

<<中年常见病按摩示范图解>>

图书基本信息

书名：<<中年常见病按摩示范图解>>

13位ISBN编号：9787560535203

10位ISBN编号：7560535208

出版时间：1970-1

出版时间：西安交大

作者：查炜//陈泰敏//邵永红//丁志刚

页数：240

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>

<<中年常见病按摩示范图解>>

前言

俗话说：人到中年万事忙！

诚然，中年人往往事业有成，在单位也工作有年头而成为骨干力量。

或是学科的领军人物，或是管理岗位的中坚力量，文山会海，做不完的课题，写不完的书，开不完的会，没完没了的社交活动，真恨不得能分身有术！

在家里，当然也是不可或缺的顶梁柱，上有满鬓白发的高堂，下有正在上学的子女。

所以中年男女往往忙里忙外，根本就没有闲暇的时候，就像一台机器一直处于高速运转状态！

机器长期运转也需要保养，否则就会出故障，就会罢工！

人，当然也不例外！

中年人虽然年富力强，但是年过四十，身体机能已经开始走下坡路！

二十几岁的年轻人熬几个通宵，只要补补觉就能很快恢复往日的活力！

年过四十，如果生活没有规律，可能很长时间也不能回复精力！

所以，中年人正是到了要好好呵护自己的时候！

生活要有规律，饮食应合理有营养，保证足够的身体锻炼时间，保证足够的睡眠，经常全面检查身体，同时采取一些简便的预防保健方法。

这样，既可以保证身体健康，减少疾病的发生；又能延缓身体衰老，迎接丰富多彩的晚年。

《中年常见病按摩示范图解》正是我们精心为中年朋友量身定做的保健读物。

本书较为详尽地讲述了中年朋友关心的问题，如中年人生理病理、心理特点，按摩的特点和作用，常用穴位和手法及注意事项，并选择介绍了50余种中年常见病的按摩方法。

按照本书介绍，既可以自己动手进行自我保健按摩，也可以为朋友、家人服务。

同时，按摩需要消耗一定的体力，可起到一定的锻炼作用，所以，经常进行按摩可以大大提高自身的身体素质。

可见，经常按摩，一举多得！

<<中年常见病按摩示范图解>>

内容概要

《中年常见病按摩示范图解》共三部分，上篇介绍了与中年人按摩有关的基本知识；下篇分门别类地详细介绍了50余种中年常见病症的按摩取穴、手法、操作步骤和保健注意事项；附篇通过图、表介绍了足反射区疗法。

《中年常见病按摩示范图解》条理清楚、图文并茂、通俗易懂，适合广大中医爱好者参考使用，亦可作为一本家庭必备的保健书。

<<中年常见病按摩示范图解>>

作者简介

查炜，江苏人，医学博士。

自1985年起在南京中医药大学任教至今。

现为南京中医药大学国际教育学院、世界卫生组织传统医学合作中心、南京国际针灸培训中心针灸学教研室主任、副教授、研究生导师，英国兰中医学院客座教授，《中华推拿疗法杂志》专家编委，中国推拿网站特邀编委。

