

<<上工养生话推拿>>

图书基本信息

书名：<<上工养生话推拿>>

13位ISBN编号：9787560534329

10位ISBN编号：7560534325

出版时间：2010-2

出版时间：西安交通大学出版社

作者：邢孝民 等主编

页数：160

字数：159000

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>

## <<上工养生话推拿>>

### 前言

推拿疗法是历代医家长期同疾病作斗争的经验总结。

推拿又称按摩、踩跷、按跷、跷引、案机，通常是指医者运用双手施术于患者的一定部位，以疏通经络、运行气血、祛邪扶正、调和阴阳，从而治疗疾病的方法。

一直以来，推拿疗法作为中医外治法的代表之一，以其“简、便、廉、效”的特点，深受人们的喜爱。

广大群众为了健身祛病，需要通俗易懂、简便易行的推拿疗法知识，为了满足这种需求，笔者总结自己多年的临床经验，并参阅大量相关资料，编写了此书。

全书共分为上、下两篇：上篇为基础篇，主要介绍推拿基础知识、常用推拿穴位、常用推拿手法等；下篇为治疗篇，主要介绍内科、伤科、妇产科、儿科、五官科、皮肤科常见病症的推拿治疗，并简单介绍了常用美容保健推拿手法。

推拿手法是推拿治疗、推拿保健的基本手段，笔者删繁就简，重点配图讲解了临床应用频率高、操作简便的推拿手法。

对其动作要领、动作要求、临床应用详细说明，并配以光盘，易学易懂。

本书适合于推拿初学者、推拿爱好者阅读，更是家庭保健的良师益友。

通过阅读本书，使读者切实掌握一种有病治病、无病健身的好方法。

编写此书时，笔者力求科学准确，简明扼要，切合实际。

但鉴于笔者水平所限，加之时间仓促，书中难免存在不足之处，恳请同仁及广大读者批评指正。

## <<上工养生话推拿>>

### 内容概要

本书是由知名专家主编的一部推拿疗法普及图书。

全书分为上下两篇：上篇为基础篇，简要介绍了推拿疗法的基础知识；下篇为治疗篇，分别介绍了内科、伤科、妇产科、儿科、五官科、皮肤科病症的推拿治疗，并简单讲解了常用的美容保健推拿手法。

全书图文并茂，并配以光盘，便于读者学习操作。

适合中医爱好者及中医院校相关专业学生参考使用。

<<上工养生活推拿>>

作者简介

崔承斌，中国针灸学会会员，现就职于中国中医科学院针灸医院，兼任中国中医科学院培训中心讲师。

主持参加世界卫生组织、国家中医药管理局等临床科研课题7项；在《中国针灸》、《针刺研究》等专业核心期刊发表文章多篇，主编针灸专业著作4部，深受广大读者所喜爱。

《偏头痛针灸推拿治疗图解》一书已翻译成英文版，并参加德国法兰克福书展。

## <<上工养生话推拿>>

### 书籍目录

#### 上篇 基础篇

- 一、推拿与推拿学
- 二、推拿疗法发展简史
- 三、推拿疗法作用原理
- 四、推拿疗法治疗原则
- 五、推拿疗法常用手法
- 六、推拿疗法常用介质
- 七、推拿疗法的适应证与禁忌证
- 八、推拿疗法常用腧穴

