

<<图解最新医学>>

图书基本信息

书名：<<图解最新医学>>

13位ISBN编号：9787538436259

10位ISBN编号：7538436251

出版时间：2010-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：（日）南云久美子 主编，赵春辉 译

页数：189

字数：100000

译者：赵春辉

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>

## 前言

按照中医的观点来看，寒证、贫血和低血压都有同一个词关连，那就是“寒”。

“寒”给身体带来各种各样不舒服的感觉。

头痛、目眩、手脚发麻、胃蠕动差、疲劳感、心脏剧烈跳动、失眠等等。

因这些症状烦恼即使接受医生的诊断，医生也会说成不明原因的主诉、自主神经紊乱症，或者体质问题等等，所有的人只好放弃。

有的人为了寻求治疗方法，反复地求医问药，还会使病情更加复杂。

即使是同一座山，西边看和东边看也是不一样的，如这样换个角度能看出新的东西一样，在西医里难以诊断的疾病，从中医的角度来看，处理的方法就会有很多。

环视一下，我们的周围有很多“寒”的原因。

夏天：在有空调的办公室，穿着长袖衣服；冰箱里，冬天也冰着矿泉水；超市，一年四季都摆着同样的蔬菜。

在带来舒适和便利的同时，不知不觉地忘记了季节，忘记了我们还是人类，逐渐地积蓄了寒冷。

2000多年以前，形成中医的时候根本就无法预想会出现这样的病证，而是现代人的环境在某种意义上变得过于剧烈。

近来增加的“精神性的寒”。

是由于工作和人际关系等压力破坏了身体的平衡所导致的。

在本书修订之际，特别把这种“现代寒”为重点。

本书从西医、中医的两个角度来看寒证、贫血、低血压，介绍了处理方法和治疗方法。

也用文字来介绍饭菜的烹调法、入浴法、伸展运动、针灸以及拔罐疗法、中药等。

如能灵活用于每天的生活，那就会受益匪浅。

## 内容概要

按照中医的观点来看，寒证、贫血和低血压都有同一个词关连，那就是“寒”。

“寒”给身体带来各种各样不舒服的感觉。

头痛、目眩、手脚发麻、胃蠕动差、疲劳感、心脏剧烈跳动、失眠等等。

本书从西医、中医的两个角度来看寒证、贫血、低血压，介绍了处理方法和治疗方法。

也用文字来介绍饭菜的烹调法、入浴法、伸展运动、针灸以及拔罐疗法、中药等。

如能灵活用于每天的生活，那就会受益匪浅。

## 作者简介

南云久美子

出生于日本岩手县，1982年毕业于杏林大学医学部。  
曾经工作于东京慈惠会医科大学、关东递信病院、北里研究所东洋医学综合研究所，1996年开办目黑西口医院。

## 书籍目录

前言第1章 了解“寒”的真正面目 “寒证”到底是什么 自主神经功能的紊乱是寒证的信号 “寒证”就是整个身体的平衡遭到破坏 容易引起寒证的是什么样的人 自己察觉不到的“寒” 从外界气体进入体内的寒、从口进入体内的寒 检查寒证·一览表 自我诊断·一览表(不好的类型)第2章 生活中的“寒”的源头 “寒证”仅仅在女性身上有吗 男性表现的“寒证” 导致“寒”的生活方式 错误的洗澡法 导致“寒”的生活方式 紧而小的内衣 导致“寒”的生活方式 强行减肥 导致“寒”的生活方式 感觉不到季节的空调 导致“寒”的生活方式 冬天也喝啤酒和吃冰激凌 导致“寒”的生活方式 过多摄入水分 导致“寒”的生活方式 过多摄取生蔬菜和水果 导致“寒”的生活方式 超短裙、露脐装、高跟鞋 导致“寒”的生活方式 现代人的“压力导致的寒” 专栏 少子也与“寒”有关系吗第3章 “寒”很恐怖的理由 由于“寒”引起的身体症状 “寒”是万病之源 病例1冬天,脸部也发热,热得睡不着 病例2繁忙的工作导致甚至需要用救护车送医的痛经 病例3全身发冷子宫内异位症 病例440年间堆积的寒导致更年期障碍 病例5已经70多岁,还有更年期发热 病例6患了20年的膀胱炎,持续地服用抗生素 病例7即使发胖,大量出汗,心底也会寒 病例8耳鸣和目眩用针灸和中医治疗 专栏 子宫肌瘤和子宫内膜异位症是女性的“现代病” 