

<<图解推拿 >>

图书基本信息

书名：<<图解推拿 >>

13位ISBN编号：9787807630388

10位ISBN编号：7807630388

出版时间：2008-12

出版时间：何丝琳 广西科学技术出版社 (2008-12出版)

作者：何丝琳

页数：117

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>

前言

取诸社会，用诸社会，是何丝琳院长常挂在嘴边的衷心话。

她现在付诸行动，把“调整肌肉功能正常化”的中医精髓推拿学，用于职业劳损、职业病的预防与治疗中，把宝贵的实践经验写成书，推广应用于社会，难能可贵。

职业劳损、职业病行行皆有，比比皆是，问题在于人们能否学会预防，能否掌握一些简单易学的医疗方法，对抗职业劳损及疾病，达到平衡身体功能、恢复健康的功效。

身体需进行持久的保养，方为上策！

何院长融合了“中医学+工程力学+物理学+形体运动学”的推拿方法，可以全面多元化综合性地预防和治疗职业及生活上的劳损，实属独特而有效之方法！

内容概要

在高速运转的现今社会，每一个人都在与时间赛跑，每一天都是步履匆匆。

很多年轻人就如同某品牌广告语描述的一样：30岁的年龄，60岁的身体。

重重压力之下，他们不仅没有时间去锻炼身体，甚至还饱受职业劳损之害。

因为各行各业中都普遍存在颈椎病、静脉曲张、颈肩综合征、肩周炎等职业劳损。

职业劳损似乎是与工作相伴随行，很多人觉得：我们无法舍弃工作，所以也没办法远离职业劳损的痛苦。

其实，你错了。

源于中医的推拿按摩，不仅可以进行日常保健及常见病的辅助治疗，对消除职业劳损也有着它独特的功效。

通过穴位按摩，既能有效地消除身体的疲惫及肌肉的僵硬，还可以针对容易发生劳损的部位进行自我保健，使人们彻彻底底远离职业劳损。

作者简介

何丝琳，香港特区注册中医师、中医推拿骨伤专业进修学院院长、香港职业劳损康复治疗师学会会长、广州中医药大学针灸推拿客座讲师。

何丝琳医师除了拥有中医师专业资格外，同时拥有建筑结构学工程师资格。

她将中医学知识和其他学科知识融会贯通，研制出一套融合了“中医学+物理学+工程力学+形体运动学”的独特“何氏鹰爪推拿法”，为大众提供了一种“不靠吃药就能激发自己身体的抗病力和自疗力”的保健方法。

书籍目录

推荐序一 成功非侥幸推荐序二 “四学”原理免劳损推荐序三 无手术风险的治疗法自序 流传数千年的推拿按摩学导语 认识职业劳损与推拿保健任何年龄都会患上职业劳损何氏鹰爪手法论述第一章 中医瑰宝经穴推拿大项目小故事第一节 工程力学在中医经穴推拿中的作用第二节 电子工程师与颈椎病之推拿第三节 五脏六腑健康与肌肉弹性的微妙关系第四节 经络穴位推拿对人体的作用第二章 经穴推拿运动预防与消除职业劳损五分钟休闲轻松运动第一节 头目清明此中寻——头面部第二节 颈肩轻松如释重负——颈肩部第三节 手巧心灵路路相通——手部第四节 胸腹健康何难之有——胸腹部第五节 舒跑弹跳轻盈无比——腿脚部第六节 腰挺背直气宇轩昂——腰背部第七节 四时食疗方第三章 中医经穴推拿解决疑难杂症何医师案例1 胃抽筋难题长痛短除何医师案例2 一按见效顽喘断根何医师案例3 经穴按摩助她赢回了丈夫何医师案例4 明星可以高枕无忧何医师案例5 肩臂再次活动自如何医师案例6 扁平肚皮终于隆起何医师案例7 暴肥少女重拾自信何医师案例8 开音的快乐何医师案例9 排除血管闭塞之危柴院长案例1 白领便秘一按即除柴院长案例2 普通感冒的绿色疗法柴院长案例3 翘臀魔法柴院长案例4 穴位推拿帮你降血糖柴院长案例5 每月都轻松附录 头部穴位图

章节摘录

插图：第一章 中医瑰宝经穴推拿大项目小故事第一节 工程力学在中医经穴推拿中的作用 工程学所赋予的专业知识以及力学方面的理论和实践，使我迅速意识到“中医推拿按摩”这门学问，根本就是“力”在人体肌肉中的运动，是一对“力偶”的运作，这就正如在我们日常生活当中，“扭毛巾”这个简单的动作一样。

俗语有云：“你帮人，人帮你。”

因我治愈一位曾患有颈椎病且屡医无效的工程师，于是他推荐我到电视台讲解有关问题，对于引起颈椎病的话题，读者求问不断，这为我的医疗事业奠定了坚实的发展基础。

当中又有谁会想到，我本身也同时拥有工程师及中医师的专业资格，其间我也曾在两者之中做出关键性的抉择。

二十多年前，我为了更灵活地安排自己的作息时间及发展事业，于是选择了中医师的身份，加入悬壶济世的行列。

当时，这也可以说是能维持生计及迅速发展个人事业的途径。

换个方式来说，可以用“打棉被”的道理来作说明，棉被在硬实之后是不会保暖的，因为棉被里面的棉花被压实了，没有空气存在，所以要将里面的棉花打松，让空气再次充塞在棉花当中，才可以使棉被恢复保暖的作用。

而羽绒用品非常保暖，就在于其不会被压实和变硬。

相同的原理，亦可以应用于人体的肌肉组织上。

疲劳时肌肉中会充满毒素，它们会刺激肌肉硬化，减慢血液的循环及新陈代谢，使人体的抵抗力及免疫力降低，既不耐寒又不耐热，而且更加容易感染疾病，使肌肉中的韧带容易硬化以至弹性完全消失，极可能会导致骨骼关节不能自由地伸展，并且产生疼痛的感觉。

另外，硬化的血管，亦很容易在剧烈运动或精神紧张的刺激下，因血液流量和血压的增加而破裂，从而出现各种不同的病症。

熟悉工程力学方面的知识及热爱各种不同的运动，使我常常把这些知识应用于研究各种各样的按摩推拿手法和形体运动当中。

在以前的经验基础之上，我成功改良出一套具有自我独特风格的特别运动治疗项目。

媒体关注与评论

何院长融合了“中医学+物理学+工程力学+形体运动学”的推拿法，可以全面又多元化综合性地预防和治疗职业及生活上的劳损，实属独特而有效之方法！

——北京理工大学博士生导师 匡镜明何医师在本书中详述自己二十多年的医疗经验，并把心血结晶“鹰爪疗法”的精髓公诸大众，力求造福社会。

“中医学+物理学+工程力学+形体运动学”的方法简单易做，即使毫无医学基础的人士也能学到专业技术，同时不容易患上职业劳损和职业病；更可使被推拿者避免压伤、拉伤的危险，保健和治疗事半功倍！

——广州中医药大学教授、博士生导师 冯新送何丝琳医师以仁慈的医者之心，体悟现代人身与心的疲惫，以精湛的手法再现了经穴推拿的神奇，“心为入身之至，手随心法而动”，这正是经穴推拿的要诀。

——广州中医药大学针灸推拿学院院长 柴铁劬

编辑推荐

《图解推拿4:远离职业劳损》讲述了：何氏鹰爪功，“中医学+物理学+工程力学+形体运动学”的大众养生保健按摩法，治疗职业劳损，使白领常见病一按即除，更可塑形健体。

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>