

<<四季推拿养生法>>

图书基本信息

书名：<<四季推拿养生法>>

13位ISBN编号：9787509121412

10位ISBN编号：7509121418

出版时间：2008-11

出版时间：人民军医出版社

作者：张湖德，陈建，朱晶 主编

页数：209

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>

## <<四季推拿养生法>>

### 内容概要

本书由中医养生和推拿学专家编写，作者参考大量古今文献，结合自己丰富的实践经验，详细介绍了四季推拿养生的基础理论和基本操作方法。

包括推拿养生的作用原理、常用手法与注意事项；春、夏、秋、冬各季的气候特点对人体健康的影响，推拿养生相关的经络穴位与脏腑知识，各季节常用的推拿养生方法和60种常见疾病的推拿保健等。本书内容丰富，阐述简明，图文并茂，实用性、可操作性强，适于基层医务人员、医学生和中老年朋友阅读参考。

## <<四季推拿养生法>>

### 作者简介

张湖德，男，1945年出生，现任中央人民广播电台医学顾问，国际整肤医学会教授，中国美容科技专家团高级研究员，是北京中医药大学从事中医养生美容最早的专家之一。已出版著作上百部，其中在养生方面的著作主要有《中华养生宝典》、《黄帝内经饮食养生宝典》、《黄帝内经抗衰

## &lt;&lt;四季推拿养生法&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第1章 总论 第一节 四季推拿养生的中医理论基础 一、《内经》养生观 二、四季养生理论 三、四季养生的原则 第二节 推拿养生的应用 一、推拿养生的作用原理 二、推拿养生的特点 三、推拿养生的注意事项 四、推拿养生术后的常见反应 五、推拿养生的禁忌证 六、影响推拿养生效果的因素 第三节 推拿养生的常用手法 一、推法 二、拿法 三、按法 四、点法 五、拨法 六、摩法 七、揉法 八、法 九、捏法 十、搓法 十一、抖法 十二、击法 十三、拍法 十四、振法 十五、抹法 十六、扫散法 十七、擦法 十八、运法 十九、捻法 二十、掐法 第2章 春季推拿养生法 第一节 春季气候特点 第二节 春季气候因素对人体健康的影响 一、风邪的致病特点 二、气候因素与春季发病 第三节 春季推拿养生主要相关脏腑知识 一、肝 二、胆 第四节 春季推拿养生相关的主要经络、穴位 一、足厥阴肝经、足少阳胆经与春季推拿养生的关系 二、足厥阴肝经及其相关穴位 三、足少阳胆经及其穴位 第五节 春季推拿养生的常用方法 一、推拿保肝法 二、益肝明目法 三、益气防风法 四、春季健脾益胃法 五、春季推拿美容法 六、气功导引养肝法 七、气功导引养胆法 第六节 春季常见病、多发病的推拿保健 一、慢性肝炎 二、胆石症 三、胆绞痛 四、胃溃疡 五、头痛 六、高血压 七、哮喘 八、风疹 九、感冒 十、近视 十一、斜视 十二、面神经麻痹 十三、溢泪症 十四、小儿咳嗽 十五、类风湿关节炎 第3章 夏季推拿养生法 第一节 夏季气候特点 第二节 夏季气候因素对人体健康的影响 一、暑热湿邪的致病特点 二、气候因素与夏季发病 第三节 夏季推拿养生主要相关脏腑知识 一、心 二、小肠 三、脾 四、胃 第四节 夏季推拿养生主要相关经络、穴位 一、夏季推拿养生相关经络与夏季推拿养生的关系 二、手少阴心经及其相关穴位 三、手太阳小肠经及其相关穴位 四、足太阴脾经及其相关穴位 五、足阳明胃经及其相关穴位 第五节 夏季推拿养生的常用方法 一、扶正助阳法 二、推拿养心法 三、清热解暑法 四、健脾和中化湿法 五、夏季益肺助肾法 六、夏季推拿美容法 七、气功导引养心法 八、气功导引养脾法 第六节 夏季常见病、多发病的推拿保健 一、冠心病 二、糖尿病 三、失眠 四、胃脘痛 五、胃下垂 六、胃黏膜脱垂症 七、胃肠功能紊乱症 八、呕吐 九、呃逆 十、泄泻 十一、脱肛 十二、瘰疬 十三、中暑 十四、小儿口腔炎 十五、小儿麻痹后遗症 第4章 秋季推拿养生法 第一节 秋季气候特点 第二节 秋季气候因素对人体健康的影响 一、秋季燥邪致病的特点 二、气候因素与秋季发病 第三节 秋季推拿养生主要相关脏腑知识 一、肺 二、大肠 第四节 秋季推拿养生主要相关经络、穴位 一、秋季推拿养生相关经络与秋季推拿养生的关系 二、手太阴肺经及其相关穴位 三、手阳明大肠经及其相关穴位 第五节 秋季推拿养生常用的方法 一、推拿养肺法 二、推拿润鼻燥、防感冒法 三、润肠通便法 四、秋季保肝法 五、秋季推拿美容法 六、气功导引养肺法 第六节 秋季常见病、多发病的推拿保健 一、咳嗽 二、慢性支气管炎 三、单纯性慢性鼻炎 四、支气管肺炎 五、痢疾 六、便秘 七、慢性咽炎 八、肺气肿 九、颈椎病 十、肩周炎 十一、牙痛 十二、小儿咳嗽 十三、小儿发热 十四、小儿感冒 十五、婴幼儿秋季腹泻 第5章 冬季推拿养生法 第一节 冬季气候特点 第二节 冬季气候因素对人体健康的影响 一、寒邪的致病特点 二、气候因素与冬季发病 第三节 冬季推拿养生主要相关脏腑知识 一、肾 二、膀胱 第四节 冬季推拿养生相关的主要经络、穴位 一、冬季推拿养生相关经络与冬季推拿养生的关系 二、足少阴肾经及其相关穴位 三、足太阳膀胱经及其穴位 第五节 冬季推拿养生的常用方法 一、推拿养肾法 二、推拿养阴法 三、推拿温阳散寒法 四、冬季推拿养心法 五、冬季推拿美容法 六、气功导引养肾法 第六节 冬季常见病、多发病的推拿保健 一、慢性肾炎 二、肾下垂 三、内耳性眩晕 四、痛经 五、带下 六、阳痿 七、前列腺肥大 八、癃闭 九、半身不遂 十、腰椎间盘突出症 十一、慢性腰肌劳损 十二、膝骨关节炎 十三、跟骨骨刺 十四、小儿遗尿症 十五、夜啼

