

<<少儿亚健康推拿调理>>

图书基本信息

书名：<<少儿亚健康推拿调理>>

13位ISBN编号：9787513200370

10位ISBN编号：7513200378

出版时间：2010-7

出版时间：中国中医药

作者：孙德仁 编

页数：169

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>

## <<少儿亚健康推拿调理>>

### 前言

医学朝向健康已是不争的事实了，健康是人全面发展的基础。

在我国为实现“人人享有基本医疗卫生服务”的目标，提高国民健康水平，促进社会和谐发展，必须建立比较完善的覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度和服务网络，推动卫生服务利用的均等化，逐步缩小因经济社会发展水平差异造成的健康服务不平等现象。

有鉴于我们是发展中的人口大国，是穷国办大卫生，长期存在着有限的卫生资源与人民群众日益增长的医疗保健需求之间的矛盾，医疗卫生体系面临着沉重的压力。

为了缓解这种矛盾和压力，国家提出了医疗卫生保健工作“重点前移”和“重心下移”的发展战略，以适应新时期大卫生的根本要求。

中医药是整体医学，重视天人相应、形神一体，以辨证论治为主体，以治未病为核心，在医疗卫生保健过程中发挥着重大的作用。

毋庸置疑，亚健康是健康医学的主题之一，致力于亚健康专门学问的系统研究，厘定亚健康的概念，规范亚健康防治措施与评价体系，编写系列教材培育人才，对于弘扬中医药学原创思维与原创优势具有重要的现实意义，确是一项功在千秋的大事业，对卫生工作重点移向维护健康，重心移向广大民众，尤其是九亿农民，从而大幅提高全民健康水平也有积极的作用。

回顾上个世纪西学东渐，知识界的先驱高举科学民主的旗帜，破除三纲五常，推进社会改革，无疑对国家民族的繁荣具有积极意义。

然而二元论与还原论的盛行也冲击着传统的优秀的中华文化，致使独具深厚文化底蕴的中医药学随之停滞不前，甚而有弃而废之的噪声。

幸然，清华与西南联大王国维、陈寅恪、梁启超、赵元任与吴宓等著名学者大师虽留学西洋，然专心研究哲学文史，大兴国学之风，弘扬中华文化之精髓，其功德至高至尚，真可谓“与天壤同久，共三光而永光”，令吾辈永远铭记。

中医中药切合国情之需，民众渴望传承发扬。

当今进入新世纪已是东学西渐，渗透融合儒释道精神，以整体论为指导的中医药学，其深化研究虽不排斥还原分析，然而提倡系统论与还原论的整合，将综合与分析、宏观与微观、实体本体论与关系本体论链接，共同推动生物医药科学的发展，为建立统一的新医学、新药学奠定基础。

晚近，医界学人与管理者共识：治中医之学，必当遵循中医自身的规律，然则中医自身规律是什么？宜广开言路，做深入思考与讨论。

我认为中医学是自然哲学引领下的整体医学，其自身规律是自适应、自组织、自调节、自稳态的目标动力系统，其生长发育、维护健康与防治疾病均顺应自然。

中国古代自然哲学可用太极图表达，其平面是阴阳鱼的示意图。

其阐释生命科学原理是动态时空、混沌一气、高速运动着的球体，边界不清，色泽黑白不明。

## <<少儿亚健康推拿调理>>

### 内容概要

少儿亚健康推拿调理就是运用独特的推拿医技手法，在少儿体表特定的穴位、触摸做功产生一定的能量，通过信息传递，改善少儿机体的内环境，调节少儿各脏腑器官的功能状态，达到提高免疫力、增强抗病能力、保健身体及防治少儿亚健康的目的。