专栏 激素的减少和压力会影响男性更年期 专栏 从中医来看“目眩” 专栏 女性疾病、寒和中医第4章 选择“寒证”的治疗方法 西医在医院里接受治疗的疾病 中医全身治疗“寒证” 【针灸】通过刺激穴位来治疗体内的异常 【中医】因人治疗疾病第5章 自己能进行的“寒冷”消除法 饮食 使身体寒冷的饮食方法和使身体温暖的饮食方法 了解食物的“寒·温”是预防寒的根本 “寒”的生蔬菜通过烹饪可以变身 喝茶的时候也要意识到“寒·温” 关于零食,尽量吃一些地瓜和栗子 活用调味品的药效,也可以预防寒 葱是非常有效的消除寒冷的食材 入浴 每天入浴会形成一个不会寒的身体 试着自己制作洗澡剂 有从心底里温暖身体的“半身浴”的效果 不进浴池也有同样效果的“足浴” 改善寒体质的“脚心按摩” 呼吸·运动 使整个身体活性化,去除“寒冷” 尽:丘做腹式呼吸使氧气循环,形成一个有“地力”的身体 改善身体中心的弯曲的“骨盆体操” 注意高跟鞋引起的疾病“脚部的逆向弯曲” 改善变形,腹式呼吸也有效果的“全身肌肉伸展” 刺激脚部肌肉和脚底穴位的“背部伸展运动” 服装 无“寒”的着装方式第6章 贫血到底是怎么回事 了解贫血,首先要了解血液 血液是如何制造出来的 贫血的种类 大部分是缺铁性贫血 缺铁性贫血 再生不良性贫血 巨幼红细胞性贫血 溶血性贫血 贫血的症状 贫血的症状 脸色不好,指甲很怪 气喘,心脏剧烈跳动 目眩和头痛 全身软弱无力,很疲劳 如果加重,甚至会吃泥土 贫血的危险因子 血液检查的数值和读法 专栏 贫血是“寒”引起的疾病第7章 贫血的治疗和预防 贫血要尽早改善,越严重治疗就越困难 中医 与铁剂并用的中药也很有效果 病例 并用人参营养汤迅速改善血红蛋白的量 预防和治疗贫血的饮食 高效率摄取铁和蛋白质的方案 富含铁的食品 易贫血的女性要注意的事项 预防贫血的烹调法 肉 肝 鱼 贝类 蛋 大豆 蔬菜·鱼干贝第8章 低血压是什么 心脏这个泵向整个身体输送血液 低血压的标准 低血压的种类 本态性低血压 站立性低血压 症候性低血压第9章 改善低血压的症状 低血压的治疗 西医的治疗改善生活和使用升压药 中医的治疗不是升高血压而是去除症状 病例 多亏了半夏白术天麻汤,参加早会的时候再也不会倒下了 为低血压的人制订的改善生活的计划 血压很低难道不是一种借口吗 早睡、早起,一天三顿饭,保持生活节奏 要和压力好好地交流 为低血压的人制订的运动计划 建议使用促进代谢的干布摩擦 用早上的伸展运动来开始一天的生活 消除工作疲劳,放松肌肉 低血压饮食要点 用谷物来补充基础体力 低血压的人有必要摄取适量的盐分 给胃肠不好的人的建议

## 章节摘录

插图：再生不良性贫血是骨髓中的造血干细胞被伤害，血细胞成分不能充分制造引起的贫血。大多数原因不清楚，治疗也很困难，是厚生劳动省指定的难病。

只有贫血症状。

服用铁剂很危险这时，有贫血症状，随便服用市面上贩卖的铁剂是很危险的。

再生不良性贫血是因为在体内不能制造红细胞，本来应该在红细胞中含有的铁变成多余的了。

再服用铁剂，铁会在体内堆积过多，使肝脏和胰腺功能变坏。

有贫血的症状，不要轻视，必须接受医生的诊治。

用激素提高造血功能再生不良性贫血很轻，就能够治疗，重症时，会引起感染出血，必须住院。

医院通过蛋白同化激素刺激造血功能的方法是使用的最多的手段。

顺便说一下，血红蛋白同化刺激因子曾经是在奥运会上陆上运动员为了强化肌肉而使用的，大家应该都知道的兴奋剂检查。

女性如果服用这种激素，声音变粗，还会长胡子。

因此，要除去那些引起男性化现象的部分之后再使用。

很有效果的免疫抑制疗法免疫本来是抵抗从外界进入的细菌的作用，在再生不良性贫血时，白细胞中的一种淋巴细胞会破坏自己的骨髓。

这时，抗淋巴细胞抗体疗法很有效。

使用抑制淋巴细胞作用的药物（类固醇和淋巴细胞蛋白）的免疫抑制疗法。

编辑推荐

《图解最新医学:寒证贫血低血压》：最新的贫血,低血压治疗方法，最通俗的家庭医疗百科，最权威的营家推荐。

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>