第一图书网, tushu007.com

<<百病从腿养>>

图书基本信息

书名：<<百病从腿养>>

13位ISBN编号：9787200085020

10位ISBN编号：7200085022

出版时间：2011-1

出版时间：北京出版社

作者：刘长信

页数：163

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

内容概要

人老腿先老，捏腿能长寿，身体乾坤大，人体学问多。
　本书作者刘长信，中医腿疗学科创始人、“ 京城腿疗第一人 ”。
刘长信教授倡导的“ 经络腿疗术 ”是中医针灸理论与推拿理论的巧妙结合，以“ 开、枢、阖 ”理论为指导，主要通过不同手法刺激小腿和足部特定的穴位达到治疗疾病的目的，并结合药浴浸泡透皮吸收，对慢性内科疾病进行治疗。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

刘长信，主任医师、教授、硕士研究生导师，毕业于北京中医学院。
现任北京中医药大学东直门医院推拿科主任、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、国家中医职称考试命题专家。
发表学术专业论文18篇，著书9部，并主持校级、

第一图书网, tushu007.com

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

章节摘录

插图：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，人正常摄人食物，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，虽没有太阳的照晒和动力的不足，但河中没有水，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，所以称为虚秘。

编辑推荐

《百病从腿养》：北京电视台《养生堂》特约专家讲授腿部穴位一按一泡全身疾病能防能治春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。
——民间谚语

第一图书网, tushu007.com

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