第一图书网, tushu007.com

<<筋长一寸 寿延十年>>

图书基本信息

书名：<<筋长一寸 寿延十年>>

13位ISBN编号：9787218062327

10位ISBN编号：7218062326

出版时间：2012-6

出版时间：广东人民

作者：钟健夫

页数：276

字数：210000

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

前言

在琳琅满目的中医古籍中，早有“筋缩”的记载，包括筋断、筋走、筋弛、筋强、筋挛、筋萎、筋胀、筋翻、筋肿、筋伤等，但其含义、解释及临床记录却语焉不详。
《筋长一寸，寿延十年——香港名医朱增祥拉筋复位法》，用通俗易懂的语言，大量的插图、照片，详细介绍了朱增祥发明的治疗手法，它对现代“筋缩”、“错位”及伤科诸症进行了分析、论证，还有大量实例，包括筋缩的病因、诊断、治疗及日常保健。
老中医朱增祥根据数十年医疗经验，不断钻研、创新，并汇集多位名家的言传身教，对“筋缩错位”这类给许多人带来痛苦、困扰的常见多发病，给予全新的解释，在诊断和治疗手法上独树一帜，不仅给人耳目一新的感觉，更重要的是已经获得无数成功案例的支持。
尽管他的这些独创手法，尚不为多数西医、中医或中西医结合的伤科、骨科医生所理解和接受。
我于1950年代毕业于北京大学医学院，做临床工作50多年，曾在美国著名的约翰?霍普金斯医科大学附属医院进修、工作3年，曾到美国、英国、加拿大、日本、澳洲……多所大医院和研究院参观、访问、学习过，1960年代又在北京向几位老中医学习过，1970年代亦系统地参加西医学中医班学习，现在是香港的注册西医和注

内容概要

本书用大量图例，详解香港著名中医朱增祥的“朱氏拉筋法”，讲述各种场合的拉筋应用。
朱增祥出身于中医世家，行医五十年，厚积薄发，独辟蹊径，研创一套拉筋保健手法，并发明了拉筋凳，对颈椎病、腰椎病、电脑综合征等全球增长最快的白领人群职业魔症有立竿见影的疗效。
很多被西医冠以五花八门的吓人病症，到他这里谈笑间便治愈。
他是“出入港督府的中医”，曾为港督夫人、杜琪峰、许鞍华、钟楚红、汪明荃、金城武、袁咏仪、张伟健、周润发夫人、许志安、苏永康、蔡澜、方太等政要名流、演艺明星亲手施治。

朱增祥对人体痛症提出全新解释：长时间不变的姿势不仅导致筋腱萎缩，而且形成骨头错位，这种细小的筋缩和错位用CT扫描等仪器查测不出来，却造成头晕、胸闷、颈椎痛、腰痛、手腕痛等各种莫名疾病。
解决方法不是手术、吃药，而是拉筋和复位。

“朱氏拉筋法”经过图解，更加简便容易上手，让普通百姓一分钟就能学会。

作者简介

朱增祥：香港名医，出身中医世家，四代行医，曾祖父朱南山曾被上海中医学院称为“十大近代名医”，祖父朱鹤皋及父亲朱南荪都是香港不少名人御用中医。
朱增祥擅长伤科，积五十年行医经验，研创“朱氏拉筋法”，发明拉筋凳。
香港《壹周刊》称其为“出入港督府的中医”。
医治过港督夫人、杜琪峰、钟楚红、汪明荃、蔡澜、方太等大批明星及政要名流。

钟健夫：网名及笔名“童天一”，北京五十到一百文化发展有限公司创始人，自称“非常五十后”，中国CI与品牌战略开始者，出版人，《南风窗》杂志创办人之一，曾任中山大学、人民大学EMBA兼职教授，近几年积极推广中医，出版《按摩病自除：中国按摩泰斗臧福科家庭保健法》、《筋长一寸，寿延十年：香港名医朱增祥拉筋复位法》、《国医大师贺普仁：“一针一得”治百病》，躬身践行道家养生和中医自疗，先后出版过长篇小说、品牌专著等共9部。

