

<<养生康复基本技能实训>>

图书基本信息

书名：<<养生康复基本技能实训>>

13位ISBN编号：9787513211772

10位ISBN编号：7513211779

出版时间：2012-11

出版时间：中国中医药出版社

作者：林殷，周俭 主编

页数：229

字数：330000

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>

## <<养生康复基本技能实训>>

### 前言

现代高等中医药教育自诞生之日起始终伴随着争论与改革，在探索、改革、发展中一路走来。多年的研究和实践表明，高等中医药教育中院校教育改革的核心是建立符合中医学科特点和人才成长规律的课程体系并以恰当的形式付诸实践，其中如何使基础理论课程学习和相应的基本实践技能培训共同提高，全面发展尤其引人注目。

中医基本实践技能很多，其中对中医常用诊法的应用技能、对中医常用辨证方法的应用技能、接诊和病历书写、对中药常用饮片的辨识以及对一些常用传统养生康复方法的掌握等在中医入门初始的学习中非常重要。

这些实践技能的培养和训练是中医本科生进一步学习临床各科的重要基础，是联系中医药学基础理论和临床实践的桥梁，对毕业后的临床诊疗水平有重要影响。

“中医临床前基本技能实训系列教材”包括《中医诊断学基本技能实训》、《伤寒论基本技能实训》、《金匱要略基本技能实训》、《温病学基本技能实训》、《中药饮片辨识基本技能实训》和《养生康复基本技能实训》等六个分册，将中医诊断学、中药学、伤寒论、金匱要略、温病学和养生康复等课程的课间见习有效整合，开展实训，分学期、分重点培养学生的中医学基本技能和动手能力，了解和熟悉中医临床诊察疾病的方法和辨证论治的程序，了解和熟悉理、法、方、药综合运用的一般规律，积累一定的临床感性认识，为今后的中医临床学习奠定基础。

.....

## <<养生康复基本技能实训>>

### 内容概要

林殷、周俭主编的《养生康复基本技能实训》选取了18种有代表性的养生康复常用技能予以专题介绍。

“中医养生学”部分，刮痧、拔罐、保健灸、耳穴压籽、穴位敷贴、小儿推拿和部位保健按摩等，均为近年来北京市中医管理局向社区医生推荐掌握的适宜技术，操作方便，安全性好，疗效确切。

传统导引术在《内经》中列为行气、乔、摩、灸、熨、刺、螞、饮药诸疗法之首。

足见其重要性，故我们选择了国家体育总局2006年向全民推荐的四套健身术中的“八段锦”和“五禽戏”，使学生不仅能掌握要领用于自身保健，还可向民众推广。

食疗药膳和面部美容也是中医养生的特色，本教材选取了其中有代表性的药酒、药茶、膏滋和美容面膜制作技巧做了专题介绍。

## <<养生康复基本技能实训>>

### 书籍目录

- 第一章 刮痧的常用方法与技能
- 第二章 拔罐的常用方法与技能
- 第三章 保健灸的常用方法与技能
- 第四章 耳穴压籽的常用方法与技能
- 第五章 面部美容护理的常用方法与技能
- 第六章 八段锦的习练方法与技能
- 第七章 五禽戏的习练方法与技能
- 第八章 药酒制作的常用方法与技能
- 第九章 药茶制作的常用方法与技能
- 第十章 膏滋制作的常用方法与技能
- 第十一章 穴位敷贴的常用方法与技能
- 第十二章 小儿推拿的常用方法与技能
- 第十三章 部位保健按摩的常用方法与技能
- 第十四章 徒手肌力评定的常用方法与技能
- 第十五章 关节活动范围的测量与评价
- 第十六章 营养配餐与食谱编制
- 第十七章 健康危险因素评价
- 第十八章 医患沟通的常用方法与技巧
- 参考文献

## &lt;&lt;养生康复基本技能实训&gt;&gt;

## 章节摘录

- (1) 关于煎煮的时间：在膏滋的熬制过程中，煎煮的时间要视膏滋内不同的药材质地和药物剂量而定。  
质轻、用量大的药物一般应先煎取汁，然后将煎煮的药汁混合入其他药物中再进行煎煮；贝壳类、矿石类等质地坚硬的药物，应打碎先煎15。  
20分钟，再下其他药物；气味芳香，含有挥发油的药物应后下，一般在药液基本煎好前的3-5分钟再下。
- (2) 关于药物的煎煮方法：细小种子类的药物及含淀粉、黏液较多的中药，煎煮后容易导致药液浑浊，需要包煎；有绒毛的药物在煎煮后容易漂浮在药液表面，对咽喉有一定的刺激，这类药物也应当包煎；一些特殊质地的药物如鲜竹沥，可以直接调入清膏中，混合均匀即可；细贵药材一般另煎或打粉兑入（具体详见细贵药材的处理方法）。
- (3) 关于细贵药材的处理方法：细贵药材也叫细料药，是参茸类和其他贵重中药如冬虫夏草等的统称。  
细贵药材在膏滋方中占有重要地位，是处方中体现膏滋方补益作用的重要组成部分。  
由于细贵药材的价格较高，且大多属于滋补类药材，如人参、鹿茸、紫河车、阿胶、冬虫夏草等，因此在熬制膏滋的过程中应得到充分利用，采取一切措施避免细贵药材的损失。  
要避免细贵药材与其他药物一起煎煮，否则细贵药材煎出的有效成分容易被其他药物饮片的药渣吸去，既浪费了药材，又影响了药物补益作用的发挥。  
细贵药材的处理方法主要包括烊化、打粉、另煎等。  
需要另煎的细贵药材应比其他药物浸泡、煎煮更长的时间。  
浸泡后一般用小锅煎取药汁3次及以上，并用纱布将药渣绞汁。  
剩余的药渣可以再与其他药物饮片一同煎煮，以期最大限度地利用细贵药材的有效成分。  
一般来讲，细贵药材经过烊化、打粉、另煎等加工处理后，在收膏的最后阶段兑入，并充分搅拌，使其与浓缩的药汁混合均匀即可。

.....

<<养生康复基本技能实训>>

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>