

《百病从腿养》

图书基本信息

书名：《百病从腿养》

13位ISBN编号：9787200092585

10位ISBN编号：7200092584

出版时间：2012-6

出版社：北京出版社

作者：刘长信

页数：194

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

《百病从腿养》

内容概要

《百病从腿养》是一本以中医基础理论知识和经络知识为主的养生保健类图书。书中详细介绍了多种常见疾病的发病原因、发病机理以及泡脚、按摩等治疗方法。为了便于读者理解和学习，书中辅以大量的中医药文化典故和传说故事，并对药浴所涉及的中药的功效、主治、用法进行了详细介绍。《百病从腿养》内容通俗易懂，养生保健方法简单实用。

《百病从腿养》

作者简介

刘长信，主任医师，1983年毕业于北京中医药大学医疗系，获学士学位。现任北京中医药大学东直门医院推拿理疗科主任、疼痛科主任、推拿教研室主任，全国推拿按摩委员会理事，北京市推拿按摩学会副主任委员，中华中医药学会养生康复专业委员会副秘书长，世界疼痛学会委员，中央电视台《健康之路》栏目、北京电视台《养生堂》栏目特邀专家。发表学术专业论文12篇，撰写著作9部。

擅长使用按摩手法、小针刀、锋钩针、浮针等手段治疗颈肩腰腿痛及高血压、糖尿病等内脏病；擅长使用按摩保健手法治疗、调理、保健各种老年疾病，如：颈椎病、骨质增生、腰椎间盘突出、关节炎、腹胀、消化不良等；擅长使用腿浴、腿疗治疗多种慢性疾病，如：失眠、便秘、高血脂等疾病。

书籍目录

大黄泡腿治便秘 通腑消胀揉行间
滋阴泻火降血压 太溪水泉照海揉
伤风感冒头身痛 泡脚发汗散风寒
安神化痰治失眠 申脉照海对穴揉
用腿养胃好方法 当归行间来助阵
党参补气治肥胖 祛湿化痰丰隆揉
若想改善亚健康 公孙阳陵可帮忙
捏捏小腿降血糖 降糖要穴血海藏
上病下治方法妙 养颜美容用腿疗
静脉曲张蚯蚓腿 杜仲泽泻承山穴
通经止痛用牛膝 掐揉膝关治膝病
寄生泡腿祛寒湿 点揉飞扬治腰突
保护男性前列腺 白花蛇草合水泉
中风偏瘫有良方 天麻昆仑来相助
小儿腹泻不用慌 大都七节加长强
附1 腿部穴位示意图
附2 腿部穴位取穴方法

版权页：插图：病历一：有一种高血压，过去叫期高血压，现在叫临界高血压，是指舒张压（低压）在80~90毫米汞柱之间，收缩压（高压）在120~130毫米汞柱之间，它有轻微的症状，如：头晕、乏力、急躁、气短、心慌、失眠、项背不适等。平常总认为是劳累所致，多在体检中发现，这种高血压是潜在的危险，既不能吃西药直接降压，也不能听之任之。如果处理得好，就会恢复到正常状态；若不重视，不干预，就会发展成真正的高血压病，这就是所谓的亚健康状态，中医叫“未病”。现代医学对此没什么好的办法，只能从饮食、起居、情绪、运动等诸多方面来调理。而中医却有自己的独特方法，尤其是腿疗对于这类临界高血压有明显的控制作用。于先生，38岁，轻度肥胖，是一个单位的人事干部，平时经常处理一些棘手的问题，情绪容易激动，爱发火。他是在医院体检时，发现了临界高血压问题。当时他很害怕，因为他父亲就是因高血压病患了中风，导致半身不遂，家里请了个保姆，长期伺候着。他非要求大夫给他开降压药吃，大夫跟他讲：现在不必吃降压药，先自己从生活、饮食各方面调理一下，没准儿会正常了。他担心自己做不到，就找到了我们，加入了腿疗治疗的行列。他很主动、很配合，一个月后，血压就恢复到了正常水平，以前的症状也没有了。随后他每月过来治疗一两次，平常自己在家也经常进行自我腿疗，血压到现在还维持在基本正常水平。病历二：辛大妈也是我们观察的病人当中的一位，她患高血压已10余年了，还得过一次小中风，每天得吃六七种药物，很麻烦不说，胃肠也出了问题，时不时胃痛，吃不进饭去，浑身没劲，消瘦得不行，整日无精打采，因为身体弱，连小孙女也不能看了，为此儿媳妇还一直耿耿于怀。内科大夫介绍到我们这儿试一试。我们研究的是临界高血压，她的疾病不在观察范围之内，她好说歹说，我们把她收入其中。为此，我们又特设了一组，专门观察已患高血压病的病人。大黄泡腿治便秘 通腑消胀揉行间 “我已经好几天没大便了，偶尔放屁，闻起来很臭。” “我每天费很大力气也就大便一点儿，觉得肚子胀得很。” “我觉得每次大便很干，量也少，感觉脸色都不好了。” 吃喝拉撒人生四大事，哪样有问题都会威胁健康。在日常生活中，几乎所有的人从出生开始就会不断受到排便问题的困扰。很多人饱受大便不愉快的困扰，这类问题我们通常称之为便秘。由于排便问题一般大家不愿意开口讲，所以经常会因长期便秘没有得到及时治疗，造成宿便长期滞留体内产生毒素，引起身体产生一系列问题，如口臭、头晕、腹胀等，也会出现一些皮肤问题，例如色斑、暗疮等，甚至由于排便时腹压增大、血压上升还能引起心脑血管意外。由于现代人的生活节奏快，不注意养成规律排便的习惯，吃的东西又多为细粮和肉蛋，吃的蔬菜很少，就容易造成饮食中纤维素和水分摄入得过少，因此导致便秘经常发生。得了便秘，由于不愿意就医，多数人喜欢买一些通便药解决问题，像便通胶囊、果导片之类，这类药只能暂时通便，久服便秘的情况就会加重，形成恶性循环，最后没有通便药自己就不能主动排便了。另外，通便药引起腹泻，会引发很多健康问题，如：身体水分丢失过多，肠功能下降，甚至会有患结肠癌的风险。所以，寻找一种安全无副作用的通便方法很重要。

