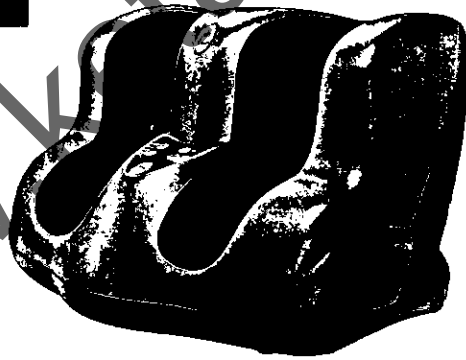
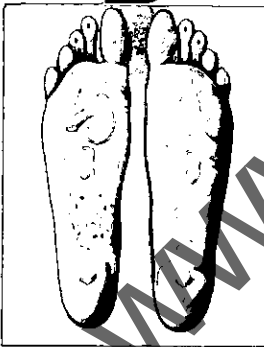
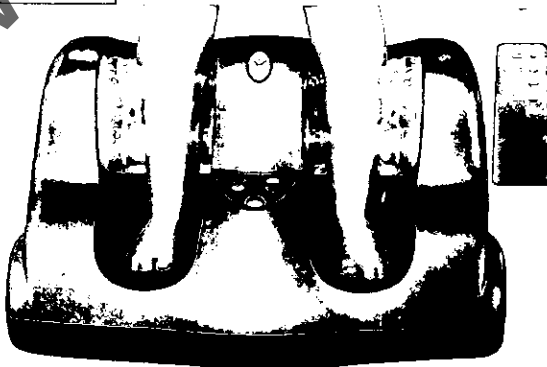


درمان بیماری ها با

ماساژ و ورزش



مؤلفان: حسین درویش زاده - کاظم کیانی



Handwritten signature or mark.

سرشناسه	درویش زاده، حسین، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	درمان بیماری‌ها با ماساژ و ورزش / مولفان حسین درویش زاده، کاظم کیانی.
مشخصات نشر	تبریز: زر قلم، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۲۳۴ص:؛ مصور.
شابک	978-964-2979-78-3
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	ماساژ
موضوع	ماساژ درمانی
موضوع	ورزش درمانی
موضوع	بزشکی ورزشی
شناسه افزوده	کیانی، کاظم، ۱۳۳۸ -
رده بندی کنگره	۱۲۹۰ ۵۴۴/۵۴۴ RM۷۲۱
رده بندی دیویی	۶۱۵/۸۳۲۰۹۵۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۴۷۱۷۳۳
تاریخ درخواست	۱۳۹۰/۰۶/۱۵
تاریخ پاسنگویی	۱۳۹۰/۰۶/۱۶
کد بیکری	2471055

دفتر انتشارات زر قلم - تبریز (۰۴۱۱)

تلفن: ۵۵۶۷۲۸۲ فاکس: ۵۵۵۳۶۹۹ همراه: ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶



نام کتاب: درمان بیماری‌ها با ماساژ و ورزش
 مؤلف: حسین درویش زاده - کاظم کیانی ناشر: انتشارات زر قلم چاپ: کیهان
 سال: ۱۳۹۰ چاپ اول تعداد صفحات: ۲۲۴
 تیراژ: ۲۰۰۰ جلد قطع: وزیری قیمت: ۵۵۰۰۰ ریال
 شابک: ISBN:

978-964-2979-78-3

۹۷۸-۹۶۴-۲۹۷۹-۷۸-۳

مق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات زر قلم

آدرس: تبریز - خیابان امین - پاساژ ولیعصر

فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۵۵	ماساژ قلبی	۶	مقدمه
۵۷	ماساژ گردن و سکنه مغزی	۷	ماساژ درمانی
۵۹	ماساژ کودک	۹	خود ماساژ درمانی
۶۴	آروما ترابی و روغن های گیاهی	۱۱	آیا نیاز بدن به ماساژ
۶۶	تأثیر روغن های ماساژ بر پوست	۱۱	فواید ماساژ
۷۰	درمان بیماری ها با ورزش	۱۲	در چه مواردی نباید از ...
۷۱	اهمیت ورزش	۱۳	تأثیرات ماساژ و مالش
۷۶	بهترین موقع ورزش	۱۵	آموزش ماساژ
۷۹	پیاده روی	۱۶	انواع ماساژ
۸۵	چقدر ورزش کنیم؟!۲	۱۷	روغن ها
۹۰	ورزش و بانوان	۲۱	انواع ماساژ
۹۳	فیزیولوژی ورزش	۲۴	ماساژ یومی هوترابی
۱۰۱	ورزش درمانی	۲۶	ماساژ پوست
۱۰۵	ورزش و سلامت جسم	۲۸	ماساژ صورت
۱۰۹	ورزش نوجوانان	۳۰	دانشتنی های ماساژ صورت
۱۰۹	چهار اشتباه رایج درباره ورزش	۳۳	درمان درد دست و پا
۱۱۲	بعد از پنجاه سالگی هم ورزش	۳۷	پا در طب سنتی چین
۱۱۳	دلسردی از ورزش	۴۱	ماساژ بدن
۱۱۸	نکات ورزشی	۴۴	ماساژ با کریستال
۱۲۱	ورزش کنید حتی پشت میز کار	۴۸	ماساژ در تایلند
۱۲۳	تمریناتی برای درمان چربی	۵۰	ماساژ و زایمان
۱۲۴	تمرینات مخصوص تابستان	۵۴	تأثیر ماساژ عضلات

