

<<养生运动处方>>

图书基本信息

书名：<<养生运动处方>>

13位ISBN编号：9787040301137

10位ISBN编号：704030113X

出版时间：2011-2

出版时间：高等教育出版社

作者：张广德

页数：14

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>

## <<养生运动处方>>

### 内容概要

本书包括：方义解诂、运动处方、点按太溪、招锁昆仑、捶叩足跟压痛点、摩运足底、参考资料及引用书目。

## <<养生运动处方>>

### 作者简介

张广德，字飞宇，号鹤龄燕人，1932年2月出生于河北唐山，1959年毕业于北京体育学院（现北京体育大学）武术专业，后留校任教，之后又考入该校研究生部，是我国著名导引养生学家，新中国第一代武术研究生，中国武术八段，中华武林百杰，享受中华人民共和国国务院特殊津贴，曾任北京体育大学导引养生功研究室主任，中国高等教育学会导引养生学专业委员会理事长，中国导引养生功研究会会长，北京体育大学导引养生中心名誉主任，国家体育总局健身气功管理中心顾问。

## <<养生运动处方>>

### 书籍目录

- 一、方义解诂
- 二、运动处方
  - 1. 点按太溪
  - 2. 招锁昆仑
  - 3. 捶叩足跟压痛点
  - 4. 摩运足底
- 参考资料及引用书目

## <<养生运动处方>>

### 章节摘录

版权页：插图：一、方义解诂足跟痛，又称“脚跟痛”，多表现为足跟一侧或者两侧疼痛，不红不肿，但行走不便，给患者带来痛苦和困扰。

其发病多与足跟的骨质、关节、滑囊、筋膜等组织的病变有关，如：跟骨骨刺、足跟部脂肪垫的损伤及退行性变、跟骨下滑囊炎等。

跟骨骨刺的压痛点大多在足跟部下外侧，且可有高突感；足跟部脂肪垫损伤和滑囊炎大多有明显外伤史，跟部呈肿胀状态，发病后大多数足跟不敢着地，行动困难，局部有尖锐疼痛感。

足跟痛是中老年人的一种常见病。

中医学认为，足跟痛多因肝肾亏虚，复感风寒湿邪或慢性劳损导致经络瘀滞，气血运行受阻，使筋骨肌肉失养而发病。

治疗上宜以局部取穴为主，疏经络，活气血。

<<养生运动处方>>

编辑推荐

《养生运动处方:足跟痛5分钟预防与助疗法》是由高等教育出版社出版的。

<<养生运动处方>>

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>