

<<如何摆脱腹痛和便秘>>

图书基本信息

书名：<<如何摆脱腹痛和便秘>>

13位ISBN编号：9787533757120

10位ISBN编号：7533757122

出版时间：2013-2

出版时间：对马琉璃子 安徽科学技术出版社,时代出版传媒股份有限公司 (2013-02出版)

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>

<<如何摆脱腹痛和便秘>>

作者简介

作者:(日)对马琉璃子 译者:刘迎、安云晓

## &lt;&lt;如何摆脱腹痛和便秘&gt;&gt;

## 书籍目录

腹痛、便秘、腹泻、肠气、呕吐感——腹部问题的原因就是这些!女性的腹部是问题多发的地方,如有不适千万不要忍耐女性和腹部女性激素的平衡和月经都对腹部有影响问题检查不要觉得是体质问题而放弃!腹部问题是能够解决的试着将3~6个月前的症状与现在的症状进行对比SOS“疼得好难过”“突然疼痛”——现在马上消除疼痛!难受!只要学会这些就能减轻腹痛、腹泻、便秘、肠气、呕吐感疼痛、难受等不管什么问题,放松并温暖腹部都是最好的方法芳香直接从鼻子刺激到脑部,从而减轻痛苦利用草药茶的药效使身心都感到舒适在家按摩穴位。

足部有很多与肠胃有关的穴位腹痛、腹泻、便秘泡澡以半身浴为主。

腹泻时足浴可立即生效慢慢喝热饮。

腹泻时喝热柠檬水最合适腹痛、腹泻肚子咕噜咕噜叫请做深呼吸来调整自主神经腹痛便秘时用“M”形按摩使阻塞的东西排出肠气早上腹部膨胀时做排气操排出肠气呕吐感可用薄荷口香糖来消除突然而来的呕吐感非处方药的选择方法在疼痛和难受的时候要尽快吃药。

但每种药的服用方法都需要注意去医院解决腹部问题无法工作、厌食无法正常生活,请先去医院消化内科仅仅通过听和拍打就能了解腹部的状态妇科、女性门诊很多因为腹部丝丝拉拉痛而感到烦恼的女性都患有子宫内膜异位症如果有子宫肌瘤,经血量会剧增。

不仅疼痛,还会感到腹内有硬块月经中的腹痛、呕吐、腹泻月经困难症也能够很好地治疗如果月经前问题集中出现,可能是经前综合征子宫、卵巢等引起的腹部问题,低剂量口服避孕药可缓解症状病例研究1女性激素究竟是什么?性交的时候腹部疼痛泌尿外科每天平均排尿次数为4~8次。

尿频、尿不净可能是膀胱炎发热并且敲打背部会感到疼痛,有可能是肾盂肾炎精神科、心理科肠是第二大脑!过敏性肠道综合征也需要心理治疗病例研究2中医中医认为肠胃问题是“气、血、冰”平衡的紊乱病例研究3荨麻疹腹内部生出荨麻疹而引起腹痛慢性骨盆痛综合征虽然腹部频繁疼痛,但却检查不出异常改变生活方式,与腹部问题说再见肠胃运动规律之后就可以摆脱腹部问题便秘不放过每次便秘!从每天早上一杯水开始食物纤维+水=健康排便。

排便也会。

变得容易摄入酸奶增加益生菌,促进肠道健康B族维生素和维生素E有通便效果!同时合理摄取鱼、肉运动不足和便秘有很大的关系。

现在马上开始锻炼简单的平衡球!通过锻炼腹压,拥有“能顺利排便的腹部”腹泻反省原因,用心营造没有腹泻的生活如果正在腹泻请不要吃东西。

诀窍是1日分3次以上吃东西。胃痛、呕吐感因胃痛、呕吐感而痛苦时,选择可以保护胃的食物肠气不要随便吞入空气!只需这样就能减少腹胀锻炼骨盆底部肌肉可以控制放屁病例研究4

## <<如何摆脱腹痛和便秘>>

### 编辑推荐

对马琉璃子编著的《如何摆脱腹痛和便秘》集合了各科医师以及营养师、运动芳香理疗师等辅助治疗的专家，对一般年轻女性容易出现的疾病以及由于激素、心理、生活的失衡引起的不适，从各个角度剖析产生这些疾病与不适的背景，解释其医学规律，并进行科学合理的诊疗。在此意义上，本书也就相当于杂志型的女性门诊。

<<如何摆脱腹痛和便秘>>

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>