

<<老年按摩养生新编详解>>

图书基本信息

书名：<<老年按摩养生新编详解>>

13位ISBN编号：9787543929319

10位ISBN编号：7543929317

出版时间：2006-8

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：熊志新

页数：248

字数：215000

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>

<<老年按摩养生新编详解>>

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。

“自诊自疗丛书”包括《头部按摩新编详解》、《全身按摩新编详解》、《美容按摩新编详解》、《夫妻按摩新编详解》、《老年按摩养生新编详解》、《手足按摩新编详解》六部，是中医养生按摩经典，中国家庭必备丛书。

本书为老年按摩养生详解，适用于病人及病人家属选用，中医、西医、中西医结合的临床、科研及教育工作者、食疗专科、食疗门诊、药膳餐厅、病房营养护士、在医学好者也有参考价值。

<<老年按摩养生新编详解>>

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 提拿类手法 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

<<老年按摩养生新编详解>>

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>