书籍目录

序一：筋长则寿长
序二：解开“筋缩错位”之谜
第一章 朱氏拉筋法的诞生
一、朱氏一门四代行医
1.名医中的名医
2.替父接访轰动香港
二、中医世家的另类传人
1.生于中医世家
2.无法挽回的人生代价
3.差点吃了“开口饭”
4.与中医外治之缘
5.底层磨砺
6.到香港挂伤科牌
三、巅峰时期的厄运
1.重病令朱增祥脾气一度暴躁
2.名西医为朱增祥诊治
四、重病中发明拉筋凳
1.靠墙拉筋——拉筋凳发明的前夜
2.病例：香婆婆的拉筋故事
3.四代拉筋凳的发明
五、朱氏拉筋法
1.卧位拉筋法
2.病例：香港邮差筋缩症
3.立位拉筋
第二章 筋缩与拉筋治疗
一、人身上的大筋
1.从脚跟到腰颈部的大筋
2.双手至胸部的大筋
3.双腿至会阴的大筋
二、筋缩及其相关症状
1.人们为什么会筋缩
2.筋缩可能带来的15种症状
3.图解8种生活中的筋缩场景
三、筋长一寸寿延十年
1.传统文化中的筋、宗筋和经筋
2.为什么盘腿而坐的百岁老人多
3.筋缩是衰老的原因和结果
4.防治筋缩症的最好办法——拉筋
四、拉筋治疗的三个病例
1.病例：一位眼科医生的筋缩
2.病例：75岁老人的筋缩
3.病例：教授是腰椎间盘突出还是筋缩
五、《医行天下》与拉筋奇效
1.拉筋当场消除两名老总腰痛
2.诺基亚的高管成了拉筋榜样

3.中央电视台的导演拉筋治好肩痛
六、我的拉筋体验
1.我的地毯拉筋法
2.我的茶几拉筋凳
3.81岁老人拉筋
七、图解循序渐进的拉筋
1.拉筋的辅助工具
2.图解朱氏拉筋步骤
3.弯腰触地检测拉筋效果
4.下蹲检测拉筋效果
八、肩周炎与拉筋防治
1.肩周炎与肩关节粘连
2.病例：一位酒店服务员的“五十肩”
3.病例：拉筋治疗肩关节粘连
九、强直性脊椎炎及拉筋病例
1.强直性脊椎炎
2.病例：拉筋治疗强直性脊椎炎
十、朱氏拉筋法与其他拉筋法比较
1.舞蹈拉筋与朱氏拉筋比较
2.戏曲拉筋与朱氏拉筋比较
3.武术拉筋与朱氏拉筋比较
4.为什么朱氏拉筋法最安全
十一、闫超和姥姥的拉筋故事
1.通过电子邮箱寻师拜师
2.88岁姥姥拉筋高了20厘米
十二、主动拉筋法
1.拉筋法划分
2.主动拉筋的几种姿势
十三、随时随地拉筋锻炼图解
1.餐椅拉筋
2.窗台拉筋
3.亭柱拉筋
4.长椅靠树拉筋
5.吊树拉筋
6.吊门框拉筋
第三章 错位与拉筋复位治疗
一、错位是什么
1.朱增祥说错位
2.朱增祥说复位
二、胸椎错位及病例
1.胸椎错位
2.胸椎错位可能带来的症状
3.病例：胸椎错位引发膝痛
4.治疗胸椎错位的卧位按压法
5.病例：跌跤引发胸椎错位
6.胸椎按压法可医病亦能致病
三、腰椎错位及病例

1.腰椎错位
2.腰椎错位可能带来的症状
3.病例：交通意外导致腰椎错位
4.图：治疗腰椎错位的卧位推扳手法
5.病例：一名高级工程师的腰椎间盘突出症
四、朱氏卧位推扳手法
五、颈椎错位及病例
1.颈椎错位
2.颈椎错位可能带来的症状
3.病例：颈椎、胸椎错位的公司文员
4.治疗颈椎错位的颈椎旋转牵拉手法
六、骶髂关节错位及病例
1.骶髂关节错位
2.骶髂关节错位可能带来的症状
3.病例：搬东西扭伤的女士
七、尾椎错位及病例
1.尾骨错位
2.尾椎错位可能带来的症状
3.病例：女记者的尾骨错位
4.病例：分娩导致尾骨错位
5.病例：孕妇因大便导致尾骨错位
八、腕骨错位及病例
1.腕骨错佗
2.腕骨错位可能带来的症状
3.病例：一位女佣的腕骨错位
4.治疗腕骨错位的拔伸抖动震法
九、电脑综合征及病例
1.电脑综合征
2.病例：一位副刊记者的电脑综合征
3.使用电脑的正确姿势
第四章 对话与点评
一、朱增祥点评患者来信
1.给朱医师的信
2.五载病痛医好了
3.心服口服
4.真正医师
5.桡骨头半脱位
二、朱增祥师徒对话
1.颈部急性期，能否做手法
2.为什么把筋拉好了，做手法就容易
3.腰椎与骶髂关节错位，诊断上有何区别
4.如何做颈椎手法
5.如何做胸椎的手法
6.踝关节错位的手法如何做
7.腰椎做过手术还能做手法吗
8.类风湿性关节炎与强直性脊柱炎，能否用手法治疗
9.做颈椎或腰椎手法时，应先做哪一侧

10.如何使用棍针
11.若治疗后还有症状，应隔多久再治疗
12.痛风怎么治疗
13.如何治疗肩周炎病人
14.肘关节的肱骨外踝炎如何治疗
附录 著名中医朱鹤皋小传
专栏
专栏一 朱南山学医记
专栏二 朱氏医馆外观
专栏三 拔号、拔拔号、拔拔拔号
专栏四 黄包车中医广告
专栏五 给港督夫人治病
专栏六 朱增祥年表
专栏七 医出了两段情缘
专栏八 十二经筋
专栏九 光临诊所的明星
专栏十 在家能治“五十肩”
专栏十一 复位与听声
专栏十二 朱增祥治疗效率不断提高
专栏十三 错位与移位
专栏十四 奇特的认师方式
专栏十五 结识师傅

