第一图书网, tushu007.com

<<饮品与健康/百姓健康8元丛书>>

图书基本信息

书名：<<饮品与健康/百姓健康8元丛书>>

13位ISBN编号：9787506290739

10位ISBN编号：7506290731

出版时间：2008-12

出版时间：世界图书出版公司

作者：蒋泽先//王共先

页数：149

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

在当代中国，谈到“按摩”这两个字，一些人可能会窃窃私语，会不屑一谈，甚至还有人想到灯红酒绿的包厢，想到“扫黄行动”审查的“小姐”。
错了，完全错了。
如今，按摩已被东西方各民族、五大洲各国家的医疗机构与老百姓公认为是一项对身体保健、对疾病治疗十分有益的方法。
据美国按摩治疗协会统计，2005年接受按摩的患者比上一年增加了200万，按摩医师的数量比10年前增加了4倍。
1999年，美国注册按摩治疗医师为2.4万人，2004年增加为8.1万人，每年进行治疗型按摩的患者达1.14亿人次，用于按摩治疗的费用总计为40亿美元。
纽约州立大学进行的一项全美调查显示，54%的基层医生和家庭医生认为，应鼓励病人进行治疗型按摩，并将治疗型按摩作为疾病治疗的一部分。
在全美120所医学院校中，至少有38所开设了包括治疗型按摩在内的替代疗法课程，不少医疗保险公司还将治疗型按摩列为医保项目。
目前治疗型按摩已在美国36个州及首都华盛顿得到许可并获得迅速发展。
按摩治疗行业的收入现在已达110亿美元，并且还在不断增长中。
治疗型按摩风靡全美，已出现按摩医生紧缺的现象。
按摩起源于中国，但还有很多人对此认识不清。
按摩又称按跷，现称推拿，是我国传统医学的重要组成部分，是中华民族独特的医疗保健方法，已有数千年的历史，其起源早于药物与针灸。
在没有发现药物之前，治疗头痛脑热、腰酸背痛，靠的就是按摩。
两千多年前的《黄帝内经》中就有“按之则气血散，故按之痛止”的记载。
1973年底，湖南长沙马王堆三号汉墓中出土的《五十二病方》，其中就有按摩治疗内科疾病“癃病”的医方。
在隋唐时期，朝廷太医院还设立了按摩专科，并将按摩医生分为按摩博士、按摩师和按摩工等不同等级。
唐朝医家还编写了《按摩手册》并译成法文，流传海外。
由于按摩的手法简单，对穴位研究少，到了明朝，遂将“按摩”一词改为“推拿”，在中国，治疗型的按摩法称为“推拿”，但由于“按摩”一词好理解，许多地区还沿用按摩一词。
医学研究已证明，按摩(推拿)可以缓解压力和疼痛，增强免疫功能，强身健体。
尤其是处在亚健康状态的人，更适宜于按摩(推拿)治疗。
这种方法应用方便、无创伤、副作用少、经济实惠。
已证明能有效治疗颈椎病、腰椎病、哮喘、疼痛、失眠、抑郁等疾病，能抗衰老、改变亚健康状态、减肥、扶正祛邪、平衡阴阳。
按摩(推拿)对人体健康有益已是众所周知的了。
如今街头流行的按摩种类越来越多，有中式、泰式、瑞典式、韩式。
从事按摩业的人员也越来越多，越来越杂，有盲人、教授、医师等。
同时，可提供按摩服务的场所也很多，如医院、按摩院、美容院、护理院等，需要按摩时该选择哪一种？
如果没有医生，自己是否可以学习自我按摩？
如何学习？
这就是我们编写这本书的目的，引导你走进按摩(推拿)保健的大门，懂得一点按摩(推拿)的医学知识，为他人、为自己提供一点按摩(推拿)保健服务。
感谢万志刚主任医师与廖新玲副主任护师编写了这本书。
万志刚主任医师是江西省物理与康复学会的主任委员，他从事推拿医疗工作30余年，廖新玲是理疗科护士长。

