

<<亚健康调理术>>

图书基本信息

书名：<<亚健康调理术>>

13位ISBN编号：9787509150511

10位ISBN编号：7509150515

出版时间：2011-10

出版时间：人民军医

作者：田纪钧

页数：117

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>

<<亚健康调理术>>

内容概要

《亚健康调理术(附光盘)》由田纪钧所著,重点介绍亚健康调理的方法,涉及手法调理(包括中医调衡治本手法调理、拿捏手法调理、循经脉主要腧穴点穴调理、循经筋主要腧穴点穴调理、循经脉压推调理、淋巴推压排毒调理、香熏调理等)、针刺调理、中药调理、节气艾灸、点穴、拔罐调理、赵堡太极拳调理、药膳调理等,观点独到,方法新颖,行之有效。

《亚健康调理术(附光盘)》适合临床医生、医学院校学生包括研究生参考阅读,也可作为亚健康人群在医生指导下自我调理的范本。

作者简介

田纪钧

国际华佗中医学院(USA)教授、博士生导师，北京首都知名中医专家特诊部主任、主任医师，北京特色东方医药研究院院长，北京东方特色医药培训学校校长，中国骨伤人才学会、全国高等中医院校骨伤教育研究会秘书长。

1962年师从中国中医研究院骨伤科专家刘道信先生，成为刘氏少林骨伤流派传承人；1968年师从北京中医医院骨科主任成业田先生。

田纪钧教授从医44年，从教21年，积累了丰富的诊疗和教学经验，创立了现代手法和刃针微创治疗术，方法独到、疗效卓著，深受患者和学生拥戴。

于1987年以后相继主编(副主编)《错骨缝的诊断与治疗》，《中国针刀学》，《三位一体疗法》，《刃针疗法》，《田纪钧现代手法治疗集锦》，《骨伤科手术研究》，《刃针微创治疗术》等专著，编著《中研院刘道信氏正骨经验》，《关节微小移位诊断与治疗》，《针刀医学临床诊疗》，《松解复位疗法》，《脊柱调衡疗法》，《颈肩腰腿痛序贯疗法》，《颈椎病的诊疗思路和方法》，《腰椎间盘突出症的诊疗思路和方法》，《肢体关节与软组织实用解剖学》，《特异针刺疗法》等教材，以及发表专业论文、科普文章50余篇。

近年来，致力于研究软组织损害与人体“亚健康”状态的关系，并运用现代手法、刃针微创治疗术，以及“错骨缝”、“筋出槽”矫正术等综合治疗脊椎和四肢的软组织疾患，是一位在临床上和学术界都颇有影响和建树的骨伤科专家。

<<亚健康调理术>>

书籍目录

第1章 总论

第一节 亚健康的定义及诠释

- 一、亚健康的定义
- 二、对亚健康的诠释

第二节 疾与未病——中医学对亚健康的认识

- 一、中医学对健康的认识
- 二、中医学对“病”的认识
- 三、中医学对“疾”的认识
- 四、中医学对“未病”的理解和阐释

第2章 亚健康的诊断

第一节 亚健康的临床表现

- 一、神经系统临床表现
- 二、消化系统临床表现
- 三、循环系统临床表现
- 四、内分泌系统临床表现
- 五、血液系统临床表现
- 六、其他表现
- 七、综合表现

第二节 亚健康的诊断

- 一、症状标准诊断法
- 二、量化诊断法
- 三、心理功能衰退指数(MDI)健康评估法
- 四、应用直流脉冲的亚健康诊断仪诊断法

第三节 亚健康的鉴别诊断与自测

- 一、鉴别诊断
- 二、自测

第3章 亚健康的预防

- 一、《素问·上古天真论》
- 二、《素问·四气调神大论》
- 三、预防亚健康的具体方法

第4章 亚健康的调理

第一节 手法调理

- 一、中医调衡治本手法
- 二、佛教拿捏手法
- 三、循经脉主要腧穴点穴法
- 四、循经筋主要腧穴点穴法
- 五、循经脉压推调理法
- 六、淋巴推压排毒调理法
- 七、香熏调理
- 八、达摩易筋经导摩术调理

第二节 针刺调理

- 一、毫针调理
- 二、刃针调理

第三节 中药调理

- 一、气、血、痰、食调理

<<亚健康调理术>>

二、对症治疗调理

第四节 节气艾灸、点穴、拔罐调理

一、二十四节气保健灸

二、循经点穴

三、循经拔罐

第五节 赵堡太极拳调理

一、起式

二、金刚搬拦锤

三、揽扎衣

四、白鹤亮翅

五、单鞭

六、云手

七、左右金鸡独立

八、倒卷肱

九、野马分鬃

十、合金刚

十一、收势

第六节 药膳调理

一、补阳药膳

二、补气药膳

三、补血药膳

四、安神药膳

五、补肾药膳

六、健脾药膳

七、明目药膳

八、润肺药膳

九、壮阳药膳

参考文献

<<亚健康调理术>>

章节摘录

版权页：插图：（四）“未病”与“已病”的调理方法不同对“未病”（即疾），基本可以不用药，而用诸如坐禅、观想等养生功法调节体内“阴阳”，使之平衡而愈；对“已病”（即病）大多数也可以用非药物诸如手法、针刺等疗法，只有病情严重、患病的晚期或人体损伤较严重时，即中医所说的元气大伤，人体自身对抗疾病的能力和自愈力不够之时，医者方可施用药物，但仍应旨在协助而不是完全代替人体战胜疾病，即中医所说的“扶正祛邪”。

这正吻合英国学者、保健运动先驱维农·科尔曼告诉我们的：“人体是一个复杂而全面的系统，90%的疾病都能通过机体的防御机制得到治愈。

正因如此，对于疾病来袭，我们首先应十分尊重并充分运用机体自身的恢复机制，只有在其不足以抵御病的入侵时，我们才需要求助于医疗技术的帮助。

”（五）情绪变化是气机和脏腑功能的一个影响因素不同的情绪变化，会引起不同的气机运动，正如《素问·举痛论》说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，灵则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。

”正常的情绪变化，促进气机的正常运行和脏腑的生理功能，使人体处于“阴平阳秘”的健康状态；而异常的情绪变化，则导致气机紊乱和脏腑功能失调，不管有轻微症状还是没有症状，都是“疾”的“亚健康”状态。

除寒和灵（热）之外，这七种发自体内的七情（怒、喜、悲、恐、惊、忧、思）致疾，就称“内伤七情”病因，适于练功修身和导引健身调理。

中医学博大精深，所谓中医学取向的亚健康观，是相对于生物学取向亚健康观、心理学取向亚健康观和社会学取向亚健康观而言的，它主要是从中医学角度对亚健康问题展开讨论，尤其是亚健康机制、表现及干预方法。

（六）中医学对亚健康机制的解释中医学认为，亚健康是人体阴阳失衡，脏腑功能失调的初始状态，即“疾”的状态。

遏制这种现象进一步发展，就要注重调节脏腑的功能，充实卫气营血，恢复五脏六腑的功能，使人体向健康状态发展。

其主要有以下论述。

<<亚健康调理术>>

编辑推荐

《亚健康调理术》为田纪钧手法妙术系列之一。

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>