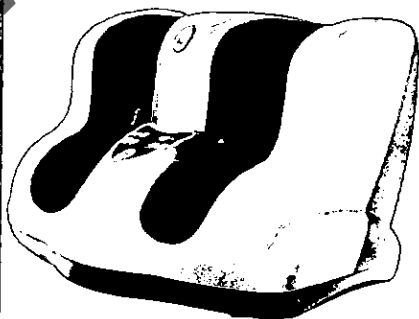


درمان بیماری‌ها با

ماساژ و ورزش

مؤلفان: حسین درویش زاده - کاظم کیانی



- سرشناسه : درویش زاده، حسین، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پندآور : درمان بیماری‌ها با ماساژ و ورزش/مؤلفان حسین درویش زاده، کاظم کیانی.
مشخصات نشر : تبریز: زر قلم، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری : ۳۶۸ ص.: مصور؛ ۱۲ × ۱۷ س.م.
شابک : 978-964-2979-79-0
وضعیت فهرست نویسی : فبا
موضوع : ماساژ
موضوع : ماساژدرمانی
موضوع : ورزش درمانی
موضوع : پزشکی ورزشی
شناسه افزوده : کیانی، کاظم، ۱۳۲۸ -
رده بندی کنگره : RM۷۲۱/۵۴۵۴ ۱۳۹۰
رده بندی دیویی : ۶۱۵/۸۳۲۰۹۵۱
شماره کتابشناسی ملی : ۲۴۷۴۴۶۶
تاریخ درخواست : ۱۳۹۰/۰۶/۱۸
تاریخ پاسخگویی :
کد بیکری : 2473441

دفتر انتشارات زر قلم - تبریز (۰۲۱۱)



تلفن: ۵۵۶۷۲۸۲، فاکس: ۵۵۵۳۶۱۹، همراه: ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶

نام کتاب: درمان بیماری‌ها با ماساژ و ورزش

مؤلفین: حسین درویش زاده - کاظم کیانی

ناشر: انتشارات زر قلم

چاپ: کیهان

تعداد صفحات: ۳۶۸

تیراژ: ۲۰۰۰

سال: ۱۳۹۰ چاپ اول

قطع: جیبی

قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

شابک:

ISBN:

978-964-2979-79-0

۹۷۸-۹۶۴-۲۹۷۹-۷۹-۰

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات زر قلم

آدرس: تبریز - خیابان امین - پاساژ ولیعصر

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸	مقدمه
۱۰	ماساژ درمانی
۱۳	خود ماساژ درمانی
۱۶	آیا نیاز بدن به ماساژ
۱۷	فواید ماساژ
۱۸	در چه مواردی نباید از ...
۱۹	تأثیرات ماساژ و مالش
۲۲	آموزش ماساژ
۲۴	انواع ماساژ
۲۶	روغن ها
۳۴	انواع ماساژ بر اساس نواحی بدن
۳۷	ماساژ یومی هوتراپی
۴۰	ماساژ پوست
۴۳	ماساژ صورت
۴۷	دانستنی های ماساژ صورت
۵۲	درمان درد دست و پا

۵۸	پا در طب سنتی چین
۶۴	ماساژ بدن
۶۹	ماساژ با کریستال
۷۶	ماساژ در تایلند
۷۹	ماساژ و زایمان
۸۶	تأثیر ماساژ عضلات
۸۷	ماساژ قلبی
۹۱	ماساژ گردن و سکه مغزی
۹۴	ماساژ کودک
۱۰۲	آروما تراپی و روغن های گیاهی
۱۰۵	تأثیر روغن های ماساژ بر پوست
۱۱۲	درمان بیماری ها با ورزش
۱۱۳	اهمیت ورزش
۱۲۲	بهترین موقع ورزش
۱۲۷	پیاده روی
۱۳۷	چقدر ورزش کنیم؟!
۱۴۵	ورزش و بانوان
۱۵۰	فیزیولوژی ورزش