一、为什么会便秘 便秘就是大便秘结不通，排便时间延长，或者有便意却排便困难的一种病症。一般认为，人正常摄入食物，经消化吸收到形成粪便后排出体外，约需24~48小时，若超过48小时即可看做是便秘。但是由于饮食结构及品质的差异，以及排便习惯的不同，间隔时间可有很大差异。有人习惯每天排便一次，有人2~3天排一次便，有的则更长。原则上，只要排便无痛苦、通畅，就不能称为便秘。若大便干燥，排出困难，排便后有不适感，甚至出现腹部胀满、头昏乏力等症状时，无论其排便间隔时间多长，都应被看做是便秘。中医认为便秘的产生与脾、胃、大肠、气血津液、寒热虚实等均有关。在水谷传化过程中，胃主受纳，腐熟水谷，其气下行；脾主运化，其气上行；小肠主受盛，对经脾胃作用之后的水谷进行泌别清浊；大肠司传导糟粕。所以脾胃、大小肠功能失常均可引起大便异常。究其原因主要有这么几点：

燥热内结 中医认为由于经常吃过于辛辣厚味的食物以及温补之品均可导致阳盛灼阴。就像河里面本来有不少水，但太阳过于毒烈，水分被蒸发掉了，那么行驶在河里的船就搁浅了。也就是说，肠道燥热，耗伤津液而导致了便秘，这种便秘又可以称为热秘。

气机郁滞 由于经常生气，脾气不好，情志不舒，或者由于有心事，整天忧愁思虑，或一些白领和老年人久坐少动、久病卧床等，都会引起气机郁滞，致使大肠传导失职、糟粕内停而成秘结，即所谓“气内滞而物不行”。燥热内结是燥热把水消耗了，而气机郁滞是“行船的动力”缺乏了，船也同样会搁浅。这类便秘的特点是粪便不干燥，但排出困难，又称为气秘。

津液不足 由于久病、老年体衰，造成气血两虚；脾胃内伤、饮水量又少，泻下伤阴等也会造成津液大伤。就像供应河水的源泉少了，虽没有太阳的日晒和动力的不足，但河中无水，船也要搁浅。血虚津亏则大肠滋润失养，使肠道干涸，便行艰涩，所以称为

《百病从腿养》

虚秘。 健康小常识 便秘的易发人群和诱因 饮食结构不合理。 过度消瘦者，如胃下垂、减肥之人。 年老体弱者。 久坐、久卧引起排便力不足。 拖延排便时间：工作过忙、情绪紧张、旅行、开会，使已到直肠的宿便又返回结肠。 水分损失过多：出汗、呕吐、腹泻。 精神因素：强烈刺激、惊恐、情绪紧张、忧虑、焦虑导致内分泌、神经系统失去平衡。

《百病从腿养》

编辑推荐

《百病从腿养》是根据北京电视台知名健康栏目《养生堂》同名节目改编而成。随着养生保健类图书市场的理性回归，电视媒体中的知名品牌栏目对关注健康的观众的影响还是比较大的，尤其是北京卫视《养生堂》栏目，目前在养生保健类节目中一枝独秀。尤其是中老年观众，更是对其中的讲座专家情有独钟，因此《百病从腿养》也倍受欢迎。

《百病从腿养》

精彩短评

- 1、主要是怎么配各种药水来泡脚，还有一些治病的小故事，多一些穴位按摩的就好了！另外，综合评分只能打一颗星，真奇怪，系统出问题了吧。。。
- 2、老爸说一般，是较早前的资料
- 3、用针对用腿部穴位和药材泡脚的方法来预防帮助治疗一些常见的疾病。挺不错的~就是最好附带的穴位图是黑白的，但是我估计是原来选图的时候用的是彩图，所以导致颜色很深不均匀，有些穴位根本看不清楚。。。PS.最好玩的是收到书的时候，当当还附赠了一张小国旗~不知道是因为国庆还是因为钓鱼岛，但是真的很可爱~谢谢了~
- 4、感觉不错，买来学习学习，看看
- 5、给老妈买的，物有所值

《百病从腿养》

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