

<<骨质疏松与骨质增生症的自我调护>>

图书基本信息

书名：<<骨质疏松与骨质增生症的自我调护>>

13位ISBN编号：9787502359270

10位ISBN编号：7502359273

出版时间：2008-4

出版时间：占雅莲,李红珠,等 科学技术文献 (2008-04出版)

作者：占雅莲,李红珠,等

页数：356

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>

## <<骨质疏松与骨质增生症的自我调护>>

### 内容概要

骨质疏松与骨质增生症是困扰现代人的常见健康问题。本书以通俗的语言，阐述骨质疏松与骨质增生症的日常养护与自我调治，包括膳食疗法、运动疗法、拔罐疗法、刮痧疗法等，所选方法简便易学，在家中就可轻松进行，骨质疏松与骨质增生症患者不妨一试。

## <<骨质疏松与骨质增生症的自我调护>>

### 书籍目录

第一章 经络腧穴知识第一节 经络腧穴简介第二节 取穴方法一、骨度分寸法二、体表标志法三、手指同身寸法四、简便取穴法第三节 治疗骨质疏松症和骨质增生症常用的腧穴一、治疗骨质疏松症和骨质增生症常用的经穴二、治疗骨质疏松症和骨质增生症常用的经外奇穴第二章 骨质疏松症第一节 概述一、骨质疏松症的流行病学常识二、骨质疏松症的表现三、骨质疏松症的发病机理四、骨质疏松症的不良后果第二节 骨质疏松症的日常养护一、骨质疏松症的预防二、骨质疏松症患者日常生活中的注意事项三、合理安排饮食四、骨质疏松症的中医辨证论治五、治疗骨质疏松症的中成药六、治疗骨质疏松症的方剂及单方、验方七、药膳疗法防治骨质疏松症八、药茶疗法防治骨质疏松症九、药酒疗法防治骨质疏松症十、按摩疗法防治骨质疏松症十一、灸疗防治骨质疏松症十二、拔罐防治骨质疏松症十三、刺血疗法防治骨质疏松症十四、刮痧防治骨质疏松症十五、手疗防治骨质疏松症十六、足疗防治骨质疏松症十七、穴位敷贴防治骨质疏松症十八、热敷疗法防治骨质疏松症十九、药浴疗法防治骨质疏松症二十、泥疗法防治骨质疏松症二十一、石蜡疗法防治骨质疏松症二十二、日光浴防治骨质疏松症二十三、体操防治骨质疏松症二十四、瑜伽防治骨质疏松症二十五、太极拳防治骨质疏松症二十六、运动疗法防治骨质疏松症二十七、精神疗法防治骨质疏松症第三章 骨质增生症第一节 概述一、骨质增生症的流行病学常识二、骨质增生症的表现三、骨质增生症的发病机理四、骨质增生症的不良后果第二节 骨质增生症的日常养护一、骨质增生症的预防二、采取适宜的睡眠体位三、选择合适的寝具四、适度的体育锻炼五、骨质增生症的中医辨证论治六、治疗骨质增生症的中成药七、治疗骨质增生症的方剂及单方、验方八、药膳疗法防治骨质增生症九、药酒防治骨质增生症十、按摩防治骨质增生症十一、灸疗防治骨质增生症十二、拔罐防治骨质增生症十三、刺血疗法防治骨质增生症十四、刮痧防治骨质增生症十五、耳穴疗法防治骨质增生症十六、手疗防治骨质增生症十七、足疗防治骨质增生症十八、穴位敷贴防治骨质增生症十九、热敷疗法防治骨质增生症二十、药浴防治骨质增生症二十一、石蜡疗法防治骨质增生症二十二、日光浴防治骨质增生症二十三、体操防治骨质增生症二十四、瑜伽防治骨质增生症二十五、太极拳防治骨质增生症二十六、精神疗法防治骨质增生症参考文献

## <<骨质疏松与骨质增生症的自我调护>>

### 章节摘录

第一章 经络腧穴知识 第一节 经络腧穴简介 经络是经脉与络脉的总称，是人体气血运行的通道，遍布全身内外，起着沟通五脏六腑、皮肉筋骨、四肢百骸等组织器官的作用。

其中经脉是经络系统中的主干，络脉是经脉的分支。

经络包括十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二经筋、十二皮部、十五络脉等。

十二经脉也称十二正经，是经络系统中的主体，包括手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）、手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）、足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）、足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）。

十二经脉按照阴阳属性分布于人体，六阴经分布在四肢的内侧及胸腹部，六阳经分布在四肢的外侧、头面部和躯干部。

它们的循行规律是：手三阴经从胸部起始，经上肢内侧循行到手部，与手三阳经相接；手三阳经从手部起始，沿上肢外侧循行到头部，与足三阳经相接；足三阳经从头部起始，经躯干、下肢循行到足部，与足三阴经相接；足三阴经从足部起始，经下肢内侧循行到胸腹部，与手三阴经相接。

腧穴是指脏腑、经络之气输注于体表的部位，腧，通“输”，是转输之意，“穴”是孔隙的意思。

腧穴与经络、脏腑之间有着密切的关系，所以是针灸、拔罐、推拿等疗法的施术部位。

根据腧穴的不同特点，可分为十四经穴、经外奇穴和阿是穴3类。

1.十四经穴简称“经穴”，指分布在十二经脉和奇经八脉中任、督二脉上的腧穴，是腧穴的主要部分。

2.经外奇穴简称“奇穴”，是指十四经以外，有一定的穴名，又有明确的位置，对某些疾病有特殊治疗作用的腧穴。

3.阿是穴又称“压痛点”、“天应穴”，没有具体的名称，也没有固定的位置，是指病痛局部或与病痛有关的压痛点。

第二节 取穴方法 人体腧穴的位置不同，准确取穴是应用许多中医外治法治疗疾病的前提。

肌肉和骨节是腧穴体表定位的主要标志，只要掌握了恰当的方法，便可以快速而准确地定取穴位。

常用的取穴方法包括骨度分寸法、体表标志法、手指同身寸法和简便取穴法。

## <<骨质疏松与骨质增生症的自我调护>>

### 编辑推荐

《骨质疏松与骨质增生症的自我调护》由科学技术文献出版社出版。

分为3章，第一章介绍经络腧穴知识，以及治疗骨质疏松症和骨质增生症常用的腧穴。

第二章介绍骨质疏松症的流行病学常识、骨质疏松症的表现、骨质疏松症的发病机理、骨质疏松症的不良后果、骨质疏松症的预防、骨质疏松症患者日常生活中的注意事项、常用的中成药与单方验方，以及药膳疗法、药茶疗法、按摩疗法、灸疗、拔罐、刺血疗法、刮痧、手疗、足疗、穴位敷贴、热敷疗法、药浴疗法、泥疗法、石蜡疗法、日光浴、体操、瑜伽、太极拳、运动疗法和精神疗法防治骨质疏松症。

第三章介绍骨质增生症的流行病学常识、骨质增生症的表现、骨质增生症的发病机理、骨质增生症的不良后果、骨质增生症的预防、常用的中成药与单方验方，以及药膳疗法、药酒疗法、按摩疗法、灸疗、拔罐、刺血疗法、刮痧、耳穴疗法、手疗、足疗、穴位敷贴、热敷疗法、药浴疗法、石蜡疗法、日光浴、体操、瑜伽、太极拳和精神疗法防治骨质增生症。

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>