全国突出贡献科普作家”称号；2008年获“全国首届百名中医健康信使”称号。

第一图书网, tushu007.com

<<便秘自然疗法>>

书籍目录

Part 1 便秘的基本知识 （一）排便的过程 （二）便秘的原因 （三）便秘的分类 （四）便秘的临床表现 （五）便秘的检查与诊断 （六）中医对便秘的认识 （七）中医对便秘的分型 （八）便秘的预防Part 2 食物疗法 （一）便秘患者的饮食原则 （二）润肠通便的食物 （三）润肠通便食疗验方与菜谱Part 3 药茶疗法 （一）药茶的种类与剂型 （二）药茶的服法 （三）润肠通便药茶验方Part 4 药膳疗法 （一）药膳疗法的特色 （二）配制润肠通便药膳的常用药物 （三）润肠通便药膳验方Part 5 体育疗法 （一）体育疗法润肠通便的机理 （二）慢步行走 （三）跑步 （四）倒立 （五）跳绳 （六）保健操 （七）八段锦 （八）腹式呼吸训练 （九）一转腹运动 （十）腹肌训练 （十一）锻炼膈肌运动 （十二）肛门会阴运动Part 6 瑜伽疗法 （一）全身伸展动作 （二）腹部呼吸法 （三）髋关节伸展运动 （四）开启式 （五）俯卧抬腿式 （六）弓式 （七）仰卧扭腰式 （八）V字式 （九）倒立式 （十）站立拍打腹部式 （十一）鲫鱼式 （十二）犁杖式 （十三）小桥式 （十四）跪姿鞠躬式 （十五）眼镜蛇式 （十六）猫式Part 7 按摩疗法 （一）按摩治便秘的机理 （二）润肠通便的按摩方法 （三）按摩的注意事项Part 8 针刺疗法 （一）针刺治疗便秘的机理 （二）针刺治疗便秘的操作方法 （三）针刺疗法治便秘的注意事项Part 9 艾灸疗法 （一）艾灸疗法的常见种类 （二）艾灸疗法的通便机理 （三）艾灸通便的操作方法 （四）艾灸疗法通便的注意事项Part 10 刮痧疗法 （一）刮痧通便的原理 （二）刮痧通便的器具与介质 （三）刮痧的分类 （四）刮痧通便的操作方法Part 11 拔罐疗法 （一）拔罐通便的器具 （二）拔罐的常用方法 （三）拔罐通便的操作方法 （四）拔罐的注意事项Part 12 贴敷疗法 （一）贴敷疗法的治病原理 （二）贴敷疗法的优点 （三）贴敷疗法治便秘Part 13 沐浴疗法 （一）温泉浴 （二）足浴 （三）盐水浴 （四）药浴Part 14 心理疗法 （一）心理疗法治便秘的机理 （二）便秘的心理治疗Part 15 娱乐疗法 （一）舞蹈疗法 （二）音乐疗法Part 16 起居疗法 （一）生活规律化 （二）避免过度疲劳 （三）安排好饮食 （四）适量运动 （五）忌滥用泻药

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：挛性结肠便秘时，粪便呈羊粪状；粪便带黏液可能是结肠炎；镜检发现虫卵可能由寄生虫所致。
左半侧结肠癌如直肠癌，肉眼可见显性血便，右半侧结肠癌则多有粪便潜血阳性。
不同原因或病变引起的便秘，或不同类型的便秘，其粪便性状及检查结果各有不同：①习惯性便秘患者：其粪便多呈大段或大块状干燥粪便；或为秘结干硬的粗长条状，或为小丸状如羊粪。
有少数习惯性便秘患者的粪便为起初干硬而后溏软，也有的大便并不太坚硬而排便困难。
②痉挛性便秘患者：其粪便呈干燥坚硬的颗粒状，状如羊粪或兔粪。
③肠梗阻便秘或粪块堵塞性肠梗阻患者：主要表现为不排便、不排气。
或由于干燥坚硬的粪块堵塞滞留于肠道，刺激肠黏膜分泌大量黏液，呈黏液便，易误诊为腹泻。
④直肠便秘患者：由于直肠功能性改变，如直肠平滑肌弛缓引起的“直肠便秘”，其粪便多为深褐色大团块状，或粪团块表面附着黏液、血丝。
⑤上消化道出血合并便秘患者：其粪便像柏油样，又黑又亮，称之为柏油样便。
⑥肠结核（增殖型）患者：此病引起的便秘患者的粪便干硬，常表现为便秘与腹泻交替出现。
⑦肠易激综合征患者：这类患者便秘时，粪便也为羊粪状干硬，但常伴有较多的黏液，或便秘与腹泻交替出现。
⑧直肠癌或其他原因引起的直肠狭窄所致的便秘患者：其粪便条一侧常有沟，或粪便条逐渐变细。粪便条变细为其显著特点。
⑨因痔或肛裂而便秘的患者：其干燥的粪便表面常有鲜红的血液，或解完大便后肛门滴血，或手纸上沾鲜血等。
⑩粪嵌塞性便秘患者：其特点是肛门经常漏出少量粪便、污染内衣裤；便意频、排便次数增多，但每次只能排出少量稀粪（黏液粪）；直肠指诊检查可摸到直肠内堵满嵌塞的干燥粪块。

第一图书网, tushu007.com

<<便秘自然疗法>>

编辑推荐

《便秘自然疗法(畅销升级版)》：不吃药的自然养生妙方。

第一图书网, tushu007.com

<<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