

<<中医骨伤练功术>>

图书基本信息

书名：<<中医骨伤练功术>>

13位ISBN编号：9787117126229

10位ISBN编号：7117126221

出版时间：2010-4

出版时间：人民卫生出版社

作者：王永渝 编

页数：180

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>

## <<中医骨伤练功术>>

### 内容概要

中医骨伤科的练功，古称导引，现又称为功能锻炼，是中医骨伤科治疗损伤性疾病的重要方法之一。本书共4章，简要阐述了中医骨伤练功术的特点、作用、分类、要求及注意事项；详细描述了中医骨伤练功术的术式，并配有百余幅练功术式的照片；重点介绍了30种常见骨伤疾病的练功疗法和注意事项。

本书主要供骨伤科医生自我练功及指导患者练功时参考。

## &lt;&lt;中医骨伤练功术&gt;&gt;

## 书籍目录

绪言第一章 中医骨伤练功术的特点、作用及分类 第一节 中医骨伤练功术的特点 一、练功是对骨伤科医务人员的基本要求 二、练功是骨伤科疾病治疗的重要方法 三、医患合作,提高疗效 第二节 中医骨伤练功的作用 一、活血化瘀,消肿止痛 二、促进骨折愈合 三、濡养患肢关节筋络 四、避免关节粘连,防治骨质疏松 五、防治筋肉萎缩 六、促进康复,扶正祛邪 第三节 中医骨伤练功术的分类 一、全身练功 二、局部练功 三、器械练功第二章 中医骨伤练功术的要求及注意事项 第一节 中医骨伤练功术的要求 一、练功的准备和结束活动 二、练功锻炼的运动量 三、以意领气,以气贯力 第二节 练功锻炼的注意事项 一、制订练功锻炼计划 二、练功动作要领 三、循序渐进 四、定期复查 五、其他注意事项第三章 中医骨伤练功术式 第一节 练功的基本姿势 一、易筋经基本步势 二、少林内功基本裆势 第二节 易筋经 一、韦驮献杵势 二、横担降魔杵势 三、掌托天门势 四、摘星换斗势 五、倒拽九牛尾势 六、出爪亮翅势 七、九鬼拔马刀势 八、三盘落地势 九、青龙探爪势 十、卧虎扑食势 十一、打躬击鼓势 十二、掉尾摇头势 第三节 少林内功 一、前推八匹马势 二、倒拉九头牛势 三、单掌拉金环势 四、凤凰展翅势 五、霸王举鼎势 六、顺水推舟势 七、怀中抱月势 八、仙人指路势 九、平手托塔势 十、运掌合瓦势 十一、风摆荷叶势 十二、两手托天势 十三、单凤朝阳势 十四、海底捞月势 十五、饿虎扑食势 十六、顶天抱地势 十七、力劈华山势 十八、三起三落势 十九、乌龙钻洞势 二十、推把上桥势 二十一、双虎夺食势 第四节 五禽戏 一、虎戏 二、鹿戏 三、熊戏 四、猿戏 五、鸟戏 第五节 身体各部位练功术式 一、颈项部练功术式 二、上肢部练功术式 三、躯干部练功术式 四、下肢部练功术式第四章 常见骨伤疾病的练功治疗 第一节 锁骨骨折 第二节 肱骨外科颈骨折 第三节 肱骨干骨折 第四节 前臂骨干骨折 第五节 桡骨下端骨折 第六节 股骨颈骨折 第七节 股骨干骨折 第八节 髌骨骨折 第九节 胫、腓骨干骨折 第十节 踝部骨折 第十一节 胸腰椎骨折 第十二节 骨盆骨折 第十三节 肩关节脱位 第十四节 肘关节脱位 第十五节 髋关节脱位 第十六节 落枕 第十七节 颈椎病 第十八节 胸部进挫伤 第十九节 肩关节周围炎 第二十节 肱骨外上髁炎 第二十一节 急性腰扭伤 第二十二节 腰肌劳损 第二十三节 腰椎间盘突出症 第二十四节 腰椎椎管狭窄症 第二十五节 腰椎骨质增生症 第二十六节 膝关节半月板损伤 第二十七节 膝关节慢性滑膜炎 第二十八节 膝关节骨性关节炎 第二十九节 伸膝装置外伤性粘连 第三十节 踝关节扭伤附录 主要参考书目

## <<中医骨伤练功术>>

### 章节摘录

练功有很好的健身强体、防治疾病的作用，对人体内脏功能和肌肉力量均有明显的锻炼和提高。练功可以对机体组织器官起到调节和强壮作用，可使全身气血畅通，达到益气养精、强壮筋骨、增强体质

的效果。

练功可使机体各部位都得到应有的锻炼。

现代医学研究已经证实，练功能提高内分泌功能，可有效地减少钙质的丢失，推迟或延缓骨质疏松症的发生。

骨伤练功对治疗骨关节及软组织损伤，提高疗效，减少后遗症和促进损伤修复、促进人体功能康复等都有着十分重要的意义。

临床实践证明，练功是治疗骨折不可缺少的治疗手段，是中医治疗各种急慢性损伤的基本治疗方法之一，通过各部位的练功，既可加强局部关节肢体的活动功能，加速局部损伤修复，又可促进全身的气血运行，增强体力，促进康复。

## <<中医骨伤练功术>>

### 编辑推荐

练功，古称导引，是我国古代劳动人民所创造的一种锻炼身体、增强体质的运动方法。中医骨伤科的练功，现又称为功能锻炼，是中医骨伤科治疗损伤性疾病的重要方法之一。

本书根据中医骨伤专业工作和临床的需要，本着完善中医骨伤专业知识内容的目的，参考了相关教材及书籍中的练功内容，并结合骨伤临床与教学实践编写而成，旨在提高骨伤科医务人员的身体素质及手法功力，并以此来指导骨伤科患者进行正确的练功锻炼。

全书共分四章。

第一章为中医骨伤练功术的特点、作用及分类；第二章为中医骨伤练功术的要求及注意事项；第三章为中医骨伤练功术式，重点介绍了练功的基本姿势、易筋经、少林内功、五禽戏的功法、身体各部位的练功术式；第四章详细介绍了30种常见骨伤疾病的练功治疗。

全书所述骨伤练功术，动作准确，介绍清楚，要领明确，图文相辅，易于理会掌握。既可作为中医骨伤科专业书籍之一，也可作为广大民众强身健体，增强体质，防治骨伤疾病的指导性图书。

<<中医骨伤练功术>>

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>