

<<百病从腿养>>

图书基本信息

书名：<<百病从腿养>>

13位ISBN编号：9787546333991

10位ISBN编号：7546333997

出版时间：2010-9

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：健康中国名家论坛编委会

页数：253

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>

## <<百病从腿养>>

### 内容概要

人类走路、上下楼梯等，没有一样能离得开下肢的参与，而一旦下肢出现问题，就会出现酸痛、疲劳、腿抽筋等症状，轻者影响我们的工作和生活，重者甚至不能行走。

针对腿脚损伤及其引发的疾病，本书从病症概述、病理病因、诊断预防、操作步骤、注意事项等不同方面进行了详细介绍，并使用了大量的图解，让读者可以一看就懂，一学就会。

## &lt;&lt;百病从腿养&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 认识脊疗 001 脊疗的概述 无创伤的疗法 002 脊疗的历史渊源 古老的医学 003 脊椎的构造 身体的栋梁 004 脊髓与脊神经 神经的中枢 005 脊椎与疾病 健康的警讯 006 脊疗的原理 牵一发而动全身 007 脊疗的功效 安全可靠的疗法第二章 专家教你脊椎诊断 008 脊椎变形的重要原因 不良姿势的危害 009 肉眼检查法 最简单的诊断法 010 腧穴诊病法 用指压发现异常 011 指压检查法 用拇指找出痛点 012 双肩水平诊病法 用双肩的高低检测脊椎 013 肩胛骨诊病法 用肩胛骨的倾斜检查内脏 014 长短腿诊病法 用双腿的长度检查脊椎 015 足部诊病法 用足相诊断疾病第三章 脊疗的基本手法 016 脊疗的常用手法 017 捏脊疗法 中国传统的医术 018 指拨疗法 简便易学的手法 019 按脊疗法 调理内脏的手法 020 整脊疗法 牵引复位的手法第四章 脊疗专家教你远离亚健康 021 神经衰弱 矫正错位, 精神愉 022 眩晕 伸展转动, 气血两足 023 多汗 减少汗液, 通调水道 024 功能性消化不良 健脾和胃, 疏肝理气 025 电脑综合征 拨筋推拿, 改善血液循环 026 肥胖 消耗脂肪, 成功瘦身第五章 脊椎本身疾病的治疗 027 脊椎侧弯 施以顿力, 矫正复原 028 颈椎病 引导推动, 松弛肌肉 029 肩周炎 指压推拿, 活络关节 030 急性腰扭伤 扳按复位, 消除疼痛 031 腰椎间盘突出 扭转推摇, 轻松运动 032 足跟痛 推压关节, 对症治疗 033 强直性脊柱炎 矫正脊椎, 及时治疗 034 坐骨神经痛 祛风除湿, 散寒止痛第六章 常见病的治疗 035 头痛 按压颈部, 神清气爽 036 脑震荡后遗症 牵引颈椎, 调节神经 037 落枕 使用巧力, 疏通经络 038 失眠 镇静安神, 神清气爽 039 三叉神经痛 揉推治疗, 祛寒止痛 040 耳鸣 侧屈摇正, 心态平和 041 慢性鼻炎 按压痛点, 轻松呼吸 042 咽部异物感 咽喉通畅, 心情愉悦 043 呃逆 清热除烦, 养阴润燥 044 冠心病 滋补气血, 心神安宁 045 高血压 血液通畅, 平肝潜阳 046 糖尿病 清热利尿, 调节新陈代谢 047 慢性腹泻 排便正常, 肠胃舒畅 048 慢性胃炎 促进消化, 缓解不适 049 慢性阑尾炎 消除炎症, 恢复健康 050 胆囊炎 利尿泄热, 疏肝利胆 051 胆结石 排石止痛, 益脾利胆 052 结肠炎 调节平衡, 消炎止痛 053 便秘 消食化积, 疏通肠道 054 痔疮 消热利湿, 避免久坐 055 哮喘 呼吸平稳, 平喘止咳 056 荨麻疹 减轻过敏症状, 改善体质 057 网球肘 通经活络, 止痛开窍 058 尿频 培补元气, 固肾缩尿 059 斜视 按压舒筋, 持之以恒第七章 妇科、男科病症的治疗 060 月经不调 补气养血, 温经通络 061 痛经 活血化瘀, 行气止痛 062 女性不孕 温中益气, 补精填髓 063 子宫肌瘤 行气活血, 消积祛癥 064 子宫脱垂 益气健脾, 及早治疗 065 静脉曲张 健脾利湿, 活血通络 066 性功能障碍 滋阴补肾, 填精益髓 067 阳痿 补益肾气, 壮阳起痿 068 前列腺肥大 温肾补血, 清热祛湿第八章 小儿常见病症的治疗 069 小儿呕吐 通调胃肠, 促进消化 070 小儿腹泻 清热利湿, 增强体质 071 小儿便秘 润肠通便, 理气补血 072 小儿食积 调补脾胃, 滋阴养液 073 小儿疳积 清热利湿, 健脾和胃 074 小儿厌食 健脾和胃, 理气消食 075 小儿腹胀 消胀排气, 防治感染 076 小儿遗尿 辨证施治, 益肾健脾 077 小儿夜啼 温中健脾, 清热安神 078 小儿惊厥 清热解毒, 平肝熄风 079 小儿贫血 健脾益气, 滋养气血 080 佝偻病 补充钙质, 正常发育 081 百日咳 抑制病菌, 润肺止咳 082 暑热症 清暑益气, 养阴生津 083 小儿发热 清热降湿, 排毒益气 084 小儿多动症 及时矫正, 健康成长第九章 自我脊疗保健操 085 抱膝运动 脊疗保健的王牌 086 双腿环绕运动 长短腿的矫正 087 金鱼运动 内脏功能的强化 088 背部伸展运动 最简单的保健操 089 合并运动 X型腿的矫正方法 090 腿部运动 防止老化, 促进平衡第十章 日常生活的脊疗保健 091 姿势矫正法 用正确的姿势保护脊椎 092 硬板床矫正法 选择有益健康的睡眠 093 枕头矫正法 选择最适宜的高度 094 肩枕和毛巾矫正法 利用工具矫正脊椎 095 枕垫矫正法 用枕垫矫正腰椎 096 24小时脊椎矫正法 针对白领的保健法附录一 家庭脊疗常用穴位附录二 常见病症的脊疗手法

