

<<更年期康复养生>>

图书基本信息

书名：<<更年期康复养生>>

13位ISBN编号：9787543936355

10位ISBN编号：7543936356

出版时间：2009-1

出版时间：上海科技文献

作者：周士琴//季雷娟

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>

## <<更年期康复养生>>

### 内容概要

“最好的医生是自己”。

这句话体现在对疾病的预防、患病后的自我康复养生过程中更为贴切。

更年期是人的生命从成熟期向衰老转换的一个特定时期，常会出现疲倦乏力、心悸失眠、阵发性潮热、情绪变化、性功能减退、骨质疏松、心脑血管功能改变等一系列临床症状，男性女性都会发生，只是女性发生的症状较男性更明显更严重些。

《更年期康复养生》一书，不仅让读者了解更年期养生保健的一般基础知识，更着重介绍更年期养生保健的具体操作方法和手段。

全书从心理养生疗法、运动养生疗法、按摩养生疗法、沐浴养生疗法、饮食养生疗法、药膳食疗经验方选择，并结合各病症配以单方成药效验方。

读者可对照自己的病症，选择适合于自己的多种康复养生方法，多管齐下，持之以恒，日久便可见效。

## &lt;&lt;更年期康复养生&gt;&gt;

## 书籍目录

- 养生保健知识篇 一、什么是更年期综合征 (一) 什么是女性更年期综合征 (二) 女性更年期包括哪些阶段 (三) 女性为什么会发生更年期综合征 (四) 女性为什么会绝经 (五) 女性绝经有哪几种情况 (六) 男性也会有更年期吗 二、更年期综合征有哪些临床常见症状 (一) 月经紊乱 (二) 血管舒张收缩功能障碍 (三) 心脑血管功能改变 (四) 泌尿生殖系统以及性器官、性功能的改变 (五) 骨质疏松 (六) 精神神经调节障碍 (七) 消化系统症状 (八) 皮肤黏膜的变化 三、更年期综合征有哪些并发症, 如何预防 (一) 更年期有哪些心理疾病 (二) 更年期有哪些妇科疾病 (三) 更年期会有哪些并发症 四、更年期综合征应怎样自我检测 五、更年期综合征应怎样合理服药 六、更年期综合征为什么要定期检查、随访 七、更年期综合征康复养生需注意哪些问题 康复养生保健篇 一、心理养生疗法 (一) 为什么要进行自我心理调节 (二) 怎样进行心理调节 1. 正确认识更年期 2. 正确看待疾病 3. 怎样调节好自己的情绪 4. 应怎样把家庭营造成温馨的港湾 5. 应怎样使自己的生活会变得丰富、美丽、有情趣 6. 应怎样正确处理好人人际关系 7. 怎样对自己好一点 8. 努力做一个好人 (三) 自我心理调节需注意哪些问题 二、运动养生疗法 (一) 什么是运动养生疗法 (二) 更年期综合征运动养生有哪些处方 (三) 更年期综合征应怎样进行运动养生 1. 更年期综合征的运动养生法 2. 更年期月经紊乱的运动养生法 3. 能调整情绪的运动养生法 4. 更年期心的运动养生法 5. 腰背痛的运动养生法 6. 骨质疏松的运动养生法 7. 肥胖的运动养生法 8. 失眠的运动养生法 9. 习惯性便秘的运动养生法 10. 慢性腹泻的运动养生法 11. 良性肿瘤、乳腺增生的运动养生法 12. 防治妇科、男科疾病的运动养生法 13. 神经官能症、神经衰弱的运动养生法 14. 尿失禁、子宫脱垂的运动养生法 15. 良性前列腺增生症的运动养生法 16. 能增强体质的运动养生法 (四) 更年期综合征运动养生有哪些禁忌 三、按摩养生疗法 (一) 什么是按摩养生疗法 (二) 更年期综合征按摩养生有哪些处方 (附常用穴位图) 1. 更年期综合征按摩养生处方 2. 更年期心的按摩 3. 潮热、汗出症状严重时的按摩 4. 心悸、气短时的按摩 5. 头痛的按摩 6. 耳鸣时的按摩 7. 焦躁症状的按摩 8. 手足麻木、冰冷或疼痛时的按摩 9. 突然站起时感到头晕的按摩 10. 尿频、尿失禁时的按摩 11. 全身疲乏、倦怠时的按摩 12. 骨质疏松的按摩 13. 失眠的按摩 14. 安神的按摩 15. 慢性腹泻的按摩 16. 习惯性便秘的按摩 17. 腰痛的按摩 18. 乳腺增生、乳腺癌等乳腺疾病的按摩 19. 肥胖的按摩 20. 良性前列腺增生症的按摩 (三) 更年期综合征应怎样进行按摩养生 1. 身体各部分应怎样进行按摩养生 2. 有哪些简单易行而行之有效的按摩养生法 3. 有哪些按摩与运动结合的养生保健法 (四) 更年期综合征按摩养生有哪些禁忌 四、沐浴养生疗法 (一) 什么是沐浴养生疗法 (二) 更年期综合征沐浴养生有哪些处方 1. 更年期综合征的沐浴 2. 骨质疏松症的沐浴 3. 失眠的沐浴 4. 肥胖的沐浴 5. 腰痛、腰腿痛或腰背痛的沐浴 6. 腰腿冷的沐浴 7. 习惯性便秘的沐浴 8. 慢性腹泻的沐浴 9. 特发性水肿的沐浴 10. 妇科病的沐浴 11. 外阴瘙痒的沐浴 12. 阴道干涩的沐浴 13. 乳腺增生的沐浴 14. 保养皮肤、预防治疗皮肤疾患的沐浴 15. 皮肤瘙痒的沐浴 16. 消除疲劳的沐浴 17. 良性前列腺增生的沐浴 (三) 更年期综合征应怎样进行沐浴养生 1. 怎样进行温泉浴养生 2. 怎样进行海水浴养生 3. 怎样进行桑拿浴养生 4. 怎样进行日光浴养生 5. 怎样进行森林浴养生 6. 怎样进行沙浴养生 7. 怎样进行泥浴养生 8. 在家里应怎样进行自然浴养生 9. 怎样进行刷浴养生 10. 怎样进行中药浴养生 (四) 更年期综合征沐浴养生有哪些禁忌 单方成药效验方篇 一、更年期综合征有哪些中医辨证分型 二、更年期综合征有哪些效验中成药 三、更年期综合征有哪些效验单疗 更年期饮食养生疗法篇 一、什么是饮食疗法 二、什么是药膳疗法 三、药膳疗法和饮食疗法有何不同, 应用时应注意哪些问题 四、为什么说药食同源、医食同功 五、既是食品又是药品的食物有哪些 六、什么是金字塔饮食结构 七、更年期需要哪些营养素 八、更年期营养需求有哪些特点 九、能使忧郁病人快乐的食物有哪些 十、能调节更年期失眠的食物有哪些 十一、骨质疏松病人饮食应注

<<更年期康复养生>>

意些什么 十二、能防治更年期便秘的食物有哪些 十三、更年期肥胖应怎样调节饮食 更年期药膳  
食疗经验方篇 更年期综合征 肾虚腰痛 功能性子宫出血(功血、崩漏) 自汗、盗汗 忧郁  
神经衰弱、失眠 前列腺炎 排尿困难 尿频 尿痛 尿路感染 膀胱炎 骨质疏松 水肿 肥  
胖症 便秘 卵巢癌 宫颈癌 乳腺增生 乳腺癌 性功能保养 参考文献

<<更年期康复养生>>

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>