第一图书网, tushu007.com

<<高脂血症自我按摩图解>>

图书基本信息

书名：<<高脂血症自我按摩图解>>

13位ISBN编号：9787538430738

10位ISBN编号：7538430733

出版时间：2005-1

出版时间：吉林科技出版社

作者：刘明军

页数：110

字数：100000

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

<<高脂血症自我按摩图解>>

内容概要

在日常生活中，肩关节的灵活运动给人们工作和学习带来了极大的便利，但是随着生活节奏的加快，用于锻炼的时间减少，不少人却饱受着肩部疼痛的困扰。
据有关资料表明，在我国城市肩周炎发病率约为8%。
肩周炎好发于40岁以上的中老年人，其发病率随着人均寿命增长而在明显上升。
肩周炎所致的肩关节疼痛和活动功能受限严重影响了患者的工作和日常生活，而且有病程长、疗效差等特点，是危害中老年人健康的主要病症之一。
如何及时和有效地治疗肩周炎是人们所关注的问题。
目前治疗肩周炎有多种疗法，但首选还是按摩疗法。
自我按摩以其简单易学、安全可靠、疗效明显、经济实惠等优点被人们所认可。
　自我按摩疗法，最早见于我国西汉时期的马王堆出土文物中，现代有所发展。
近年来，随着医学模式的转变，医学界更为注重以人为本，强调健康由自己掌握。
自我按摩则使患者更多地了解医学知识，主动治疗，全身运动，使疾病有所缓解，体质有所增强。
　　本书分为五大部分。
常识篇介绍了肩周炎的临床表现，自我按摩治疗肩周炎的特点、疗程、注意事项等；经穴篇介绍了经络走向，穴位定位和治疗肩周炎常用腧穴和反射区；手法篇介绍了治疗肩周炎的常用手法；治疗篇介绍了多种自我按摩套路和简易治疗方法，线条图和照片相对照，简明易懂，易学易做；调护篇从精神、起居、饮食、药物着手，使读者更全面了解如何防治肩周炎。
　　本书是医疗、家庭保健较有价值的参考书。
希望本书的问世，能给广大读者提供帮助。

<<高脂血症自我按摩图解>>

书籍目录

常识篇　何谓肩周炎　何谓自我按摩　自我按摩治疗肩周炎有哪些特点　自我按摩治疗肩周炎的疗程是如何规定的　自我按摩治疗肩周炎应注意什么　什么情况下不能自我按摩治疗肩周炎　经穴篇　何谓经络及走向　自我按摩穴位应如何定位　治疗肩周炎体部常用穴位　治疗肩周炎耳部常用穴位及反射区　治疗肩周炎足部常用反射区　治疗肩周炎手部常用反射区及穴位　手法篇　自我按摩治疗肩周炎的手法特点　自我按摩治疗肩周炎体部常用手法　自我按摩治疗肩周炎耳部常用手法　自我按摩治疗肩周炎足部常用手法　自我按摩治疗肩周炎手部常用手法　治疗篇　体部自我按摩治疗肩周炎　耳部自我按摩治疗肩周炎　足部自我按摩治疗肩周炎　手部自我按摩治疗肩周炎　简易方法治疗肩周炎　调护篇　乐观向上积极治疗　慎避风寒适当锻炼　合理调整饮食结构　肩周炎中医辨证分型　肩周炎常用中西成药　肩周炎常用中药单方及药膳方　肩周炎常用验方

