

<<健康家庭生活百科>>

图书基本信息

书名：<<健康家庭生活百科>>

13位ISBN编号：9787801745200

10位ISBN编号：7801745205

出版时间：2007-8

出版时间：中医古籍出版社

作者：张伟杰 主编

页数：162

字数：250000

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

今天，利用电脑办公的人越来越多，办公时间也越来越长。

久之，很多人形成了诸如头痛、颈椎病、手腕痛、视疲劳、肠道易激综合征等一系列症状，称之为：“办公室综合征”。

这些典型症状是可以通过日常的简单按摩措施进行保健和治疗的。

这本小册子就是这方面的专著，作者系从事临床治疗的职业中医师，希望您能阅读本书，并利用书中的办法来解决生活中的问题。

## <<健康家庭生活百科>>

### 内容概要

经穴按压疗法作为中医针灸学的一部分得到广泛应用，按压穴位疗法是以指代针，对穴位进行一定的刺激，这种刺激具有活血祛瘀、疏通经络、调整脏腑功能等作用，直接按压人体某一部位和腧穴，可消除肌肉痉挛，增强肌束伸缩力，调节神经中枢反射，促进机体血液循环，增强机体的新陈代谢和抗病能力，能起到保健和治疗疾病的效果。

这本小册子教给您正确的穴位按压方法、怎样迅速找到穴位、怎样根据不同的病症选择穴位，书中配有详细的图解说明。

#### 作者简介

张伟杰教授，香港天乙集团董事长、北京同仁堂麦尔海生物有限公司高级技术顾问、全国健康产业工作委员会认证管理办公室副主任、全国健康产业工作委员会港澳台认证管理办公室主任、全国健康产业工作委员会专家委员会专家委员、中国初级卫生保健基金会芳华十八专项基金副会

书籍目录

第一章 按压穴位疗法 一、按压穴位疗法施用的病症范围 1.适应范围 2.按压穴位的注意事项  
3.不适于用按压手法治疗的病症 4.出现不良反应的处理方法 二、穴位按摩常用手法 1.点  
按穴位法 2.摩法 3.揉法 4.推法 5.拿法 6.捏法 7.点叩法 8.指甲掐法 9.弹  
法第二章 取穴定位方法 1.人体自然标准取穴法 2.手指同身寸法 3.骨度取穴法 4.简便取穴法第三  
章 消化系统常见病症按摩疗法 1.胃痛 2.呕吐 3.胃下垂 4.消化性溃疡 5.胃炎 6.呃逆 7.噎膈  
8.细菌性痢疾 9.急性腹泻 10.慢性腹泻 11.便秘 12.贫血 13.疟疾第四章 呼吸系统常见病症按摩  
疗法 1.咳嗽 2.发烧 3.感冒 4.肺炎 5.慢性支气管炎 6.支气管哮喘 7.肺气肿 8.肺结核第五章  
泌尿生殖系统常见病症按摩疗法 1.腰痛 2.慢性肾小球肾炎 3.慢性肾功能衰竭 4.尿路感染 5.前  
列腺炎 6.泌尿系结石 7.尿崩症 8.遗精 9.阳痿第六章 血液循环系统常见病症按摩疗法 1.高血压  
2.冠心病.心绞痛 3.心律失常 4.心血管神经官能症 5.高血脂症 6.中风 7.脑动脉硬化第七章 神  
经、精神系统常见病症按摩疗法第八章 运动系统常见病症按摩疗法第九章 内外科常见杂症按摩疗法  
第十章 女性常见病症按摩疗法第十一章 皮肤常见病症按摩疗法

章节摘录

第一章 推拿按摩疗法 一、推拿按摩治疗原则 推拿按摩治疗疾病需采用一定的原则和方法，具体说来可以概括为：一、根据不同的临床症状表现，二、根据身体不同的部位，三、根据患者的体质情况，四、根据季节变换。

推拿治疗的基本原则是：“复正祛邪”，“重在治本”，“急则治标，缓则治本”。“标本兼顾”，“补虚泄实”。

(1) 复正祛邪 是指恢复肌体内的正气，驱除导致疾病发生的不利因素。疾病恢复的快慢一方面同身体的抗病能力有关，另一方面同治疗的效果有关，推拿按摩治疗是通过调动肌体的抗病能力来实现治疗的

编辑推荐

《上班族保健法》由中医古籍出版社出版。

“办公室综合症”时时困扰着我们，冲破亚健康的束缚，做健康快乐的上班族。

身处忙碌的社会，上班族经常承受莫大的压力，繁忙的工作与额外的加班、应酬，让人喘不过气。而不断累积的结果，就是使得上班族身心俱疲，现代文明病接踵而来。

让我们轻轻松松摆脱文明病的烦恼，拥有一个健康而又充满活力的好身体。

采用传统中医按摩手法，轻松摆脱各种工作病症带来的烦恼。

因时因地，随手打造自己的健康身体，为你的工作加分。

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>