章节摘录

插图：

后记

朱增祥　《筋长一寸寿延十年》这本书是钟健夫、钟洁玲夫妇来香港采访我，用了三天的时间，与他们交谈后的产物，许多资料也是由我提供的，应该是我的著述，但我不想要这个虚名。
此书是出自我的口述，让钟健夫写出来的一本畅销书籍。
“瘦田无人耕，耕开有人争”。
有人抄了我的东西，却自吹自擂，好不可笑。
拉筋凳是我发明的，它可以帮助已经筋缩的病人，让大家通过拉筋锻炼，健步如飞，老人将来不用坐轮椅。
如今的孩子很多都在玩电子游戏机、电脑、上网、久坐不动，渐渐地把全身的筋骨都弄得僵硬了。
可遗憾的是他们潜移默化地适应了那种感觉，以为人生来就是这样，就算是痛苦也一样能够适应。
我曾见过最小六岁的孩子，已是筋缩得自己不能控制自己，坐一会儿就会起身站一会儿，然后跑出教室大声叫喊。
也有二十几岁的青年在大学的教室里坐着，却不能听完一堂课，要经常走出教室活动活动。
如果他们能明白这是筋缩，就可以自己拉筋，通过拉筋的锻炼来改变这种现象。
这些我在临床上遇到的可真不少。
然而，拉筋就是拉筋，对治的是筋缩，不可能像社会上传说的那样可以治百病、千病、万病。
我是一个肝癌患者，我在没有发明拉筋凳前就已经是每天拉筋了，但拉筋不能治癌症。
结果还是要靠西医射频消融来维持生命，最后是换肝，来延续生命。
我每天拉筋，但今年三月我去上海探望父亲，第一次发生了前列腺炎症，由此也认识到拉筋与前列腺病无关，同样拉筋也不可能治疗各种妇科病等。
或许有的患者在拉筋之后不知不觉地减轻了自身的病症，但这里面有很多的原因，只能算是个别的病例罢了，不代表全是拉筋的功效。
所以我不希望患者盲从以为利用拉筋就能解除自身百病的痛苦，更谈不上千万种病，那样的做法是不现实、不科学的。
常言道：醉翁之意不在酒，某些人刻意夸大拉筋包治百病，以此宣传拉筋凳是另有目的的。
这恐怕最后反而会造成了人们对拉筋凳的失望。
我不知道也不懂十二经脉怎么样才算是打通了，十二经脉的通与不通，又是什么感觉？
说拉筋就能打通十二经脉这种话的人，是无知，是骗人。
气功的打通十二经脉也不是人人能做到。
真正的高人也许有，但肯定是少之又少。
我没有这种本事，拉筋凳也做不到，所以不会瞎说。
龟兔赛跑，慢走的先到，道理就在真的假不了，假的真不了。
希望大家带着锻炼身体的心态去拉筋吧。
2010年6月7日

编辑推荐

拉筋复位防治肩周炎、背痹痛、颈椎病、腰椎病、电脑综合征等全球增长最快的白领职业魔征有立竿见影的疗效《筋长一寸 寿延十年》图解“ 朱氏拉筋法 ” 让你快速学会各种场合拉筋保健 朱增祥是出入港督府的中医曾为港督夫人、杜琪峰、钟楚红、汪明荃、金城武、许鞍华、袁咏仪、张卫健、周润发夫人、许志安、苏永康、蔡澜、方太……大批政要名流、演艺明星亲手施治

名人推荐

老中医朱增祥根据数十年医疗经验，不断钻研、创新，并汇集多为名家的言传身教，对“筋缩错位”这类给许多人带来痛苦、困扰的常见多发病，给与全新的解释，在诊断和治疗手法上独树一帜，不仅给人耳目一新的感觉，更重要的是已经获得无数成功案例的支持。
——香港著名注册西医师、中医师、北京首都医科大学内科教授 查良镒朱增祥先生是我的患者，也是我的朋友，从某种意义上讲，他还是我的老师……我去香港开会，相聚时他得知我腰椎疼痛，当即为我检查，诊断为“长期坐位姿势不佳造成腰肌劳损及错位”，并施以按摩指压等手法。
不出10分钟，我的疼痛消失，竟可弯腰手触地面，不禁连呼：“神奇！
神奇！
骨伤名医，名不虚传。
”我的两位亲友也跟着说：“我也腰痛”、“我也肩痛”，朱医生一一就诊按摩及手法治疗，二人当即解除了痛苦。
——北京肿瘤医院超声科主任、研究员、博士生导师 陈敏华

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