

<<老年按摩>>

图书基本信息

书名：<<老年按摩>>

13位ISBN编号：9787543944602

10位ISBN编号：754394460X

出版时间：2010-10

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：熊志新 等编著

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>

## <<老年按摩>>

### 内容概要

本书为“自诊自疗丛书”中的一本，以插图本的形式，系统论述了老年按摩养生的基本知识、自我诊断及自我治疗方法，全书内容通俗易懂，便于患者方用药。

本书反映了当前国内按摩治疗现状及进展，融科学性、实用性于一体，既可作为广大患者自我保健、养生、预防、治疗之参考，又可作为从事中医学教学及科研人员和广大中医爱好者的参考用书。

## &lt;&lt;老年按摩&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 老年是生命发展的自然阶段 第一节 人类不存在长生不老 第二节 促使人类老化的因素 第三节 长寿与养生之道 第四节 老年人心理健康的哲学 第五节 加强修养, 要老有所为 第六节 怎样对待死亡 第七节 安度丰富多彩的晚年生活 第二章 按摩推拿延缓衰老的奥妙 第一节 按摩推拿能延缓衰老、保健康 第二节 按摩推拿手法的形成与发展 第三节 从中医学领域看推拿作用的机制 第四节 从现代医学理论看推拿作用的机制 第五节 按摩推拿的临床应用 第六节 按摩推拿治疗疾病的适应证和禁忌证及注意事项 第三章 按摩推拿常用手法 第一节 按摩推拿手法的发展与前景 第二节 掌握按摩推拿基本手法 第三节 揉动类手法 第四节 挤压类手法 第五节 叩击类手法 第六节 摩擦类手法 第七节 推拿类手法 第八节 运动关节类手法 第四章 按摩养生长寿须识经络与穴位 第一节 经络与穴位 第二节 手太阴肺经 第三节 手阳明大肠经 第四节 足阳明胃经 第五节 足太阴脾经 第六节 手少阴心经 第七节 手太阳小肠经 第八节 足太阳膀胱经 第九节 足少阴肾经 第十节 手厥阴心包经 第十一节 手少阳三焦经 第十二节 足少阳胆经 第十三节 足厥阴肝经 第十四节 督脉经穴 第十五节 任脉经穴 第十六节 经外奇穴 第五章 老年合理膳食·营养健康与长寿 第一节 老年人饮食与健康 第二节 老年人保健食品·需粗细搭配 第三节 老年饮食十点注意 第四节 老年人饮水与延年益寿 第五节 老年人切莫滥食药膳 第六章 老年养生与烟、酒、茶及饮料 第一节 吸烟与身体健康 第二节 饮酒与身体健康 第三节 喝茶与身体健康 第四节 饮料、冷饮、营养液与身体健康 第七章 和谐的老年夫妻与健康长寿 第一节 老年夫妻白头偕老, 共度晚年 第二节 老年夫妻要正确对待性爱 第三节 老年再婚与健康长寿 第四节 老年夫妻按摩与健康 第五节 长期卧床老人按摩健身法 第八章 按摩防治老年妇女疾病 第一节 更年期综合征 第二节 老年性子宫脱垂 第三节 老年妇女尿路感染和尿失禁 第四节 老年妇女乳腺增生 第五节 更年期功能失调性子宫出血 第九章 按摩防治老年男性疾病 第一节 前列腺增生和前列腺炎 第二节 缩阳症 第三节 性爱眩晕 第十章 按摩防治老年人神经系统常见病 第一节 头痛 第二节 失眠 第三节 眩晕 第四节 老年多发性神经炎 第五节 面神经麻痹 第六节 脑出血后遗症——半身瘫痪 第七节 脑血栓 第十一章 按摩防治老年人消化系统常见病 第一节 呃逆 第二节 老年人腹泻 第三节 老年人便秘 第四节 胃痛 第五节 老年慢性胃炎 第六节 老年溃疡病 第七节 胆结石 第八节 老年脱肛症 第十二章 按摩防治老年骨伤科常见病 第一节 颈椎病 第二节 颞下颌关节紊乱症 第三节 落枕(颈部软组织劳损) 第四节 腕关节扭伤 第五节 肩关节周围炎 第六节 老年性胸部扭伤(岔气) 第七节 肋软骨炎 第八节 肱骨外上髁炎 第九节 急性腰扭伤 第十节 慢性腰肌劳损 第十一节 腰椎间盘突出症 第十二节 尾骨骨折 第十三节 梨状肌综合征 第十四节 膝关节损伤 第十五节 小腿距关节扭挫伤 第十六节 足跟痛(跟痛症) 第十三章 按摩防治老年人五官科常见病 第一节 老年性耳鸣、耳聋 第二节 老年性白内障 第三节 老年性老花眼 第四节 青光眼 第五节 慢性鼻炎 第六节 老年性口腔病 第七节 牙疼 第十四章 按摩防治老年人三大常见病 第一节 高血压病 第二节 老年糖尿病 第三节 冠心病 第十五章 按摩与老年人健美和美容 第一节 老年人应该保持体形美 第二节 按摩穴位比化妆更重要 第三节 美容按摩的手法要求和施术方法 第四节 眼部美容按摩方法 第五节 鼻、耳、牙齿美容按摩方法 第六节 美容按摩, 防皱、除皱法 第七节 中老年妇女也需要美容化妆

## &lt;&lt;老年按摩&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 老年是生命发展的自然阶段 长寿始终是人类所追求的目标。  
人类的生命是一个连续过程，是生物群体由发生发展至成长、衰老、死亡的过程，这也是整个生物界的普遍规律。

人类期盼延年益寿，向往长生不老，几千年来，人们不断追求、探索，寻求长寿之道。

那么，人类应怎样来判断自然寿命呢？在正常情况下，从降生后要经历幼年、少年、青年、壮年、熟年、老年等几个时期，正常寿命应该超过百岁，生命最终极限不应少于200岁。

但是，目前人类超过百岁的还是较为少见，多数人的寿命比应活的自然寿命要短得多，说明人类延长寿命还有较3v的空间。

我国人口的平均寿命远较解放前为长，约增长1倍多，主要是人民生活水平不断提高、科学进步、营养条件改善和强有力的医疗措施，尤其与儿童医疗保健事业的发展有着密切关系。

普通死亡率尤其儿童死亡率的降低，使平均寿命增长。

我国男性平均寿命已经达到68.92岁，女性已经达到70.98岁，我国已进入世界长寿国家行列。

中国养生学内容极其丰富。

(1) 养生。

要适应自然规律、人人必须养成良好的生活习惯，合理营养，合理睡眠，合理安排工作、学习、生活，以维持机体正常的生理功能和新陈代谢。

人们生活在男女组成的社会中，性生活要和谐适度，违背自然规律的禁欲主义对健康长寿是不利的。

(2) 养身。

对运动应有正确的理解。

生命在于运动，体育锻炼和脑力劳动，有助于身心兼养、陶冶情操、强壮身体、延年益寿。

.....

<<老年按摩>>

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>