

<<刮痧对症治疗保健全书>>

图书基本信息

书名：<<刮痧对症治疗保健全书>>

13位ISBN编号：9787501984527

10位ISBN编号：7501984522

出版时间：2012-1

出版时间：轻工

作者：吴中朝|主编:汉竹

页数：253

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<刮痧对症治疗保健全书>>

内容概要

本书邀请中医名家担任主编，分12个篇章，分别从各类常见病、脏腑保健、体质保健、美容、瘦身等方面，介绍刮痧的治疗保健功效。

各穴位的定位准确详细，让读者轻松准确地找到相应穴位，特意介绍精确和简易两种取穴方法，详细地标注出骨骼名称、尺寸数等。

这样，读者不但方便自己的刮痧治疗祛病，还可以当做是查穴取穴的工具书。

本书从家庭生活保健的方方面面出发，不但包括日常的内科、外科、妇科、儿科、皮肤科等常见病症，而且还包括脏腑保健、体质保健、身体不同部位的保健等刮痧保健法。

另外，还加入了祛除亚健康、美容养颜、纤体瘦身等篇章。

内容全面详尽，是一本适合全家人用的保健治疗全书。

<<刮痧对症治疗保健全书>>

作者简介

吴中朝

中央保健会诊专家

中国中医科学院针灸医院常务副院长

中国中医研究院主任医师、教授

中国中医科学院养生保健专家指导委员会委员

从事临床、教学、科研工作二十余年，主持或参加过十余项省部级中医养生保健课题研究。在长期临床诊治经验基础上，对家庭中医保健领域有独到建树，被患者赞为“医术精湛、医德高尚”。

近十年来，在中医药抗衰老有应用及临床研究、老年病、男科病、脑病、美容保健等方面，取得了较多的研究成果。

近二十年来，先后发表专业论文论著六十余篇，专著5部，并多次获不同级别的科技进步奖。曾十多次应邀或由国家外派赴国外进行医疗和讲学，并长期担任国内外本科生、研究生、进修生等不同层次的临床与理论课程的教学，主持多项国家级继续教育项目。

<<刮痧对症治疗保健全书>>

书籍目录

刮拭十二经脉测健康

手阳明大肠经

手太阳小肠经

手少阳三焦经

手太阴肺经

手少阴心经

手厥阴心包经

足阳明胃经

足太阳膀胱经

足少阳胆经

足太阴脾经

足少阴肾经

足厥阴肝经

身体各部位刮拭重点

十种基本的刮痧手法

教你轻松准确取穴

刮痧前的准备工作

调理脏腑，祛除32种内科常见病

风寒感冒

风热感冒

暑湿感冒

头痛

偏头痛

咳嗽

中暑

眩晕

高血压

低血压

高血脂

糖尿病

心悸

心绞痛

冠心病

哮喘

打嗝

腹泻

腹胀

便秘

慢性胃炎

胃下垂

消化性溃疡

胆囊炎

慢性肾炎

泌尿系感染

前列腺炎

<<刮痧对症治疗保健全书>>

阳痿
遗精
早泄
面神经麻痹
中风后遗症
活血化淤，治疗10种外科常见病
腰痛
落枕
颈椎病
肩周炎
坐骨神经痛
膝关节痛
小腿抽筋
足跟痛
类风湿性关节炎
痔疮
调补气血，远离8种妇科常见病
月经不调
痛经
闭经
白带异常
外阴瘙痒
慢性盆腔炎
乳腺增生
更年期综合征
养内调外，赶走8种五官科常见病
视力减退
目赤肿痛
结膜炎
牙痛
鼻窦炎
咽喉肿痛
耳鸣
耳聋
清热利湿，消除6种皮肤科常见病
湿疹
荨麻疹
皮肤瘙痒症
神经性皮炎
汗管瘤
扁平疣
健脾益肾，防治8种儿科常见病
小儿腹泻
小儿厌食症
小儿夜啼
小儿流涎
小儿遗尿

<<刮痧对症治疗保健全书>>

小儿便秘
小儿多动症
小儿惊风
防治未病，调理15种亚健康症状
大脑疲劳
视力疲劳
焦虑烦躁
失眠
心慌气短
健忘
神经衰弱
消化不良
食欲不振
贫血
手脚冰凉
颈肩酸痛、僵硬
腰酸背痛
下肢酸痛
四肢无力
8种部位保健法，从头到脚养全身
头部保健刮痧——健脑益智
颈部保健刮痧——告别颈间不适
腰背部保健刮痧——预防腰背疼痛
脊柱保健刮痧——拥有健康体态
胸部保健刮痧——补养心肺，疏肝健脾
腹部保健刮痧——养胃通肠
四肢保健刮痧——灵活关节
手足保健刮痧——畅达气血
6种脏腑保健法，五脏六腑更健康
心和小肠保健刮痧——养心安神
肺和大肠保健刮痧——益气通便
肝和胆保健刮痧——疏肝利胆
脾和胃保健刮痧——健脾和胃
肾和膀胱保健刮痧——壮腰强肾
性保健刮痧——维护生殖健康
7种体质保健法，平衡阴阳体质好
通过刮痧测体质
气虚体质保健刮痧
阳虚体质保健刮痧
阴虚体质保健刮痧
气郁体质保健刮痧
阳盛体质保健刮痧
血瘀体质保健刮痧
痰湿体质保健刮痧
美容养颜，解决12种肌肤问题
皮肤干燥
出现皱纹

<<刮痧对症治疗保健全书>>

毛孔粗大

皮肤松弛

面色晦暗

红血丝

雀斑

黄褐斑

痤疮

眼袋

黑眼圈

酒糟鼻

瘦身纤体，改善7种身材问题

保养颈部

纤瘦肩臂

健美你的胸部

让后背更挺拔

甩掉游泳圈

做个翘臀美人

<<刮痧对症治疗保健全书>>

章节摘录

便秘 很多人都会有这样的困惑，常常便秘怎么办呢？当然，患者需改善不良的饮食习惯，如多喝水、增加膳食纤维的摄入量等。还可重点刮拭大肠经上的部分穴位，能通腹行气，于是便秘也就通了。

【症状】排便次数明显减少，每2~3天或更长时间一次，无规律，粪质干硬，常伴有排便困难感的病理现象。

【治则】生津、养血、补阴、疏阳。

【方法】采用直接刮法。

【疗程】3次为1个疗程，具体疗程依据病情长短而定。

【取穴位置】迎香穴：位于鼻翼外缘中点旁开0.5寸。

天枢穴：在腹部，横平脐中，前正中线旁开2寸（3横指）。

少商穴：在手指，拇指末节桡侧，指甲根角侧上方0.1寸（指寸）。

足三里穴：位于外侧膝眼直下3寸（4横指），距胫骨前嵴1横指处。

上巨虚穴：位于足三里穴下3寸（4横指），胫骨前缘旁开1横指。

下巨虚穴：先找到足三里穴，由此往下4横指即是。

迎香穴：鼻翼的根部。

足三里穴：在膝部的正下方，将膝关节弯曲成直角，外侧膝盖骨下方有个凹陷再往下四横指处即是。

【治疗方法】 1.用平面按揉法分别按揉鼻两侧迎香穴。

2.用面刮法从上向下刮拭天枢穴。

3.用刮痧板刮拭拇指，从指跟部刮至指尖，重点刮拭指甲根部的少商穴。

……

<<刮痧对症治疗保健全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>