۱۲۷	درمان غبغب با ورزش
۱۲۹	پیاده روی برای لاغر شدن
۱۳۲	پيلاتوس ورزشی برای لاغری
۱۳۵	آیا ورزش باعث پرخوری میشود؟
۱۳۷	کاهش درد آرتروز
۱۳۹	ورزش مناسب برای آرتروز زانو
۱۴۲	نقش ورزش در دردهای مزمن زانو
۱۴۴	تأثیر ورزش در اضطراب و افسردگی
۱۵۴	ورزش و درمان بیماری های روی
۱۵۸	پیاده روی یا دویدن
۱۶۰	نکات مهم در پیاده روی
۱۶۴	ورزش های بینایی
۱۶۸	ورزش و پیشگیری از بیماری های
۱۶۹	تمرین های ورزشی ساده
۱۷۴	ورزش شنا
۱۷۸	بهبود درد شانه با ورزش
۱۷۹	پیاده روی آرام زیاد مفید نیست
۱۸۰	استحکام کمر
۱۸۲	فواید ورزش درمانی در کمردرد
۱۸۲	روش صحیح نرمش ها کمردرد
۱۸۳	انجام حرکات روی صندلی
۱۸۴	انجام حرکات به حالت دراز کش
۱۸۵	پیشگیری از کمردرد
۱۹۱	ورزش و قند خون

۱۹۵	بهترین ورزش برای دیابتی‌ها
۱۹۸	ورزش دارویی برای دیابت
۱۹۹	خطرات ورزش در افراد دیابتی
۲۰۱	دویدن و جلوگیری از پیری
۲۰۳	ورزش و سرطان
۲۰۷	ورزش اسکی
۲۱۰	کوهنوردی
۲۱۱	نرمش
۲۱۳	ورزش های مناسب برای ورم پا
۲۱۷	کفش ورزشی
۲۱۸	اهمیت تغذیه در کوهنوردی
۲۲۰	آسیب های ورزشی



بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

ماساژ یا مالش شیوه ای است که روی مجراهای اصلی و فرعی انرژی حیاتی و رگ های خون انسان و نقاط مناسب بدن برای طب سوزنی و محل های معین انجام می شود و با انجام آن از ابتلا به بیماری ها جلوگیری و به سالم سازی بدن کمک می شود. ماساژ بر اساس نظریه طب سنتی چین و براساس اصول تشخیص مرض و معالجه آن با تحلیل همه جانبه بیماری و حال مزاجی بیمار انجام می شود. در ماساژ دادن از داروهای خوراکی بهره گرفته نمی شود و تأثیرات منفی آن بسیار کم است و برای بسیاری بیماری ها، تأثیرگذاری نسبتاً خوبی دارد و روشی ساده و آسان است. با این حال دامنه کاربرد آن بسیار گسترده است. اینگونه روش معالجه برای بیماری های معمولی از قبیل: بیماری مهره های گردن، آسیب دیدگی حاد عضلات کمر (بر اثر کار جسمی زیاد)، شکاف در مهره های بدن، صدمه به عضلات و رباط ها و مفاصل دست ها و پاها و غیره مؤثر است.

حرکات دستی ماساژ طبق استاندارد معین و با رعایت اصول فنی و خواسته های اساسی مانند بادوام، با قوت، متعادل، ملایم و اثرگذار عملی می شود. ماساژ تنها به حرکات دست محدود نمی شود بلکه با پا و قسمت بالای بازو دست و یا با توسل به وسایل مخصوص ماساژ انجام می شود. گاهی نیز می توان از مرهم های ویژه برای ماساژ دادن استفاده کرد. برای نمونه مرهم مالش، خامه مالش، روغن گرفته شده از گیاهی به نام **دونگ چینگ**، روغن کافشه، روغن کنجد و موادی مانند پودر و یا سایر مایع های روغن کاری.

شیوه های ماساژ دادن و درمان بیماری ها با ورزش بسیار زیاد است بدین منظور ما در این کتاب به طور خلاصه به روش های ماساژ دادن و درمان با ورزش اشاره کرده ایم. امیدواریم که در آینده بتوانیم به طور مفصل به درمان بیماری ها با ماساژ و ورزش بپردازیم.

حسین درویش زاده - کاظم کیانی

بهار ۱۳۹۰