

۱۴۶۰ ۲۶۹

معجزه طب فشاری

کاهش درد و درمان بیماری‌ها

آرون استین

ترجمه‌ی محمد اوستاد

www.ketab.ir

سرشناسه:

استاین، آرون

Stein, Aaron

عنوان و نام پدیدآور:

معجزه طب فشاری: کاهش درد و درمان بیماریها/

نویسنده آرون استاین؛ مترجم محمد اوستاد.

تهران: تالیا، ۱۳۹۵.

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

۱۴۴ ص:، مصور: ۱۴.۵ در ۲۱.۵ س.م.

978-600-6017-50-1

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی:

فیا

داش:

عنوان اصلی: Acupressure guide : alleviate headaches, neck,

and joint pain, anxiety attacks and other ailments, c2005

کاهش درد و درمان بیماریها.

عنوان دیگر:

طب فشاری — دستنامه‌ها

موضوع:

.Acupressure -- Handbooks, manuals, etc

موضوع:

اوستاد، محمد، ۱۳۶۸ — مترجم

شناسه افزوده:

۱۳۹۵ ه الف ۲ ط / ۷۲۳ RM

رده‌بندی مکرر:

۶۱۵/۸۲۲۲

رده‌بندی دیویی:

۴۵۱.۰۲۳۲

شماره کتابشناسی ملی:



apub@gmail.com

۰۲۱-۲۲۸۱۹۱۲۹ و ۰۲۱-۲۶۰۷۳۰۹۸

Taliyapub

معجزه طب فشاری

نویسنده: آرون استاین

ترجمه: محمد اوستاد

چاپ اول: ۱۳۹۵

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

طراح جلد: سودابه کرد

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۱۷-۵۰-۱

فهرست

۷	مقدمه
۸	دستورالعمل‌ها
۹	روش‌های درمان:
۱۱	چگونگی ارزیابی طب فشاری
۱۱	نام‌مردین و اختصارات رایج آن‌ها
۱۳	کانال‌ها و نقاط فشار
۶۶	سر درد و میگرن
۶۶	درد جلوی سر
۶۹	سر دردهای نواحی پشت سر
۷۰	سر دردهای اطراف سر
۷۲	سر دردهای بالای سر
۷۴	سر درد در پشت چشم
۷۶	درد موضعی
۷۶	درد در ناحیه‌ی آرواره
۷۷	درد دندان
۷۸	درد گوش
۸۰	تنش و درد گردن
۸۱	تنش و درد شانه
۸۴	درد مچ دست
۸۶	درمان درد دست
۸۸	درد پایین کمر
۸۹	درد باسن
۹۱	درمان درد زانو
۹۲	درمان درد مچ پا

۹۳	درمان درد کف پا و روی پا
۹۴	سرماخوردگی و آنفولانزا
۹۴	گلودرد (التهاب لوزه)
۹۵	سینوزیت (حاد و مزمن)
۹۷	گوش درد
۹۸	از دست دادن صدا (التهاب حنجره)
۱۰۰	سیستم عصبی
۱۰۰	بیماری‌های عصبی و پرخاشگری
۱۰۱	افسردگی و استرس
۱۰۴	درمان بی‌خوابی
۱۰۸	ضعف بینایی و شنوایی
۱۰۹	سکسکه
۱۱۱	تقویت حافظه و تمرکز
۱۱۳	سیستم گردش خون
۱۱۳	درمان آنژین
۱۱۴	درمان تپش قلب
۱۱۵	درمان فشار خون بالا
۱۱۷	دردهای شکم
۱۱۷	یبوست
۱۱۸	اسهال
۱۲۰	سوزش سر دل و درد معده
۱۲۳	مشکلات زنان
۱۲۳	سندرم پیش از قاعدگی و قاعدگی دردناک
۱۲۵	گرگرفتگی
۱۲۸	طب فشاری در دوران بارداری
۱۳۰	مشکلات دستگاه ادراری
۱۳۰	شب ادراری
۱۳۱	بی‌اختیاری ادرار

۱۳۲	احتباس ادرار
۱۳۴	سایر بیماری‌ها
۱۳۴	خونریزی بینی
۱۳۵	خارش
۱۳۶	آسم
۱۳۸	آلرژی
۱۴۰	اذایش میل جنسی
۱۴۲	رمان ترک اعتیاد (خماری)

www.ketab.ir

مقدمه

زندگی پیشرفته امروزه، استرس، غذاهای مانده و ناسالم همراهی داشته به نام انسان بیمار. در کنار این انسان بیمار، علم پزشکی، درمان، قرص و داروهای شیمیایی نیز پیشرفت کرده‌اند. اما به هر حال نمی‌توان از تأثیرات منفی این داروها در کنار مفید بودنشان گذشت. انسان همواره به دنبال راحتی در زندگی است. شاید رو آوردن انسان به درمان‌هایی که عوارض و هزینه‌ی کمتری دارند به خاطر همین خصلت است.

طب فشاری یکی از این نوع درمان‌ها است که روز به روز مطالعه و تحقیق درباره آن بیشتر می‌شود. انسان‌های اولیه کم‌کم به این نتیجه رسیدند که با فشار دادن نقاط خاصی از بدن می‌توانند به بهبود وضعیت درد یا بیماری خود کمک کنند. شکل‌گیری طب فشاری (کم‌کم و به مرور زمان به این نقاط نظم و ترتیب بهتری داده شد. با پیشرفت صنعت و ساخت سوزن، استفاده از سوزن برای این نقاط به وجود آمد. (شکل‌گیری طب سوزنی). امروزه روش‌های نوآگونی از طب فشاری و طب سوزنی وجود دارد.

نظریات مختلف برای اینکه طب سوزنی و فشاری چگونه باعث کاهش درد و درمان بیماری می‌شود وجود دارد و هر کس بر اساس علم و دید خود سعی بر اثبات تأثیرگذاری این درمان‌ها کرده است. کتابی که پیش روی شماست ترجمه‌ای از دو کتاب طب سوزنی و طب فشاری است. امید است مفید واقع شود.

از اساتید و همکاران عزیز آقای قدسی و موحدی و خانم رحیمی تشکر می‌کنم.

تقدیم به پدر و مادرم

محمد اوستاد