

<<从生活中防治更年期综合征>>

图书基本信息

书名：<<从生活中防治更年期综合征>>

13位ISBN编号：9787806324844

10位ISBN编号：7806324844

出版时间：1999-07

出版时间：广东经济出版社

作者：潘俊辉

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>

<<从生活中防治更年期综合征>>

书籍目录

目录

第一章 更年期综合征的一般概念

第一节 更年期的含义与分期

一、更年期含义

二、女性更年期分期

第二节 更年期女性生殖器与内分泌学变化

一、更年期卵巢解剖学

二、更年期卵巢组织学

三、更年期卵巢血管退变

四、更年期外阴、子宫与输卵管退化

五、更年期内分泌学

第三节 更年期男性生殖器官与内分泌学变化

一、更年期睾丸变化

二、男性更年期内分泌学

第四节 西医对更年期综合征的认识

一、概述

二、临床要点

三、理化检查

四、诊断标准

五 鉴别诊断

六、临床治疗

第五节 中医对更年期综合征的认识

一 更年期生理认识

二、更年期综合征的病因病机认识

三、更年期综合征的辨证论治认识

四 更年期综合征专方验方

第二章 更年期综合征的现代研究

第一节 现代医学对更年期综合征研究

一、流行病学研究

二 基础理论研究

三、临床治疗研究

四、与合并疾病相关研究

第二节 现代中医对更年期综合征的研究

一、辨证论治研究

二 经方时方研究

三、验方研究

四、动物实验研究

五 针灸按摩气功研究

第三章 更年期综合征的心理保健

第一节 更年期心理基础

一、女性更年期心理性格机制与变化

二、女性更年期心理特征

第二节 更年期心理卫生与治疗

一、移念法

二、语言疏导法

<<从生活中防治更年期综合征>>

三、顺势利导法

第三节 中医心理疗法

一、情志相胜法

二、澄心静志法

第四章 生活常识与更年期综合征

第一节 养生常识

第二节 更年期者沐浴常识

第三节 更年期口腔卫生常识

第四节 眼睛及五官保护常识

第五节 睡眠与用脑常识

第六节 更年期生活禁忌

第五章 巧吃药膳

第一节 更年期饮食原则

一、饮食原则

二、更年期的合理饮食

第二节 更年期的药膳

一 常用药膳原料

二、治疗更年期综合征常用药膳

三、更年期养生之品 药粥

四 更年期食话

第六章 妇科杂病与更年期综合征

第一节 阴道炎

一 临床表现与诊断

二、治疗与预防

第二节 宫颈炎

一、治疗原则

二、预防措施

第三节 盆腔炎

一 临床表现与诊断

二、治疗与预防

第四节 功能失调性子宫出血病

一、诊断

二、治疗与预防

第五节 子宫肌瘤

一、治疗原则

二、预防措施

第六节 外阴瘙痒

一、治疗原则

二、预防措施

第七节 慢性囊性乳腺病

一、诊断

二、治疗与预防

第八节 乳腺癌

一、早期发现

二、基本治疗

三、预防措施

第九节 宫颈癌

<<从生活中防治更年期综合征>>

- 一、诊断与治疗
- 二 预防措施
- 第七章 心脑血管重病与更年期综合征
- 第一节 概述
- 第二节 冠心病
 - 一 心绞痛
 - 二 心肌梗塞
- 三、缺血性心肌病
- 四 隐性或无症状性冠心病
- 五、冠状动脉腔内成形术和冠状动脉搭桥术
- 第三节 脑血管意外
 - 一 脑出血
 - 二 脑梗塞
- 第八章 骨质疏松 与更年期综合征
- 第一节 概述
 - 一、病因与发病状况
 - 二 骨质疏松的分类
 - 三、临床表现
 - 四、诊断标准
 - 五 鉴别诊断
 - 六、治疗
 - 七 预防
- 第九章 烟酒茶果与更年期综合征
- 第一节 吸烟
- 第二节 饮酒
 - 一、酒对人体的影响
 - 二、更年期饮酒警语
 - 三、酒精依赖综合征
- 第三节 饮茶
 - 一、茶叶营养成分
 - 二、泡茶饮茶的注意事项
- 第四节 水果
- 第十章 更年期综合征的民间疗法
- 第一节 刮痧疗法
 - 一、概述
 - 二、刮痧器械
 - 三、操作方法
 - 四、临床应用
- 第二节 药罐疗法
 - 一、概述
 - 二 药罐疗法常用罐具
 - 三、拔罐方法
 - 四、临床应用
- 第三节 拍打疗法
 - 一、概述
 - 二、操作方法
 - 三、适应症

