

<<常见病对症食疗与按摩大全集>>

图书基本信息

书名：<<常见病对症食疗与按摩大全集>>

13位ISBN编号：9787502370541

10位ISBN编号：7502370544

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献出版社

作者：薛卫国 编

页数：217

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>

## <<常见病对症食疗与按摩大全集>>

### 内容概要

食疗与按摩，最简单易学的养生祛病法，辨证择膳，让健康收获于一日三餐之中，有些疾病可以通过日常饮食调理得以治愈或者缓解，一些慢性病的调养更有赖于科学的食疗。

《常见病对症食疗与按摩大全集》根据不同的食物特性，针对不同的体质、病症表现，推荐对症食疗方，以帮助身体恢复健康。

轻松按摩，激活自身的运转修复系统，人体拥有一套神奇的运转修复系统，就是隐藏在身体深处看不见、摸不着、拥有很多穴位的经络。

经络养生祛病法最简单易学且行之有效的方法就是按摩，《常见病对症食疗与按摩大全集》根据脏腑经络、营卫气血的运行规律，以及疾病的发作原因和症状，运用不同的按摩手法，通过经络的传导作用，调整脏腑组织的功能，从而达到扶正祛邪、祛除疾病的目的。

<<常见病对症食疗与按摩大全集>>

作者简介

薛卫国，北京中医药大学针灸推拿学院副教授，硕士生导师。

1991年毕业于北京中医药大学针灸推拿专业，后任职于山西中医药研究院附院针灸按摩科。

2002年获成都中医药大学针灸推拿专业硕士学位。

2010年获北京中医药大学中西医结合专业博士学位。

现为北京中医药大学针灸推拿学院副教授、硕士生导师。

先后参与、主持国家级、部级、校级课题10项，发表专业学术论文30余篇，编写相关书籍10余册。

<<常见病对症食疗与按摩大全集>>

书籍目录

绪论 用食物与双手呵护健康

第一章 现代人常见病对症食疗与按摩

近视  
鼻炎  
牙痛  
感冒  
咳嗽  
慢性咽炎  
支气管哮喘  
肺炎  
慢性肝炎  
胃痛  
结石  
慢性腹泻  
便秘  
痔疮  
关节炎  
贫血  
头痛  
眩晕  
困倦易疲劳  
宿醉晕车  
神经衰弱  
自汗、盗汗  
失眠  
食欲不振

肥胖症

第二章 中老年常见病对症食疗与按摩

糖尿病  
高血压  
高脂血症  
低血压  
脂肪肝  
冠心病  
骨质疏松  
肾虚早衰  
中风后遗症  
脑出血  
脑梗死

第三章 女性常见病对症食疗与按摩

乳腺增生  
急性乳腺炎  
经前紧张综合征  
白带异常  
月经不调

<<常见病对症食疗与按摩大全集>>

痛经

闭经

慢性盆腔炎

子宫脱垂

交接痛

女性不孕

产后缺乳

产后腰腹痛

更年期综合征

第四章 男性常见病对症食疗与按摩

遗精

慢性前列腺炎

阳痿、早泄

男性不育

性冷淡

脱发

第五章 小儿常见病对症食疗与按摩

小儿感冒

小儿咳嗽

小儿多汗

小儿疳积

小儿厌食

小儿腹泻

小儿遗尿

小儿贫血

小儿营养不良

维生素A缺乏症

## <<常见病对症食疗与按摩大全集>>

### 章节摘录

版权页：插图：经络按摩不用针和药，仅凭借双手和简单的小工具，依据不同的病症，选择一定的部位或特效穴位，沿经络循行的路线、气血运行的方向，施以不同手法的按摩，便可调节脏腑机能，并达到有效治疗和全面康复的目的。

这样简单而有效地保健方法并非中医专家们的专利。

只要我们对经络按摩感兴趣，并通过一段时间的学习和实践，就可以成为自己的按摩治疗师。

数千年的中医实践证实，人体周身穴位众多，其中，经常用到的、有重要影响的有108个，称为“108要穴”。

人们将人体的穴位按照一定的运行规律连结起来，便构成了经脉。

人体共有20条经脉，其中12条为主脉，叫做“十二正经”，另外8条方向和部位奇特，被称作“奇经八脉”。

108要穴和十二正经是我们居家按摩防病保健最常用到的。

无论是食疗还是经络按摩，都不需要太高的成本，真正做到了花小钱治大病，让每一个普通人都有机会做自己的居家保健医师。

在物价飞涨、医疗成本居高不下的今天，如果能让家人一同学习食疗与按摩疗法，则整个家庭的健康状况也会得到改善。

我们在按摩的时候，经常担心自己找不准穴位位置，达不到按摩效果。

其实这样的担心是多余的。

我们所谓的穴位并不是一个死位置，在穴位周围按摩，即使有点偏差，只要按上去能缓解疼痛、酸胀等各种不适症状，也是有效的。

当然如果能找准穴位更好。

我们在描述穴位位置的时候，常用“寸”这个标准。

一般情况下，按摩时可以用手指作为度量工具取穴，称为“手指同身寸取穴法”。

通常以大拇指的宽度为1寸，中指的第一指间关节与第二指间关节长度为1寸，食指、中指与无名指并拢后，从中指第一指节宽度为2寸，四指并拢最宽处为3寸。

不同人由于体格上有差异，用“手指同身寸取穴法”确定穴位，可有效避免因身高等身体因素差异导致的找穴不准问题。

<<常见病对症食疗与按摩大全集>>

编辑推荐

《常见病对症食疗与按摩大全集》：科技文献科学养生，对症食疗，日常保健养生的膳食良方，特效按摩，激活源自经络的灵丹妙药。

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>