编著《图解按摩除百病丛书》、《实用穴位疗法全书》、《中国推拿》等各类医学著作40多部。

<<中年常见病按摩示范图解>>

书籍目录

上篇 中年人生理病理特点 中年心理特点 中年人按摩特点 按摩对中年人的作用 中年人按摩常用穴位
中年人按摩基本手法 中年人按摩注意事项 下篇 呼吸系统疾病 1. 上呼吸道感染 2. 支气管哮喘 3. 支气管炎
血液、循环系统疾病 1. 贫血 2. 高血压病 3. 低血压 4. 心律失常 5. 冠心病 6. 雷诺综合征 消化系统疾病
1. 慢性胃炎 2. 消化性溃疡 3. 肠易激综合征 4. 便秘 5. 胆囊炎 6. 胆石症 7. 慢性肝炎 8. 月旨肪
肝 9. 肝硬化 泌尿系统疾病 1. 尿路感染 2. 尿路结石 3. 慢性肾炎 代谢及内分泌系统疾病 1. 高脂血症 2
. 糖尿病 3. 痛风 4. 单纯性肥胖症 5. 甲状腺功能亢进症 运动系统疾病 1. 落枕 2. 颈椎病 3. 肩关节周
围炎 4. 肱骨外上髁炎 5. 腰椎间盘突出症 6. 腰肌劳损 7. 急性腰扭伤 8. 类风湿性关节炎 精神神经系统
疾病 1. 头痛 2. 面神经炎 3. 三叉神经痛 4. 坐骨神经痛 5. 短暂性脑缺血发作 6. 帕金森病 7. 抑郁症 8
. 癫痫 9. 失眠 头面五官疾病 1. 耳鸣 2. 眩晕 3. 慢性鼻炎 4. 慢性咽炎 5. 牙痛 6. 面部皱纹 常见妇女疾
病 1. 月经不调 2. 盆腔炎 3. 子宫脱垂 4. 乳房小叶增生症 5. 性冷淡 6. 更年期综合征 7. 黄褐斑 男科病
症 1. 阳痿 2. 慢性前列腺炎 3. 前列腺增生症 附篇 足反射区疗法

<<中年常见病按摩示范图解>>

章节摘录

插图：现代医学研究认为，人体生命过程常以40岁为分界线，即40岁开始进入中年期。

世界卫生组织（WHO）将人生的时期中45～59岁定为中年人。

我国将35～60岁作为中年的年龄界限。

总之，中年是体质由盛趋衰的转折时期，生理功能开始下降，某些老化现象开始显露，随着年龄的增长，人体的生理机能衰退，储备能力下降，适应能力减退，抵抗力下降，发病率逐渐增加。

从生理、病理变化角度来看，中年人的身体健康状况在身体上是向老年过渡的转变阶段，是一个“病机四伏”的时期。

中年人患病原因不仅仅来自单纯生物性的，而且与工作、家庭、社会、心理等密切相关。

许多危及健康、威胁生命的心脑血管病（心脏病、高血压等）和癌症在中年时开始高发，不少慢性病（各种胃病、慢性肝炎、慢性支气管炎）也以潜伏的形式在中年时期悄悄地发展。

不少中年人因工作繁忙、缺乏自我保健意识和必要的保健知识，容易忽视病情，或以为自己体质强壮、精力旺盛，对一些病痛或不适不加注意，甚至有的人不重视自身健康，染有不良的生活习惯，也不注意营养和体育锻炼，一旦疲劳过度，抵抗力降低，潜伏着的隐患就可能危害健康。

如长期紧张过度，可促使心脏功能失常，血管发生硬化或痉挛，并可导致消化、内分泌和免疫功能异常，从而引发中年人的好发疾病。

此外，有的中年妇女到45～55岁的更年期，还出现更年期综合征的一系列表现。

许多中年人身体检查没有器质性疾病，但常感到疲乏、头痛、头晕、失眠、精神紧张、食欲不振、性功能减退、嗜睡等不适，医学上称之为“亚健康状态”。

对于这些只要及时地对工作、生活作出合理的调整，积极参与体育锻炼，适当地增加休息和睡眠时间，采取适当的保健预防措施，一般会很快消除症状，恢复健康状态。

因此，中年人应根据这些变化，采取相应的预防保健措施，促进健康，推迟进入老年的时间。

按摩是一个简单易行的预防保健方法，时下正风靡大江南北。

工作之余，经常进行按摩保健，既可以消除疲劳，又能防病治病。

本书正是根据中年人的生理、病理特点，介绍了一些适用于中年人的按摩治疗方法。

了解一些按摩方法可以有病治病，无病防病，何乐而不为呢！

<<中年常见病按摩示范图解>>

媒体关注与评论

按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。
按摩勿释，着针勿斥，移气于不足，神气及得复。
——黄帝内经

<<中年常见病按摩示范图解>>

编辑推荐

《中年常见病按摩示范图解》编辑推荐：按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。按摩勿释，着针勿斥，移气于不足，神气及得复。

——黄帝内经

<<中年常见病按摩示范图解>>

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>