<<从生活中防治更年期综合征>>

四 禁忌症

五、注意事项

第四节 足浴疗法

一、治疗机制

二、足浴功效

三 更年期综合征足浴方法

第十一章 更年期综合征的日常护理

第一节 更年期综合征的常规护理

一 心理精神护理

二、饮食、睡眠护理

三、住院护理

第二节 更年期综合征的特殊护理

一、男性更年期综合征的特殊护理

二 女性更年期综合征的特殊护理

三、更年期综合征并发症的特殊护理

四 更年期综合征的中医护理

第十二章 更年期美容与更年期综合征

第一节 更年期日常美容

一、皮肤类型

二 更年期生活美容小知识

三 洁面护肤

四、搓面美容

五、面膜美容

第二节 更年期医疗美容

一、黑斑与黄褐斑

二、老年斑

三、黄褐斑的现代中医治疗

第三节 食物美容

一、概述

二、外用食物美容妙法

第四节 更年期护发

一 定期洗发

二、经常梳理

三、少烫慎染

四、爱护头发

五、护发宜忌

第五节 更年期护肤

一、皮肤健美的条件

二、护肤宜忌

三、皮肤防护

四 护手绝招

五 化妆品的使用

第十三章 夫妻生活与更年期综合征

第一节 更年期性生活宜忌

一、更年期正常性生活

二、更年期常见病患者的性生活

第二节 性功能障碍

<<从生活中防治更年期综合征>>

- 一、阳痿
- 二 女性性功能障碍
- 第十四章 按摩绝招
- 第一节 按摩的手法
- 一 按摩定义
- 二 适应症与禁忌症
- 三、按摩治疗更年期综合征的机理
- 四、基础手法
- 第二节 常用俞穴
- 第三节 更年期综合征按摩成套手法
- 一、失眠
- 二、预防感冒
- 三、肾虚阳痿
- 四、胃脘痛
- 五、高血压
- 六、颈椎病自我过伸仰枕法
- 七、落枕
- 八、腰肌劳损
- 九、更年期综合征阴虚证
- 十 男性更年期综合征
- 十一 女性更年期综合征
- 十二、糖尿病
- 十三 各型更年期综合征
- 第十五章 气功奇术
- 第一节 概述
- 一、气功治疗更年期综合征的机理
- 二、气功治疗特点
- 第三节 功法
- 一、内养功
- 二、返还功
- 三 保健功
- 第十六章 保健误区
- 第一节 生活误区
- 一、娱乐误区
- 二、睡眠误区
- 第二节 心理误区
- 一、更年期综合征心理误区
- 二、更年期情绪低落是正常现象
- 第三节 营养误区
- 一、视啤酒为清凉饮料
- 二、餐后水果可助消化
- 三 多喝牛奶少吃粗粮是社会进步的标志
- 四、口有异味是小毛病
- 第四节 治疗用药误区
- 一、长期服用安定类药物无大碍
- 二 补充微量元素越多越好
- 三、长期服用降血脂药很安全

<<从生活中防治更年期综合征>>

四、不按规定服药无大碍

五、感冒中成药适合所有感冒

六、胖大海可长期饮用

第五节 健身误区

一、骑单车后手指麻木无力不碍事

二、清晨适合运动锻炼身体

三、常打保龄球身体好

四、“饭后百步走 活到九十九，

<<从生活中防治更年期综合征>>

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>