第一图书网, tushu007.com

<<腰腿痛按摩与抻筋>>

图书基本信息

书名：<<腰腿痛按摩与抻筋>>

13位ISBN编号：9787509163214

10位ISBN编号：7509163218

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

<<腰腿痛按摩与抻筋>>

内容概要

《腰腿痛按摩与抻筋》针对腰椎疾病、腰部损伤、腰肌劳损、坐骨神经痛、髌骨软化症、半月板损伤、膝关节骨性关节炎、膝关节内外侧副韧带损伤、小腿抽筋、踝关节扭伤、跟腱周围炎、足跟痛等腰腿足部病症，精选操作简便、耗时短、疗效好，在办公室、家里、机场甚至公交车上都可以进行的点穴抻筋方法，以真人示范的方式，精确指导您防病治病，是您和家人健康快乐的好帮手。
这样健腰腿，健步便如飞！

<<腰腿痛按摩与抻筋>>

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。

<<腰腿痛按摩与抻筋>>

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 按摩抻筋禁忌及注意事顶 按摩抻筋禁忌 按摩抻筋注意事项 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 腰部的疾病 腰椎生理曲度变直 急性腰损伤 腰肌劳损 第三腰椎横突综合征 腰椎间盘突出症 腰椎滑脱 坐骨神经痛 梨状肌综合征 臀肌筋膜炎 股内收肌损伤 膝关节疾病 髌下脂肪垫劳损 髌骨软化症 半月板损伤 膝关节创伤性滑膜炎 膝关节骨性关节炎 膝关节内、外侧副韧带损伤 腿抽筋 踝关节扭伤 跟腱周围炎 足跟痛 跖趾关节痛

章节摘录

版权页： 插图： 运动不当 （1）运动前没有做好准备活动或运动量太大，可造成关节的损伤。
特别是身患关节滑膜炎或骨性关节炎的人，更容易引起关节疾病发作或加重。
（2）爬山锻炼：中老年人发生膝关节的退变、骨质增生的情况一般都比较严重，上山下山时，全身的重量完全压在一侧膝关节上，膝关节承受的压力更是比正常站立时高出数倍。
若以爬山爬楼作为锻炼膝关节的方法会进一步加重关节的损伤。
（3）练习太极拳：由练习动作不纯熟，或者架式过低，从而加重了膝关节的负担。
老年人由于本身骨质较疏松，关节退行性改变等，就可能在练拳中损伤自己。
不良走路习惯 经常穿着不合脚的鞋或穿着拖鞋、高跟鞋长距离行走，会使膝关节长时间处于非正常的受力状态，造成膝关节慢性损伤，引起膝关节疼痛。
膝关节受寒 膝关节长时间受凉或巨大的温差是导致膝关节疼痛的主要原因。
尤其在春秋季节，冷暖交替之际，巨大的温差会导致肌肉和血管收缩失调，引起膝关节疼痛。

<<腰腿痛按摩与抻筋>>

编辑推荐

《腰腿痛按摩与抻筋》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。

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