

<<专家为青春期女孩痛经支招>>

图书基本信息

书名：<<专家为青春期女孩痛经支招>>

13位ISBN编号：9787508253190

10位ISBN编号：7508253191

出版时间：2008-12

出版时间：蔡金波,蔡志军 金盾出版社 (2008-12出版)

作者：蔡金波,蔡志军

页数：226

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>

## <<专家为青春期女孩痛经支招>>

### 内容概要

《专家为青春期女孩痛经支招》由主任中医师、教授蔡金波老先生携长子蔡志军医师主编。上篇介绍正常月经的形成和生理调节，以及痛经的起因、临床症状与诊断等。下篇详细论述痛经的防治招数，包括饮食疗法、单方验方疗法、中西医结合疗法、中医辨证施治、运动疗法、穴位点压疗法及心理调适等。专家支的这些招数均科学实用，取材方便，操作简单，青春期痛经女孩根据自身的实际情况选用几招，必定会有明显疗效。

## &lt;&lt;专家为青春期女孩痛经支招&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 基础知识一、女性生殖系统组成二、女性生殖系统生理三、痛经的临床表现与诊断四、痛经的患病率五、痛经的诱发因素六、痛经的分度与分类七、痛经与女孩下腹痛的区分八、经期保健九、中、高考期间防痛经下篇 为缓解痛经支招一、痛经可用药粥疗法缓解干姜粥牡丹花粥肉桂粥姜汁薏苡仁粥羊肉粥山药粥吴茱萸粥艾叶粥玫瑰花粥益母草香附鸡粥山楂粥山楂葵籽红糖粥当归生姜羊肉粥山楂红枣生姜粥山楂桂枝红糖粥归蛋益母粥姜枣红糖粥姜桂良姜粥参芪阿胶粥丝瓜鸡蛋瘦肉粥龙眼当归鸡蛋粥益母鸡蛋粥寄生鸡蛋粥桃仁粥芹菜益母鸡蛋粥二草粥人参黄芪大枣白莲粥马齿苋粥生地粥玉米赤豆粥萝卜陈皮粥益母草粥韭菜粥薤白粥鸡汁粥羊肉粥双耳粥二、痛经可用药蛋疗法缓解酒糟蛋益母草煮鸡蛋黑豆米酒鸡蛋补中益气蛋黄酒川芎鸡蛋麦斛月季蛋姜艾煮鸡蛋当归红糖蛋生姜毛鸡蛋水泽兰蛋通经蛋女贞子蛋红花鸡蛋行经腹痛兼种子蛋阿胶寄生蛋腐竹鸡蛋艾叶丹参川芎鸡蛋虫草蛋艾叶鸡蛋……三、痛经可用汤类药膳缓解四、痛经可用药酒疗法缓解五、痛经可用膏滋疗法缓解六、痛经可用药羹疗法缓解七、痛经可用药糕（饼）疗法缓解八、痛经可用药鸡疗法缓解九、药茶可治痛经十、食醋能治痛经十一、科学食用果蔬能使痛经缓解十二、痛经中医辨证施治疗效好十三、治痛经选名医名方十四、痛经的单方验方疗法十五、治痛经民间偏方有良效十六、中西医结合治疗痛经收效快十七、中成药治痛经标本兼顾十八、西药治痛经须留意不良反应十九、痛经耳窍塞药疗法简单易行二十、痛经取嚏疗法效果好二十一、痛经鼻嗅疗法止痛快二十二、痛经敷贴疗法显效二十三、痛经敷足能止痛二十四、痛经敷脐疗效好二十五、痛经涂敷疗法亦有效二十六、痛经热熨疗法疗效佳二十七、痛经艾灸疗法有良效二十八、痛经针刺疗法显效快二十九、痛经点穴疗法收效快三十、痛经耳针疗法效果佳三十一、痛经耳压疗法止痛快三十二、痛经腕踝针疗法能止痛三十三、痛经放血疗法亦有效三十四、痛经穴位注射疗法收效快三十五、痛经刮痧疗法实用显效三十六、痛经自我按摩有良效三十七、痛经摩腹有效三十八、痛经指针疗法有效三十九、痛经摩擦疗法可止痛四十、痛经点舌疗法有效四十一、痛经推拿疗法显效四十二、痛经捏脊疗法可止痛四十三、痛经足浴疗法止痛又健身四十四、痛经兜肚疗法止痛又暖胃四十五、痛经药枕疗法有效果四十六、痛经者须起居有常四十七、常运动可使痛经缓解四十八、痛经心理疗法十分重要四十九、娱乐可使痛经缓解五十、大便通畅痛经减轻

## <<专家为青春期女孩痛经支招>>

### 章节摘录

上篇 基础知识一、女性生殖系统组成女性的生殖器官无论从外形及功能上皆与男性截然不同。人类繁衍后代的任务绝大部分由女性完成，男性主要是提供种子——精子。

女性的生殖器官各司其职，密切配合，以求共同完成这一使命。

女性生殖系统包括外生殖器、内生殖器及其相关组织。

1. 外生殖器女性外生殖器指生殖器官的外露部分，又称外阴，主要包括阴阜，大、小阴唇，阴蒂，阴道前庭，前庭大腺及处女膜等部分。

(1) 阴阜：阴阜即耻骨联合前面隆起的脂肪垫。

在冲撞时可保护外阴组织。

青春期该部皮肤开始生长阴毛，分布呈尖端向下的三角形。

阴毛为第二性征之一，其疏密、粗细、色泽可因人或种族而异。

(2) 大阴唇：大阴唇为靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞，起自阴阜，止于会阴。

两侧大阴唇前端为子宫圆韧带的终点，后端在会阴体前融合，各形成阴唇前、后联合。

大阴唇的外侧面与皮肤相同，皮层内有皮脂腺和汗腺，青春期长出阴毛，内侧面皮肤湿润似黏膜。

大阴唇有很厚的皮下脂肪层，其内含有丰富的血管、淋巴管和神经。

当局部受伤时，可发生出血，形成大阴唇血肿。

未婚女性的两侧大阴唇自然合拢，遮盖阴道口及尿道口。

经产妇的大阴唇由于分娩影响向两侧分开。

绝经后女性大阴唇呈萎缩状，阴毛也稀少。

(3) 小阴唇：小阴唇为位于大阴唇内侧的一对薄皱襞。

表面湿润，色褐，无毛，富于神经末梢，故极敏感。

两侧小阴唇的前端相互融合，再分为两叶，包绕阴蒂，前叶形成阴蒂包皮，后叶形成阴唇系带。

## <<专家为青春期女孩痛经支招>>

### 编辑推荐

《专家为青春期女孩痛经支招》介绍的缓解痛经的方法，许多都是非药物性的、患者自己可以操作。这些方法科学实用，取材方便，易于掌握，且疗效好，显效快。

疼痛是人类面临的肉体与精神的双重敌人，也是目前医学界亟待解决的难题。

对于女性来说，痛经是困扰日常生活和工作的突出问题之一，尤其以青春期女孩较为多见，且又羞于对医生及家人谈及，只好自己默默忍受痛苦。

因此，简便有效的预防和治疗痛经的方法是痛经患者的期盼。

为了帮助青春期女孩解除痛经之苦，特意编写了《专家为青春期女孩痛经支招》。

<<专家为青春期女孩痛经支招>>

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>