

<<解除痛经困扰>>

图书基本信息

书名：<<解除痛经困扰>>

13位ISBN编号：9787801577887

10位ISBN编号：7801577884

出版时间：2004-1

出版时间：人民军医出版社

作者：纳米

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>

<<解除痛经困扰>>

内容概要

本书针对痛经女士普遍存在的共同问题，对痛经的原因、食疗、民间妙方、经期护理、经期用品选购、经期禁忌等方面的知识进行详细介绍。

从症状和现象入手、贴近生活，切合实际，提出从预防、治疗到护理等解决问题的具体方案。是广大女士的经期自我护理的实效读物，尤其对饱受痛经困扰的女性朋友无疑是实用的指南。

<<解除痛经困扰>>

书籍目录

点点滴滴话月事 什么是月经 什么是月经周期、经期、经量、经色 痛经的经历, 伤痛的感受 难言之痛 明明白白说痛经 痛经是怎么回事 痛经有哪些明显症状 痛经的成因 痛经的分类 西医的分类 中医的分类 痛经的表现类型 青春的梦魇——少女、青春女性痛经 成熟的烦恼——已婚女性痛经 挑挑捡捡民间方 民间药方治疗方法 痛经的药茶治疗 痛经的药酒治疗 自制药酒 药酒在痛经上的临床运用 痛经的家庭自 疗吃吃喝喝治痛经 痛经的饮食疗 治疗痛经的药膳 (一) 气滞血瘀型痛经的药膳 (二) 寒湿凝滞型痛 经的药膳 (三) 气血虚弱型痛经的药膳 (四) 肝肾亏损型痛经的药膳 (五) 阳虚内寒型痛经的药膳 (六) 湿热下注型痛经的药膳 用日常生活中的膳食治疗痛经 痛经的营养调理 少女防痛经多食含镁食 物 消除痛经引起疲劳的饮食 帮你缓解痛经的食物 认认真真选用品仔仔细细待自己 千千万万不能做方 方面面看经期开开心心做女人

<<解除痛经困扰>>

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>