第一图书网, tushu007.com

<<中老年自我保健穴位按摩疗法>>

图书基本信息

书名：<<中老年自我保健穴位按摩疗法>>

13位ISBN编号：9787541658495

10位ISBN编号：7541658499

出版时间：2012-3

出版时间：郑进、黄利民、 何梅光 云南科学技术出版社 (2012-03出版)

作者：郑进，等 编

页数：202

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

《中老年自我保健穴位按摩疗法》是在作者总结多年教学及临床实践经验的基础上，本着科学性、实用性、普及性、合理性的原则编写而成的，着重介绍了穴位按摩在中老年人自我保健及中老年人常见病自我治疗方面的具体应用。
与其他此类书籍不同的是，本书还强调中医辨证论治的原则，并较为详细地介绍了几种比较常用的中老年人中医体质的自我判断方法以及老年人常见疾病的自我诊断和辨证的有关内容，其中包括内科病症37个、运动系统及外科病症12个、五官科病症7个。
内容深入浅出，语言通俗易懂，并有详细的图形解析，易于中老年朋友学习运用，亦可供医疗临床工作者参考。
本书由郑进、黄利民、何梅光主编。

作者简介

郑进：男，1958年生，云南保山人，汉族，教授，硕士研究生导师。
云南省省级重点建设学科“民族医学”学术、学科带头人，省级重点学科“中医基础理论”学术带头人，院级重点学科“中医诊断学”学术带头人。
1983年毕业于云南中医学院中医专业本科，1989年毕业于湖南中医学院硕士研究生班，获医学硕士。
现任云南中医学院副院长、中华中医学会中医诊断学分会副会长、云南省民族民间医药研究会常务副会长、云南省针灸学副会长、云南省卫生科教管理协会副会长、云南省中医药学会常务理事、中华医学会云南省分会理事、《云南中医学院学报》编委会主任等。
先后主编《21世纪傣医本科教育规划教材》、《纳西东巴医药研究》、《云南彝医药》；参编《实用中医内科急症》、《现代中医临床诊断学》、全国中医药院校本科及研究生规划教材《中医诊断学》等学术著作和教材。
发表《试论云南中医药与民族医药之关系》等学术论文50余篇。
主持2007云南省基础研究重点项目“云南少数民族医药单方验方整理研究”、国家中医药管理局课题《傣医药本科教材》(系列教材)编写以及多项厅级以上民族医药科研课题。
2007年被国家中医药管理局和国家民族事务委员会授予“全国民族医药工作先进个人”。
现主要从事中医药教育和科研管理、中医理论教学与研究、民族医药理论研究等工作。

第一图书网, tushu007.com

<<中老年自我保健穴位按摩疗法>>

书籍目录

第一章 概述 一、中老年人穴位按摩的保健、治疗原理 二、中老年人自我穴位按摩的常用手法 (一)按法 (二)摩法 (三)揉法 (四)推法 (五)叩法 (六)切法 (七)拿法 (八)点法 三、穴位按摩治疗常法 (一)温法 (二)通法 (三)补法 (四)泻法 (五)汗法 四、中老年人自我穴位按摩的注意事项 五、取穴方法 (一)同身寸取穴法 (二)自然标志取穴法 (三)“骨度”折量定位法第二章 中老年人自我保健的穴位按摩 一、中老年人体质类型的自我判断 (一)综合分类法 (二)脏腑功能强弱分类法 二、中老年人自我保健的穴位按摩 (一)组穴按摩 (二)单穴按摩第三章 中老年人常见病的穴位自我按摩疗法 一、内科病症 (一)感冒 (二)老年慢性支气管炎 (三)支气管哮喘 (四)老年肺气肿 (五)高血压病 (六)冠心病 (七)心律失常 (八)老年风湿性心脏病 (九)高脂血症 (十)肥胖症 (十一)糖尿病 (十二)痛风 (十三)急性胃炎 (十四)慢性胃炎 (十五)消化性溃疡 (十六)胃下垂 (十七)腹泻 (十八)老年性便秘 (十九)慢性胆囊炎 (二十)病毒性肝炎 (二十一)肝硬化 (二十二)老年性尿路感染 (二十三)老年性前列腺肥大 (二十四)尿失禁 (二十五)老年性性功能衰退明显 (二十六)慢性前列腺炎 (二十七)泌尿系结石 (二十八)神经衰弱 (二十九)头痛 (三十)忧郁症 (三十一)面神经麻痹 (三十二)偏瘫 (三十三)三叉神经痛 (三十四)坐骨神经痛 (三十五)肋间神经痛 (三十六)震颤麻痹 (三十七)更年期综合征 二、运动系统及外科病症 (一)肩周炎 (二)网球肘 (三)腱鞘炎 (四)急性腰扭伤 (五)慢性腰肌劳损 (六)膝关节炎 (七)踝关节扭伤 (八)足跟痛 (九)类风湿性关节炎 (十)痔疮 (十一)直肠脱垂 (十二)疝气 三、五官科病症 (一)牙痛 (二)眼睑下垂 (三)急性结膜炎 (四)慢性鼻炎 (五)咽炎 (六)耳鸣、耳聋 (七)鼻出血第四章 常用经穴的定位及功能介绍 (一)手太阴肺经 (二)手阳明大肠经 (三)足阳明胃经 (四)足太阴脾经 (五)手少阴心经 (六)手太阳小肠经 (七)足太阳膀胱经 (八)足少阴肾经 (九)手厥阴心包经 (十)手少阳三焦经 (十一)足少阳胆经 (十二)足厥阴肝经 (十三)任脉 (十四)督脉 (十五)经外奇穴 [附]：引用穴位笔画索引