#### 下篇 治疗篇

##### 一、内科病症

感冒

急性支气管炎

支气管哮喘

流行性腮腺炎

高血压

低血压

冠心病

呕吐

膈肌痉挛

胃痛

腹胀、腹痛

泄泻

便秘

胃下垂

脱肛

痔疮

泌尿系结石

尿潴留

尿失禁

前列腺肥大

慢性前列腺炎

遗精

阳痿

早泄

中暑

头痛

偏头痛

三叉神经痛

周围性面神经麻痹

面肌痉挛

肋间神经痛

神经衰弱

失眠

坐骨神经痛

<<上工养生话推拿>>

脑血管病后遗症

郁证

二、伤科病症

落枕

颈椎病

肩周炎

肱骨外上踝炎

急性腰扭伤

慢性腰痛

腰椎间盘突出症

腓肠肌痉挛

足跟痛

软组织损伤

背肌筋膜炎

腱鞘囊肿

第3腰椎横突综合征

类风湿性关节炎

颞下颌关节功能紊乱综合征

三、妇产科病症

痛经

月经不调

闭经

带下病

妊娠呕吐

产后缺乳

子宫脱垂

慢性盆腔炎

功能性子宫出血

急性乳腺炎

乳腺增生

更年期综合征

四、儿科病症

惊风

消化不良

厌食

遗尿

夜啼

流涎

百日咳

脑瘫

斜颈

五、五官科病症

急性结膜炎

溢泪症

急性泪囊炎

睑腺炎

翼状胬肉

<<上工养生活推拿>>

老年性白内障

青光眼

视神经炎

视神经萎缩

近视

弱视

电光性眼炎

耳鸣、耳聋

梅尼埃病

鼻炎

鼻窦炎

扁桃体炎

咽炎

牙痛

口腔溃疡

六、皮肤科病症

荨麻疹

湿疹

神经性皮炎

带状疱疹

药疹

白癜风

七、美容保健

痤疮

黄褐斑

雀斑

斑秃

肥胖

健胸丰乳

大脑疲劳

## &lt;&lt;上工养生话推拿&gt;&gt;

## 章节摘录

对血压的影响推拿后人体肌肉放松，肌肉紧张缓解，引起周围血管扩张，循环阻力降低，从而减轻心脏负担，并通过对神经、血管、血流改变的调节作用，从而影响人体的血压。

这种影响表现在降压和升压两个方面。

(3) 对消化系统的影响推拿对消化系统主要有两个方面影响：促使胃肠蠕动速度的加快和力量的加大，从而加快（或延缓）胃肠内容物的运动排泄过程；增强胃肠消化液的分泌，促进对食物的消化吸收过程。

对胃肠蠕动的影响推拿可使胃肠平滑肌的张力、弹力和收缩能力增强，促进胃肠蠕动。

如持续用力按压中脘穴，可引起胃壁蠕动加快，甚至痉挛而出现恶心呕吐；持续用力按压气海穴，可引起肠蠕动加快，甚至引起肠痉挛，并使肠中气体和粪便迅速排出体外。

同时，推拿所起的作用与胃肠的功能状态有关，即推拿对胃肠蠕动有双向调节作用。

当胃肠处于抑制状态时，推拿足三里穴可使其兴奋（胃肠蠕动加速）；而当胃肠处于兴奋状态时，推拿足三里穴可使其抑制（胃肠蠕动减慢）。

对胃肠分泌吸收功能的影响推拿手法的刺激信号，通过植物神经的反射作用，使支配内脏器官的神经兴奋增加，促使胃肠消化液的分泌；同时推拿手法能改善胃肠血液淋巴的循环，而加强了胃肠的吸收功能。

例如捏脊疗法可以提高机体对蛋白质、淀粉的消化能力，增加小肠吸收功能，促进食欲，增强脾胃功能，对小儿疳积有很好的治疗作用。

此外，推拿可促进胆汁排泄，降低胆囊张力，抑制胆囊平滑肌痉挛，从而取得缓解胆绞痛的作用。

(4) 对泌尿生殖系统的影响临床资料表明，推拿手法可调节膀胱张力和括约肌功能，既可治疗尿潴留，又可治疗遗尿症。

动物实验表明，按压半清醒状态下家兔穴位，可使其膀胱收缩，内压增加。

据报道，对原发性痛经患者选穴推拿，可使其症状大为改善；对男性阳痿、早泄患者进行推拿治疗，可使患者症状明显好转。

国外医生也发现采用脊柱手法对女性激素变化周期有一定影响。



## <<上工养生话推拿>>

### 编辑推荐

《上工养生话推拿》编辑推荐：传承中医绝学文化掌握“上工”养生方法推拿是人类最古老的一门医术，传承了具有两千多年历史的中医外治法精粹，仅凭术者通过双手作用于体表，即可达到疏通经络、理筋整扶、祛病强身的功效。

作为一种无毒副作用的自然疗法，推拿更以其简便易行、疗效显著的特点成为百姓日常保健的必备之法。

赠送国家标准人体经络穴位挂图1张,国家标准耳穴挂图1张,常用人体标准穴位表1张

<<上工养生活推拿>>

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>