虽然是一本小册子，为了保证质量，他们反复修改，认真完成了这本通俗易懂的科普小书。
这种认真的态度令人感动。
当你翻开这本书时，希望你成为我们的朋友，成为一名对按摩有了解、有兴趣，并愿意接受这种治疗的朋友！
愿你在接受按摩中，走出亚健康！
保持健康！
蒋泽先于南昌大学第一附属医院“慕容一亚”斋

内容概要

《花草与健康》与其他养花书不同之处是它不讲述如何养花，而是专门讲述花卉对人体的保健和疗疾。
人生不可无花，翻开《花草与健康》，你一定会更加热爱花卉，从养花中获得情趣，获得健康，获得长寿。

书籍目录

主编寄语开篇1.按摩的历史源远流长22.推拿与按摩的异同63.中式按摩与泰式按摩104.街头巷尾的“按摩”是真是假135.保健按摩的范畴156.推拿治疗的适应证和禁忌167.按摩时间多长为宜188.按摩与亚健康状态189.推拿治疗的基本原理2010.推拿手法的特点2111.推拿按摩的常用手法2212.家用按摩器使用禁忌2713.鲜为人知的按摩进补2814.经络与腧穴的基本知识29保健防病篇1.自我按摩防病养生382.古代按摩“十术”，轻揉可养生513.自我按摩消除大脑疲劳534.老年人家庭保健按摩555.话说婴儿按摩596.女性按摩能保健707.足底按摩保健效果好888.颜面按摩能留住青春939.按摩可减肥9810.按摩耳郭好处多10711.推拿防治感冒10912.止呕安神点内关11013.促消化摩腹保健法11114按摩治疗风湿腰痛11215.预防失眠的自我按摩11316.落枕的家庭按摩与护理11417.学会点穴治急症11518.自我点穴止牙痛11719.打嗝不止点穴位11920.按摩治疗“偏头痛”12021.点穴按摩辅疗咽炎121治病篇一、小儿疾病按摩1241.小儿过敏性鼻炎1242.维生素A缺乏症1253.佝偻病1274.百日咳1285.小儿扁桃体炎1306.小儿食积132二、运动损伤的按摩治疗1331.运动损伤按摩的作用1332.运动损伤腰部如何按摩治疗134三、急性腰扭伤的按摩治疗1351急性腰扭伤的按摩治疗1352.急性腰扭伤的紧急处理1363.急性腰扭伤的分类治疗137四、网球肘的按摩治疗139五、类风湿-陛关节炎的按摩治疗142六、半月板损伤的按摩治疗1441.外侧半月板损伤的治疗1442.内侧半月板损伤的治疗1443.结束手法145七、坐骨神经痛的按摩治疗146八、穴位按摩降血压1491.头面颈项部操作1492.腹部操作1503.腰部及足底操作150九、颈椎病的按摩法1511.颈椎病的常见症状1512.颈椎病的治疗方法1523.传统的按摩推拿手法1544.旋转复位手法155十、肩周炎的按摩治疗160十一、自我按摩防治腰椎病1651.腰椎间盘突出症的按摩1662.腰肌劳损自我推拿法173后记178参考文献181

