

<<疼痛调养100招>>

图书基本信息

书名：<<疼痛调养100招>>

13位ISBN编号：9787500844730

10位ISBN编号：7500844735

出版时间：2009-9

出版时间：健康100丛书编委会 中国工人出版社 (2009-09出版)

作者：健康100丛书编委会 编

页数：200

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>

<<疼痛调养100招>>

内容概要

《健康100丛书》是一套实用性较强的保健指导性读物。

《疼痛调养100招》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。

《健康100丛书》是现代人不可或缺的实用疾病调养指南！

<<疼痛调养100招>>

书籍目录

第一篇 认识疼痛篇 1.疼痛是病吗? / 22.常见疼痛有哪些? / 43.疼痛是怎样发生的? / 74.疼痛对健康有什么影响? / 95.哪些疼痛信号不可忽视? / 106.哪些人易患疼痛? / 127.婴幼儿常见疼痛有哪些? / 158.儿童多发疼痛有哪些? / 199.更年期不可大意的疼痛有哪些? / 2110.老年人常见疼痛有哪些? / 2311.哪些疼痛是男人不能忽视的? / 2512.女性经期疼痛你了解多少? / 2713.三十岁女性多发哪些疼痛? / 2914.妇女孕期常见疼痛有哪些? / 3115.两性性生活不可忽视的疼痛有哪些? / 3316.哪些疼痛病应到疼痛科诊治? / 3617.亚健康与疼痛有关系吗? / 3718.疼痛与哪些职业有关? / 38

第二篇 生活调养篇 19.如何调养女性经期疼痛? / 4020.如何防治疼痛? / 4221.爱美女性冬季如何防治膝关节痛? / 4322.孕期疼痛该如何调养? / 4623.如何调养产后腰痛? / 4824.职业女性如何预防臀部疼痛? / 5125.四十岁女性如何防治脖子痛? / 5226.男性远离烟酒可缓解胸痛吗? / 5427.男性如何应对私处疼痛? / 5528.经前期乳房胀痛怎么办? / 5629.如何预防哺乳期乳头疼? / 5730.两性性交疼痛如何调养? / 5831.射精疼痛该怎么调养? / 5932.保持外阴清洁可缓解泌尿系统疼痛吗? / 6033.夫妻感情不悦会加重胸痛吗? / 6134.人到中年,预防疼痛该如何调养? / 6235.老年人腿痛如何调养? / 6536.老年人脚痛如何调养? / 6737.婴幼儿腹痛反复发作该如何调养? / 6838.宝宝反复腹痛需注意什么? / 6939.小儿腹痛不可乱揉 / 7040.牙痛了,该怎么办? / 7141.预防牙痛需注意什么? / 7442.日常肚子痛该怎么办? / 7543.劳累性腰痛需注意什么? / 7644.顽固性头痛该如何调养? / 7745.手臂疼痛如何应对? / 8046.开车族颈肩痛、腰痛,怎么办? / 8147.教师如何预防疼痛? / 8248.办公室常见疼痛如何调养? / 8549.外出旅游遇到疼痛该如何调养? / 8850.如何运动来消除疼痛症状? / 9151.急性疼痛如何进行家庭护理 / 93

第三篇 饮食调养篇 52.哪些维生素可调养疼痛? / 9653.哪些食物可缓解疼痛? / 9954.吃什么可以缓解女性经期疼痛? / 10255.孕期疼痛饮食讲究什么? / 10556.缓解分娩疼痛的饮食该注意什么? / 10757.产后腹痛宜吃什么? / 10858.夫妻性交疼痛补什么好? / 11059.老年人如何补钙来缓解腿痛? / 11260.如何用饮食防治老年人背痛? / 11561.婴幼儿疼痛该如何选择食物? / 11762.更年期吃哪些食物可缓解疼痛? / 12063.颈肩痛的电脑族饮食该注意什么? / 12164.牙痛患者的饮食有什么讲究? / 12465.如何调养饮食来缓解头痛? / 12566.肌肉酸痛的饮食护理要点是什么? / 12867.如何食补来缓解膝关节痛? / 12968.胸痛患者该如何饮食 / 13069.胃痛者该如何饮食? / 13270.腰痛患者该如何饮食? / 13471.如何食补来缓解眼痛? / 13672.饭后胃疼者该如何搭配饮食? / 13873.遭遇跌打扭伤,吃什么可缓解疼痛? / 13974.如何饮食来缓解术后病人的疼痛? / 141

第四篇 汉方调养篇 75.缓解疼痛的常见按摩穴位有哪些? / 14476.哪些中药方可以调养疼痛? / 14877.中医针灸疗法调养疼痛有哪些讲究? / 15178.推拿疗法调养疼痛有哪些讲究? / 15479.哪些药膳能调养疼痛? / 15780.药敷疗法对哪些疼痛效果显著? / 16081.哪些中药酒能调养疼痛? / 16382.哪些疼痛适宜用外用膏药? / 16683.可以调养疼痛的养生茶有哪些? / 16884.中医如何缓解小儿疼痛? / 17185.中医如何调养女性经期疼痛? / 17286.中医如何调养房事疼痛? / 17687.中医汉方如何防治更年期疼痛? / 17888.缓解老年常见疼痛的中医方法有哪些? / 179

第五篇 保健食品篇 89.益母草如何改善腰痛的? / 18290.羊胎素如何改善女性经期疼痛? / 18391.羊肚菌如何缓解疼痛? / 18492.蜂王浆可缓解膝关节疼痛吗? / 18593.卵磷脂可改善性交疼痛? / 18894.男性预防背痛的保健品有哪些? / 18995.如何利用生姜缓解脖颈痛? / 19196.螺旋藻可改善哪些疼痛的病症? / 19297.电脑族预防眼睛疼的保健品有哪些? / 19398.咖啡能缓解疼痛吗? / 19699.生姜能治胃痛泛酸吗? / 197100.吃鹿茸可以尽快赶走腰痛吗? / 199

<<疼痛调养100招>>

章节摘录

插图：如果你身体的某个部位向你发出疼痛的信号，千万不要认为疼痛没有什么了不起，咬咬牙忍忍就能过去。

疼痛是疾病的信号疼痛是一种主观内在的感觉，也是健康受到威胁的信号。

疼痛是每一个人都曾经历过的，有的疼痛是因为我们自己不注意人为造成的，如压痛、碰撞痛等。

这些疼痛可以直观看到其产生的原因，而有些疼痛如器官疾病却需要专业人员检查才能得到产生的原因。

疼痛是一种复杂的生理和心理活动，涉及的感觉器官较多，是临床上最常见的症状之一。

它包括伤害性刺激作用于机体所引起的疼痛感觉，以及机体对伤害性刺激的疼痛反应。

痛觉可作为机体受到伤害的一种警告，引起机体一系列防御性保护反应。

疼痛肯定是某种病的一种反应信号，说明机体某处出现了病变。

疼痛类型急性疼痛急性疼痛发痛突然，疼痛剧烈难忍，如软组织及关节急性损伤疼痛、手术后疼痛、产科疼痛、急性带状疱疹疼痛、痛风等。

出现急性疼痛应立即到医院寻求医生救治。

<<疼痛调养100招>>

编辑推荐

《疼痛调养100招》：100个方案，让你轻松搞定头痛、胃痛、腰痛……生活保养、饮食调养，为您打造一尊健康守护神小动作+千年良方改善不适，用最廉价的方式做到最好健康的效果

<<疼痛调养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>