

实用家庭医学 知识宝典 系列丛书

S 实用家庭推拿

hiyong Jiating Tuina

总主编/谭同来

编 著/郭翔 陈美仁 潘继荣

Shiyong jiatingyixue
zhishibaodian

XILIECONGSHU

山西科学技术出版社

SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

《实用家庭医学知识宝典》系列丛书

《实用家庭医学知识宝典》系列丛书

实用家庭推拿

编 著 郭 翔
陈美仁
潘继荣

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用家庭推拿 / 谭同来总主编. — 太原: 山西科学技术出版社, 2006.6

(《实用家庭医学知识宝典》系列丛书)

ISBN 7-5377-2710-4

I. 家... II. 谭... III. 按摩疗法(中医) - 基本知识

IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 023012 号

实用家庭推拿

作 者: 谭同来总主编

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 15 号

编辑部电话: 0351-4922073

发行部电话: 0351-4922121

电子邮件: cbszzc2643@sina.com

印 刷: 太原彩亿印业有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 349 千字

印 张: 14.375

版 次: 2006 年 6 月第 1 版

印 次: 2006 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000 册

书 号: ISBN 7-5377-2710-4/R·996

定 价: 25.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

内容简介

推拿俗称“按摩”，属于中医外治法中非药物治疗之一。具有操作简便，适应证广，疗效显著，经济安全，容易推广等优点。千百年来深受广大人民群众喜爱，对人类的卫生健康事业及世界文明进步作出了巨大的贡献。推拿疗法正成为自然疗法和非药物治疗中的最佳选择。

本书主要面向患者及其家属，编写体例则以科普的形式较系统地介绍了家庭推拿的有关内容。文字力求简明扼要，通俗易懂，图文并茂编写内容力求知识够用，我们希望它是一本患者或家属能看、能懂、能用且使用有效的真正的医学科普著作。



《实用家庭知识系列丛书》

实用家庭医生	40.00 元
实用家庭食疗	38.00 元
实用家庭护理	26.00 元
实用家庭推拿	25.00 元
实用家庭验方	37.00 元
实用家庭辨病	26.00 元

神奇百鸟岩



百魔洞口





103 岁寿星杨卜发上山捡猪菜

巴马县巴盘长寿屯风光



100岁女寿星黄妈仁在喂猪



100岁女寿星、红军失散人员黄妈伦在洗衣服





100 岁寿星黄妈纯在织布

101 岁女寿星、红军失散人员黄妈干在纺织





巴马镇民政助理杨永和给女寿星唐亚军发放月生活补贴费

106 岁寿星、红军失散人员黄卜新耙田归来





103 岁女寿星唐亚军在菜地劳动

103 岁寿星覃卜梦在准备编织箩筐





巴马赐福湖畔的“睡美人”峰

被英国溶洞专家誉为“天下第一洞”的百魔洞外景





巴马长寿河——盘阳河

盘阳河风光



《实用家庭医学知识宝典》系列丛书

《实用家庭医学知识宝典》系列丛书编委会

总主编：谭同来

总策划：赵志春

副总编：何清湖 李 玄 魏高文

编 委：（按姓氏笔画排序）

王大海	尹跃兵	刘文琴	李 玄	李 静
何清湖	陈卫平	陈美仁	肖 凡	肖延龄
林 萍	张咏梅	郭 翔	夏晓凯	睦湘宜
雷建华	谭同来	管 弦	潘继荣	魏高文

编写作者：（按姓氏笔画排序）

王大海	王建明	尹跃兵	朱义国	李 玄
李 静	何清湖	陈卫平	陈 波	陈美仁
肖 凡	肖延龄	吴橙香	林 萍	杨述芝
张咏梅	郭 翔	唐兰英	晏建立	夏晓凯
袁晓红	袁锦波	睦湘宜	符逢春	雷建华
谭同来	管 弦	潘继荣	魏高文	

秘 书：刘文琴

序

健康是家庭的财富，是事业成功的基石。晋玄安先生云：“人受先人之体，有八尺之躯，而不知医事，此所谓游魂耳。”明初理学家方孝孺训诫人们：自身的养生之道尚且不通达，何况对于国家大事呢？这些掷地有声的“修身、齐家、平天下”的格言，在历史的长河中留下了一串串美谈……

随着我国人民的生活水平不断提高和物质条件的逐步改善，健康知识、健康行为、健康生活日益成为人们崇尚的新理念。以个人为中心、家庭为单位、社区为范围的预防、医疗、保健、康复的防病治病新模式正在全国城乡构建。为普及

《实用家庭医学知识宝典》系列丛书

医学知识，让患者及其家属掌握更多的家庭医学知识、了解自己的身体、了解常见病的诊疗要点和康复操作，山西科学技术出版社刻意推出一部知识性、通俗性、操作性强的丛书——《实用家庭医学知识宝典》。

《实用家庭医学知识宝典》分实用家庭医生、实用家庭辨病、实用家庭护理、实用家庭食疗、实用家庭验方、实用家庭推拿六部书，共计 260 余万字。以家庭定位，一书一体例，简要介绍常见病、多发病的含义、临床特点、总的病因病机；详细叙述病证的辨病、治疗、护理、食养、操作，力求达到读后能明医理、识病证、通食养、善护理、知处措，普遍提高人们的防病治病能力，提高生命的质量，使家庭成员幼有所抚、壮有所趋、妇有所养、老有所安。

“青山不墨千秋画，绿水无言万古诗。”健康是人们永恒的追求，不仅仅是医学专家奋力求解的“方程式”，也是人们自身不可推卸的职责。行动起来吧！面对千变万化的疾病，推而行之，化而裁之，塞其涓涓细流，遏其滔滔之势；灭其荧

☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

《实用家庭医学知识宝典》系列丛书

荧之光，止其炎炎之焰；忘欢而后乐足，遗生而后身存。愿千家万户的家庭成为和谐的栖巢，仁人志士的人生拥有风平浪静的港湾。

谭同来 于湘江之滨
丙戌季春

☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