第一图书网, tushu007.com

<<做自己的医生-我的健康我做主- >

图书基本信息

书名：<<做自己的医生-我的健康我做主-解开健康长寿的密码>>

13位ISBN编号：9787543935471

10位ISBN编号：7543935473

出版时间：2008-5

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：CCTV健康之路栏目组 编

页数：193

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

内容概要

《CCTV健康大讲堂：做自己的医生（解开健康长寿的密码我的健康我做主）》为CCTV健康之路栏目组编写的，内容包括：家庭按摩防治感冒、感冒以后如何应对、热伤风的防与治、感冒谨防心肌炎、按摩助您睡好觉、肠道畅通一身轻松、肠胃不适的家庭按摩、应对脂肪肝全功略、得了脂肪肝怎么办、高脂血症的防治、止痛面面观、关注心脏健康 警惕心肌梗死、测测你的癌指数、脑卒中黄金3小时、卒中的紧急处理与康复、让脑卒患者不在卒中、脑卒中的康复治疗等常见病的急救知识。

书籍目录

家庭按摩防治感冒感冒以后如何应对热伤风的防与治感冒谨防心肌炎按摩助您睡好觉肠道畅通一身轻松肠胃不适的家庭按摩应对脂肪肝全功略得了脂肪肝怎么办高脂血症的防治止痛面面观关注心脏健康警惕心肌梗死测测你的癌指数脑卒中黄金3小时卒中的紧急处理与康复让脑卒患者不在卒中脑卒中的康复治疗一起学习足底按摩学作初级救护员急救手法ABC行车安全与事故急救走出误区学看病生死急救120秒

章节摘录

家庭按摩防治感冒　　刘长信：副主任医师，硕士生导师，北京中医药大学东直门医院推拿按摩科主任，擅长推拿按摩治疗失眠、颈肩腰腿痛等疾病。
在国内外医学刊物发表论文多篇，参与编写医学著作9部。
入冬以来，感冒的人越来越多，今天告诉大家一些小的防治感冒的方法，非常简便，那就是家庭按摩。
有的人可能说按摩是治疗腰肌劳损的，居然能治感冒，到底是真还是假呢？
刘长信（北京中医药大学东直门医院推拿科主任医师）：一说起感冒，可能大家想到的都是吃药，实际上使用按摩疗效也是不错的。
一般来说，感冒都是因为外邪引起，免疫力低下产生一些不适的表现，像头痛、鼻塞等，通过按摩可以很好地消除或者缓解这些症状和临床表现。
那么，什么是外邪？
刘长信：比如说风寒、风热，这些都是外邪，是引起感冒的外在因素。
按摩这样小小的动作，为什么能把体内的外邪排出去？
刘长信：人体的经络有点像运输线，比如说汽车运输、铁路运输，它第一输送营养；第二可以通过传递一定的信息来祛除病邪，比如说按在面部、按在手上，通过穴位的调节可以达到消除炎症、祛风散寒、通络的作用，这样就可以治疗感冒症状。
那么，用这种按摩的方法来治疗伤风感冒，是不是对所有的感冒都有效？
刘长信：可以这样讲，感冒有轻有重，比如说一般的头疼、怕冷，像这种情况使用按摩完全可以治疗。

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