

《膳食内调，穴位外治月经不调》

图书基本信息

书名：《膳食内调，穴位外治月经不调》

13位ISBN编号：978753888596X

出版时间：2016-3

页数：240

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

《膳食内调，穴位外治月经不调》

内容概要

本书理论部分详细为我们介绍的女性月经的来历，从中西医结合两方面详解月经不调的原因及如何中医辨证调理月经不调；书中为我们搜集了58种不同类型的食材，并详细介绍各种食材的性味归经、功效主治以及史料作用，并为每一种食材精心制作了一道食谱以供读者参考；与此同时，我们还精选了28种中草药/28种药茶以及中成药帮助调理月经；我们还根据中医的自然疗法，精选了45个穴位反射区，配合理疗手法，内调外治，全方位调理月经；书中还列举了月经不调的10大类型，配合理疗手法让读者有更深刻细致的了解。全书内容充实，深入浅出，通俗易懂，是您不可多得的掌中宝！

《膳食内调，穴位外治月经不调》

作者简介

臧俊岐，1942年生，河南开封人。主任中医师，著名针灸学家。历任开封市针灸学会会长，开封市高级卫生专业技术职称中医评审委员会委员。业医50余年，创有“无痛针刺法”和“飞针点刺金凤展翅啄术”，擅长神经内外、风湿、呼吸等科及经络保健术。“重铸宋代天圣针灸铜人的研究”等七项科研课题分别获部、省、市级科技成果奖，“重铸的针灸铜人”填补了世界空白。曾赴俄罗斯、赞比亚、法国、英国、刚果（金）等国进行医疗和学术交流，为刚果（金）总统耶鲁即亚保健医生。在国内外发表学术论文52余篇，独著、合著有《针灸医学验集》《中国灸法集粹》《中国灸法全书》《图解黄帝内经》等50余部专著。其个人辞条被载入《中国当代中医名人志》等20余部辞典。

胡维勤，1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从著名内科医师乐文照和著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加李先念、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1996年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

书籍目录

第1章 月经—女性健康的“晴雨表”

- 002 月经一事多了解
- 005 月事不畅，自我诊断
- 007 中医辩证调理月经不调
- 011 中西医结合，查明病因对症治疗
- 013 月经不调的“雷区”你踩了吗

第2章 膳食内调—看食物如何助您调经养颜

第1节 饮食内调的宜与忌

- 016 宜膳食均衡
- 016 宜饮食清淡
- 016 宜饮食温热
- 016 宜高纤维食物
- 017 忌酸辣食物
- 017 忌生冷食物
- 017 忌浓茶、咖啡、酒、汽水
- 017 忌过量食用甜食

第2节 健康鲜蔬提颜值

- 018 菠菜—补血排毒养颜样样行
- 020 丝瓜—通经活络又养颜
- 022 芹菜—养血还要“芹”排毒
- 024 韭菜—温补理气血
- 026 西蓝花—蔬菜中的补精强身品
- 028 黄花菜—止血调经，安神健脑
- 030 马齿苋—路边草，调经莫忽视
- 032 莲藕—调经全面，双向不冲突
- 034 茄子—紫色外衣下调经的秘密
- 035 茼蒿—芳香清血养心
- 036 黄瓜—清热美容
- 037 苦瓜—解热除烦，神清气爽
- 038 南瓜—补益排毒
- 039 山药—肾脾同补

第3节 精选菌果助调经

- 040 香菇—补益美颜，和中调经
- 042 银耳—美容嫩肤莫放过
- 044 黑木耳—女性的素食黑珍珠
- 046 草莓—美容排毒好东西
- 048 葡萄—藤上的滋补精华
- 050 苹果—抗衰老，保女性平安
- 052 荔枝—补身体润容颜
- 054 樱桃—果中补血之王
- 056 橙子—酸酸甜甜开胃安心神
- 058 猕猴桃—解郁和胃绿色心情
- 060 梨—清热通利的甜爽角色
- 061 桑葚—养阴补血益肝肾

第4节 谷豆干果，“粮”心调理

- 062 小米—滋补健胃安神
- 064 紫米—补血暖身抗衰

- 066 花生—止血补益地下宝
- 068 红豆—通利养颜的心之谷
- 070 黄豆—补益美颜提精神
- 072 黑豆—养颜美容补气血
- 074 薏米—滋补美白
- 076 黑芝麻—补益润燥两不误
- 078 核桃仁—补气血之源
- 079 榛子—调补且明目
- 第5节 荤类—调补气血小能手
- 080 乌鸡—补益气血调经带
- 082 鸭肉—滋阴除烦热
- 084 鹌鹑—低胆固醇的补益佳禽
- 086 鸽肉—补肾养血美肤
- 088 猪肚—健脾补虚损
- 090 猪肝—养肝补血明目
- 092 牛肉—补气补力强免疫
- 094 牛筋—补血壮筋骨
- 096 兔肉—健美之滋阴调养品
- 098 羊肉—益精补血佳品
- 100 鲫鱼—活血调经易吸收
- 102 墨鱼—“血分药”莫放过
- 104 黄鱼—调养抗衰还防癌
- 105 海参—养阴补肾的滋补海产品
- 106 鲢鱼—养发滑肤也重要
- 107 带鱼—滋养又防癌
- 108 鱿鱼—养血解乏头少晕
- 109 淡菜—益精血之力不“淡”
- 第6节 饮品类—喝出健康丽人
- 110 蜂蜜—排毒养颜，甜蜜生活
- 112 红糖—温中补血
- 114 醪糟—易吸收，补气血
- 116 红酒—适量饮用，活血美容
- 第3章 中药得当用—调经效果增
- 第1节 28种调经中药材，调畅月经气色佳
- 118 人参—大力补气摄血之品
- 119 黄芪—调经补气不可少
- 120 党参—气血平和调
- 121 丹参—调经产后要药
- 122 白芍—柔肝养血敛阴
- 123 赤芍—凉血调经不留瘀
- 124 熟地黄—益精填髓补血
- 125 生地黄—滋阴清热两不误
- 126 红花—活血调经止痛
- 127 香附—疏肝解郁之主帅
- 128 月季花—调经之“花中皇后”
- 129 玫瑰花—解郁和血养颜
- 130 肉桂—温经通脉止痛
- 131 红枣—熟悉的补血调经品
- 132 当归—补血活血，调经止痛

