

<<缺血性心脑血管病的自我疗法>>

图书基本信息

书名：<<缺血性心脑血管病的自我疗法>>

13位ISBN编号：9787560536385

10位ISBN编号：7560536387

出版时间：2010-8

出版时间：西安交通大学出版社

作者：许庭翰

页数：94

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>

<<缺血性心脑血管病的自我疗法>>

内容概要

随着经济快速发展，人们的生活水平大幅度地提高。尤其是城市居民的生活方式改变得更快，竞争激烈、生活节奏加快，许多青、壮年人长期睡眠不足，精神压力大，整日忙于工作、学习，体育活动时间被挤掉了。为了“保护”身体，只是一味地加强营养，其结果是肥胖者日增，高血压病、糖尿病的发病率猛增（与五十年前相比）；危及生命安全的脑血管病和冠心病频频发生，而且有年轻化的趋势。

<<缺血性心脑血管病的自我疗法>>

作者简介

许庭翰，陕西省户县人，，1966年西安医学院—现西安交通大学医学院—医疗系五年制本科毕业。
从事内科病临床工作。
，1975年起，运用中华民族传统的健身瑰宝——“吐纳导引术”对缺血性心脑血管病进行临床康复治疗。
在国内率先提出—吐纳导引术具有“独特的活血化瘀”作用，并对其机理作出了初步诠释。
先后在全国性专业学术会议和国家级刊物上发表论文多篇，博得了同行们的赞许。
曾获专业学术委员会颁发的“优秀论文”二等奖。

<<缺血性心脑血管病的自我疗法>>

书籍目录

第一章 吐纳导引术简述一、吐纳导引术简史（现代史）二、吐纳浅谈三、吐纳导引术四、吐纳导引术的适应证第二章 吐纳导引术一、功夫特点二、作功时注意事项三、吐纳导引术套路（一）初级功夫（二）高级功夫第1套 单手托天第2套 单肢摆翅第3套 含胸拔背第4套 盘龙抓虎第5套 摩头划掌第6套 摇山晃海第7套 金猴摘桃第8套 鹞子翻身第9套 骑马射箭第10套 坐马旋锤第三章 呼吸（吐纳）的生理效应一、对呼吸系统的作用（一）简要解剖生理知识（二）显著的吐故纳新作用（三）临床疗效典型病例二、对循环系统的作用（一）简要解剖生理知识（二）独特的活血化瘀作用（三）临床疗效典型病例三、对消化系统的作用（一）简要解剖生理知识（二）对消化道的作用（三）临床疗效典型病例四、对免疫系统的作用（一）简要解剖生理知识（二）对免疫功能的提高作用五、对五官的作用典型病例六、对运动、能量代谢的作用（一）运动与能量代谢的简明生理知识（二）吐纳导引术对机体的整体调整作用附录传统内功后记参考文献

<<缺血性心脑血管病的自我疗法>>

章节摘录

(三) 临床疗效 人们生活在五彩缤纷的大千世界里, 每日都在为生活而奔波着、忙碌着。随着现代文明步伐的日趋加快, 每个上班族的精神压力是巨大的。其中不少人长期睡眠不足, 加上大气污染和长期吸烟, 这些不利因素都为病原微生物的成功入侵提供了条件。

“邪之所奏, 其气必虚”, 每个人一生中都会反复发生上呼吸道感染性疾病, 但最终患上慢性气管炎、肺气肿的却总是少数。

外因是条件, 内因是基础, 外因通过内因而发挥作用。这个内因就是遗传。

临床上可以看到这类疾病的家族聚集性。此类患者的早期症状是咳嗽、咳痰。

在诸多外界因素的共同刺激下, 人体呼吸道黏膜充血、水肿, 黏膜表面分泌物(包括吸入的尘埃)增多, 逐渐堆积。

当这些异物的含量达到一定程度时必须清除之, 于是便有咳嗽反射, 借助其产生的气管内强大的冲击力将它们排出体外。

这些异物混合体就是痰液。

在诸多致病因子的长期反复作用下, 气道内腺体增生、肥大, 同时因长期反复咳嗽, 引起气道壁内的平滑肌层反应性的增生、肥厚, 其结果就是气道狭窄。

在病情的不断发展演变中, 由于狭窄段的存在, 有一部分黏性痰液长期不能被排出体外, 久而久之水分析出, 剩下的固体部分则成为黏性痰液栓子而被镶嵌在小型气道内, 造成气道部分或全部堵塞, 全部堵塞过久, 则其以远的相关的肺组织内气体被吸收, 肺泡塌陷形成肺不张。

这部分肺泡就丧失了气体交换功能。

总之, 因为支气管树分支结构的多个部位和不同程度的变窄、变形(包括塌陷、扭曲等), 甚至于被堵塞, 在上述诸多因素的联合作用下, 必将损害肺脏的通气功能。

因为呼气是被动的, 气体的排出依赖于肺组织的弹性驱动力, 多处气道狭窄必然会加大气流通过的阻力。

<<缺血性心脑血管病的自我疗法>>

编辑推荐

吐纳导引术旨在通过对呼吸过程的调整，慢慢地达到一心静神安一的状态，借以调动全身各个脏器的固有潜在力量来修复机体组织的损伤，消除病痛，保持健康。

<<缺血性心脑血管病的自我疗法>>

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>