

# 《慢性疾病的自然疗法》

## 图书基本信息

书名：《慢性疾病的自然疗法》

13位ISBN编号：9787534138058

10位ISBN编号：7534138051

出版时间：2010-4

出版社：浙江科学技术出版社

页数：328

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)

# 《慢性疾病的自然疗法》

## 内容概要

如果您或者您的家人正在被肥胖症、糖尿病、冠心病、颈椎病、腰椎间盘突出症中的一种或者几种所折磨，那么，您应该翻阅此书。《慢性疾病的自然疗法》介绍了这五种常见慢性疾病的基础知识，揭示了它们的发病原因、症状和诊断技术，让您知己知彼；推荐了每种慢性疾病的推拿按摩疗法和运动疗法，并配有大量实拍图片，按照书中的方法操作。您就可以预防、缓解或治愈疾病。

# 《慢性疾病的自然疗法》

## 书籍目录

第一篇 基础篇 第一节 自然疗法基础知识 一、自然疗法概述 二、自然疗法的常用方法 第二节 推拿按摩疗法 一、推拿按摩疗法的治疗原则 二、推拿按摩常用的基本手法 第三节 足部按摩 一、足部按摩的常用手法 二、足部按摩的常用穴位 第四节 运动疗法 一、运动疗法的作用原理 二、运动疗法的治疗原则 三、运动疗法的适应证和禁忌证 四、运动疗法的医学监督 五、适宜运动负荷的评定 六、运动疗法的常用方法 第二篇 肥胖症 第三篇 糖尿病 第四篇 冠心病 第五篇 颈椎病 第六篇 腰椎间盘突出症 主要参考文献

# 《慢性疾病的自然疗法》

## 章节摘录

标本治法的临床应用原则一般是治病必求于本，但在某些情况下标病甚急，如不及时解决，可能危及患者的生命或影响疾病的治疗，故应采取“急则治其标，缓则治其本”的原则，先治标病，再治本病。

2.扶正祛邪 扶正就是补法，用于虚证，其目的是使人体正气加强，帮助机体抗御和驱逐病邪。而祛邪即泻法，用于实证，其目的是排除病邪对人体的侵犯、干扰，消除其对正气的损伤，从而有利于机体正气的保存及恢复。扶正祛邪就是要扶助正气，祛除病邪，从而有利于疾病向痊愈的方向发展。

3.调整阴阳 疾病的发生从根本上说是由于阴阳的相对平衡遭到破坏，出现了阴阳偏盛或偏衰。推拿按摩治疗应遵循“谨察阴阳之所在而调之，以平为期”的原则，根据辨证分类，选用或轻、或重、或刚、或软、或缓、或急等不同刺激的手法，使虚者补之、实者泻之、热者寒之、寒者热之，以改变人体内部阴阳失调的状态。

4.因时、因地、因人制宜 例如，治疗肥胖症要根据患者的年龄、性别、肥胖程度等不同情况来制订合适的治疗方案。由于肥胖症的发生、发展受多方面因素影响，如生活习惯、饮食嗜好等，所以在治疗时，必须考虑各方面的因素，对具体情况作具体分析，并制订具有针对性的治疗方案，从而提高治疗效果。

5.未病先防 未病先防就是在各种疾病发生之前做好预防工作。在疾病发生之前，推拿按摩可以通过激发和引导经络系统的功能，将机体各脏腑、组织、器官的功能调节到最佳状态，使机体内部正气旺盛，从而预防疾病的发生。

二、推拿按摩常用的基本手法 用手或肢体的其他部位，按照各种特定的技巧动作，在体表操作的方法称为推拿按摩手法。其形式有多种，包括用手指、手掌、手背、肘等在体表操作。推拿按摩是有一定规范和技术要求的技巧动作，推拿按摩治病主要靠手法技巧，而不是用粗暴的蛮力。有些人认为推拿按摩只要有力气就行，甚至认为力气越大越好，这是错误的。

# 《慢性疾病的自然疗法》

## 编辑推荐

五大常见慢性疾病，推拿按摩疗法和运动疗法，肥胖症，糖尿病，冠心病，颈椎病，腰椎间盘突出症。教育部人文社会科学研究《高校教师中肥胖人群健康意识与行为的调查分析及对策研究》项目资助，自然疗法并不神秘，食物、阳光、空气、水……休息、睡眠、运动……都是天然无害的治病良方。

# 《慢性疾病的自然疗法》

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