

# 《上班族常见病按摩与抻筋》

## 图书基本信息

书名：《上班族常见病按摩与抻筋》

13位ISBN编号：9787509163207

10位ISBN编号：750916320X

出版时间：2013-2

出版社：人民军医出版社

页数：130

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《上班族常见病按摩与抻筋》

## 内容概要

《上班族常见病按摩与抻筋》针对现代人工作忙、时间紧的特点，精选操作简便、用时短疗效好，在办公室、机场、家里，甚至是公交车上就可以操作的点穴按摩方法，以真人示范的方式，详细解读电脑相关病症、脊柱相关病症、空调相关病症、生活方式相关病症、精神紧张相关病症，精确指导人们防病治疗，是您和家人健康幸福的好帮手。

# 《上班族常见病按摩与抻筋》

## 作者简介

付国兵，51岁，教授，主任医师，硕士生导师。现任北京中医药大学东方医院传统医学诊疗中心主任，北京市中青年名中医。兼任中华中医药学会推拿分会副主任委员，北京推拿学会副会长。师承推拿大家臧福科教授，先后承担多项国家中医药管理局、北京中医药大学科研课题。临床擅长通过传统推拿手法治疗各类骨伤科疾病，运用振腹疗法治疗内、妇、男科相关疾病。发表学术论文数十篇，主编按摩、抻筋及推拿图书十余部。

# 《上班族常见病按摩与抻筋》

## 书籍目录

上篇 按摩抻筋基础 常用按摩抻筋手法 攘法 揉法 摩法 推法 擦法 点法 按法 弹拨法 拿法 捏法 搓法 捻法 拍法 叩法 2 按摩抻筋禁忌及注意事项 按摩抻筋禁忌 按摩抻筋注意事项 3 常用经络穴位 常用取穴方法 头面部穴位 颈肩部穴位 胸腹部穴位 背部穴位 四肢部穴位 下篇 按摩抻筋祛病痛 1 电脑相关病 电脑眼病 眼干燥症 屏幕脸 电子过敏症 电脑（网络）依赖综合征 黄褐斑 头痛 2 脊柱关节相关病 颈椎病 背肌筋膜炎 腰肌劳损 鼠标手、键盘腕 下肢静脉曲张 3 空调相关病 面瘫 感冒 慢性咽炎 4 生活方式相关病 慢性疲劳综合征 慢性胃炎 消化性溃疡 便秘 脂肪肝 5 精神紧张相关疾病 失眠 抑郁症 焦虑症 脱发

# 《上班族常见病按摩与抽筋》

## 章节摘录

版权页：插图：长期伏案工作的办公室人群，经常对着电脑一坐就是八九个小时，如果赶上加班，时间就会更长。这么长时间的工作如果坐姿不正确如，长时间低头或是斜对着电脑等，都会引起脊柱和关节的疾病。最常见的是颈椎、腰椎、肘腕关节和下肢静脉出现的问题。所以正确的坐姿是预防这些疾病的关键。据调查，全国30—40岁的人中有59.1%患有脊椎病，而在办公室人群中这个数字更是上升到了75%，差不多每4个人中就有3人有不同程度的脊椎问题。正确的工作姿势 正确坐姿 要选择合适的办公椅，即椅背须使背部有适当的支撑，椅子高度要让双脚可自然地贴近地面。椅子要尽量靠近办公桌，使手臂可以很舒服地放在桌上来支撑部分的重量，也可帮助背部挺直。工作时，可将要处理的文件置于适当高度，让头部肩部保持同一垂直面。描图、绘图等专业设计人员可调整工作台倾斜 $10^{\circ} \sim 30^{\circ}$ ，以减轻端坐疲劳。争取每隔5~10分钟抬头后仰稍稍休息片刻，半小时能起立走动，还可以做做我们的工间操。

# 《上班族常见病按摩与抻筋》

## 编辑推荐

《上班族常见病按摩与抻筋》共分上下两篇：按摩抻筋基础和按摩抻筋祛病痛等内容。按摩与导引具有疏通经络、运行气血、调理脏腑的作用，按摩与导引相结合的特点，是中医按摩区别于其他类型按摩最显著的特征。按摩偏重于治疗者的主导作用，导引偏重于被治疗者的主导作用，所以导引也是自我锻炼的同义词，在治疗疾病时，两者不可偏废。长期的临床实践，使我们认识到治疗不应只是着眼解决当前的痛楚，而应以“未病先防、既病防变、使人少发病或不发病”为其最终目的。按摩以其自身的独有特点，无疑是最能体现这一理念的理想治疗方法。

# 《上班族常见病按摩与抻筋》

## 精彩短评

- 1、看完觉得只要全身都按一遍身体就老好了~！
- 2、我挺推荐这本书的，介绍的都是很容易找到的穴位。

# 《上班族常见病按摩与抻筋》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)