第一图书网, tushu007.com

<<老年保健推拿>>

图书基本信息

书名：<<老年保健推拿>>

13位ISBN编号：9787533535858

10位ISBN编号：7533535855

出版时间：2010-4

出版时间：福建科技出版社

作者：厦门老年大学　主编，余乃_　编著

页数：133

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

《老年保健推拿》是根据文史记载，手法治病在古希腊和印度起源亦早，在公元前相继问世，至今欧美各国和日本也很盛行，就日本厚生省批准的手技三法而言，追溯其渊源，是由中国按摩和西方按摩发展而来，虽然自成体系，但治病范围没有中国推拿这么广泛。
由于中医推拿有系统的中医理论为指导，而有些手法比较复杂，非一朝一夕而能掌握，因此中医推拿目前在世界上尚处领先地位。
学习推拿，需要掌握各种手法，并能在临床上灵活运用，为此，必须要经过较长时间的手法练习和临床实践，循序渐进。

第一图书网, tushu007.com

<<老年保健推拿>>

书籍目录

一、推拿手法基本知识　(一)推拿手法概述　(二)推拿基本手法　(三)推拿手法练习　(四)推拿手法临床运用二、常见病症推拿疗法　(一)头痛　(二)眩晕　(三)昏厥　(四)呃逆　(五)牙痛　(六)感冒　(七)哮喘　(八)原发性高血压　(九)胆囊炎　(十)胃痛　(十一)便秘　(十二)中暑　(十三)痧病　(十四)失眠　(十五)劳倦内伤　(十六)落枕 (十七)颈椎病 (十八)漏肩风 (十九)胸胁痛 (二十)胸腹腔手术后遗症 (二十一)强直性脊柱炎 (二十二)急性腰扭伤 (二十三)慢性腰痛 (二十四)腰椎间盘突出症 (二十五)偏瘫 (二十六)四肢关节扭伤 (二十七)鹤膝风 (二十八)跟痛症 (二十九)近视三、自我保健推拿 (一)自我保健按摩十二法 (二)高血压自我推拿保健操附录 (一)取穴基本方法 (二)十四经常用腧穴和常用奇穴 (三)人体各部穴位歌诀 (四)小儿保健推拿操 (五)拔罐法

章节摘录

将两中指指腹分别从两眼的上眼皮内侧摩至外侧，再从下眼皮外侧摩至内侧，如此循环轻摩20～30次。
然后睁眼向前直视，同时眼球向左右各旋转5～10次。
通过轻摩和左右旋转可改善眼底供血、调节支配眼球的肌肉，消除眼睛疲劳，增强视力，防治近视或远视。
（2）擦鼻　两指腹或大鱼际摩擦鼻部两侧，由攒竹穴摩擦至迎香穴60～80次。
通过摩擦发热，促进鼻腔的血液循环，可防治鼻炎、鼻窦炎、鼻塞、伤风感冒。
（3）浴面　先将两手掌擦热，然后覆面，从额、眉、颧而至口角，而后从耳前向上再至额角，来回摩擦50～60次。
摩擦后面部会出现温热感，这是血液循环加快、毛细血管扩张的表现。
可清醒头目，光润面部肌肤，减少皱纹，防治感冒、面瘫等。
（4）叩齿　口微闭，上下牙齿有节奏地相互叩击80次。
叩齿民间俗称“叩天钟”，民谚日：朝暮叩齿三百六，七老八十牙不落。
现代医学认为，经常叩齿，不仅能强肾固精、平衡阴阳、疏通局部气血运行和局部经络畅通，保持并增强咬肌和牙齿根茎部的整体机能。

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