章节摘录

坐骨神经痛是指坐骨神经通路及其分布区域，即臀部、大小腿后外侧的疼痛，可分为原发性和继发性两种，原发性即坐骨神经炎，临床较少见。
继发性坐骨神经痛是坐骨神经通路上遭受邻近组织病变和机械压迫刺激引起。
最多见的是腰椎间盘突出、腰椎骨质增生等。
病变多为单侧性，中年以上男性多见。
推拿对本病有一定疗效。
本病属中医的痹证范围，是由于感受风寒湿热之邪，或跌仆闪挫以致经络受损，气血阻滞，不通则痛。
病久则筋骨失养，可出现局部肌肉萎缩、麻木、冷痛或灼热等感觉。
1.自我诊断及辨证　　可因受寒、劳累、跌仆闪挫或无明显原因而出现沿臀部、大腿、小腿后外侧至外踝、跟部放射性疼痛，多呈持续性、阵发性加剧，活动、咳嗽、喷嚏、排便时加重，下肢屈伸不利，行走困难。
若风邪胜则疼痛呈游走性；寒胜则疼痛剧烈，得热则缓；湿胜则患肢重着麻木，阴雨天加剧；如迁延日久，则气滞血瘀，病邪固着，痛点固定，病势缠绵难愈。
2.治疗　　本病的治疗原则是疏经活络、通痹止痛。
根据病变部位的不同，兼以祛风、散寒、除湿、活血等方法。
基本穴位：如疼痛以大小腿后侧为主，属膀胱经病变，取腰四夹脊（推法、拿法）、秩边（叩法）、承扶（叩法）、殷门（叩法）、委中（推法、揉法）、承山（点法、揉法）、昆仑（拿法）。
如疼痛以臀部、大小腿外侧为主，属胆经病变，取腰四夹脊（推法、拿法）、环跳（叩法）、风市（叩法）、阳陵泉（推法、揉法）、悬钟（按法、揉法）、足临泣（切法、揉法）。
……

编辑推荐

《中老年自我保健穴位按摩疗法》是在作者总结多年教学及临床实践经验的基础上，本着科学性、实用性、普及性、合理性的原则编写而成的，着重介绍了穴位按摩在中老年人自我保健及中老年人常见病自我治疗方面的具体应用。
与其他此类书籍不同的是，本书还强调中医辨证论治的原则，并较为详细地介绍了几种比较常用的中老年人中医体质的自我判断方法以及老年人常见疾病的自我诊断和辨证的有关内容，其中包括内科病症37个、运动系统及外科病症12个、五官科病症7个。
内容深入浅出，语言通俗易懂，并有详细的图形解析，易于中老年朋友学习运用，亦可供医疗临床工作者参考。
本书由郑进、黄利民、何梅光主编。

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