

<<预防"非典"自我按摩保健法>>

图书基本信息

书名：<<预防"非典"自我按摩保健法>>

13位ISBN编号：9787507415193

10位ISBN编号：7507415198

出版时间：2003-4

出版时间：魏慧<王强>中国城市出版社（2003-05出版）

作者：魏慧

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>

<<预防“非典”自我按摩保健法>>

内容概要

自我按摩保健是提高免疫力的首选。

提高自体免疫力是预防[非典]的根本。

在预防包括非典型肺炎在内的传染疾病的措施中，提高自体免疫力，尤其是改善呼吸道的微循环及提高呼吸道的健康水平，是最有意义和价值的根本性预防保健措施。

《预防“非典”自我按摩保健法》根据传统医学及中国新型按摩的有关理论，有针对性地介绍了一套自我按摩保健法。

简单易做，科学新颖、图文并茂，通过提高自体免疫力，改善呼吸道微循环及提高呼吸道健康水平，不仅有助于抑制或灭活引起“非典”的不明或已知致病微生物，且有保健、美容和养生之效。

《预防“非典”自我按摩保健法》可供一般读者阅读、使用，亦可供医学院校师生、临床医生、科研人员参考。

<<预防"非典"自我按摩保健法>>

作者简介

魏慧，主治医师。

1941年出生。

祖籍江西金溪县。

国内外知名的按摩、针灸、导引专家，新世纪医学模式的奠基人、倡导者，21世纪前沿交叉学科“全国无创痛穴疗”学组的专家成员兼顾问，中国医疗卫生对外技术合作公司医疗项目专家顾问。

魏慧将丰富的临床经验与卓著的理论建树完美结合。

他创立的中国新型按摩，能使患者舒舒服服、无任何毒副作用地痛减病除，并通过提高自体免疫力，预防疾病，且有美容、养生之功效；他倡导的新世纪医学模式，强调要从有病治疗向无病保健转变，要由被动的治疗向被动治疗与主动治疗结合转变，充分调动自体的健康潜能。魏慧的医术和理论写在他自己身上，年逾耳顺之年仍乌发童颜、身健神铄；写在独具创见的180篇学术论文和8部专著中；写在无数患者的心里。

魏慧的理论和实践，无疑为预防包括“非典”在内的各种疾病，开阔了思路，增加了方法，丰富了内容，提供了启示。

<<预防“非典”自我按摩保健法>>

书籍目录

引言第一章 预防“非典”自我按摩法第一节 自我按摩保健法的发展简史第二节 中国新型按摩简介第三节 自我按摩保健法的机理初探第四节 自我按摩保健法的主要特点第五节 自我按摩保健法的注意事项第六节 自我按摩保健法的常用手法第七节 自我按摩保健法的取穴方法第八节 可供借鉴的新预防感冒操第九节 科学新颖的鼻部保健美容法第十节 美容益寿的颈部保健美容法第十一节 舒胸健肺的胸部保健美容法第十二节 强身健体的自我按摩法第二章 预防“非典”自我保健法第一节 预防“非典”等疾病的电吹风法第二节 预防“非典”等疾病的艾灸法第三节 预防“非典”等疾病的火罐法第四节 预防“非典”等疾病的盐包按摩法第五节 预防“非典”等疾病的导引运动法第三章 “非典”与新世纪医学模式第一节 新世纪医学模式简介第二节 新世纪医学模式与“非典”等疾病的预防第三节 新世纪医学模式与“非典”等疾病的治疗附录 “非典”概述一、“非典”的定义二、“非典”的潜伏期有多长三、“非典”的主要诊断标准四、“非典”的传染源是什么五、“非典”的流行环节与传播途径六、“非典”的流行特点七、防治“非典”基本方法八、“非典”的一般治疗方法九、“非典”的康复标准十、“非典”的预后十一、如何自我预防“非典”十二、群体如何预防“非典”十三、预防“非典”的清毒措施

<<预防“非典”自我按摩保健法>>

章节摘录

版权页：插图：秦汉时代按摩已成为主要治疗手段之一，且有了专门的按摩人员。

常用来治疗“痿厥寒热”、“筋脉不通”、肢体麻痹“不仁”。

寒湿所致“肌肉坚紧”（《素问·调经论》）及“寒气客于肠胃之间，膜原之下”（《素问·举痛论》）而致疼痛等症。

有关按摩的著作已经出现，如《汉书·艺文志》载有《黄帝岐伯按摩十卷》，这可能是我国第一部按摩专著，可惜因年代久远，原著已亡佚。

从马王堆汉墓里出土的《导引图》和竹简书《十问》，有各种不同导引图式，还有“以志治气，目明耳聪，皮革有光；百脉充盈，阴乃口（滋）生”等记载，这些都是我国自我保健、美容与养生技术具有悠久历史的佐证。

此后，自我保健、美容与养生技术较前更为盛行。

三国时，名医华佗倡导了能防病治病、健身、美容与养生的五禽戏。

魏晋隋唐时期已开设有按摩专科，有了按摩专科医生。

晋代的葛洪在《抱朴子·内篇·遐览》中载有《按摩导引经十卷》，隋代巢元方等编《诸病源候论》每卷病候之末多附有保健、美容与养生的锻炼方法。

如后者载有：“摩手掌令热以摩面，从上下二七止，去肝气，令面有光。

又摩手令热，令热从体上下，名曰干浴，令人胜风寒时气，寒热头痛，百病皆愈”。

现在看来，它对自我按摩面部、全身的保健、美容与养生方法、主治、效果及机理的描述仍是生动而准确的。

直至今日对我们都是很有启发的。

直至近代，保健、美容与养生科学继续向前发展，一些著作也相继问世。

但因受到统治阶级的蔑视、排挤和摧残，而只能在民间流传。

<<预防"非典"自我按摩保健法>>

编辑推荐

《预防"非典"自我按摩保健法》是自我保健是提高免疫力的首选，提高自体免疫力是防（非典）的根本。

<<预防"非典"自我按摩保健法>>

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>