

<<痛风类风湿关节炎康复养生>>

图书基本信息

书名：<<痛风类风湿关节炎康复养生>>

13位ISBN编号：9787543936287

10位ISBN编号：7543936283

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：王穗 等编著

页数：228

字数：205000

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>

## <<痛风类风湿关节炎康复养生>>

### 前言

随着时代的变迁，疾病谱的改变，许多疾病需要长期治疗，有的甚至需要终身治疗。在看病打针服药以后，还有个康复的过程。

其间，怎样的养生保健对疾病的康复有利，病人及其家属往往疑惑多多。

一份调查显示，病人从出门到看病大约需要2个小时（路程远的不算）其中大部分时间在等待之中。

在门诊高峰时段，病人接受的门诊时间仅为几分钟，医生只能做到诊断、开药，没有过多时间与病人进行交流。

因为缺乏具体指导，大多数病人处于康复养生保健的盲区，甚至存在许多认识上的“误区”。

临床上，常常有病人问医生：某某食品，我能吃吗？

某某运动，我能参加吗？

而要讲解这些有关疾病康复的相关知识，怎能是一二句话就能解决得了的呢？

人在患病以后，非常渴望知道更多的相关知识，知道的越多，依从性就越好，疾病控制或恢复得也越好。

## <<痛风类风湿关节炎康复养生>>

### 内容概要

全书不仅以问答的形式，通俗易懂地解答了病人在疾病康复期间的有关问题，还详细介绍了在心理调适、运动锻炼、饮食宜忌等方面的具体操作方法。这些方法简单易学，行之有效，并力求病人或其家属可自行操作。

## &lt;&lt;痛风类风湿关节炎康复养生&gt;&gt;

## 书籍目录

前言痛风养生保健知识篇 一、什么是痛风 二、痛风有哪些临床常见症状 三、痛风有哪些并发症，应怎样预防 四、痛风病人应怎样进行自我检测 五、痛风病人应怎样遵守医嘱 六、痛风病人应怎样合理用药 七、痛风病人定期检查、随访有何重大意义 八、痛风病人康复养生应注意哪些问题

康复养生保健篇 一、心理养生疗法 (一) 痛风病人为什么要进行自我心理调节 (二) 痛风病人应怎样进行心理调节 (三) 痛风病人进行自我心理调节应注意哪些问题 二、运动养生疗法 (一) 什么是运动养生疗法 (二) 运动养生有哪些处方 (三) 痛风病人应怎样进行运动养生 (四) 痛风病人运动养生应注意哪些事项 三、按摩养生疗法 (一) 什么是按摩养生疗法 (二) 痛风病人自我按摩有哪些基本手法 (三) 痛风病人自我按摩有哪些要求 (四) 痛风病人自我按摩有哪些方法 (五) 痛风病人自我按摩疗法应注意哪些事项 四、药浴养生疗法 (一) 什么是药浴养生疗法 (二) 痛风病人应怎样进行药浴 (三) 痛风外敷、外洗有哪些药方

饮食养生疗法篇 (一) 什么是饮食疗法 (二) 什么是药膳疗法 (三) 药膳疗法和饮食疗法有何不同，应用时应注意哪些问题 (四) 为什么说药食同源，医食同功 (五) 既是食品又是药品的物品有哪些 (六) 什么是金字塔饮食结构 (七) 怎样构建痛风病人的合理饮食结构

单方成药效验篇 一、痛风有哪些中医辨证分型 二、痛风病有哪些效验中成药 三、痛风病有哪些效验单方药膳食疗经验方篇 菜肴 羹汤 饭粥 糕点 茶饮 类风湿关节炎养生保健知识篇 一、什么是类风湿关节炎 二、类风湿关节炎有哪些临床常见症状 三、类风湿关节炎有哪些并发症，应怎样预防 四、类风湿关节炎病人应怎样进行自我检测 五、类风湿关节炎病人应怎样遵守医嘱 六、类风湿关节炎病人应怎样合理用药 七、类风湿关节炎病人定期检查、随访有何重大意义 八、类风湿关节炎病人康复养生应注意哪些问题

康复养生保健篇 一、心理养生疗法 (一) 类风湿关节炎病人为什么要进行自我心理调节 (二) 类风湿关节炎病人应怎样进行心理调节 (三) 类风湿关节炎病人进行自我心理调节应注意哪些问题 二、运动养生疗法 (一) 什么是运动养生疗法 (二) 类风湿关节炎病人运动养生有哪些处方 (三) 类风湿关节炎病人应怎样进行运动养生 (四) 类风湿关节炎病人运动养生应注意哪些事项 三、按摩养生疗法 (一) 什么是按摩养生疗法 (二) 类风湿关节炎病人自我按摩有哪些基本手法 (三) 类风湿关节炎病人自我按摩有哪些要求 (四) 类风湿关节炎病人自我按摩有哪些方法 (五) 类风湿关节炎病人自我按摩有哪些注意事项 四、药浴养生疗法 (一) 什么是药浴养生疗法 (二) 类风湿关节炎病人应怎样进行药浴 (三) 熏洗治疗类风湿关节炎有哪些方法 五、类风湿关节炎病人饮食养生疗法 (一) 什么是饮食疗法 (二) 什么是药膳疗法 (三) 药膳疗法和饮食疗法有何不同，应用时应注意哪些问题 (四) 为什么说药食同源，医食同功 (五) 既是食品又是药品的物品有哪些 (六) 什么是金字塔饮食结构 (七) 怎样构建类风湿关节炎病人的合理饮食结构 附：微量元素硒单方成药效验篇 一、类风湿关节炎有哪些中医辨证分型 二、类风湿关节炎有哪些效验中成药 三、类风湿关节炎有哪些效验单方药膳食疗经验方篇 菜肴 羹汤 饭粥 糕点 茶饮 药酒 其他参考文献

## <<痛风类风湿关节炎康复养生>>

### 章节摘录

康复养生保健篇 一、心理养生疗法 在我国，讲究情志的自我调节渊源已久，中医典籍《黄帝内经》中即有“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”、“精神不进，志意不治，故病不可愈”的记载，说明注意精神情志的调节在人类防病、治病、延年益寿中起了很大的作用。现代社会随着生理—心理—社会医学模式的转变以及人们对健康概念的深入了解，心理健康作为健康的重要内容受到人们的日益重视。

心理因素对疾病的发生、发展、转归及预后过程中的重要影响作用亦得到了广大临床医生及科研工作者的验证。

病人如能够掌握正确的心理养生疗法，将很好地提高生存质量。

（一）痛风病人为什么要进行自我心理调节 人是具有思想感情的，中医认为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志的活动是人们正常的精神活动，但人的思想感情往往会受到周围环境变化和自身健康状况改变的影响，尤其是由于身体的痛苦导致精神上的苦恼，使病人产生与健康人不同的精神状态，如对疾病产生恐惧，对治疗产生焦虑等。

这种七情活动太过，在某些情况下会促使疾病进展、恶化。

痛风属于风湿类疾病，具有病程较长，病情反复的特点。

病人的思想活动、情志变化更为复杂，如疾病急性发作时，或病情严重、行动不便、生活不能自理时，就感到悲观失望，有的甚至产生厌世之感；而在疾病好转或病情逐步减轻时，心情愉快，但有的病人对疾病缺乏正确的认识，又产生了急于求愈，心情急躁，要求医疗效果过高的情绪。

这些种种精神状态，会严重影响治疗效果，此时即使有“灵丹妙药”也难以奏效，所从学会进行自我心理调节尤为重要。

.....

<<痛风类风湿关节炎康复养生>>

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>