

<<慢性支气管炎调养100招>>

图书基本信息

书名：<<慢性支气管炎调养100招>>

13位ISBN编号：9787500844686

10位ISBN编号：7500844689

出版时间：2009-9

出版人：中国工人

作者：健康100丛书编委会 编

页数：200

字数：100000

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>

## <<慢性支气管炎调养100招>>

### 内容概要

100个方案，让你轻松快速缓解咳嗽、咳痰、气喘。

通过生活、饮食的调养，让你远离慢支带来的不适。

运用千百年流传下来的汉方改善机体抵抗力，增强身体防御及免疫功能。

本书从相关病症的基本知识开始，指导读者正确摄取食物及各种营养素，从而远离疾病；并从中医学的角度，指导疾病患者使用简易有效的中医药材调养身体，让忙碌的现代人快速缓解、改善相关疾病症状，增强身体的免疫力，以达到治疗疾病、预防疾病的目的。

## <<慢性支气管炎调养100招>>

### 书籍目录

第一篇 认识慢性支气管 1.人体的气管、支气管和肺，你了解吗？

- 2.慢性支气管炎就是老年病吗？
- 3.慢支炎有哪些类型？
- 4.慢支炎常见症状是哪些？
- 5.慢支炎临床分型、分期是怎样的？
- 6.哪些因素会引发慢支炎？
- 7.慢支炎与肺气肿、肺心病有什么关系？
- 8.慢支炎早期信号有哪些？
- 9.哪些人群易染上慢支炎？
- 10.哪些职业会增大慢支炎的患病率？
- 11.哪些检查是慢支炎患者必需的？
- 12.哪些疾病易与慢支炎相混淆？
- 13.当人体出现哪些症状时应去医院就诊？
- 14.为什么老年人比年轻人更易患上慢支炎？
- 15.小儿慢支炎是怎么回事？
- 16.儿童慢支炎是怎么回事？

第二篇 生活调养篇 17.如何促进排痰来预防慢支炎？

- 18.哪些不良习惯对慢支炎不利？
- 19.预防新生儿患上慢支炎，爸爸妈妈需做什么？
- 20.小儿慢支炎该如何护理？
- 21.儿童患上慢支炎该如何护理？
- 22.老慢支炎如何平安过寒冬？
- 23.老慢支炎如何过夏秋季？
- 24.腹式呼吸法对老慢支炎身体有什么好处？
- 25.腹部加压暗示呼吸法、缩嘴呼气法是如何治疗病症的？
- 26.慢支炎患者如何预防疾病？
- 27.慢支炎患者适宜哪些健身运动？
- 28.如何运用呼吸操防治慢支炎？
- 29.慢支炎患者需要做哪些检查？
- 30.慢支炎患者外出旅游应注意什么？
- 31.慢支炎患者如何调养起居？
- 32.慢支炎患者对居室环境有何要求？
- 33.慢支炎患者的缓解期该如何调养？
- 34.慢支炎患者的发作期该如何调养？
- 35.如何对慢支炎患者施以家庭氧疗？
- 36.慢支炎患者如何选用药物？
- 37.老慢支炎服用止咳药要注意些什么？
- 38.慢支炎患者如何过好性生活？
- 39.慢支炎患者的独居生活该如何度过？
- 40.慢支炎患者如何应对心理问题？
- 41.婴幼儿毛细支气管炎该如何护理？

第三篇 饮食调养篇 第四篇 中医调养篇 第五篇 保健食品篇

## <<慢性支气管炎调养100招>>

### 章节摘录

任何一种疾病都有预兆，慢支炎也是如此，当你有了以下的感觉时，就应该警觉了，也许是慢支炎已经向你袭来。

**咳嗽** 慢性支气管炎的突出表现是咳嗽，并且这种咳嗽不同于一般的咳嗽，一旦表现得长期、反复、逐渐加重时就成了慢支炎的突出表现。

慢支炎轻者仅在冬春季节发病，一般早晨较重，白天较轻，晚间睡前有阵咳。慢支炎的咳嗽由于夜间睡眠后，支气管内痰液聚积、而且副交感神经相对兴奋引起分泌物增加，所以起床后或体位变动引起刺激排泡沫痰。

到了夏秋季节，咳嗽就会慢慢减轻或消失。

重症患者则四季均咳，冬春加剧，日夜咳嗽，早晚尤为剧烈。

**痰液增多** 痰液是一种正常的机体保护机制，正常人一天的痰液为10毫升，如果每天起床后或体位变动时有白色黏液或浆液泡沫性痰液排出，在感染或受寒后症状迅速加剧，痰量增多，黏度增加，或呈黄色脓性痰或伴有喘息。

偶因剧咳而痰中带血。

这预示有可能患上慢性支气管炎，甚至有更严重的呼吸器官疾病发生，应求助医生进行专业的身体检查。

<<慢性支气管炎调养100招>>

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>