

<<女性常见病饮食调治>>

图书基本信息

书名：<<女性常见病饮食调治>>

13位ISBN编号：9787509160138

10位ISBN编号：7509160138

出版时间：2012-9

出版时间：人民军医出版社

作者：周俭

页数：222

字数：228000

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>

<<女性常见病饮食调治>>

内容概要

本书吸纳了中医、西医对于女性常见病的特色食疗经验，科学、详尽地讲述了女性在月经期、妊娠期、哺乳期、围绝经期等特殊时期和女性常见疾病的饮食调养、饮食治疗、饮食适宜、饮食禁忌、饮食预防。

每种疾病又分为血虚、气虚、阳虚、阴虚、脾虚、肾虚、痰火、肝郁气滞等不同的证型，便于读者辨证选方，增强了可操作性。

本书适于广大女性朋友及关爱她们的家人、亲朋阅读参考。

<<女性常见病饮食调治>>

作者简介

牛建昭 北京中医药大学原副校长，主任医师、教授、博士生导师，享受国务院政府特殊津贴专家。北京中医药大学学术委员会副主任、学位委员会委员，北京中医药大学女性健康研究中心主任，北京中西医结合学会妇科专业委员会副主任委员，北京市医疗事故鉴定委员会委员，世界中医联合会妇科专业委员会常务理事。

“教育部创新研究团队”及“教育部、国家外专局高等学校创新引智基地”带头人，国内九大学术期刊副主编、编委。

从事临床、教学、科研40余年，擅长治疗和调理月经不调、痛经闭经、崩漏带下、不孕不育、卵巢早衰、内分泌失调、妊娠产后病、生殖道炎症、多囊卵巢综合征、更年期综合征、子宫肌瘤、子宫内膜异位症、乳腺或卵巢肿块、泌尿系统感染、痤疮褐斑、性欲低下、心理障碍等妇科疑难杂症。

曾主持多项国家级、省部级科研项目，并获得省部级科技奖8项。

已获授权发明专利6项。

主编出版《现代中西医妇科学》《中西医结合女性生殖内分泌学》《疑难病新解》《新世纪家庭健康宝典》《现代女性保健热线》等学术著作14部，发表论文280余篇，获发明专利5项，省部级科研奖8项。

曾赴美、德、日、英、澳、法、俄、加拿大等近30个国家、地区进行学术交流、访问、讲学。

周俭 北京中医药大学营养学教授、研究生导师、基础医学院中医营养保健品研发中心主任，世界中医联合会亚健康专业委员会副秘书长，药膳食疗专业委员会常务理事，中国保健协会专家委员会委员，北京食品协会理事，保健食品评审专家。

主编的书有《中医营养学》（新世纪全国高等中医院校创新教材）、《保健食品设计原理及应用》《中医药膳学》及《饮食保健》丛书等。

任全国高等中医院校“十二五”规划教材《营养与食疗学》副主编、《中医药膳学》副主编。

曾赴德国、挪威、韩国进行学术交流、讲学。

<<女性常见病饮食调治>>

书籍目录

第1章 月经期

第一节 月经期生理

第二节 月经期保健

- 一、 饮食营养
- 二、 清洁卫生
- 三、 调节 情感
- 四、 劳逸适度
- 五、 禁止房事
- 六、 寒暖适宜
- 七、 做好记录

第三节 月经期常见问题

- 一、 痛经
- 二、 闭经
- 三、 月经过多
- 四、 月经过少
- 五、 月经后期
- 六、 月经先后不定期
- 七、 月经先期
- 八、 经行乳房胀痛
- 九、 经期腹泻
- 十、 倒经
- 十一、 经前期紧张综合征

第2章 青春期

第一节 青春期生理

第二节 青春期保健

第三节 青春期常见问题

- 一、 月巴胖
- 二、 营养缺乏病
- 三、 痤疮

第3章 妊娠期

第一节 妊娠期生理

第二节 妊娠期保健

- 一、 正常情况的保健
- 二、 常见问题处理

第三节 妊娠期常见问题

- 一、 妊娠呕吐
- 二、 妊娠咳嗽
- 三、 妊娠水肿
- 四、 妊娠心烦
- 五、 妊娠腹痛
- 六、 妊娠腰痛
- 七、 流产

第4章 哺乳期

第一节 哺乳期生理

第二节 哺乳期保健

<<女性常见病饮食调治>>

- 一、合理安排饮食
- 二、生活起居适当
- 三、做好乳房护理
- 四、乳母的心理调适
- 五、学会正确喂奶的姿势和方法
- 六、哺乳期常见问题及处理
- 七、哺乳期婴儿常见问题及处理
- 八、母乳喂养的优点
- 九、不宜母乳喂养的疾病

