

<<如何摆脱头痛>>

图书基本信息

书名：<<如何摆脱头痛>>

13位ISBN编号：9787533757151

10位ISBN编号：7533757157

出版时间：2013-2

出版时间：对马琉璃子、刘迎、安云晓 安徽科学技术出版社 (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>

<<如何摆脱头痛>>

作者简介

作者:(日)对马琉璃子 译者:刘迎、安云晓

<<如何摆脱头痛>>

书籍目录

Chapter 1疼痛来袭时会有什么症状？

自我检查我的头痛到底是由什么引起的呢？

检查1一起来看一下头痛的几种类型检查1注解你的头痛属于这种类型检查2揪出引起头痛的元凶检查2注解你头痛的原因在这儿！

“啊，头痛死啦”时的处理方法Chapter 2迅速解决你的头痛问题要是去医院的话根据头痛的原因去挂不同科室的号一点一点的痛属于紧张型头痛，大多是由肩颈酸痛引起的重要的是消除肩颈酸痛的诱因一跳一跳的剧烈疼痛是多发于女性的偏头痛通过冷敷或者服药来消除疼痛神经的问题后枕部像针扎般的疼痛是枕大神经痛女性激素的问题有时候伴随月经周期会出现头痛并且加剧的情况月经周期会发生紧张型头痛、偏头痛、混合型头痛等各种各样的头痛观察激素的变化，对症下药女性激素究竟是什么？

心理的问题心理压力过大导致失眠、乏力，进而引起头痛药物疗法和心理咨询齐头并进，耐心治疗眼睛的问题眼部疲劳会引起颈肩酸痛，从而导致头痛眼球表面干燥的干眼症也会引起头痛生活习惯的问题持续的过度劳累、睡眠不足易引发头痛不运动、颈肩酸痛引发头痛酒精和食物也会引起头痛中医中医认为寒证与头痛有关从今天开始进行身心自我护理Chapter 3自我护理之前重要的是使用与头痛类型相符合的自我护理方法生活方式保持规律的生活方式，不要熬夜洗澡方法慢慢地享受水的温暖，改善血液循环，对消除压力很有效消除酸痛彻底消除肩膀酸痛，放松身心养成平时尽量步行的习惯缓解疼痛通过按摩颈肩和按压穴位来缓解疼痛芳香疗法用薰衣草或薄荷精油缓解、消除疼痛眼睛的护理眼睛疲劳或者患干眼症的人要好好保护眼睛改善饮食选择有助于预防头痛的食物，避免食用会引起头痛的食物复合维生素以B族维生素为主，按种类进行补充非处方镇痛剂疼痛来临时千万别忍着，及时服用镇痛剂才是上策了解药物特点，选择适合自己的药附录与头痛有关的主要疾病

<<如何摆脱头痛>>

编辑推荐

你是否深信头痛是由身体内部出现问题引起的呢？

实际上，很多头痛是由于女性内分泌紊乱或者眼睛出现问题造成的。

一些我们平时不太注意的细节或者意想不到的生活习惯也有可能引起头痛。

在对马琉璃子主编的这本《如何摆脱头痛》中，编者们将会从妇科、内科、整形外科、眼科、精神科等各个角度来为你提出建议，帮助你摆脱头痛之苦。

<<如何摆脱头痛>>

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>