

<<中老年病按摩与抻筋>>

图书基本信息

书名：<<中老年病按摩与抻筋>>

13位ISBN编号：9787509163719

10位ISBN编号：7509163714

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>

## <<中老年病按摩与抻筋>>

### 内容概要

《中老年病按摩与抻筋》针对中老年朋友常见、多发的糖尿病、高血压病、高脂血症、慢性支气管炎、胃肠疾病、泌尿生殖系统疾病，以及头痛、失眠、耳鸣、耳聋、阿尔茨海默病（老年痴呆）等病症，精选操作简便、耗时短、疗效好，在家里、办公室就可以练习的点穴按摩方法，以真人示范的方式，精确指导人们防病治病，是您和家人健康幸福的好帮手。

## <<中老年病按摩与抻筋>>

### 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。

## <<中老年病按摩与抻筋>>

### 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 常用经络穴位 常用取穴方法 头部穴位 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 三高症 高脂血症 糖尿病 原发性高血压 冠心病 2 呼吸系统疾病 感冒 老年性慢性支气管炎 3 神经系统疾病 面瘫 失眠 更年期综合征 抑郁症 老年痴呆 4 消化系统疾病 胃炎、胃溃疡 胃痉挛 胃下垂 打嗝 慢性胆囊炎 腹泻 便秘 5 泌尿及男科疾病 尿失禁 前列腺增生 阳痿 早泄 6 其他疾病 头痛 老年性耳聋耳鸣

## <<中老年病按摩与抻筋>>

### 章节摘录

版权页：插图：“三高症”是指高血压、高血糖和高脂血症。

它们是现代社会流行的“富贵病”“三高”之间有着密切的关联。

糖尿病病人很容易同时患上高血压或高脂血症，而高脂血症又是动脉硬化形成和发展的主要因素，动脉硬化患者血管弹性差加剧血压升高，所以后期都形成了“三高症”，“三高症”很容易引起心、脑、肝、肾的疾病。

据统计，在中国人的十大死亡原因中，与“三高”相关的死亡人数占总死亡人数的27%。

世界卫生组织明确提出，防止心血管病的第一道防线就是减少“三高”和控制“三高”。

高脂血症是指脂肪代谢或运转异常使血浆中一种或多种脂质高于正常值，现代医学称之为血脂异常。

大量研究资料表明，高脂血症是脑卒中、心肌梗死、猝死的危险因素。

此外，高脂血症还可导致脂肪肝、肝硬化、胆石症、胰腺炎、周围血管疾病、高尿酸血症等，所以必须高度重视高血脂的危害，积极的预防和调理。

什么是血脂 人体的血脂主要由总胆固醇、三酰甘油（甘油三酯）、低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇组成。

高密度脂蛋白和低密度脂蛋白都属于载脂蛋白，是血脂在血液内转运的一种形式，低密度脂蛋白的功能是转运内源性胆固醇，是将脂类由肝脏向外周转运，如果低密度脂蛋白增高，会引起血浆胆固醇和三酰甘油增高，形成高脂血症。

## <<中老年病按摩与抻筋>>

### 编辑推荐

《中老年病按摩与抻筋》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。

<<中老年病按摩与抻筋>>

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>