第三节 哺乳期常见问题

- 一、产后缺乳
- 二、乳汁自出
- 三、尿路感染
- 四、产褥感染
- 五、产后腹痛
- 六、产后痉证
- 七、恶露不下
- 八、恶露不绝
- 九、产后小便失禁
- 十、产后小便难
- 十一、产后大便难
- 十二、产后血晕
- 十三、产后抑郁

第5章 围绝经期

- 第一节 围绝经期生理
- 第二节 围绝经期保健
- 第三节 围绝经期综合征

第6章 常见疾病

- 第一节 不孕症
- 第二节 宫颈炎
- 第三节 阴道炎
- 第四节 盆腔炎
- 第五节 乳腺增生
- 第六节 乳腺肿瘤
- 第七节 功能性子宫出血
- 第八节 多囊卵巢综合征
- 第九节 妇科肿瘤
- 第十节 性冷淡
- 第十一节 卵巢早衰
- 第十二节 失眠
- 第十三节 便秘

附录A 食物有寒热

附录B 适合不同体质的食物

- 一、气虚质
- 二、阳虚质
- 三、血虚质
- 四、阴虚质

<<女性常见病饮食调治>>

五、痰湿质

六、湿热质

七、气郁质

八、血瘀质

附录C 忌口的学问

一、特殊时期忌口

二、患病忌口

三、忌口不能盲目

<<女性常见病饮食调治>>

章节摘录

盆腔炎是女性盆腔生殖器炎症的统称。

女性内生殖器及其周围的结缔组织，盆腔腹膜发生炎症时，称为盆腔炎。

在现实生活中，并不是所有的妇女都会患上盆腔炎，这是因为女性生殖系统有自然的防御功能，在正常情况下，能抵御细菌的入侵，只有当机体的抵抗力下降，或由于其他原因使女性的自然防御功能遭到破坏时，才会导致盆腔炎的发生。

盆腔炎是一种较为常见的妇科疾病，在一些性生活紊乱，性病泛滥的国家中此病尤为多见。

在我国由性病引起的盆腔炎虽然少见，但由于个人卫生条件差、宫内节育器的广泛应用、产后感染和流产感染等原因，也比较常见。

盆腔生殖器炎症的发生，以逆行感染为多见。

炎症可局限于一个部位，也可以几个部位同时感染，可分为急性与慢性两种。

盆腔炎多在生育年龄发病，常见于流产、分娩、盆腔手术后或月经期性交后。

急性炎症期，严重时可引起弥漫性腹膜炎、败血症，甚至感染性休克。

慢性盆腔炎一般为急性盆腔炎未能彻底治愈，或因体质较差，抵抗力低下，病程缠绵或反复感染所致。

但相当多的患者无急性盆腔炎的病史，而常有流产、分娩、宫腔内不洁操作，或经期、产褥期性交史。

本病是导致不孕的常见原因。

中医学“带下病”中有类似描述。

慢性炎症亦可因久治不愈、反复发作而严重影响其身心健康，其病程也可迁延到中老年期。

盆腔感染会造成妇女生理和心理上的影响，故一旦发现上述不适症状，应及时到医院就诊，切不可胡乱服用药物，以免贻误治疗而迁延不愈。

【症状】急性盆腔炎的表现为突然小腹疼痛，同时有寒战，发热，阴道分泌物增多，呈水样或脓性，如为急性子宫内膜炎时，还常伴有阴道流血淋漓不止。

此外，还常感腰酸，大小便疼痛，小腹两侧压痛，有时还可以出现腹痛部位的肌肉紧张。

如果病程延长，急性炎症消退后，往往转入慢性阶段。

.....

<<女性常见病饮食调治>>

编辑推荐

牛建昭总主编、周俭主编的《女性常见病饮食调治(第2版)》根据女性一生中的不同时期，共设6个章节，依次介绍了月经期、青春期、妊娠期、哺乳期、更年期的常见问题以及贯穿一生的常见疾病。全书不但介绍了女性生活中常见的健康问题，还详细分析了这些常见问题的病因、病机、症状及临床分型，并向读者推荐了比较实用的食疗经验方，书后附有各种常见问题的饮食宜忌。除此之外，书中还介绍了一些相关的辅助疗法，具有一定的参考价值。本书可供各个年龄段的女性参阅。

<<女性常见病饮食调治>>

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>