章节摘录

书摘何谓鼻炎　鼻炎是临床上的常见病、多发病。
在临床上鼻炎有多种，本书只讨论 急性鼻炎、慢性鼻炎两类；慢性鼻炎又分为单纯性、肥厚性、干燥性、萎 缩性和过敏性5种。
　急性鼻炎 中医称为“ 鼻窒 ”，一般称为鼻黏膜炎，与俗称的“ 鼻感冒 ”是一样的。
连锁状球菌、葡萄球菌、感冒滤过性病毒等的细菌及滤过性病毒是致病原因。
此种疾病在季节交换时与感冒同时发生的情形最多，亦有是因工厂的尘埃、煤烟等刺激性或有毒性的气体所引起的。
　慢性单纯性鼻炎 中医称为“ 鼻渊 ”，又名“ 脑渗 ”、“ 脑漏 ”。
运动 时减轻，睡眠和寒冷时加重，鼻腔阻塞严重时，还伴有鼻塞、嗅觉减退、 头晕痛及闭塞鼻音、耳鸣、听力减退。
继发感染后可有脓涕，且易引发慢 性咽炎、失眠、精神萎靡等症。
病理主要是鼻腔黏膜血管扩张，鼻甲肿大，微血管的通透性增强，血液中的液体成分渗出多，红细胞大量聚集。
发病原因有两个方面：一是患有慢性传染病、糖尿病、风湿病等均能引起人体抵抗力减低而诱发；二是急性呼吸道感染治疗不彻底或反复发作．使鼻黏膜没有恢复正常，易转为慢性。
患有鼻窦炎的脓液刺激鼻黏膜及临近病灶对鼻黏膜的影响，或鼻腔长期滴用血管收缩剂以及生活和工作在空气 污染或理化粉尘刺激的环境，温度和湿度忽高忽低，室内空气通气不良． 均可降低鼻黏膜的防御功能而致慢性单纯性鼻炎。
　慢性肥厚性鼻炎 临床表现比单纯性鼻炎重，持续性双侧鼻塞，常有闭塞性鼻音、嗅觉减退，涕为黏液或脓性黏液，不易擤出，若下鼻甲后端肥厚，可压迫咽鼓管口，引起耳鸣及重听。
鼻塞用口呼吸可导致咽炎和喉炎，部分患者可继发鼻窦炎。
　萎缩性鼻炎 中医称为“ 鼻藁 ”，认为肺虚损，肺虚则津液不足，无以上输鼻窍失于濡养，复因风热、邪毒侵犯，滞留不去，淤塞脉道，久蒸 鼻隧，耗液伤肌，蚀及肌膜，以至鼻内枯燥，肌膜干萎。
具有鼻和咽部干 燥感。
部分伴有鼻塞、鼻衄、嗅觉减退或消失，恶臭、头痛头昏等症状。
一般认为其病变是由血管闭塞性动脉内瞑炎引起血循环发生障碍，局部营养不良，以致黏膜萎缩，纤毛丧失，腺体及神经萎缩。
其病因可能与内分泌紊乱、植物神经功能失调、维生素缺乏、免疫功能紊乱及感染等因素有关。
　过敏性鼻炎 中医称“ 鼻鼽 ”，以阵发性发作，鼻内发痒、鼻塞、连续喷嚏、大量清水样鼻涕为主症，伴有嗅觉减退、头晕、头胀、耳鸣、重听及流泪等，若反复发作，日久者可发现鼻黏膜呈息肉样变。
多认为本病的发生与风寒入侵和卫外阳气不足有关。
西医认为本病属变态反应性疾病．其发病原因之一是免疫功能低下，遇因而发病。
过敏原来自3个方面：一是吸入性过敏源——花粉、烟尘、动物皮垢、化学试剂；二是食入性过敏源——鱼、虾、蛋、乳、酒；三是接触性过敏源——汽油、油漆、 化妆品等。
病理机制分析与鼻黏膜自主神经系统交感、副交感神经功能失衡有关。
治疗上主张用免疫增强剂，提高机体免疫功能达到从本质上治愈 的目的。
　　第 7-8 页

编辑推荐

提到鼻炎，许多人都有亲身体会，像一个甩不掉的大包袱，不时地破坏着您良好的心情。
它很难根治，如果想治愈，最好的方法就是改善体质。
这里向大家推荐一种方便、经济、快捷、安全和有效的非药物疗法——自我按摩疗法，能够改善鼻部症状，增强自身免疫功能，做到标本兼顾。

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