## &lt;&lt;百病从腿养&gt;&gt;

## 章节摘录

健康生活从脊椎开始。在现代社会，几乎所有人都生过病，如果只是轻微的感冒或头痛，可能只要多休息、多喝水就会不治而愈，但是也有一些像头晕、胸闷气短、胸背痛、血压异常的情况很难自愈，当患者到医院反复就诊后，却可能很难确定病因，也无法进行治疗，这种情况严重影响了患者的生活和工作。

这些疾病的病因到底在哪里？

也成为了患者最想知道的答案。

随着医学的发展，这个问题的答案也逐渐明了，这些常见病的病因就可能在于脊椎。

这时，有些患者不免疑惑，我患的病与脊椎有什么关系？

是的，有些疾病看似和脊椎完全没有关系，但实际上却有着密切的联系，这是因为脊椎与人体的许多器官和内脏相关联，所以当脊椎错位时，与之相关的器官就会发生功能紊乱，导致人体的免疫力下降，从而引起疾病，目前已知的就有50余种疾病与脊椎失常有着直接的关联。

以高血压为例，当颈部受到外伤、风寒湿邪侵袭时，颈椎的平衡会被破坏，进而引起脑组织缺血，导致中枢性血压异常。

尤其是第2颈椎、第3颈椎错位后，交感神经兴奋性会增高，血压也随着升高；而第5颈椎、第6颈椎错位后，椎体附近的颈动脉窦受到刺激，也会引发血压的上升，造成高血压。

从临床诊断和治疗效果来看，脊椎病变与常见疾病有着密切的关系，在此基础上，一门强调脊椎治疗的医学也应运而生。

脊椎治疗简称脊疗，是指通过推拿、按摩、指压、按压脊背及脊椎两旁的有关穴位，来矫正脊椎位置异常，从而治疗疾病的疗法。

与其他疗法相比，脊疗主要有着以下优势。

首先，脊疗是一门无创伤的疗法。

这种疗法主要运用各种治疗手法来对脊椎进行矫正，既没有药物治疗的副作用，也不会造成身体上的损伤。

其次，脊疗是一种方便可行的疗法。

脊椎作为身体的支柱，一旦发生病变，就会在外表有所体现，因此我们可以通过自我诊断法来诊断脊椎的异常和自身的健康状况。

如当一边的肩膀严重下垂，往往患有胸部疾病；而一边的肩膀严重上扬，往往是由于肩周炎、背痛、妇科病、坐骨神经痛所导致。

再次，脊疗是一种疗效明显的疗法。

此疗法对一些骨骼肌肉疾病，如肩颈痛、腰痛、头痛、椎骨变形等，都有着显著的效果，而对于一些损伤性脊椎病变，如颈椎综合征、腰椎间盘突出症、某些损伤性截瘫等也都有很好的疗效，一些患有颈椎综合征、腰椎间盘突出症等疾病的患者施治本疗法四五次后即可缓解部分症状。

此外，在进行脊疗后，一些由脊椎病引起的高血压、心律失常、脑外伤后综合征、视力减弱或失明、耳聋等疾病也能取得一定的疗效。

正是因为脊疗在治病的时候效果明显，因此受到了大众欢迎。

《百病从腿养》就是以脊疗为中心，详细介绍了脊疗的历史、自我诊病法、常见病的脊疗手法和日常生活的脊疗保健，并将各种疾病分门别类，详细介绍了各类疾病的治疗手法，方便读者对症治疗。

此外，《百病从腿养》运用图解的编辑手法，图文并茂，使读者能够即学即会，可以在阅读《百病从腿养》之后在家中即能实践操作。

但是由于笔者水平有限，工作中难免出现一些疏漏，我们在此诚恳地希望读者能够提出宝贵意见，以便我们在今后的工作中改正。

<<百病从腿养>>

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>