章节摘录

6.推拿治疗的适应证和禁忌(1)推拿治疗酌疾病种类(1)运动系统落枕、颈椎病、肩周炎、网球肘、急性腰扭伤、腰肌劳损、腰椎间盘突出症，胸、腰、髋、膝骨关节疼痛等。
②神经系统头痛、失眠、中风后遗症、面瘫等。
③儿科小儿腹泻、小儿肌性斜颈、小儿斜视等。
④循环系统高血压、冠心病、雷诺病等。
⑤呼吸系统上呼吸道感染、慢性支气管炎等。
⑥消化系统慢性浅表性胃炎、慢性腹泻等。
⑦泌尿、生殖系统前列腺炎、阳痿、痛经、月经不调等。
⑧五官科近视、过敏性鼻炎、慢性咽炎等。
(2)施治格摩与推拿的禁忌①血液病患者，特别是血小板减少者，绝对不可以进行推拿。
②急性炎症的病人，如急性化脓性扁桃体炎、肺炎、急性阑尾炎、蜂窝组织炎等。
③某些慢性炎症如四肢关节结核、脊椎结核、骨髓炎等。
④有严重心脏病、肝病、肾病及肺病的病人。
⑤月经期和孕期妇女，不可在下腰部和下腹部推拿刺激。
⑥恶性肿瘤病人慎选推拿，以免增加肿瘤细胞转移的机会。
⑦各种溃疡性皮肤病、严重心脏病、急性滑囊炎以及处在神经根炎性水肿期的腰椎间盘突出症、神经根型颈椎病病人，均不能施行推拿疗法。
⑧椎动脉型颈椎病病人，尤其是较严重的椎动脉型颈椎病，轻易不要使用常见的颈椎旋转复位法和颈椎斜扳法。
⑨老年人如有局部疼痛，应先确定是否患有骨质疏松，以免推拿时造成骨折。
⑩久病体弱或极度消瘦虚弱的人慎用。
⑩大面积的皮肤病病人或患溃疡性皮炎的病人慎用。
(3)实施推拿相对禁忌老①急性软组织损伤者，需要提前几天局部冷敷，禁止使用舒筋活血和涂酒推拿的手法。
②重度高血压者避免做易引起病人剧烈疼痛的推拿治疗，以免使血压急剧升高，血压下降后可做柔和推拿，同时要进行降压治疗。
③局部疼痛病人有推拿疗法适应证者，在进行推拿前，一定要拍局部X光片，以排除如结核、肿瘤等骨质病理性改变。
7.按摩时间多长为宜认为按摩时间越长越好，这是大多数人的一个误区，其实这样可能得不偿失。
按摩能使皮肤的毛细血管扩张，释放大量的热量，达到松懈皮肤、肌肉、筋膜的功效。
如果按摩时间过长，皮肤、肌肉、筋膜就会劳累，易松弛；若按摩手法施用不当，还会对皮肤、肌肉、筋膜造成永久损害。
因此，一般全身保健按摩40～80分钟为宜，局部15～40分钟即可。
8.按摩与亚健康状态“亚健康”这一名词逐渐被老百姓所认识与理解。
亚健康就是人处在既无疾病，又不健康的状态，有专家称为，第三状态。
健康、亚健康、疾病这是个动态的过程，可以相互转换。
世界卫生组织(WHO)有份统计表明：目前有60%的人不同程度地生活在亚健康状态中。
亚健康状态主要是虚弱与疾病，常表现为失眠、健忘、乏力、体力下降、情绪不稳定、虚汗；肌肉酸痛、关节疼痛、功能减退等。
亚健康状态是由于心理、社会、生物等因素导致机体的神经系统、内分泌系统、免疫系统整体协调失衡，功能紊乱而致，多是功能性障碍，而人体各组织器官并无器质性病变。
亚健康状态是一个长期慢性发展过程，它具有向疾病发展，又可向健康转化的可逆性。
亚健康状态因其具有不确切性、长期性和可逆性的特点，无论是中医还是西医，都在积极地寻找最佳的防治方法。
按摩推拿是一种无毒副作用、无不良反应、无损伤的理想方法。

中医学认为，推拿或按摩之所以能治病，与其平衡阴阳、调节脏腑功能、舒经活络、祛风除湿散寒等功能密切相关。
调节脏腑功能包括清心泻火、疏肝理气、健脾胃、宣肺平喘、补肝益肾等，所以推拿或按摩能对付各系统疾病。

