

<<中老年常见病推拿>>

图书基本信息

书名：<<中老年常见病推拿>>

13位ISBN编号：9787536461413

10位ISBN编号：7536461410

出版时间：2007-2

出版时间：四川科技

作者：熊维美

页数：248

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>

## <<中老年常见病推拿>>

### 前言

这本《中老年常见病推拿》，是熊维美、谢增余、谢桂清大夫献给全国中老年朋友的一份厚重之礼。

“老吾老以及人之老”，是中华民族的传统美德。

它的演绎形式非仅“常回家看看”——那只是“百善孝为先”的初级阶段。

需知在通向“大孝”的道路上没有平坦的大道可走，只有在那崎岖小路的攀登上善于捕捉亮点的人，才有希望达到光辉的顶点。

于是，了解中老年人常见病痛，鼓励培养“去年六十，今年五十八”，和“七十岁的年龄，三十岁的心脏”这等老当益壮的体质与心态，不吝采用自我保健的推拿去促进健康；或由家人将爱老敬老理论转变为祛痛消疾的实践，不失为一个瞩目的亮点。

于是，购上一本《中老年常见病推拿》，是中老年自我关爱的良方，中青年践行孝道的捷径。

## <<中老年常见病推拿>>

### 内容概要

由于推拿不受场地、器材限制，效果又好，古往今来深受广大群众喜爱。

随着现代医学的发展，人们对西药的毒副作用的认识日益加深，推拿这种原始而自然的疗法更加受到群众的好评而乐于采用。

该套丛书的特点除图文配合恰当和给人以“看图学推拿”的直观感外，还有一个重要特点，就是该丛书介绍的各病种自成章节，读完总论，了解其梗概后，就可在家人生病时随翻随用，照图推拿。

推拿能在疾病发生时使病情得到缓解，既不冒随便服药之险，及时缓解病情，又能解决家人一些慢性病，如小儿厌食、遗尿，成人颈肩腰腿痛，并可融洽家人的情感。

因此，本套丛书不仅可作为自学的医学科普图书，更是创造温馨家庭氛围的促进剂。

本书是看图学推拿丛书之中老年常见病推拿。

## <<中老年常见病推拿>>

### 作者简介

张世明，系四川省骨科医院原院长、主任中医师、四川省学术技术带头人、中国体育科学学会理事、中国运动医学学会副主任委员、国家体育总局体能恢复与运动营养专家组副组长、备战2008年北京奥运会国家队医疗专家、中华中医药学会骨伤科分会委员、四川省中医骨科专委会名誉主席、成都运动医学专委会主任委员、《中国运动医学杂志》副主编、新加坡中华医学会专家咨询委员、成都中医药大学和成都体育学院教授。

多次被评为全国体育科技先进工作者、四川省科技先进工作者，1992年享受国务院政府特殊津贴，1997年被确定为全国老中医药专家学术经验继承指导老师，1998年被授予首届四川省名中医称号，2004年被评为首批四川省有突出贡献卫生人才，2006年荣获四川省首届十大名中医称号。

## <<中老年常见病推拿>>

### 书籍目录

第一章 推拿是保健疗疾的良药 一、推拿是家庭保健术 (一) 做一个身心健康的中老年人 (二) 信心是一剂良药 (三) 小病小痛自己医 二、推拿的治疗作用 (一) 消散疼痛 (二) 调理脏腑功能 (三) 现代医学的认识第二章 中老年推拿总论 一、推拿需知 (一) 中老年人与青年人常患疾病的差异 (二) 同病异治、异病同治 (三) 适应证和禁忌证 (四) 中老年推拿注意事项 (五) 推拿介质 二、了解常用手法 (一) 推法 (二) 揉法 (三) 摩法 (四) 掐法 (五) 捏法 (六) 运法 (七) 擦法 (八) 扯法 (九) 捶法 (十) 拍法 (十一) 叩法 (十二) 拿法 (十三) 刮法第三章 促进健康的中老年自我推拿 一、使睡眠香甜的自我推拿 二、让饮食津津有味的自我推拿 三、使上肢灵活自如的自我推拿 四、使下肢健步如昔的自我推拿 五、使腰部强壮如常的自我推拿 六、让胸部呼吸顺畅的自我推拿 七、让眼睛不感到疲劳的自我推拿第四章 中老年常见小病痛的推拿附 常用穴位的定位

## <<中老年常见病推拿>>

### 章节摘录

第一章 推拿是保健疗疾的良药 一、推拿是家庭保健术 (一) 做一个身心健康的中老年人

古话说：“人生七十古来稀。”而现在，人们的平均寿命逐渐增高，七八十岁的老人已随处可见。随着生活条件的改善和医疗保健技术的提高，人类向百岁迈进是大有希望的。但是长寿更需要健康，要想做健康的老人，除一般保健措施外，重要的还在于要预防疾病的发生。因为长寿固然是人人所期望的，但人们所希望的绝不是满身病残的长寿。当然，对于中老年人的健康标准，要求不能与青年人等同。有些老年变化是必然要发生的，它是不以人的意志为转移的自然规律。例如，人到中老年，各种脏器的功能有所减低，听力要减退，视力要下降。但降到什么程度是正常的范畴，越过何种限度就是病理变化，并没有一个不变的界线，至少迄今为止我们还未能制定出一个正常中老年人的健康标准。现在我们所说的健康中老年人，只是一个大概的判断，一般是指行动自如，思维能力尚可，精神情绪正常，没有严重的疾病，基本上能自理生活。此外，健康的精神心理状态也是一个重要的方面。即是说，中老年人是积极地进行身体锻炼，乐观地治疗已有疾病，还是无病呻吟，或小病大忧，让病情随着忧郁的情绪日趋加重？这也是判断一个中老年人身心是否健康的重要标志之一。

.....

<<中老年常见病推拿>>

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>