

《推拿养生-绿色养生自然疗法》

图书基本信息

书名：《推拿养生-绿色养生自然疗法》

13位ISBN编号：9787543943926

10位ISBN编号：7543943921

出版时间：2010-8

出版社：上海科学技术文献出版社

作者：朱升朝 编

页数：157

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

《推拿养生-绿色养生自然疗法》

前言

21世纪是一个大健康时代。人们追求心理、生理、社会、环境的完全健康。对于个人来说，如何走上健康之路，避免误入歧途，这取决于你是否有健康的生活观念和行为习惯。人类作为大自然的一分子，必须遵照自然的法则、顺应自然规律，充分了解自己身体的自然抗病能力。早在1938年，我国医药界的老前辈叶桔泉先生（1955年选聘为中国科学院院士）在《自然医疗》一书中就率先提出：“疾病而经医疗，全赖我人体内之伟大的自然疗能供其驱使方可奏效，……吾人自己明了自己，况且积极的抗病，实远胜于消极的医疗”。抹去岁月的尘土，这些提法至今依然熠熠闪光。我们应该敬畏生命，顺从自然，把呵护、提升人们的自然疗能放在首位。

《推拿养生-绿色养生自然疗法》

内容概要

《绿色养生自然疗法:推拿养生》主要内容简介：对大多数人来说，医学是一座不得不进入的迷宫，如何避免医学伤害？如何作一个聪明的病人？除了现行的中医、西医治疗以外，开展广泛普及自然医学的健康教育，运用自然养生、自然疗法，维护健康，成为人们的迫切需求——健康的钥匙就掌握在自己的手中。

《推拿养生-绿色养生自然疗法》

书籍目录

推拿的基础知识 推拿概述与治病机制 推拿保健的作用 推拿保健的主要特点 推拿保健的几个要点 推拿保健的注意事项推拿的基本手法 单式手法 复式手法推拿的综合手法 盐熨法 蛋熨法 艾熨法 酒药法 拔罐法 敷贴法 熏洗法 热敷法 照射法 吹风法推拿穴位图成人推拿 一、成人常见疾病推拿 头痛 牙痛 失眠 落枕 咳喘 便秘 胃脘痛 肩周炎 颈椎病 腰腿痛 冻疮 二、成人保健推拿 头面部保健推拿 胸腹部保健推拿 上肢部保健推拿 下肢前、内、外侧部保健推拿 颈、肩部保健推拿 背腰部保健推拿 下肢后侧部保健推拿老人推拿 一、老人生理病理特点 二、老人常见疾病推拿 老年性干眼症 老年性耳鸣 老年性耳聋 老年性眩晕 老年性慢性前列腺炎 老年性膝痛 老年性足跟痛 老年性震颤麻痹 老年性偏瘫 三、老人保健推拿 面容保健法 振奋精神法 强壮养身法 宁心安神法 疏肝理气法 健脾益胃法 宣肺通气法 固肾增精法 镇静催眠法 消除疲劳法妇人推拿 一、女性生理特点 女性生长发育规律 女性生理变化 二、妇科常见疾病推拿 经前期综合征 乳腺增生 月经不调 痛经 闭经 子宫下垂 缺乳 乳痛 带下过多 围绝经期综合征 三、产后保健推拿 产后子宫复旧不良 产后头痛 产后身痛 产后腕关节痛 产后尿潴留 产后尿失禁 产后乳汁淤积 产后肥胖 产后乳房下垂 产后面容保健小儿推拿 一、小儿推拿基础知识 小儿的生理、病理及生长发育特点 小儿疾病诊法、治疗特点 推拿治疗儿科疾病的原理 二、小儿推拿常用手法及穴位 小儿推拿常用手法 小儿推拿常用穴位 小儿推拿常用介质 小儿推拿的速度和时间 小儿推拿小提示 三、儿科常见疾病推拿 反复感冒 支气管炎 营养过剩 腹泻 营养不良 多汗 脾虚厌食 遗尿 肌性斜颈 发育迟滞 四、婴幼儿保健推拿 婴儿抚触法 双眼保健法 鼻部保健法 安神保健法 脾胃保健法 肺脾保健法 益智保健法 强身保健法

《推拿养生-绿色养生自然疗法》

章节摘录

围绝经期及老年期女性的生理变化卵巢功能开始衰退，生殖器官开始萎缩向衰退过渡的时期，表现在绝经、潮热、烦躁、易怒、性交痛等。严重时需激素替代治疗，因为雌激素类药物具有很明显的副作用，治疗时必须在医生的指导下进行。老年期卵巢功能进一步衰退，性激素减少，生殖器官趋向萎缩。应注意身体保健，防治老年疾病。

女性的生理变化与脏腑经络密切相关。冲、任、督、带四脉属“奇经”，胞宫为“奇恒之腑”。冲、任、督三脉下起胞宫，上与带脉交会，冲、任、督、带又上联十二经脉，因此胞宫的生理主要与冲、任、督、带四脉的功能有关，从而使冲、任、督、带四脉在妇女生理变化中具有重要的地位。

冲脉冲脉“起于胞中”，这就明确了冲脉与胞宫的经络联系。冲脉“渗诸阳”、“渗三阴”，与十二经脉相通，为十二经脉气血汇聚之所，是全身气血运行的要冲，而有“十二经之海”、“血海”之称。因此，冲脉之精血充盛，才能使胞宫有行经、胎孕的生理功能。“冲脉隶于阳明”，脾胃健运，气血旺盛，下注冲脉血海，月经正常。故称“冲主月经”、“冲脉为月经之本”。

《推拿养生-绿色养生自然疗法》

精彩短评

1、很好，开始看

2、内容一般

但作为追求传统中医的人，就当填充书柜吧

3、一本适合一家人实用的实用推拿书！我是结合着《儿童经络书》一起购买的，觉得很受用！

《推拿养生-绿色养生自然疗法》

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