

<<绿色养生自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<绿色养生自然疗法>>

13位ISBN编号：9787543943902

10位ISBN编号：7543943905

出版时间：2010-8

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：陈大江 编

页数：143

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>

<<绿色养生自然疗法>>

前言

21世纪是一个大健康时代。

人们追求心理、生理、社会、环境的完全健康。

对于个人来说，如何走上健康之路，避免误入歧途，这取决于你是否有健康的生活观念和行为习惯。

人类作为大自然的一分子，必须遵照自然的法则、顺应自然规律，充分了解自己身体的自然抗病能力。

早在1938年，我国医药界的老前辈叶桔泉先生（1955年选聘为中国科学院院士）在《自然医疗》一书中就率先提出：“疾病而经医疗，全赖我人体内之伟大的自然疗能供其驱使方可奏效，……吾人自己明了自己，况且积极的抗病，实远胜于消极的医疗”。

抹去岁月的尘土，这些提法至今依然熠熠闪光。

我们应该敬畏生命，顺从自然，把呵护、提升人们的自然疗能放在首位。

<<绿色养生自然疗法>>

内容概要

刮痧疗法既可养生保健，又能治疗疾病，具有简便易学、安全有效等特点，非常适合广大人民群众自学养生保健，在家庭进行简单的自我治疗。

本书分基础篇、养生篇、治疗篇3部分，对中医相关基础理论、刮痧疗法的基本知识和实际操作做了深入浅出的阐述。

养生篇、治疗篇均附有图片，清晰明了，可供临床医师、保健刮痧师以及刮痧爱好者参考。

<<绿色养生自然疗法>>

作者简介

陈大江，主任中医师，毕业于江苏省职工医科大学医学系，南京中医药大学西学中研究生班。兼任南京自然医学会常务理事、刮痧专业委员会主任委员、国际东方药膳食疗学会江苏分会副秘书长、江苏省保健养生业协会科普工作委员会秘书长。长期从事中西医结合临床工作，先后发表

<<绿色养生自然疗法>>

书籍目录

基础篇 一、刮痧疗法的中医基础理论 整体观念 辨证施治 二、经络理论 经络的组成与作用 经络的生理功能和病理反应 经络在刮痧实践中的应用 腧穴的分类 腧穴的治疗作用 特定穴 腧穴的定位 十四经常用穴位 三、刮痧疗法 刮痧疗法的原理与作用 刮痧疗法的常用器具 刮痧疗法的基本手法 人体各部位的刮痧方法 刮痧疗法的注意事项和禁忌证 刮痧疗法的正常反应与异常反应的处理

养生篇 一、额部防皱 二、美颈 三、美腿 四、润肤养颜 五、对抗眼疲劳 六、促进食欲 七、增强儿童体质 八、青少年增高 九、预防近视 十、改善睡眠状态 十一、护肝 十二、预防中风 十三、祛痰

治疗篇 一、眼耳鼻喉系统病症 咽炎 扁桃体炎 口腔炎 牙痛 急性结膜炎 白内障 过敏性鼻炎 鼻衄 中耳炎 突发性耳聋 二、消化系统病症 胃痉挛 胃炎 胃酸过多 胃下垂 呃逆 肝硬化 脂肪肝 习惯性便秘 腹泻 三、骨关节系统病症 落枕 腰部扭伤 踝关节扭伤 颈椎病 肩关节周围炎 肱骨外上髁炎 膝关节痛 风湿性关节炎 四、女性生殖系统病症 痛经 闭经 乳腺炎 子宫附件炎 乳腺小叶增生 围绝经期综合征 子宫脱垂 五、神经系统病症 偏头痛 中风后遗症 肋间神经痛 腰椎间盘突出症 坐骨神经痛 神经衰弱 六、皮肤病症 神经性皮炎 青年痤疮 荨麻疹 皮肤瘙痒 湿疹 冻疮 七、呼吸系统病症 感冒 支气管炎 咳嗽 气喘 八、心血管系统病症 心悸 冠状动脉粥样硬化性心脏病 高血压病 慢性低血压 九、代谢病症 血脂异常 糖尿病 十、泌尿系统病症 膀胱炎 前列腺炎 十一、肛肠病症 痔疮 肛周瘙痒 十二、小儿病症 小儿高热 遗尿症 十三、血液系统病症 贫血 十四、其他病症 腹痛 醉酒 晕车 发热 中暑

<<绿色养生自然疗法>>

章节摘录

在上述整体观念的思想指导下，中医学还认为人体的众多组织器官并非完全平行，而是有主次之分的，其中以五脏为核心构成一个极为复杂的整体。

它以五脏为主，配合五腑，联系五志、五体、五液、五行、四时季节、五官九窍等等，以经络为网络，联系躯体组织器官，形成五大系统。

因此中医治疗疾病的一个最大特点，是从整体出发，不孤立地看人，不孤立地看病，不孤立地看症，局部疾病要从整体上去分析。

在中医学的理论体系中，始终贯穿着整体观念这一基本思想。

它既是关于生命、人体、疾病的根本观点，又是指导诊断、治疗的核心思想。

它集中体现在“人体本身是一个有机的整体”、“人体和自然界也是一个有机的整体”这两方面的内容。

中医学认为，人体是一个有机的整体，它以五脏为中心，配合六腑，通过经络，将全身各个器官组织联系成为一个有机的整体。

在生理上，脏腑与脏腑之间，脏腑与皮肤、肌肉、血脉、筋骨等形体组织，目、舌、口、鼻、耳、前后阴等五官九窍，以及与自然环境的（如气候变化、地理环境）、饮食起居习惯之间，都存在着有机的联系，共同完成人体统一的功能活动。

在病理上，外界环境的变化可以影响人体的健康，内脏病变可以通过经络反映于体表，体表病变也可通过经络影响脏腑，脏腑之间也可以相互传播和影响。

<<绿色养生自然疗法>>

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>