

# 《缺血性心脑血管病的自我疗法》

## 图书基本信息

书名：《缺血性心脑血管病的自我疗法》

13位ISBN编号：9787560536385

10位ISBN编号：7560536387

出版时间：2010-8

出版社：西安交通大学出版社

作者：许庭翰

页数：94

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《缺血性心脑血管病的自我疗法》

## 内容概要

《缺血性心脑血管病的自我疗法:吐纳导引术》内容简介：随着经济快速发展，人们的生活水平大幅度地提高。尤其是城市居民的生活方式改变得更快，竞争激烈、生活节奏加快，许多青、壮年人长期睡眠不足，精神压力大，整日忙于工作、学习，体育活动时间被挤掉了。为了“保护”身体，只是一味地加强营养，其结果是肥胖者日增，高血压病、糖尿病的发病率猛增（与五十年前相比）；危及生命安全的脑血管病和冠心病频频发生，而且有年轻化的趋势。

# 《缺血性心脑血管病的自我疗法》

## 作者简介

许庭翰，陕西省户县人，，1966年西安医学院—现西安交通大学医学院—医疗系五年制本科毕业。从事内科病临床工作。，1975年起，运用中华民族传统的健身瑰宝——“吐纳导引术”对缺血性心脑血管病进行临床康复治疗。在国内率先提出—吐纳导引术具有“独特的活血化瘀”作用，并对其机理作出了初步诠释。先后在全国性专业学术会议和国家级刊物上发表论文多篇，博得了同行们的赞许。曾获专业学术委员会颁发的“优秀论文”二等奖。

# 《缺血性心脑血管病的自我疗法》

## 书籍目录

第一章 吐纳导引术简述一、吐纳导引术简史（现代史）二、吐纳浅谈三、吐纳导引术四、吐纳导引术的适应证第二章 吐纳导引术一、功夫特点二、作功时注意事项三、吐纳导引术套路（一）初级功夫（二）高级功夫第1套 单手托天第2套 单肢摆翅第3套 含胸拔背第4套 盘龙抓虎第5套 摩头划掌第6套 摇山晃海第7套 金猴摘桃第8套 鹞子翻身第9套 骑马射箭第10套 坐马旋锤第三章 呼吸（吐纳）的生理效应一、对呼吸系统的作用（一）简要解剖生理知识（二）显著的吐故纳新作用（三）临床疗效典型病例二、对循环系统的作用（一）简要解剖生理知识（二）独特的活血化瘀作用（三）临床疗效典型病例三、对消化系统的作用（一）简要解剖生理知识（二）对消化道的作用（三）临床疗效典型病例四、对免疫系统的作用（一）简要解剖生理知识（二）对免疫功能的提高作用五、对五官的作用典型病例六、对运动、能量代谢的作用（一）运动与能量代谢的简明生理知识（二）吐纳导引术对机体的整体调整作用附录传统内功后记参考文献

## 章节摘录

(三) 临床疗效 人们生活在五彩缤纷的大千世界里，每日都在为生活而奔波着、忙碌着。随着现代文明步伐的日趋加快，每个上班族的精神压力是巨大的。其中不少人长期睡眠不足，加上大气污染和长期吸烟，这些不利因素都为病原微生物的成功入侵提供了条件。“邪之所奏，其气必虚”，每个人一生中都会反复发生上呼吸道感染性疾病，但最终患上慢性气管炎、肺气肿的却总是少数。外因是条件，内因是基础，外因通过内因而发挥作用。这个内因就是遗传。临床上可以看到这类疾病的家族聚集性。此类患者的早期症状是咳嗽、咳痰。在诸多外界因素的共同刺激下，人体呼吸道黏膜充血、水肿，黏膜表面分泌物（包括吸入的尘埃）增多，逐渐堆积。当这些异物的含量达到一定程度时必须清除之，于是便有咳嗽反射，借助其产生的气管内强大的冲击力将它们排出体外。这些异物混合体就是痰液。在诸多致病因子的长期反复作用下，气道内腺体增生、肥大，同时因长期反复咳嗽，引起气道壁内的平滑肌层反应性的增生、肥厚，其结果就是气道狭窄。在病情的不断发展演变中，由于狭窄段的存在，有一部分黏性痰液长期不能被排出体外，久而久之水分析出，剩下的固体部分则成为黏性痰液栓子而被镶嵌在小型气道内，造成气道部分或全部堵塞，全部堵塞过久，则其以远的相关的肺组织内气体被吸收，肺泡塌陷形成肺不张。这部分肺泡就丧失了气体交换功能。总之，因为支气管树分支结构的多个部位和不同程度的变窄、变形（包括塌陷、扭曲等），甚至于被堵塞，在上述诸多因素的联合作用下，必将损害肺脏的通气功能。因为呼气是被动的，气体的排出依赖于肺组织的弹性驱动力，多处气道狭窄必然会加大气流通过的阻力。

# 《缺血性心脑血管病的自我疗法》

## 编辑推荐

吐纳导引术旨在通过对呼吸过程的调整，慢慢地达到一心静神安一的状态，借以调动全身各个脏器的固有潜在力量来修复机体组织的损伤，消除病痛，保持健康。

# 《缺血性心脑血管病的自我疗法》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)