۱۶۴	ورزش درمانی
۱۶۹	ورزش و سلامت جسم
۱۷۷	ورزش نوجوانان
۱۷۸	چهار اشتباه رایج درباره ورزش
۱۸۲	بعد از پنجاه سالگی هم ورزش
۱۸۳	دلسردی از ورزش
۱۹۲	نکات ورزشی
۱۹۷	ورزش کنید حتی پشت میز کار
۱۹۹	تمریناتی برای درمان چربی
۲۰۲	تمرینات مخصوص تابستان
۲۰۷	درمان غنغب با ورزش
۲۱۰	پیاده روی برای لاغر شدن
۲۱۵	پيلاتوس ورزشی برای لاغری
۲۱۹	آیا ورزش باعث پرخوری میشود؟
۲۲۱	کاهش درد آرتروز
۲۲۶	ورزش مناسب برای آرتروز زانو
۲۳۱	نقش ورزش در دردهای مزمن زانو
۲۳۳	تأثیر ورزش در اضطراب و افسردگی

۲۴۹	ورزش و درمان بیماری های ریوی
۲۵۵	پیاده روی یا دویدن
۲۵۸	نکات مهم در پیاده روی
۲۶۴	ورزش های بینایی
۲۷۱	ورزش و پیشگیری از بیماری های
۲۷۳	تمرین های ورزشی ساده
۲۸۱	ورزش شنا
۲۸۸	بهبود درد شافه با ورزش
۲۸۹	پیاده روی آرام زیاد مفید نیست
۲۹۱	استحکام کمر
۲۹۴	فواید ورزش درمانی در کمردرد
۲۹۵	روش صحیح نرمش ها کمردرد
۲۹۷	انجام حرکات روی صندلی
۲۹۸	انجام حرکات به حالت دراز کش
۲۹۹	پیشگیری از کمردرد
۳۰۹	ورزش و قند خون
۳۱۶	بهترین ورزش برای دیابتی ها
۳۲۰	ورزش دارویی برای دیابت

۳۲۲	خطرات ورزش در افراد دیابتی
۳۲۶	دویدن و جلوگیری از پیری
۳۲۹	ورزش و سرطان
۳۳۵	ورزش اسکی
۳۴۱	کوهنوردی
۳۴۲	نرمش
۳۴۶	ورزش های مناسب برای ورم پا
۳۵۳	کفش ورزشی
۳۵۵	اهمیت تغذیه در کوهنوردی
۳۵۹	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

اثر گذار عملی می شود. ماساژ تنها به حرکات دست محدود نمی شود بلکه با پا و قسمت بالایی 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 پردازیم.

حسین درویش زاده - کاظم کیانی

بهار ۱۳۹۰

ماساژ درمانی

طب مکمل و جایگزین به مرور زمان جایگاه خود را در پزشکی پیدا می‌کند. بنابراین بیماران علاوه بر استفاده از داروهای شیمیایی و روش‌های درمانی، از سایر شیوه‌ها برای درمان بیماری‌ها و تسکین دردها و ارتقای سلامت بدن سود می‌جویند. ماساژ درمانی یکی از روش‌های طب مکمل است که استفاده از آن می‌تواند به عنوان یک مراقبت بهداشتی یا درمانی متمرثمر باشد. روش‌های ماساژ درمانی تکنیک‌های متفاوتی برای ماساژ درمانی وجود دارد که مهم‌ترین آنها را شرح می‌دهیم.

ماساژ شرقی: این نوع ماساژ که براساس طب سنتی چینی است. سعی در تجدید انرژی از دست رفته بدن دارد و طب فشاری قسمتی از آن محسوب می‌شود.

ماساژ سنتی اروپایی:

اساس این نوع ماساژ فیزیولوژی و آناتومی بدن است و با ۵ تکنیک ماساژ روی بافت‌های بدن صورت می‌گیرد.