本书在介绍少儿亚健康的调理方法时，除推拿调理外，还介绍了食疗、生活方式调理等综合干预方法，供临床应用时参考，以期达到更好的效果。

## <<少儿亚健康推拿调理>>

### 书籍目录

第一章 少儿亚健康概述 第一节 少儿亚健康基本概念 第二节 少儿亚健康常见临床症状 第三节 少儿亚健康的中医诊法 第四节 少儿亚健康推拿调理与综合干预第二章 少儿推拿手法与穴位 第一节 总论 第二节 少儿推拿常用手法 第三节 少儿推拿常用穴位 第四节 少儿推拿常用复式手法第三章 少儿亚健康推拿调理及综合干预 第一节 小便黄 第二节 手足心热 第三节 口臭 第四节 便秘 第五节 便溏 第六节 食欲不振 第七节 自汗 第八节 盗汗 第九节 易感冒 第十节 肥胖症倾向 第十一节 营养不良倾向 第十二节 夜眠不安 第十三节 高脂血症倾向 第十四节 高血压倾向 第十五节 糖尿病倾向 第十六节 动脉粥样硬化倾向 第十七节 儿童自闭症 第十八节 易疲劳 第十九节 易痛经 第二十章 上课注意力不集中 第二十一章 语言发育迟缓 第二十二章 口吃 第二十三章 假性近视 第二十四章 多动症 第二十五章 儿童学习困难附 少儿常见病的推拿调理 第一节 感冒 第二节 发热 第三节 咳嗽 第四节 哮喘 第五节 腹泻 第六节 呕吐 第七节 疳积 第八节 腹痛 第九节 头痛 第十节 遗尿 第十一节 脱肛

## <<少儿亚健康推拿调理>>

### 章节摘录

插图：3.适时缓解紧张压力，有效消除心身疲劳随着现代生活节奏的日益加快，社会竞争、就业、升学、人际关系紧张等，使人们承受着越来越重的心身压力，如不能及时调整心态、化解压力，精神长时间处于紧张状态，就会引起各种疾病。

国内外研究表明，过度紧张和压力过大容易引发心血管疾病、恶性肿瘤、胃肠功能紊乱和机体免疫功能低下等，尤其是连续24小时的紧张和压力过大得不到缓解时可能引发心脏猝死等高危事件。

因此，适时缓解过度的紧张和压力，对少儿而言如减少课业和课外负担，坚持综合素质教育，德、智、体全面发展等，是少儿走出亚健康，恢复正常状态的关键。

4.以中医理论为指导进行辨证调摄《黄帝内经》曰：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬如渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”

”中医这种“治未病”的理论，也就是现代亚健康的治理概念。

中医理论指导下的预防性调摄内容丰富，可根据具体表现特征与轻重，予以相应的干预措施，如中药、针灸、推拿按摩、药膳、传统养生方法等，方便实用，对于阻止向疾病发展或干预其进程都确有实效。

5.依个体情况开展心理疏导与行为指导对于存在有精神心理不适，或社会交往困难的亚健康者，可根据具体情况给予心理疏导，或认知行为方面的指导。

引导他们树立积极健康、奋发向上的人生观、价值观，正确对待生活和工作中的压力与挑战，不断提高自身的心理承受能力，改善心理素质。

积极引导他们参与或从事各种活动，使他们产生兴趣，扩大生活范围。

实践证明，适量运动是保持与促进身心稳定与健康的积极有效的方法，锻炼方式可采取步行、快走、游泳、慢跑、太极拳等。

三、综合干预方法1.开展健康教育，提高少儿家长健康意识生命的核心在于健康，健康的关键在于教育。

健康教育的最终目的是提高少儿健康水平，让亚健康状态的少儿转变到健康状态。

工作的重点应放在让少儿少得病上面，而少得病不仅可节约大量的医疗费用开支，而且可减少疾病对人体健康的影响和对生命的威胁，减少少儿的病痛。

## <<少儿亚健康推拿调理>>

### 编辑推荐

《少儿亚健康推拿调理》：亚健康专业系列教材。

<<少儿亚健康推拿调理>>

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>