《膳食内调，穴位外治月经不调》

- 133 益母草—活血利尿调经
- 134 枸杞—滋补肝肾调气血
- 135 桂圆—养血安神补心脾
- 136 阿胶—滋阴补血止血
- 137 覆盆子—补肾填精髓
- 138 山楂—活血调经健胃
- 139 酸枣仁—宁心安神助调经
- 140 莲子—滋补安心神
- 141 百合—清心安神不慌张
- 142 艾叶—温经散寒止痛
- 143 生姜—健胃温中止呕
- 144 茴香—行气温经止痛
- 145 白扁豆—健脾调水液代谢
- 第2节 8道花草茶—冲冲泡泡亦调经
- 146 参芪红枣茶
- 146 百合地黄茶
- 147 玫瑰洛神茶
- 147 山楂红枣茶
- 148 红花蜂蜜茶
- 148 枸杞白菊茶
- 149 黄芪红枣茶
- 149 玫瑰益母草茶
- 第3节 20种调经中成药，对症使用效果佳
- 150 四物膏
- 150 固经丸
- 150 逍遥丸
- 150 加味道遥丸
- 151 调经丸
- 151 归脾丸
- 151 人参归脾丸
- 151 香附丸
- 152 妇舒丸
- 152 妇科调经片
- 152 元胡止痛片
- 152 艾附暖宫丸
- 153 安坤赞育丸
- 153 八珍益母丸
- 153 复方益母草膏
- 153 当归补血颗粒
- 154 乌鸡白凤丸
- 154 当归丸
- 154 七制香附丸
- 154 桂枝茯苓丸
- 第4章 穴位+反射区—调经养颜又一招
- 第1节 经穴理疗基本知识
- 156 取穴—3种方法，帮您轻松找穴
- 158 按摩—调经止痛两手包办
- 164 拔罐—拔通气血之路
- 165 艾灸—温经通络行气血

166 刮痧—动手一刮，痧去经调

第2节 调经常用特效穴位

167 关元穴—调理冲任补元气

168 气海穴—益气补虚调经带

169 中极穴—益肾助阳元气藏

170 归来穴—治女子闭经要穴

171 期门穴—疏肝理气调经带

172 子宫穴—妇科疾病要穴

173 膈俞穴—调理经血效果佳

174 肝俞穴—疏肝理气缓焦虑

175 脾俞穴—健脾和胃补气血

176 肾俞穴—补益肾气调经带

177 命门穴—补肾壮阳调经带

178 八髎穴—调经止痛理气血

179 血海穴—调经统血治妇科病

180 中都穴—疏肝理气止血

181 足三里穴—补益气血调经带

182 丰隆穴—治痰湿止带下之要穴

183 三阴交穴—补益肝肾调经带

184 太溪穴—调补肾经经气

185 太冲穴—疏肝养血调经带

186 行间穴—疏肝理气调经血

187 地机穴—调经止带健脾胃

188 隐白穴—治月经过多、崩漏的要穴

189 合谷穴—调理气血通经络

第3节 调经常用耳部反射区

190 内生殖器反射区—舒筋活络，退热散风

190 盆腔反射区—益肾固精

191 脾反射区—健脾理气调血

191 肾上腺反射区—益肾固精

192 皮质下反射区—清头明目，通经活络

192 内分泌反射区—调经止带

193 肝反射区—理气调经

193 耳背肾反射区—固本培元

第4节 调经常用手部反射区

194 生殖腺反射区—清热利湿，益肾固带

194 腹股沟反射区—益肾固精

195 子宫、阴道反射区—益气固肾，消肿利尿

195 肾反射区—补肾强腰，通利二便

196 肝反射区—疏肝理气血

196 腹腔神经丛反射区—调经统血，健脾回阳

197 肾上腺反射区—清热通络

197 垂体反射区—调经统血

第5节 调经常用足部反射区

198 下腹部反射区—调经止痛

198 子宫反射区—益气固肾，调经止带

199 尿道、阴道反射区—益气固肾，消肿利尿

199 脾反射区—助阳健脾

200 肝反射区—保肝利胆，理气调经

- 200 肾反射区—补肾强腰，通利二便
- 第5章 月经不调10大类—内外兼调综合看
- 202 月经先期
- 203 按摩疗法
- 204 刮痧疗法
- 205 月经后期
- 206 按摩疗法
- 207 艾灸疗法
- 208 月经先后不定期
- 209 按摩疗法
- 210 刮痧疗法
- 211 经期延长
- 212 按摩疗法
- 213 刮痧疗法
- 214 经间期出血
- 215 按摩疗法
- 216 拔罐疗法
- 217 月经过多
- 218 按摩疗法
- 219 刮痧疗法
- 220 月经过少
- 221 按摩疗法
- 222 艾灸疗法
- 223 痛经
- 224 按摩疗法
- 225 艾灸疗法
- 226 闭经
- 227 按摩疗法
- 228 艾灸疗法
- 229 崩漏
- 230 按摩疗法

《膳食内调，穴位外治月经不调》

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