## &lt;&lt;四季推拿养生法&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 总论 第一节 四季推拿养生的中医理论基础 一、《内经》养生观 养生，又称摄生、养性等。

养生一词最早见于《庄子》内篇。

所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。

总之，养生就是保养生命的意思。

养生与我们现在所说的保健，其含义基本上是一致的。

在我们的日常生活中，只有遵循养生之道，才能健康长寿。

关于养生的重要性，早在2000多年前就已成书的《黄帝内经》里就非常明确地写道：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶，人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去；今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真……故半百而衰也。”

”这段论述指出了能否身体健康，益寿延年的关键，是在于人们是否懂得和施行了养生之道。

在历史长河中，出现过许多的养生思想和养生学说，在这些养生思想中，以中医经典著作《黄帝内经》为首，它的问世不仅奠定了中医学的理论基础，也为中医养生学的形成奠定了理论基础。

1. 提出了许多重要的养生原则，如调和气血，法于阴阳，形神兼养，起居有常，谨和五味等。

2. 对生命的起源及发展规律的认识是唯物的。

如原文提出：“人以天地之气生，四时之法成”；“天地合气，命之曰人”；“生之来谓之精，两精相搏谓之神”等。

此外，《内经》还对人的生、长、壮、老、已的生命规律有精妙的观察和科学的概括，不仅注意到年龄阶段的变化，也注意到了性别上的生理差异。

3. 把人与自然界看成一个整体，强调人要适应自然界的自然变化，避免外邪侵袭。

《内经》指出要“顺四时而适寒暑”；“虚邪贼风，避之有时”，从而开辟了我国防病与养生的先河。

4. 重视内在精神调养，“恬澹虚无”“精神内守”，避免情志刺激，保养精气神，与朴素的道家思想相一致。

5. 提出治未病思想，把预防疾病作为养生保健的一部分来认识使养生理论更加完善。

由上可见，《黄帝内经》对养生学的发展所起的作用是巨大的，也可以说，中医养生学理论体系的建立是和《内经》分不开的。

二、四季养生理论 祖国医学理论认为，天有三阴三阳，五运六气，人体也有三阴三阳六气和五行的运动，而自然气候的变化，关系于阴阳六气和五行的运动、人体的生理活动和病理变化，取决于六经和五脏之气的协调。

因此，人体的生命活动与自然变化是同一道理。

同时，又认为自然界阴阳五行的运动，与人体五脏六经之气的运动是相互收受通应的，这就是“天人一理”“人身一小天地”，以及“天人相应”和“人与天地相参”的“天人一体”观。

正如《黄帝内经》里所说：“人与天地相参也，与日月相应也。”

”这里的日月，是指日月的运行，也就是天体的运动、气候的变化。

……

<<四季推拿养生法>>

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>