

<<自我治疗月经病>>

图书基本信息

书名：<<自我治疗月经病>>

13位ISBN编号：9787513210720

10位ISBN编号：7513210721

出版时间：2012-9

出版时间：中国中医药出版社

作者：孟迎春，刘菲菲 主编

页数：200

字数：239000

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>

<<自我治疗月经病>>

内容概要

《自我治疗月经病》由孟迎春、刘菲菲编著，本书将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

<<自我治疗月经病>>

书籍目录

第一章 概述

什么是月经

月经病的病因病机

月经病的诊断与分类

月经病的西医治疗

中医对月经病的认识

第二章 认识经络和腧穴

什么是经络和腧穴

治疗月经病的常用穴位

第三章 月经病的躯体按摩疗法

月经病常用按摩手法

月经病常用按摩法

第四章 月经病的足底按摩疗法

什么是足底按摩疗法

足底按摩手法

足底按摩治疗月经病

第五章 月经病的手部按摩疗法

月经病的常用手穴

手部按摩治疗月经病

第六章 月经病的耳穴按摩疗法

月经病常用耳穴

耳穴按摩治疗月经病

第七章 月经病的拔罐疗法

什么是拔罐疗法

月经病常用拔罐法

第八章 月经病的刮痧疗法

什么是刮痧疗法

月经病常用刮痧法

第九章 月经病的中药疗法

什么是中药

月经病常用中药

月经病常用偏方验方

第十章 月经病的贴敷疗法

什么是贴敷疗法

月经病常用贴敷法

第十一章 月经病的熏洗疗法

什么是熏洗疗法

月经病常用熏洗法

第十二章 月经病的艾灸疗法

什么是艾灸疗法

月经病常用艾灸疗法

第十三章 月经病的饮食疗法

什么是食疗

月经病患者的饮食禁忌

月经病患者的饮食选择

<<自我治疗月经病>>

月经病患者的常用药膳

第十四章 月经病的运动疗法

什么是运动疗法

运动防治月经病

第十五章 月经病的音乐疗法

什么是音乐疗法

月经病常用音乐疗法

第十六章 月经病患者的心理调护

什么是心理疗法

月经病患者的心理问题及其调护

第十七章 月经病的预防

<<自我治疗月经病>>

章节摘录

版权页：插图：2.足底按摩可使用的介质 在足底按摩治疗时应用介质，能增强疗效，润滑和保护皮肤。

常用介质的种类如下：（1）水剂：可用水、姜汁、中药水煎液等，可与中药浴足结合应用。

（2）酒剂：将药物置于75%酒精或白酒中浸泡而成。

可用樟脑酒、椒盐酒、正骨水、舒筋活络药水等。

（3）油剂：由药物提炼而成。

常用的有麻油、松节油等。

（4）散剂：把药物晒干、捣细、研末为散。

可用摩头散、摩腰散、滑石粉等。

（5）膏剂：用药物加适量赋形剂（如凡士林等）调制而成。

也可应用护肤油、润肤露、按摩乳等。

3.足底按摩注意事项（1）按摩前必须剪短并洗净指甲。

为了避免损伤皮肤，应在皮肤上涂一种油膏起润滑作用，然后再视被按摩点的情况，采取绕圈式的揉搓或上下式的挤压方式进行按摩。

对大部分的按摩部位来说，需要注意往心脏方向按摩，刺激的强度应从轻到重，逐渐增加压力。

（2）房间要保温、通风，保持空气新鲜。

在夏季治病时，不可用风扇吹患者双脚。

（3）假如患者精神紧张、身体疲劳或正处于情绪激动之中，要让患者稍事休息，待患者平静下来后再进行治疗。

（4）按摩后，半小时内，饮温开水500毫升（肾病患者不要超过150毫升），以利于代谢废物排出体外。

（5）避免压迫骨骼部位，防止骨膜炎或溢血肿胀现象的发生（患血小板减少症患者容易发生青紫肿块，应该注意。

）（6）脚部受伤，避免在受伤部位加压，应找出与上下肢相关反射区的疼痛点按摩。

（7）长期接受足部按摩，足部疼痛的感觉就会迟钝，这时可用盐水浸泡双脚半小时，脚的敏感性就会增强，治疗效果也会大大提高。

4.足底按摩禁忌证 首先，任何疗法都有其局限性，不可能包治百病。

例如：对于急性传染病和急性中毒等急性病证，必须首先采用药物或其他方法遏制病势的发展，而将足底按摩作为一种补充的康复手段或辅助疗法。

其次，在妇女月经或妊娠期间应避免使用足底按摩，以免引起子宫出血过多或影响胎儿健康。

第三，因足底按摩有促进血液循环的作用，所以对脑出血、内脏出血及其他原因所致的严重出血病患者，不能使用，以免引起更大的出血。

第四，对严重肾衰、心衰、肝坏死等危重病人，足底按摩的刺激可引起强烈的反应甚至使病情恶化，故必须慎用。

<<自我治疗月经病>>

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>