

<<病后调出好气色>>

图书基本信息

书名：<<病后调出好气色>>

13位ISBN编号：9787543674158

10位ISBN编号：7543674157

出版时间：2012-4

出版时间：青岛出版社

作者：祝捷

页数：199

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>

<<病后调出好气色>>

前言

“病来如山倒，病去如抽丝”，这句话一语道破了疾病对人的折磨。

对疾病的治疗，中医除了重视治愈疾病的外部症状外，还因为十分注重消除可引发疾病的病源，所以耗时颇长。

西医重在治疗症状，在去除病根、病源上往往不重视，但因其治疗时间短，效果明显，故很多人容易倾向于西医。

本书从中、西医两方面入手，从饮食、运动、心理、按摩等方面，全方位解析病中、病后的调理和保健方法，以期巩固治疗成果，消灭疾病产生的根源，建立起自身的防御体系，防止疾病反复发作。

书中所述及的内容，多为一般意义上的调养和保健方法，不能代替患者到医院求因司诊的过程。患者在实践的过程中，可根据自己的实际情况从中选择适合自己的部分，或通过咨询医师来选择。我们的目的在于给大家一个日常调养的思路和想法，为患者朋友的快速和彻底恢复提供借鉴。

<<病后调出好气色>>

内容概要

《昭光名家讲堂系列：病后调出好气色》依照“三分治、七分养”的疾病康复理念，提出“养病”的概念养病好得快，迅速地恢复元气、恢复健康，相信这是每一个生病的人及其家属的迫切愿望本书有两大内容，一是常见疾病的病后调养，一是大手术后的调养，在讲到每一种病症和手术的时候不是面面俱到，而是为读者提供可以借鉴的细节实用方法，从衣、食、住、行各方面给读者以切实的指导，让读者清楚地了解病中和术后的调养方法及注意事项，让您不是医生胜似医生！

<<病后调出好气色>>

书籍目录

前言第一部分 时常调养身体棒 无病调养保健康 病中调养助恢复 病后调养防反复第二部分 常见疾病的病后调养 呼吸系统疾病的病后调养 1.咳嗽 2.感冒 3.支气管炎 消化系统疾病的病后调养 4.消化不良 5.恶心呕吐 6.便秘 7.腹泻 8.胃溃疡 9.胃炎 肝、胆、肾疾病的病后调养 10.肝炎 11.肝硬化 12.脂肪肝 13.胆结石 14.肾：病 血液、循环系统疾病的病后调养 15.高血压 16.胆固醇升高 17.低血糖症 18.动脉粥样硬化 心脑血管疾病的病后调养 19.中风 20.静脉曲张 21.心绞痛 22.心律失常 23.冠心病 神经、心理疾病 24.头痛 25.失眠 26.焦虑(症) 27.慢性疲劳综合征 内分泌、代谢系统疾病的病后调养 28.糖尿病 29.月巴胖症 骨关节系统疾病的病后调养 30.关节炎 31.痛风 32.腰痛 33.骨折 34.骨质疏松症 35.扭伤 皮肤疾病的病后调养 36.痤疮 37.脚癣 38.痔疮 39.水痘 眼睛疾病的病后调养 40.白内障 41.老年视力下降 42.夜盲症 43.近视 耳、鼻、喉疾病的病后调养 44.耳鸣 45.鼻窦炎 46.酒糟鼻 47.扁桃腺炎 48.咽喉痛 口腔疾病的病后调养 49.口疮 50.磨牙症 51.牙龈炎 52.牙痛 妇科疾病的病后调养 53.经前期综合征 54.更年期综合征 55.痛经 儿科疾病的病后调养 56.小儿肺炎 57.小儿腹胀 58.小儿腹泻 59.小儿厌食症第三部分 重大手术后的调养 手术后的调养总则 1.重大手术后的调养原则 2.重大手术后调养的注意事项 3.重大手术后调养的时间选择 4.重大手术后的进食 5.重大手术后的运动 6.重大手术后的按摩 7.重大手术后的穿衣 8.重大手术后的心理调适 9.重大手术后的环境营造 部分疾病的术后调养 1.头部手术 2.上肢手术 3.腹部一般手术 4.肝胆手术 5.胃肠道手术 6.阑尾炎切除 7.下肢手术

<<病后调出好气色>>

章节摘录

版权页：感冒可能是人的一生中遭遇最多的疾病了，天气突变、生活起居不注意，或者长期处于紧张状态等都可能导致感冒的发生。

感冒后，一般会出现头痛、流鼻涕、打喷嚏、发烧、四肢酸痛、口干舌燥、咽喉肿痛等症状。通常持续至少两三天，在其后3~7天内逐渐好转。

中医认为，感冒的发生多是因外邪侵袭人体所致，所以应加强日常的调养。

一不小心发生了感冒，症状不明显的话，可以通过饮食调理、按摩、运动等手段来恢复健康；如果症状较重，可在医疗手段的基础上，配合饮食调理等辅助手段，让受损的身体得到康复。

