

<<老年常见病按摩示范图解>>

图书基本信息

书名：<<老年常见病按摩示范图解>>

13位ISBN编号：9787560535197

10位ISBN编号：7560535194

出版时间：1970-1

出版时间：西安交大

作者：查炜//邵永红//丁志刚//张炎

页数：234

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>

<<老年常见病按摩示范图解>>

前言

我们所处的21世纪，现代医学突飞猛进，人类的医疗条件和健康状况大为改观！人类的平均寿命有了大幅度的提高。

那么，60岁退休以后的几十年，我们应该如何度过？

许多老年朋友，可能没有退休就在憧憬美好的未来，甚至制定了详尽的计划！

诚然，退休前，繁忙的工作限制了我们的兴趣爱好，退休后是该好好了了的心愿！

了却心愿，当然也会有诸多条件制约。

然而抛开一切来看，最基本的条件是我们必须有一个相对健康的身体，否则也只能感叹：“烈士暮年，壮心不已”！

所以，退休以后，最首要的任务，是要关爱自己的身体健康！

随着年龄的增长，老年人的身体就像一部不停运转的机器一样，许多部件都出现了磨损和老化，各种故障逐渐出现，是到了需要细心养护的时候了。

除了要注意饮食起居、生活规律、身体锻炼、调适情志等方面外，适当的治疗是必不可少的。

在众多疗法中，按摩疗法既有效、又经济，且少副作用，深受广大老年朋友喜爱。

按摩疗法，历史悠久。

早在两千多年前，《黄帝内经》中就有许多按摩治病的记载。

此后历朝历代，按摩推拿不断发展，不断完善，同时它也为人类的健康起到了保驾护航的作用，深受人民喜爱！

宋代著名诗人陆游就是按摩的身体力行者，并为我们留下了记述按摩的灿烂诗篇，“晨兴袖手空观寂，饭罢宽腰习按摩”（《自叹》）。

陆游一生坎坷，仍享年八十多岁。

可见，除了诗人乐观豁达的性格外，按摩的保健作用功不可没！

这本小书，是我们为广大老年朋友精心准备的小小礼物！

在博采诸家之长的基础上，结合我们多年的临证经验，对老年朋友的常见病症进行了有针对性的按摩指导！

考虑到老年人的阅读特点，我们对诸多实用的内容加以重复说明。

每一病症都备有直观的按摩取穴图解，希望能够方便读者。

作为按摩的普及读物，本书对按摩手法没有花很多篇幅。

<<老年常见病按摩示范图解>>

内容概要

《老年常见病按摩示范图解》共三部分，上篇介绍了老年按摩的相关知识，诸如老年人的生理、病理心理特点，按摩的特点、作用、常用穴位、常用手法和注意事项；下篇分门别类地详细介绍了50余种常见老年病症的按摩取穴、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。

《老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。

<<老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。

<<老年常见病按摩示范图解>>

书籍目录

上篇老年人生理特点老年人病理特点老年人心理特点老年人按摩的特点按摩对老年人的作用老年人按摩常用穴位老年人按摩基本手法老年人按摩注意事项下篇呼吸系统疾病1. 上呼吸道感染2. 慢性支气管炎3. 支气管哮喘4. 肺气肿5. 肺炎循环系统疾病1. 高血压病2. 体位性低血压3. 慢性肺源性心脏病4. 冠心病5. 动脉硬化症消化系统疾病1. 慢性萎缩性胃炎2. 消化性溃疡3. 胃下垂4. 便秘5. 慢性腹泻6. 胆囊炎和胆石症7. 肝硬化8. 大便失禁泌尿系统疾病1. 尿路感染2. 尿失禁3. 尿潴留4. 尿路结石5. 慢性肾功能衰竭6. 慢性前列腺炎7. 前列腺增生症内分泌和代谢疾病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6. 更年期综合征7. 老年性阳痿运动系统疾病1. 颈椎病2. 肩关节周围炎3. 增生性膝关节炎4. 原发性骨质疏松症5. 腰肌劳损神经系统疾病1. 头痛2. 面神经炎3. 帕金森病4. 中风后遗症5. 三叉神经痛6. 坐骨神经痛7. 带状疱疹后遗神经痛精神疾病1. 老年性痴呆2. 抑郁症3. 失眠眼耳鼻部疾病1. 老年原发性闭角型青光眼2. 老年耳鸣耳聋3. 老年眩晕4. 老年鼻炎、鼻窦炎老年妇女疾病1. 子宫脱垂2. 老年性阴道炎其他病症1. 老年皮肤瘙痒症2. 贫血3. 面部皱纹附篇足反射区疗法

<<老年常见病按摩示范图解>>

章节摘录

插图：内分泌及代谢的改变机体代谢活动减弱，生物转化过程减慢，解毒能力下降。

机体免疫功能减退，易患感染性疾病。

代谢上往往分解代谢大于合成代谢，若不注意营养及合理安排膳食，易发生代谢负平衡。

五官变化晶状体弹力下降，睫状肌调节能力减退，多出现“老花眼”，近距离视物模糊。

同时听力下降，嗅觉、味觉功能减退。

性格及精神改变老年人行动举止逐渐缓慢，反应迟缓，适应能力较差，言语重复，性情改变，或烦躁而易怒，或孤僻而寡言。

如遇丧偶或家庭不和，更会对情绪产生不良影响。

故对老年人应给予周到的生活照顾和精神安慰，使之安度晚年，健康长寿。

老年人病理特点人到老年，身体各方面的机能已大不如前了，常有些小毛小病，也是稀松平常的。

与中青年相比，老年人生病往往体现如下特点。

(1) 发病容易，起病隐袭，自觉症状不典型老年人脏器虚弱，正气不足，机体对各种致病因素的抵抗力以及对环境的适应力都有明显减弱，所以容易发病。

同时，由于老年人反应性低下，正气不能奋起抗邪，故常自觉症状较轻微，如严重感染时仅低热，甚至不发热。

老年人的感觉也不太敏感，如痛觉减退可出现心肌梗死时无疼痛，泌尿系感染时尿路刺激症状不明显等。

老年人患肺癌、肝癌等恶性肿瘤后（早期、中期）常可以没有任何症状。

(2) 病程进展快，容易发生并发症老年人各种脏腑功能减退，机体内环境稳定机制减弱，应激能力也相应减弱，所以一旦发病，病情常常迅速恶化，使医护人员措手不及。

如老年性肺炎，起病时可无寒战高热，仅轻微咳嗽，但很快出现休克、心力衰竭及神经系统症状如淡漠、烦躁、昏迷等。

老年心肌梗死起病时可能仅胸闷、气短、头晕，但很快出现心力衰竭、心源性休克，甚至猝死。

肺部肿瘤很容易合并肺部感染。

卧床老人很容易出现褥疮、肌肉萎缩、坠积性肺炎等。

<<老年常见病按摩示范图解>>

编辑推荐

《老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 br 赠送国家标准人体经络穴位挂图,常用足部反射区图1张。

<<老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>