

# 《从生活中防治更年期综合征》

## 图书基本信息

书名：《从生活中防治更年期综合征》

13位ISBN编号：9787806324844

10位ISBN编号：7806324844

出版时间：1999-07

出版社：广东经济出版社

作者：潘俊辉,等

页数：213

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 书籍目录

### 目录

#### 第一章 更年期综合征的一般概念

##### 第一节 更年期的含义与分期

###### 一、更年期含义

###### 二、女性更年期分期

##### 第二节 更年期女性生殖器与内分泌学变化

###### 一、更年期卵巢解剖学

###### 二、更年期卵巢组织学

###### 三、更年期卵巢血管退变

###### 四、更年期外阴、子宫与输卵管退化

###### 五、更年期内分泌学

##### 第三节 更年期男性生殖器官与内分泌学变化

###### 一、更年期睾丸变化

###### 二、男性更年期内分泌学

##### 第四节 西医对更年期综合征的认识

###### 一、概述

###### 二、临床要点

###### 三、理化检查

###### 四、诊断标准

###### 五 鉴别诊断

###### 六、临床治疗

##### 第五节 中医对更年期综合征的认识

###### 一 更年期生理认识

###### 二、更年期综合征的病因病机认识

###### 三、更年期综合征的辨证论治认识

###### 四 更年期综合征专方验方

#### 第二章 更年期综合征的现代研究

##### 第一节 现代医学对更年期综合征研究

###### 一、流行病学研究

###### 二 基础理论研究

###### 三、临床治疗研究

###### 四、与合并疾病相关研究

##### 第二节 现代中医对更年期综合征的研究

###### 一、辨证论治研究

###### 二 经方时方研究

###### 三、验方研究

###### 四、动物实验研究

###### 五 针灸按摩气功研究

#### 第三章 更年期综合征的心理保健

##### 第一节 更年期心理基础

###### 一、女性更年期心理性格机制与变化

###### 二、女性更年期心理特征

##### 第二节 更年期心理卫生与治疗

###### 一、移念法

###### 二、语言疏导法

###### 三、顺势利导法

##### 第三节 中医心理疗法

# 《从生活中防治更年期综合征》

- 一、情志相胜法
- 二、澄心静志法
- 第四章 生活常识与更年期综合征
  - 第一节 养生常识
  - 第二节 更年期者沐浴常识
  - 第三节 更年期口腔卫生常识
  - 第四节 眼睛及五官保护常识
  - 第五节 睡眠与用脑常识
  - 第六节 更年期生活禁忌
- 第五章 巧吃药膳
  - 第一节 更年期饮食原则
    - 一、饮食原则
    - 二、更年期的合理饮食
  - 第二节 更年期的药膳
    - 一 常用药膳原料
    - 二、治疗更年期综合征常用药膳
    - 三、更年期养生之品 药粥
  - 四 更年期食话
- 第六章 妇科杂病与更年期综合征
  - 第一节 阴道炎
    - 一 临床表现与诊断
    - 二、治疗与预防
  - 第二节 宫颈炎
    - 一、治疗原则
    - 二、预防措施
  - 第三节 盆腔炎
    - 一 临床表现与诊断
    - 二、治疗与预防
  - 第四节 功能失调性子宫出血病
    - 一、诊断
    - 二、治疗与预防
  - 第五节 子宫肌瘤
    - 一、治疗原则
    - 二、预防措施
  - 第六节 外阴瘙痒
    - 一、治疗原则
    - 二、预防措施
  - 第七节 慢性囊性乳腺病
    - 一、诊断
    - 二、治疗与预防
  - 第八节 乳腺癌
    - 一、早期发现
    - 二、基本治疗
    - 三、预防措施
  - 第九节 宫颈癌
    - 一、诊断与治疗
    - 二 预防措施
- 第七章 心脑血管重病与更年期综合征
  - 第一节 概述

