

<<家庭保健敷疗>>

图书基本信息

书名：<<家庭保健敷疗>>

13位ISBN编号：9787506038850

10位ISBN编号：7506038854

出版时间：2010-10

出版时间：东方出版社

作者：梅雨霖，梅微微，袁宏军 编著

页数：367

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>

## <<家庭保健敷疗>>

### 前言

还记得2005年底，北京市的卫生普查结果居然得了两个“冠军”：一个是高血压冠军；另一个是高血脂冠军。

北京市非常重视，曾专门下发文件，要求各单位多听最新保健知识讲座。

北京市的做法真的非常英明！

大家也许都知道，科学界有条规律：哺乳动物的寿命一般等于其成熟期的5~7倍。

按这么测算，我们人类的正常寿命至少应该有100~140岁，而现在我国死亡率最高的人群是30~50岁的人；此外，按照人类生长的规律，应该是自然老死的人占多数、病死的人占少数，而现在的实际情况正好相反——病死的人占多数，而自然老死的人占很少一部分。

为什么会这样呢？

最主要的一个原因就是大多数人不懂得保健，而且也不重视保健。

根据联合国世界卫生组织《2007年世界卫生报告》介绍，世界人口中，男性人口以圣马力诺的寿命最长，平均可活到80岁；澳洲、冰岛、日本、瑞典及瑞士的男性平均寿命都达到了79岁；加拿大、摩纳哥及新西兰等地的男性平均寿命为78岁；英、法、德国的男性平均寿命为77岁；美国、古巴的男性平均寿命为75岁；中国的男性平均寿命为71岁。

## <<家庭保健敷疗>>

### 内容概要

该书主要针对人们生活中常见的体表疾病、慢性病、风湿性疾病等，介绍了一些利用简单的中草药或家庭生活中的常见材料对患处或相关穴位进行敷、熨、罨、熏、洗、栓塞等疗法和保健方法；并配有简明的经络和穴位图。

