

<<运动与养生>>

图书基本信息

书名：<<运动与养生>>

13位ISBN编号：9787801945686

10位ISBN编号：7801945689

出版时间：2005-1

出版时间：人民军医出版社

作者：黄孝宽 编

页数：412

字数：358000

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>

## <<运动与养生>>

### 内容概要

长寿是人类梦寐以求的愿望，为达到消除病痛，延年益寿，提高生活质量，作者总结了多年临床实践经验，精心编写成书。

全书共分七篇：知识篇、保健篇、实用篇、养生篇、运动篇、手法篇、特色篇、实用篇等，详尽地介绍了传统康复运动与养生的理论与方法，并配有大量生动新颖的插图，使运动，推拿按摩，点穴的方法更形象，实用，便于学习与运用。

本书可供康复医师，康复患者及康复医学爱好者使用。

<<运动与养生>>

作者简介

黄孝宽，毕业于解放军军医进修学院，现任中国人民解放军总医院康复医学科副主任医师，兼任世界传统医学会理事，中华中医学会、中国康复学会会员，美国国际针灸学会荣誉理事，美国国际针灸医学学院荣誉教授，日本、瑞典及欧洲传统医学会高级技术顾问等。

长期从事传统医

## &lt;&lt;运动与养生&gt;&gt;

## 书籍目录

传统医学知识篇 第1章 传统康复医学概论 第一节 运动的作用 第二节 运动与练气 第三节 运动与养生 第四节 运动与精、气、神 第五节 合理运动 第六节 注意事项及禁忌证 第2章 传统康复运动须知 第一节 运动与阴阳 第二节 运动与脏腑 第三节 运动与经络 第四节 运动与气血 第五节 运动与病因 第六节 运动与诊法强身运动保健篇 第3章 全身运动保健方法 第一节 头部运动法 第二节 颈项运动法 第三节 肩臂部运动法 第四节 胸背部运动法 第五节 腹部运动法 第六节 腰部运动法 第七节 腿部运动法 第八节 足部运动法 第4章 强身健体运动法 第一节 减肥健美法 第二节 八段锦运动法 第三节 增视运目法 第四节 吐纳健身法 第5章 医疗点穴疗法 第一节 少林点穴强身疗法 第二节 中华天元养生法 第三节 中华少林保健法 第6章 养生运动疗法 太极拳长寿秘诀养生篇 第7章 把握法于阴阳 第一节 季节与养生 第二节 自然与养生 第8章 把握运动法则 第一节 适时锻炼 第二节 生理变化 第9章 把握科学运动 第一节 步行与养生 第二节 步行健身方法 第10章 把握饮食有节 第一节 食谱与运动 第二节 少食与运动 第三节 素食与运动 第四节 三餐与运动 第五节 饮酒与运动 第六节 补品与运动 第七节 合理饮食与减肥健美 第11章 把握起居有常 第一节 作息与运动 第二节 规律生活与运动 第12章 把握不妄作劳 第一节 道德与修养 第二节 修心与养性 第三节 悟理与运动 第四节 节制与房劳 第五节 劳逸与适度 第六节 用脑与防老 第13章 把握心情乐观 第一节 情绪因素与健康 第二节 精神因素与疾病 第三节 情绪乐观与长寿 第14章 把握防病与治病 第一节 健康与运动关系 第二节 衰老与疾病关系 第三节 补药与运动关系 疾病治疗运动篇 第15章 伤科病症的运动疗法 第一节 肩周炎运动疗法 第二节 颈椎病运动疗法 第三节 腰椎间盘突出症运动疗法 第四节 坐骨神经痛运动疗法 第五节 脊柱侧弯运动疗法 第六节 骨性关节炎运动疗法 第16章 内科病症的运动疗法 第一节 高血压、冠心病运动疗法 第二节 慢性支气管炎、肺气肿运动疗法 第三节 肠胃病运动疗法 第四节 肥胖运动疗法 推拿按摩手法篇 第17章 传统康复推拿按摩疗法 第一节 推拿按摩疗法的特点及作用 第二节 推拿按摩的常用手法 第三节 推拿按摩的分类 第四节 推拿按摩的原则及注意事项 第五节 推拿按摩的适应证及禁忌证 第六节 推拿按摩操作常规 第18章 传统康复常用手法 第一节 内力外运法 第二节 能量点压法 第三节 运力振颤法 第四节 运力拍打法 第五节 运力捏拿法 第六节 运力按揉法 第七节 运力推摩法 第八节 运力旋滚法 第19章 传统康复治疗手法 第一节 头部点压法 第二节 颈项牵引法 第三节 肩臂贯通法 第四节 胸背舒展法 第五节 腹部理顺法 第六节 腰部强肾法 第七节 膝部活血法 第八节 足心调理法 点穴疗法特色篇 第20章 传统康复点穴疗法 第一节 点穴疗法的来源与进展 第二节 运力点穴疗法的特点 第三节 运力点穴疗法治病机制 第四节 点穴疗法的适应证和禁忌证 第五节 点穴疗法的注意事项 第六节 点穴疗法和要求 第21章 传统康复点穴疗法须知 第一节 点穴诊病概要 第二节 人体各部位点穴常规 第三节 十四经循行及主治穴位 第四节 常用运力点穴的分部穴位图解 第五节 点穴治病验方解除病症实用篇 第22章 临床病例 第一节 内科病症的治疗 一、感冒 二、头痛 三、咳嗽 四、眩晕 五、昏厥 六、哮喘 七、失眠 八、呕吐 九、呃逆 十、胃痛 十一、腹痛 十二、便秘 十三、中暑 十四、腹泻 十五、肠梗阻 十六、糖尿病 第二节 神经科病症的治疗 一、神经衰弱 二、面神经麻痹 三、坐骨神经痛 四、偏瘫 五、外伤性截瘫 六、肌无力 七、脑炎后遗症 第三节 伤科病症的治疗 一、落枕 二、颈椎病 三、肩周炎 四、胸胁痛 五、腰痛 六、类风湿关节炎 七、小腿肌痉挛 八、膝关节风湿痛 九、踝关节损伤 十、上肢关节扭挫伤 十一、下肢关节扭挫伤 第四节 妇科儿科病症的治疗 一、乳腺炎 二、痛经 三、月经不调 四、盆腔炎 五、产后不适 六、小儿消化不良 七、小儿遗尿 八、小儿肌性斜颈 九、脑性瘫痪 第五节 五官科病症的治疗 一、近视 二、慢性鼻炎 三、牙痛 四、咽喉炎 五、耳鸣、耳聋 第六节 男病科病症的治疗 一、遗精 二、阳痿 三、早泄 四、前列腺炎

<<运动与养生>>

媒体关注与评论

书评 · 疾病衰老本自然， · 保健运动长寿诀， · 推拿按摩妙手法， · 祛病抗衰益延年。

<<运动与养生>>

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>