# 《从生活中防治更年期综合征》

## 第二节 冠心病

- 一 心绞痛
- 二 心肌梗塞
- 三、缺血性心肌病
- 四 隐性或无症状性冠心病
- 五、冠状动脉腔内成形术和冠状动脉搭桥术

## 第三节 脑血管意外

- 一 脑出血
- 二 脑梗塞

## 第八章 骨质疏松 与更年期综合征

### 第一节 概述

- 一、病因与发病状况
- 二 骨质疏松的分类
- 三、临床表现
- 四、诊断标准
- 五 鉴别诊断
- 六、治疗
- 七 预防

## 第九章 烟酒茶果与更年期综合征

### 第一节 吸烟

### 第二节 饮酒

- 一、酒对人体的影响
- 二、更年期饮酒警语
- 三、酒精依赖综合征

### 第三节 饮茶

- 一、茶叶营养成分
- 二、泡茶饮茶的注意事项

### 第四节 水果

## 第十章 更年期综合征的民间疗法

### 第一节 刮痧疗法

- 一、概述
- 二、刮痧器械
- 三、操作方法
- 四、临床应用

### 第二节 药罐疗法

- 一、概述
- 二 药罐疗法常用罐具
- 三、拔罐方法
- 四、临床应用

### 第三节 拍打疗法

- 一、概述
- 二、操作方法
- 三、适应症
- 四 禁忌症

### 五、注意事项

### 第四节 足浴疗法

- 一、治疗机制
- 二、足浴功效
- 三 更年期综合征足浴方法

## 第十一章 更年期综合征的日常护理

### 第一节 更年期综合征的常规护理

- 一、心理精神护理
- 二、饮食、睡眠护理
- 三、住院护理

### 第二节 更年期综合征的特殊护理

- 一、男性更年期综合征的特殊护理
- 二、女性更年期综合征的特殊护理
- 三、更年期综合征并发症的特殊护理
- 四、更年期综合征的中医护理

## 第十二章 更年期美容与更年期综合征

### 第一节 更年期日常美容

- 一、皮肤类型
- 二、更年期生活美容小知识
- 三、洁面护肤

### 四、搓面美容

### 五、面膜美容

### 第二节 更年期医疗美容

- 一、黑斑与黄褐斑
- 二、老年斑
- 三、黄褐斑的现代中医治疗

### 第三节 食物美容

- 一、概述
- 二、外用食物美容妙法

### 第四节 更年期护发

- 一、定期洗发
- 二、经常梳理
- 三、少烫慎染
- 四、爱护头发
- 五、护发宜忌

### 第五节 更年期护肤

- 一、皮肤健美的条件
- 二、护肤宜忌
- 三、皮肤防护
- 四、护手绝招

### 五、化妆品的使用

## 第十三章 夫妻生活与更年期综合征

### 第一节 更年期性生活宜忌

- 一、更年期正常性生活
- 二、更年期常见病患者的性生活

### 第二节 性功能障碍

- 一、阳痿
- 二、女性性功能障碍

## 第十四章 按摩绝招

### 第一节 按摩的手法

- 一、按摩定义
- 二、适应症与禁忌症
- 三、按摩治疗更年期综合征的机理
- 四、基础手法

# 《从生活中防治更年期综合征》

## 第二节 常用俞穴

## 第三节 更年期综合征按摩成套手法

- 一、失眠
- 二、预防感冒
- 三、肾虚阳痿
- 四、胃脘痛
- 五、高血压
- 六、颈椎病自我过伸仰枕法
- 七、落枕
- 八、腰肌劳损
- 九、更年期综合征阴虚证
- 十 男性更年期综合征
- 十一 女性更年期综合征
- 十二、糖尿病
- 十三 各型更年期综合征

## 第十五章 气功奇术

### 第一节 概述

- 一、气功治疗更年期综合征的机理
- 二、气功治疗特点

### 第三节 功法

- 一、内养功
- 二、返还功
- 三 保健功

## 第十六章 保健误区

### 第一节 生活误区

- 一、娱乐误区
- 二、睡眠误区

### 第二节 心理误区

- 一、更年期综合征心理误区
- 二、更年期情绪低落是正常现象

### 第三节 营养误区

- 一、视啤酒为清凉饮料
- 二、餐后水果可助消化
- 三 多喝牛奶少吃粗粮是社会进步的标志
- 四、口有异味是小毛病

### 第四节 治疗用药误区

- 一、长期服用安定类药物无大碍
- 二 补充微量元素越多越好
- 三、长期服用降血脂药很安全
- 四、不按规定服药无大碍
- 五、感冒中成药适合所有感冒
- 六、胖大海可长期饮用

### 第五节 健身误区

- 一、骑单车后手指麻木无力不碍事
- 二、清晨适合运动锻炼身体
- 三、常打保龄球身体好
- 四、“饭后百步走 活到九十九，

# 《从生活中防治更年期综合征》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)