后记

提高您的“ 健商 ”，不可缺少的助手当您走进书店确定购书时，一定会考虑为这本书掏钱值不值？
这本书能否给自己增长一点知识？
这本书能否让自己的精神获得享受？
有这样一份关于亚健康的调查报告，对全国16个百万人口以上的城市抽样调查得出的结果显示：北京人的亚健康率是75.31%，上海人的亚健康率是73.49%，广东人的亚健康率是73.41%，这三个地区的亚健康率明显高于其他地区，这是其一。
其二，目前中国高收入人群过速老化趋势已经超过欧美国家水平，有七成人的功能年龄明显超过自身的自然年龄，其中功能年龄平均超龄高达15-20年，生物年龄平均超龄10-13年。
超过自然年龄的机体过速老化会使一系列老年性疾病提前发生。
生活水平提高了，机体体质下降了，衰老提前了，患病几率增多了，是什么原因呢？
环境污染，生活节奏加快，工作压力加大，传染病增多？
原因千条万条，但以下数条已达成共识，那就是：工作压力的加大、生活方式的紊乱、暴饮暴食、嗜烟酗酒、疯狂地工作、疯狂地娱乐，结果吃出了脂肪肝，玩出了心脏病，抽烟抽出了肺癌，饮酒饮出了肝硬化等。
人生的道路上谁都企盼成功。
一个人的成功往往取决于智商、情商。
然而，多少俊杰才子被疾病所困，天涯茫茫，翅折梦断。
他们都少了“ 健商 ”。
如何保护自己的健康，也可以称之为第四医学——自我保健医学。
编写这套丛书的目的就是想为您的健康出谋划策、添砖加瓦。
这是需要，也是商机。
于是这类书被源源不断地摆上书架。
面对茫茫书海如何选择呢？
我向大家推荐这套丛书。
本丛书既然定位是“ 百姓健康 ”丛书，那就是一切为了“ 百姓 ”，内容上包括了吃、喝、玩、乐、工作、家政等。
其特点是：好读、好记、好用，实在、实用、实惠。
与市场同类书的不同之处在于：帮助您建立起“ 健康新概念 ”，“ 让你知其然，还知其所以然。
”有这样的书《某某治病500方》《某某治百病》，某某代表的是某种食品，如鸡蛋或蔬菜、杂粮等。
书中大都这样写：“ 山药、紫荆皮、大枣治贫血。
”治哪类贫血，怎样治贫血，真能治贫血吗？
没有写明。
还有：“ 薏米、白果仁治胃癌、食管癌。
”这两种食物果真能治癌？
事实是一些食物中，其药效成分含量根本达不到治疗量，不能起到治疗的作用。
诸如此类，举不胜举。
粮食、蔬菜、水果、奶类、肉类都只能起到保健和辅助治疗的功能，毕竟食品与药品是不同的。
本书要告诉你的是：一切食物都有保健和医药功能，因其有效成分含量低，只是起到保健辅助的作用，并且其食用后的效果与时间、季节、烹调方法、食用者年龄、食用的方法密切相关。
不要相信常食用某一种食品就有可能治好某种病，也不要自信地以为拒食某几种食品就不患病。
一切疾病的发生都要防未然，以预防为主。
编写本套丛书的目的就在于此：饮食要注意平衡合理，娱乐要有节有制，运动要坚持不懈，工作要有张有弛，精神要乐观豁达，那么你就可以走出亚健康圈。
世界图书出版西安公司的张栓才总经理和方戎老师策划了这套书，感谢他们对我的信任，由我主编。
尽管我已出书多本，但像这样多册多内容的科普书还是第一次，好在与大家的合作始终愉快，周百宜

总工艺师，刘小真、高云两位博士和万志刚主任医师的加盟，使本辑丛书增色不少。
如果读者从书中有所获益的话，功劳是大家的。
本丛书参考了大量的文献和资料，谨向原作者致意致谢。
蒋泽先于“慕容一亚”小斋2007年春节三辑又记

编辑推荐

《按摩与健康》由世界图书出版公司出版。

第一图书网, tushu007.com

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