

# 龙层花都市病家庭推拿法



[龙层花都市病家庭推拿法 下载链接1](#)

著者:龙层花 主编

出版者:世界图书出版公司 · 后浪出版公司

出版时间:2014-11

装帧:附赠DVD

isbn:9787510079917

## ◎编辑推荐

- 每个家庭必备的推拿保健指南，医学大家龙层花为都市人倾力打造！
- 自诊自疗，轻松告别11种常见都市病
- 真人图解+DVD视频，即学即用，治病不求人

从病源出发的经典疗法——脊椎病是多病之源，许多与头、肩、腰背部相关的都市慢性病，都与脊椎病有深层的联系。“脊椎病治疗宗师”龙层花带你认清常见都市病的病源，找到治疗都市病的根本方法。

医学大家的推拿妙招——针对头痛、肩颈痛、视力疲劳、过敏性鼻炎、失眠、高血压、肩周炎等11种都市常见慢性病的家庭推拿法，独门传授，精炼讲解，让你掌握预防、治疗、保健的实用妙招。

为都市人量身打造——本书尤其适合久坐、紧张、姿势不良，睡眠不足、饮食不定的都市上班族、青少年或中老年，简便易行的推拿法与保健操帮助你舒筋活血、增强体质、有效预防慢性劳损，促进身体功能的恢复。

## ◎内容简介

本书所介绍的推拿法，针对头痛、肩颈痛、视力疲劳、鼻敏感、失眠、高血压、肩周炎、腰背痛、膝关节痛、胃痛、小儿消化不良等都市人群中常见的慢性病。示范者是著名脊椎病学家龙层花，她在骨伤推拿和脊椎病方面有40多年基础研究及临床实践经验，并和丈夫魏征首创了“脊椎病因治疗学”和“治脊疗法”，是该专业的一代宗师。本书权威可靠，内容适合都市人群的需要，书中所介绍的推拿法易学、安全、有效，非常经济实用，能够及时减轻病情、消除病痛，既可以自我治疗，又可以帮助家人防病保健，收获健康生活。

## 作者介绍：

龙层花，著名脊椎病专家、教授，从医50多年，曾任广州军区总医院康复理疗科主治医师，现任中国广州脊椎相关疾病研究所副所长，香港骨伤学会终身会长，中华推拿学会、中国脊椎相关疾病学会名誉会长，中国颈椎病研究会研究员，首届中华脊柱医学论坛大会名誉主席；创立有脊椎病因治疗学说和治脊疗法，发明了微机控制治脊床、颈椎牵引椅、龙牌保健枕，有龙氏脊椎牵引枕等4项国家专利，获世界传统医学大会金杯奖4次，军队科技二、三、四等奖6项，国家级重点课题1项；多次应邀到世界各地讲学，举办龙氏治脊推拿培训班200多期，为全球培训了2万多名龙氏治脊医师。

## 目录: 前言

### 脊椎病的基本知识

- 第1节 脊椎的实用解剖及生理知识
- 第2节 脊椎病的病因和病理发展
- 第3节 脊椎病的诊断及正骨推拿疗法

### 都市病家庭推拿法

- 第1节 头痛
- 第2节 肩颈痛
- 第3节 视力疲劳
- 第4节 过敏性鼻炎
- 第5节 失眠
- 第6节 高血压

第8节 腰背痛  
第9节 膝关节痛  
第10节 胃痛  
第11节 小儿消化不良  
脊椎综合征的预防  
第1节 防止外伤  
第2节 纠正生活上的不良姿势  
第3节 预防工作中造成的慢性劳损  
第4节 老年人地预防  
第5节 预防脊椎综合征的物理疗法  
第6节 保健功和体育锻炼  
第7节 简易脊椎保健法  
附录 治病求其本：美国骨科专家专访龙层花  
出版后记  
· · · · · (收起)

[龙层花都市病家庭推拿法](#) [下载链接1](#)

标签

养生

都市病

推拿

龙层花

脊椎

家庭

后浪

豆瓣

评论

医学大家龙层花为都市人量身打造的家庭必备推拿保健指南！

最近脊椎真的是，各种痛啊，每天按照老奶奶说的做做看吧~

非常喜欢

主要靠DVD吧…

挺好用的，和同学一起看的，推荐！

[龙层花都市病家庭推拿法 下载链接1](#)

## 书评

人类文明发展到今天，人类的寿命在不断延续着。我国大部分人口地区寿命已超过70岁。如何活出足够的生命长度，进而让生命更加丰富多彩？如何摆脱疾病的烦恼，让亚健康远离我们？养生这一词逐渐地出现在大众的视野。该书就是这样一本给大家的福音书。龙层花，本书...

不知从何时开始，“都市”在很多个场合、层面上都微微带有了贬义，交通拥挤、资源紧张、生存压力、空气污染，林林总总。都市人的身份尚未能确定，一不留神，都市病倒招惹得满身都是，什么头痛、肩颈痛、视力疲劳，什么腰背痛、胃痛、过敏性鼻炎等等，总而言之，大病没有、...

作为一只和电脑早已相看两不爽却仍旧日日要厮守八九个小时的上班狗，身体就算是铁打的，也不可能不出一点问题。

诸如，头痛啊，眼睛疲劳啊，还有肩颈酸痛啊，等等等等。

嗯，养生专家告诉我们，这叫“都市病”。  
所以当我一看到封面上“都市病”三个字，眼睛就亮了~ 神马龙层花...

---

头痛、肩颈痛、肩周炎、鼻敏感、失眠、高血压等疾病都是现代都市人较为常见和多发的慢性病，而这些都市中常发的慢性病都与脊椎病有着密切的关系。  
我国著名脊椎病专家龙层花为提高民众防治脊椎病的意识，普及脊椎病防治知识，为都市人提供切实有效的都市病防治方法，在编著了...

---

之前我姐姐和我说，不要一天到晚只想着快点走出大学工作，等工作之后你就知道痛苦了。当时不信，现在实习之后，真的是知道苦头了。老是盯着电脑，颈椎特别疼，有时候背着包走在路上稍微一低头都疼到不行。以前在学校时吃饭不规律，现在上班了有时候因为要写稿子更是吃不上饭，...

---

[龙层花都市病家庭推拿法](#) [下载链接1](#)