饮食调理：感冒会导致肺脏等部位受到损伤，同时由于发烧、出汗，还可能导致机体缺水，因此饮食上我们需要有针对性地进行一些调整和养护。

一、多喝水 喝水可补充因出汗失去的水分，同时还可以加快体内毒素的排出。

最好喝白开水，如果喝不下也可以适当加些盐。

切记：这个时期不要喝凉水。

二、感冒调养食谱 感冒分风寒感冒和风热感冒，风寒感冒者多出现浑身酸痛、鼻塞流涕、咳嗽有痰等症状，应多吃温热性或平性的食物；而风热感冒者以发热重、恶寒轻、头痛、口渴、鼻塞、流黄稠鼻涕、咽喉红肿疼痛、苔薄黄等表现为多，宜食用一些寒凉的食物。

感冒后，很多人出现不愿进食、身体发虚等症状，非常有必要在饮食上进行调整，如多喝白菜萝卜汤、苹果蜂蜜水、姜丝萝卜汤、葱蒜粥、姜丝可乐、桔皮冰糖饮料、银花薄荷饮等，对于身体康复有着很好的作用。

白菜萝卜汤 取新鲜白菜心500克、白萝卜120克、盐适量。

将白菜洗净后切成碎末，白萝卜、清水洗净后切成薄片。

将切好的菜放入锅中，加入清水，水量以漫过菜面一指为宜，待水煮至原有的一半后，加适量盐即可食用。

每天两次，每次200毫升左右即可。

风热感冒者宜用。

苹果蜂蜜水 取新鲜苹果5个、蜂蜜2~3勺。

苹果洗净后去皮，用刀切成方形小块或薄片，放入锅中加水大火煮沸，再调成小火炖3~5分钟。

待温度降到适宜饮用时，放入蜂蜜拌匀，即可食用。

风寒感冒者宜用。

姜丝萝卜汤 取生姜一块、萝卜一个、红糖适量。

将生姜去皮后切成姜丝，萝卜洗净后切成薄片，然后一起放入锅中，加水大火煮沸后，小火熬3~5分钟。

然后放入适量红糖，拌匀即可食用。

风寒感冒者宜用。

桔皮冰糖饮料 取新鲜橘皮1~3个、冰糖2~3块。

（注意：橘皮需为绿色无公害橘子的皮，现在好多橘子上都有农药残留，所以最好能确认橘子的来源和安全性。

）将橘皮洗净，放入杯子中，加入冰糖，倒入开水稍放一会儿后即可饮用。

风热感冒者宜用。

运动调理：感冒多是因身体抵抗力弱所致，加上患病期间，机体受到损伤，所以这个时候的运动应该注意度和量，不宜做过于激烈的运动。

比较适合的运动有慢跑、散步、太极拳、五行拳等。

下面为大家详细介绍一下中医五行拳中的“金行拳”。

金行拳对肺具有清肃收敛、宣肺、解毒的作用，对肺气不足、免疫力低下、时常感冒、咳嗽、气喘等症有一定的疗效。

具体练习方法如下：1.两脚开立与肩同宽，两手由身体两侧向外向上抬，拢气至百会穴（两耳尖直上

<<病后调出好气色>>

，头顶正中），这个过程中吸气。

2.缓缓下压两掌，至丹田（小腹中）处，呼气。

3.向左侧转身，呈三七步，然后两手向外推出，立掌。

4.缓缓下压两掌，向外出掌，随之吐气。

5.缓缓下压两掌，转身，再次呈三七步，然后两手向外击掌。

6.缓缓下压两掌，至身体两侧。

7.两手由身体两侧向外向上抬，拢气至百会穴，这个过程中吸气。

8.缓缓下压两掌至丹田处，呼气，同时收回两脚，身体自然站直。

心理调节：感冒期间要注意保持身心的愉悦，不可大喜大悲，也不可过于紧张。

感冒对于身体肺气的损耗很大，还会使人精神紧张，喜怒无常，加重机体的损耗，不利于疾病的康复。

感冒期间，要注意合理释放自己的压力和紧张情绪，必要时可以找几个朋友聊聊天，或者做一些自己喜欢的事情，如读书、弹琴、听音乐等，让身心得到彻底舒缓和放松，这样不仅有助于身体的恢复，而且对因感冒引起的头痛、疲劳等也有一定的缓解作用。

按摩调理：感冒是因感受外邪所致，按摩可以去除外邪、疏通经络、调理脏腑。

推膀胱经：沿着脊柱两侧的膀胱经做直推，用大鱼际推搓背腰部，以皮肤红热为度。

该方法对于治疗咳嗽十分有效。

揉迎香：以双手的大拇指指纹面或侧面揉鼻翼两侧的迎香穴，每侧各约1分钟。

该方法对于治疗因感冒引起的鼻塞、流鼻涕等十分有效。

推天门：揉完迎香穴后，接着两拇指自下而上由两眉中间推至发际，时间约1分钟。

该法对于祛风解表、开窍醒脑、镇静安神等有明显的治疗作用。

清天河水：以双手的食指和中指指面自患者的腕部向肘部做直推，次数约100次。

该法可以缓解因感冒引起的发烧症状。

揉膻中：做完上一个手法后，再以中指指端揉两乳头中间的膻中穴，约100次。

如果患者的感冒较重，可再加按曲池、合谷穴各约1分钟。

该法对于治疗咳嗽、气喘等症状十分有效。

<<病后调出好气色>>

编辑推荐

《病后调出好气色》从中、西医两方面入手，从饮食、运动、心理、按摩等方面，全方位解析病中、病后的调理和保健方法，以期巩固治疗成果，消灭疾病产生的根源，建立起自身的防御体系，防止疾病反复发作。

<<病后调出好气色>>

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>