

<<月经前后诸症自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<月经前后诸症自然疗法>>

13位ISBN编号：9787508264073

10位ISBN编号：750826407X

出版时间：2010-9

出版时间：金盾出版社

作者：陈惠中 主编

页数：276

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>

<<月经前后诸症自然疗法>>

内容概要

本书简要介绍了与月经相关的医学知识，详细叙述了经行头痛、眩晕、身痛、乳房胀痛、失眠、情志异常、发热、水肿、腹泻、鼻出血、感冒、尿路感染、荨麻疹、面部痤疮、口舌糜烂、声音嘶哑的自然疗法，包括中药、药膳、针灸、耳疗、手疗、足疗、拔罐、按摩等。其内容丰富，科学实用，操作简便，疗效显著，是广大妇女良好的必备读物，也可供基层医务人员和保健工作者参考。

<<月经前后诸症自然疗法>>

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5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 2. 终期的饮食宜忌.....二、经行头痛的自然疗法三、经行眩晕的自然疗法四、经行身痛的自然疗法五、经行乳房胀痛的自然疗法六、经行失眠的自然疗法七、经行情志异常的自然疗法八、经行发热的自然疗法九、经行水肿的自然疗法十、经行腹泻的自然疗法十一、经行鼻出血的自然疗法十二、经行感冒的自然疗法十三、经行尿路感染的自然疗法十四、经行荨麻疹的自然疗法十五、经行面部痤疮的自然疗法十六、经行口舌糜烂的自然疗法十七、经行声音嘶哑的自然疗法附录

<<月经前后诸症自然疗法>>

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:<http://www.tushu007.com>