

<<便秘治疗与预防>>

图书基本信息

书名：<<便秘治疗与预防>>

13位ISBN编号：9787533129606

10位ISBN编号：7533129601

出版时间：2001-10

出版时间：山东科学技术出版社

作者：（日）酒井义浩

译者：庄慧魁

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>

<<便秘治疗与预防>>

书籍目录

第1章 诊断与治疗

便秘的自我检查

粪便的自我观察

便秘的自我治疗

解除便秘的捷径

治疗 1 饮食

水与牛奶等物质的摄取

早餐

治疗 2 按摩

按摩前的准备

腹部按摩

下腹部按摩

腰部按摩

治疗 3 指压穴位

穴位的寻找与按压

腹部穴位的按压

背部穴位的按压

治疗 4 做操

做操前的准备

用脚跟叩击臀部

刺激背部穴位

利用反作用力坐立

弯腰运动

上半身的前屈运动

抱膝

仰卧、下肢倒立、做蹬车运动

治疗 5 药物的应用

便秘药物的服用

便秘药物的种类

灌肠药的使用

第2章 基本常识

了解自我

食物的消化与吸收

食物的吸收与排泄

大肠的生理功能

 大肠的结构

大肠的生理功能

 蠕动与分节运动

促进排便的机制

何谓正常的大便

便秘的发生机理

便秘的原因 克制便意

便秘的原因

 食物中纤维成份不足

便秘的原因 摄水不足

<<便秘治疗与预防>>

便秘的原因 精神因素
女性和老年人易发生便秘
便秘的种类 急性便秘
便秘的种类 慢性便秘
诊断与治疗
 专科诊断
 检查方法
 与便秘有关的疾病
 便秘的继发症状
 何谓“宿便”
 便秘的治疗
第3章 便秘的预防与日常生活
便秘是不良习惯引起的吗
 调节饮食解除便秘
 重视饮食
 注意营养平衡
 不要忽视早餐
 按时进餐
 适量饮食
 每日进食30g的食物纤维
 加工过的蔬菜优于鲜蔬菜
 灵活补充水分
 酒的妙用
 促进胃肠蠕动的食品
 维生素的作用
 含纤维素多的食品
 不能忽视肉类、蛋类、海产品的摄取
 根据便秘类型调节饮食
 根据蔬菜的季节性搭配菜谱
 春 / 夏 / 秋 / 冬
 可解除便秘的菜谱
 可解除痉挛性便秘的菜谱
 做操治疗便秘
 做操前的准备
 挺胸、呼吸
 身体后倾
 利用墙壁使身体后仰
 抬臀
 抬腿；使身体呈“V”型
 身体后仰呈弓形
 摇摆下肢
 单侧抱膝
 “腹式呼吸”练习
 日常生活中活动身体
 早晨起床前
 叩击腰部
 目视足尖

<<便秘治疗与预防>>

做游泳式运动
身体后仰
出门前
上身后仰扭转
上下运动臀部
在路上
锻炼腹肌
收腹行走
翘脚上楼
半蹲
提臀
工作之余
前屈后伸
睡眠前
意念训练
愉快地度过临厕时间
重视厕所环境
临厕注意事项
关于排便姿势
告别治疗便秘的药
不要过于依赖药物
使用市售药应注意的事项
能否用峻猛泻药
借助药力解除慢性便秘
不要过于忧虑
放松身心

<<便秘治疗与预防>>

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>