第一图书网, tushu007.com

<<颈肩臂痛按摩与抻筋>>

图书基本信息

书名：<<颈肩臂痛按摩与抻筋>>

13位ISBN编号：9787509163191

10位ISBN编号：7509163196

出版时间：2013-2

出版时间：人民军医出版社

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《颈肩臂痛按摩与抻筋》针对大多数现代人遭受的颈、肩、臂、肘、腕疼痛，精选操作简便、耗时短、疗效好，在家里、办公室甚至公交车上就可以进行操作的点穴按摩方法，以真人示范的方式，精确指导您和家人防病治病，是您和家人轻松愉快工作的好帮手。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

付国兵，51岁，教授，主任医师，硕士生导师。
现任北京中医药大学东方医院传统医学诊疗中心主任，北京市中青年名中医。
兼任中华中医药学会推拿分会副主任委员，北京推拿学会副会长。
师承推拿大家臧福科教授，先后承担多项国家中医药管理局、北京中医药大学科研课题。
临床擅长通过传统推拿手法治疗各类骨伤科疾病，运用振腹疗法治疗内、妇、男科相关疾病。
发表学术论文数十篇，主编按摩、抻筋及推拿图书十余部。

<<颈肩臂痛按摩与抻筋>>

书籍目录

上篇 按摩抻筋基础 常用按摩抻筋手法 攘法 揉法 摩法 推法 擦法 点法 按法 弹拨法 拿法 捏法 搓法 捻法 拍法 叩法 2 按摩抻筋禁忌及注意事项 按摩抻筋禁忌 按摩抻筋注意事项 3 常用经络穴位 常用取穴方法 头面部穴位 颈肩部穴位 胸腹部穴位 背部穴位 四肢部穴位 下篇 按摩抻筋祛病痛 1 颈椎病 颈椎病 颈椎生理曲度变直 落枕 颈性头晕 颈性头痛 颈源性高血压 颈源性视力障碍 颈源性耳鸣耳聋 颈源性心绞痛 颈源性乳房疼痛 颈源性吞咽困难 颈源性胃病 颈源性抽动症 2 肩背疾病 背肌筋膜炎 忿气 肩周炎 冈上肌肌腱炎 肱二头肌长头腱腱鞘炎 3 肘腕疾病 网球肘 学生肘 手机肘 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎 腕关节扭伤 腕管综合征 手指屈肌腱鞘炎

章节摘录

版权页： 插图： 每个颈椎都由椎体和椎弓两部分组成。
椎体呈椭圆形的柱状体，与椎体相连的是椎弓，二者共同形成椎孔。
所有的椎孔重叠相连就构成了椎管，椎管内有脊髓通过。
上下两个颈椎关节突形成椎间孔，支配上肢运动及感觉的神经就从颈椎的椎间孔通过。
另外，在颈椎横突孔内有椎动脉通过，椎动脉是为大脑供血的主要动脉之一。
认识颈椎病 随着年龄的增加，我们的长期不良坐、立、卧姿势和生活中的一些不良习惯，促成了颈椎的退行性变，从而导致颈椎病的发生，最常见的症状是颈肩部不适、疼痛，颈部活动受限等。
颈椎病常见的有以下4种类型： 1.神经根型 当颈椎间盘突出、骨质增生或者椎体不稳，导致颈部椎间孔狭窄，刺激或压迫脊神经根而引起上肢酸胀疼痛和手麻等症状，我们称为神经根型颈椎病。
2.椎动脉型 由于钩椎关节退行性改变刺激或压迫椎动脉，造成椎基底动脉供血不足，出现头痛、眩晕、恶心呕吐为主要症状的，称为椎动脉型颈椎病。
3.交感型 由于颈椎间盘退行性改变的刺激，压迫颈部交感神经纤维，引起一系列类心脏病、高血压病的一系列症状，称为交感型颈椎病。
4.脊髓型 如果椎间盘突出、韧带肥厚骨化突入椎管，造成椎管狭窄，脊髓受压和缺血，引起脊髓传导功能障碍，出现下肢无力，走路如踏空、踩棉感等症状，称为脊髓型颈椎病。

编辑推荐

《颈肩臂痛按摩与抻筋》共分上下两篇：按摩抻筋基础和按摩抻筋祛病痛等内容。
按摩与导引具有疏通经络、运行气血、调理脏腑的作用，按摩与导引相结合的特点，是中医按摩区别于其他类型按摩最显著的特征。
按摩偏重于治疗者的主导作用，导引偏重于被治疗者的主导作用，所以导引也是自我锻炼的同义词，在治疗疾病时，两者不可偏废。
长期的临床实践，使我们认识到治疗不应只是着眼解决当前的痛楚，而应以“未病先防、既病防变、使人少发病或不发病”为其最终目的。
按摩以其自身的独有特点，无疑是最能体现这一理念的理想治疗方法。

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