

<<营养治病>>

图书基本信息

书名：<<营养治病>>

13位ISBN编号：9787501950034

10位ISBN编号：7501950032

出版时间：2005-7

出版时间：轻工业出版社

作者：武文慧

页数：614

字数：450000

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>

<<营养治病>>

内容概要

我们日常食用的水果、蔬菜、谷类、肉类及鱼类均能帮助我们强健身体，抵抗疾病的侵害，预防和治疗大小病痛，如痤疮、骨质疏松症、心血管疾病和癌症等。

许多食物具有促进发育、抗衰老、降低胆固醇、缓解更年期症状等功效，你应该善加利用。

医学专家在本书中告诉你如何轻轻松松地在自己日常饮食中增加这些有疗效的食物。

在此，我们希望你在新世纪里采用绿色生活新概念，吃得正确，吃得健康。

<<营养治病>>

书籍目录

第一部分 常见疾病的营养治疗 1 白内障 2 口腔溃疡 3 口臭 4 牙及牙周病 5 脱发 6 感冒 7 偏头痛 8 失眠 9 哮喘 10 贫血症 11 便秘 12 慢性腹泻 13 消化不良 14 消化性溃疡 15 胆结石 16 糖尿病 17 胰腺炎 18 腕管综合征 19 痛风 20 肥胖症 22 中风 23 冠心病 24 高血压病 25 肾结石 26 膀胱炎 27 前列腺肥大 28 阳痿 29 痛经 30 经前期综合征 31 更年期综合征 32 记忆力减退 33 老年痴呆症 34 骨质疏松症 35 痤疮 36 牛皮癣 37 湿疹 38 癌症第二部分 营养素的保健作用及食物来源 维生素A 维生素B1 维生素B2 烟酸 泛酸 维生素B6 维生素B12 生物素 胆碱 叶酸 肌醇 维生素C 维生素D 维生素E第三部分 天然食物的营养成分及药效第四部分 药草功效及食疗建议第五部分 合理饮食建议第六部分 日常保健食谱

<<营养治病>>

章节摘录

是什么原因导致讨厌的口腔溃疡纠缠不休呢?对这个问题现在还没有明确的答复。但大多数专家认为,这可能与免疫功能紊乱有关,胃肠功能失调、疲劳、失眠,多吃辛辣油炸食物也有影响,还有30%的病人有家族遗传史。

因为病因不是很明确,治疗也就没有特效办法。

锡类散、维生素B12还有一些下火的中药,只是医者们穷于应付的常用武器,但也只能暂时止痛消炎,促进愈合,并不能防止复发。

对于严重而顽固的反复口腔溃疡,除了局部用药,还必须整体治疗,这方面需要到医院请医生给你确立方案,我们在这里尝试着从生活营养的角度给读者提些建议。

值得注意的是,溃疡面积较大,中心凹陷,且长期不愈,应进一步做病理检查,防止发生癌变;另外,一些全身性疾病,也有口腔溃疡的表现(如白塞氏综合征、红斑狼疮等),应由专科医生排除这些疾病后,才可以按单纯口腔溃疡治疗。

叩齿 叩齿是我国自古就有的健齿方法,使上下牙齿轻轻咬合,轻叩有声,每日晨起和睡前各做一次,每次叩击二百下,或白天有时间时做,这样可兴奋牙体和牙周组织的神经、血管和细胞,促进牙体和牙周组织的血液循环,增强抗病能力,也可增强牙周韧带的功能和牙齿的稳固。

你也可用舌头在牙齿和牙龈上按摩,这是非常简单的事情,你可以根据自己的情况自己摸索一套用舌尖按摩牙齿、牙龈的舌操来,每天做两遍,不但对你的牙齿可以起到保健作用,还可以促进口腔内的血液循环,对口腔溃疡等疾病也会有一定好处。

牙龈按摩的另一方法是,你可以在刷牙时用食指对牙龈按摩,这样不仅可以对牙龈起到保健作用,还可以排除龈沟及牙周袋内的分泌物(包括脓液),起到对牙周炎的辅助治疗作用。

就医及早到医院就诊是非常必要的,民间有说法叫“牙疼不是病”,其实牙病大多是由龋齿引起的,而龋齿在早期并无症状,只是在发病处有颜色改变时,才有感觉,所以你应定期对镜自查,或到医院检查,及早治疗和预防,待到牙痛发生时更不应该以不是病对待,自己服止痛片了事,岂不知,这样发展下去,到形成牙龈炎、牙髓炎的严重阶段,就麻烦了。

简易止痛法一旦牙痛发作,你可以先用大拇指在虎口处的合谷穴按压止痛,在用力上下按压的同时,做左右方向揉动。

按压频率以每分钟100下为佳,每次3~5分钟,一天中可重复按压数次。

按压时要有酸胀感,而且越强效果越好。

一般在P26

<<营养治病>>

媒体关注与评论

你是否知道:什么食物可以预防疾病?生病时该吃什么食物?

<<营养治病>>

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>