

《痛经自然疗法》

图书基本信息

书名：《痛经自然疗法》

13位ISBN编号：9787508266596

10位ISBN编号：7508266595

出版时间：2011-2

出版社：金盾出版社

作者：陈惠中

页数：205

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

《痛经自然疗法》

内容概要

《痛经自然疗法》介绍了与月经有关的医学知识，叙述了痛经的自然疗法，包括中药、药膳、针灸、耳疗、手疗、足疗、脐疗、鼻疗、穴位注射、穴位埋线、按摩、体育锻炼和物理疗法等。

《痛经自然疗法》

作者简介

陈惠中，第二军医大学南京军医学院教授。1962年毕业于浙江医学院，先后在北京军事医学科学院病原医学研究所和南京海军医学高等专科学校从事科学研究及教学工作，发表论文数十篇，主编、编著了《怎样看化验单》、《高血压的自然疗法》、《冠心病的自然疗法》、《糖尿病的自然疗法》、《肥胖病的自然疗法》、《肾病的饮食调养》、《月经病症的饮食调养》、《胃病的饮食调养》、《肺结核的中医及中西医结合治疗》等40本著作。

书籍目录

一、与月经有关的医学知识

(一)女性生殖器官的解剖和生理特点

- 1.女性生殖器官的构成与功能
- 2.女性生殖器官的解剖生理弱点
- 3.卵巢的功能及周期性变化
- 4.卵巢分泌的激素及功能
- 5.子宫的功能及周期性变化
- 6.女性一生经过的6个时期
- 7.女性青春期的生理特点
- 8.女性特有的五个生理期

(二)月经初潮及其影响因素

- 1.月经初潮的概念
- 2.月经初潮“来得早、绝经也早”此话不妥
- 3.9~10岁女孩月经初潮不奇怪
- 4.月经初潮晚发的原因
- 5.月经初潮后相隔几个月来月经是正常的
- 6.少女月经初潮后应多食富含钙的食物
- 7.少女多吃纤维素食物会推迟月经初潮
- 8.初潮青春期少女忌喝浓茶
- 9.初潮青春期少女应注意性卫生保健

(三)月经及其影响因素

- 1.月经的概念
- 2.并月、居经、避年、暗经、激经、歇经的含义
- 3.月经的形成过程
- 4.下丘脑—垂体—卵巢轴的功能
- 5.月经的周期性调节
- 6.正常的月经周期是可以根据需要调整的
- 7.除卵巢、子宫内膜外，随月经周期性变化的其他一些生殖器官
- 8.月经正常与否的表现
- 9.受刺激后月经回去了别紧张
- 10.环境改变时常会出现经期不准
- 11.输卵管结扎不会引起月经失调

(四)经期中的生活禁忌

- 1.经期不宜做剧烈运动
- 2.经期不要过度使用嗓子
- 3.妇女经期不要捶打腰背
- 4.新婚夫妇遇上月经期应禁止性生活
- 5.新婚妇女月经延期怀疑妊娠没有错
- 6.女性经期不做针灸治疗
- 7.女性应选择合适的拔牙时间
- 8.女性冬季怕冷与月经有关
- 9.女性偏头痛多于男性与月经有关
- 10.女性月经期易发哮喘
- 11.月经前后白带多是正常的
- 12.容易引起少女贫血的原因

(五)经期前后的饮食宜忌”

- 1.经前期的饮食宜忌”

.....
二、痛经的自然疗法
附录 针灸穴位示意图

版权页：6.女性经期不做针灸治疗 不少月经正常的妇女，在用针灸治疗其他疾病的过程中，由于经期没有停止治疗，使得本来很正常的月经周期发生了紊乱，主要表现为月经推后、月经量少和闭经等。这是因为针灸这个外来因素，对正常的月经生理起了一种干扰作用。所以，凡是月经正常者，经期最好停止针灸治疗。如果月经本来就不正常，或者已患有痛经、闭经和崩漏等，为了调经镇痛，经期可以针灸；如果某些急性病症发作，如昏迷、抽搐、癫痫、哮喘或剧痛等，即使月经来潮，为了急救及解除患者痛苦，也应施行针灸治疗。

7.女性应选择合适的拔牙时间 拔牙虽是口腔的小手术，但女性由于月经的特殊生理变化，故拔牙应选择合适的时间。根据资料分析证实，月经周期的第14天是女性拔牙的最佳时间，此时拔牙，伤口愈合快，不易感染，疼痛亦较轻。因为月经期间，机体的应激能力下降，唾液中的纤维蛋白溶酶原激活物质多，拔牙后，可使伤口愈合缓慢，且易发生细菌感染及出血，故月经期最好不拔牙，妊娠2个月之内和8个月以后也不宜拔牙。大量临床资料表明：2个月之内拔牙，可引起流产；8个月以后拔牙，可引起早产。对于习惯性流产或早产者来说，整个妊娠期均不宜拔牙。服用避孕药期间也最好不要拔牙，因避孕药可使体内的纤维蛋白分解活性增加，拔牙后伤口不能形成良好的血凝块，病菌会乘虚而入，引起伤口感染。

8.女性冬季怕冷与月经有关 每到冬天，许多女性就特别怕冷，手、脚等末梢部位更是如此，这是为什么呢？近年来，医学专家们研究发现，缺铁和甲状腺素分泌不足，是女性怕冷的主要原因。专家认为，这主要与女性的月经有关。那些对寒冷耐受力低的人，血中铁含量不足，每次月经导致铁的损失也不能很好补足。据分析，女性每日摄入铁量应为18毫克，但大多数女性并没有达到这个要求，因此怕冷。那么，女性冬天怕冷怎么办呢？医学科学家们又指出：平时除了保证一定的食量和摄取充足的热能外，还应注意多吃些富含铁质和碘的食物，如动物的肝、血，牛羊肉，鱼，蛋，牛奶，豆制品及绿叶蔬菜等。

9.女性偏头痛多于男性与月经有关 医学上很早就发现，女性偏头痛的人数远远超过男性，这是为什么呢？最近研究发现，偏头痛与月经周期有关，往往出现在两次月经之间的排卵期或月经来潮之前。处于这一时期的女性，体内雌激素的含量远较平常为高。研究指出，雌激素含量猛增，会大量产生一种名叫“血清基”的化学物质，它能有效地刺激大脑神经，导致心情烦躁不安、情绪激动，于是便引起偏头痛。另外，妇女月经前后，血液中前列腺素会大量释放，而体内的“安多啡”减少，可使偏头痛明显加重。再有，许多不良嗜好，如女性患慢性疲劳症、睡眠极度不规律及睡眠不足、饮食不当、精神压力过大、性格忧郁内向和酗酒、吸烟等，也是偏头痛的潜在隐患。

10.女性月经期易发哮喘 合众国际社曾报道，美国费城阿勒格尼大学急救医学助理教授埃米尔·斯科贝洛夫认为，妇女在月经前或月经期，哮喘病发作的可能性比平时高4倍，这种致命的急性哮喘病发作使许多妇女不得不送急救中心抢救。女性月经期全身和局部抵抗力降低等，可能是诱发哮喘发作的原因。

《痛经自然疗法》

编辑推荐

《痛经自然疗法》其写法深入浅出、通俗易懂、实用性强，既适用于广大痛经患者及其家属阅读，也对基层医护人员有一定的参考价值。

《痛经自然疗法》

精彩短评

- 1、好评，比较简单的实用书。
- 2、内容不是很充实 空泛 我很不喜欢

《痛经自然疗法》

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：www.tushu000.com