这些方法运用时既方便、简单，又经济安全，可现用现查，特别适合人们在家中使用。

运用和掌握这种疗法，可以让人们逐渐摆脱疾病的困扰，达到自我康复、自我保健、健康长寿的目的。

<<家庭保健敷疗>>

作者简介

梅雨霖，教授，江西湖口县人。

先后执教于北京中医学院、北京第二外国语学院、中央广播电视大学、九江学院。

主要研究：文秘、职业、公共关系、中医保健。

主编高校及研究生教材7本，出版各类专著20多本。

部分作品入选“十一五”国家重点图书，部分作品被介绍到台湾、香港地

## &lt;&lt;家庭保健敷疗&gt;&gt;

## 书籍目录

敷疗基本知识一、敷疗的相关知识简介 什么是中医外治疗法 中医外治疗法的种类 如何冷敷 如何热敷 正确使用热熨(熏) 如何蒸气吸入 外治疗法中如何换药 穴位贴敷与冬病夏治 为什么敷脐能治病 敷疗的禁忌二、敷疗的相关穴位简介 敷疗的物质基础和具体部位 14经的循行路径及功能、性质简介 手部反射区简介 足部反射区简介 本书所涉穴位的位置索引疾病防治敷疗一、呼吸系统疾病 感冒 咳嗽 哮喘 肺炎二、消化系统疾病 呃逆(膈肌痉挛) 呕吐 胃痛 肚腹胀痛 黄疸 肝硬化 阑尾炎 痢疾 腹泻 便秘 疝气 痔疮 脱肛三、泌尿生殖系统疾病 肾炎 水肿 前列腺增生 小便不通 大小便不通 月经不调 痛经 闭经 白带 妊娠杂症 助产 产后血晕 产后恶露不下 产后腰腿痛 产后风 阴道炎 阴户肿痛 宫颈糜烂 子宫脱垂 通乳 停哺退奶 乳头开裂 阳痿 遗精 外阴瘙痒 阴囊湿痒 肛门瘙痒四、心脑血管及循环系统疾病 脑膜炎 中风 降血压 吐血或流鼻血 丝虫病五、内分泌及神经系统疾病 糖尿病 甲状腺肿大 头痛眩晕 面神经瘫痪 胸胁痛 失眠 癫痫 自汗、盗汗 带状疱疹六、隈科疾病 睑缘炎 霰粒肿 麦粒肿 慢性泪囊炎 结膜炎 电光性眼炎 沙眼 角膜溃疡 巩膜炎 眼球疲劳 眼外伤七、耳鼻喉科疾病 中耳炎 耳内痛疖 耳内息肉 耳聋 耳鸣 鼻炎及鼻窦炎 鼻息肉 鼻出血 鼻塞不闻香臭 鼻孔发痒 鼻内生疮 鼻子奇臭 酒渣鼻 牙痛 牙周病 走马牙疳 牙龈齩肉 口疮 口臭 急慢性咽喉炎 碎骨梗喉 扁桃体炎 扁桃体周围脓肿八、皮肤科疾病 头屑多 斑秃 疤痕 雀斑 黑斑 蝴蝶斑 痤疮(粉刺) 褥疮 手癣 脚癣(脚气) 花斑癣 顽癣 皮肤瘙痒 皮疹 湿疹 过敏性皮炎 日光性皮炎 稻田皮炎 疥子 疥疮 白癜风 赘疣 皮肤粗糙 手足掌脱皮 指甲病 汗脚 鸡眼九、骨关节及软组织疾病 骨裂缝 骨结核 落枕 颈椎病 肩周炎 腕、指疼痛 腰腿痛 足掌趾关节疼痛 足跟疼痛 痛风 风湿关节痛 肢体麻木 扭挫伤 外伤痛(止痛) 打针肿块十、痛疖类疾病 腮腺炎 颈淋巴结核 疔疮 冻疮 脓疱疮 痛疽 疮疖发痒 乳痈 乳癌 肛门囊肿 脉管炎 骨髓炎 丹毒 老烂脚(臁疮)十一、其他杂症 腹腔痞块 蛲虫病 钩虫病 狐臭(腋臭) 脚臭 晕车(机、船)十二、部分儿科疾病 小儿感冒 小儿发热 小儿惊风 小儿百日咳 新生儿胎黄 初生儿不吸乳 小儿呕吐 小儿疳积 小儿腹痛、腹胀 小儿蛔虫性肠梗阻 小儿爱食土 小儿疝气 小儿水肿 小儿遗尿 小儿便秘 小儿大小便不通 小儿阴茎肿大 小儿鞘膜积液 小儿麻痹 小儿口腔溃疡 白喉 小儿马牙 助小儿长牙 小儿流口水 小儿面部血管瘤 小儿两腮内肿硬 小儿麻疹 小儿湿疹 小儿胎垢 小儿破伤风 婴儿脐中流水 小儿脐疮 小儿脐周硬肿 小儿脐出血 小儿肚脐突出 小儿夜啼十三、意外急救 破伤风 烧烫伤 外伤出血 毒蛇咬伤 蜈蚣咬伤 蝎子螫伤 黄蜂螫伤 蜘蛛咬伤 蚂蟥叮伤 斑螫咬伤 毛虫螫伤 虫飞入耳 老虎咬伤 狼咬伤 骡、马咬伤 猪咬伤 狂犬咬伤 一般狗咬伤 猫咬伤或抓伤 老鼠咬伤 除肉中刺保健养生敷疗一、保健敷疗 抑郁 消除疲劳 健身 戒烟 老花眼 明目二、美容敷疗 缩小眼袋 消除黑眼圈后记

## <<家庭保健敷疗>>

### 章节摘录

第一，眼部不能敷药。

因为眼部皮肤薄，眼睛的组织结构又非常精密，稍有不慎，药物的毒性或温度就有可能给眼睛造成伤害。

第二，孕妇的胸、腹部不能敷。

因为怀孕期间，孕妇的身体处于应激状态，非常敏感，对平常的药物都可能产生过敏，更不用说敷药中的一些剧毒药了；而且胸腹部，尤其是腹紧连着胎儿，也很容易造成对新生命难以预料的影响，甚至是损害。

第三，皮肤破损处不能敷。

一则因为外用敷药很难彻底消毒，万一杂有某些病菌，通过皮肤破损处就很容易造成感染；再则，敷药中有些刺激性较大的成分或毒素也很容易由皮肤破损处加剧吸收，可能对人体造成难以预知的危害。

第四，过敏反应者不宜。

有些身体有过敏反应者，稍不留意，就会出现各种变态反应。

而外敷药中恰恰有相当一部分药物刺激性较大，毒性又较强，很难说对某些体质的人不会成为未知的过敏源。

第五，避免烫伤或冷刺激。

热敷时，把握不好，就很容易发生局部烫伤；冷敷时，对胸腹等敏感部位，又很容易形成刺激，都对老、小或身体虚弱者不大适宜。

第六，药物不可入口、眼。

因为有些外敷药中含有内服药中所没有或不敢用的有毒成分，这些成分用在皮肤外面，因为吸收有限，不会有碍；但一旦不慎误入口、眼，那危害可就很难说了。

这一点，患者千万不能疏忽！

.....

<<家庭保健敷疗>>

编辑推荐

拥有《家庭保健敷疗》，等于请进一位家庭保健医生

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>