

<<病后宜忌与调养>>

图书基本信息

书名：<<病后宜忌与调养>>

13位ISBN编号：9787806539071

10位ISBN编号：7806539077

出版时间：2007-1

出版时间：广东旅游出版社

作者：孔炳耀

页数：256

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>

<<病后宜忌与调养>>

内容概要

“中医人体养生系列”对有兴趣的读者传授几手不难把握的中医养生常识，把它引出杏林深处、医院高门，以在更广泛的范围内为更多人服务。

书中的撰稿者都是富于本行临床实践经验的医师；即使对养生知识原本所知甚少的读者，只要认真依照书中内容的提示去办，便可临渴得水、自治治人。

是家里自备实用性很强的养生手册。

本书为“中医人体养生系列”之《病后宜忌与调养》，52种常见病自我疗法，病后家庭调养原则，做自己最好的医生。

<<病后宜忌与调养>>

书籍目录

第一章 内科常见病之病后调养 (一) 内科病后调养原则 肺系病证的调养 心系病证的调养 脾(胃)系病证的调养 肝系病证的调养 肾系病证的调养 (二) 常见病例举要 感冒咳嗽哮喘慢性咽、喉、扁桃体炎慢性鼻炎头痛口疮青光眼耳聋内耳眩晕症低血压病虚劳肺结核病毒性肝炎肝硬化脂肪肝高脂血症慢性胆囊炎、胆石症胃下垂慢性胃炎返流性食道炎溃疡病腹泻习惯性便秘痔疮高血压病中风冠心病肾脏病泌尿系感染泌尿系结石阳痿痛风糖尿病甲状腺机能亢进症贫血血小板减少性紫癜痹证骨质疏松综合症退行性关节炎神经症精神病癫痫癌症

第二章 妇科常见病之病后调养 (一) 妇科病后调养原则 月经病后的调养 带下病后的调养 妊娠病后的调养 产后病的调养 (二) 常见病例举要 盆腔瘀血症腰痛分娩后脱发症更年期综合征

第三章 儿科常见病之病后调养 (一) 儿科病后调养原则 (二) 常见病例举要 发热疟症 佝偻病 遗尿

附表1. 常见食物禁忌表 2. 营养素的功用与相关食物及人体缺乏时的表现

<<病后宜忌与调养>>

章节摘录

心系病证的调养 中医学认为：“心藏脉，脉含神”，所以心系病证包括了心、血脉、部分精神和神经病变。

常见的如心血管疾病中的冠心病、心肌梗塞所引起的心绞痛；各种心脏病所致的心律失常；贫血、甲亢、神经官能症所出现的心悸、心慌；神经症、更年期综合征引起的失眠、健忘等。

精神调养心系病证与情志关系尤密，《类经·神志九气》说：“情志之伤，虽五脏各有所主，然求其所由，则无不由心而发。

”又说：“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。

”因此，欲使心系安康，就必须避免过度的七情刺激，做到“恬淡虚无”。

但在现实生活中，真正的“恬淡虚无”是不存在的。

关键是要做好情绪的自我调节，才能排除七情的干扰。

起居有时 按时作息，保证睡眠休息时间，避免耗伤心血。

睡眠是消除疲劳和解除精神紧张的最好方法，脑力劳动、体力劳动都是如此。

.....

<<病后宜忌与调养>>

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>