

<<图解拔罐刮痧针灸足疗治百病>>

图书基本信息

书名：<<图解拔罐刮痧针灸足疗治百病>>

13位ISBN编号：9787512700222

10位ISBN编号：7512700229

出版时间：2010-10

出版时间：中国妇女出版社

作者：陈红 编

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>

## <<图解拔罐刮痧针灸足疗治百病>>

### 前言

现代人生活压力大，生活作息习惯也较为不规律。

因此，人们即使不被疾病困扰，身体也几乎都是处于亚健康状态。

这是因为在沉重的压力面前，人们的心情容易受到影响，总是心理负担过重。

加上平时自己忙，很少有时间吃一顿营养可口的美餐，大部分时间吃饭也都是草草了事。

这都容易导致人体气血不足、运行不畅。

我们知道，如果人身体中的气血不足，其运行不顺畅的话，就很容易生病。

感冒、咳嗽、发烧、腰酸背痛是常有的事情。

生病了我们就要进行诊治。

去医院的话，不但花销大，挂号也比较麻烦，有时候等了一上午都没有轮到自己。

排队、挂号，长时间的等待很容易使人的心情受到影响。

很多人都曾有过这样的体验，因此他们十分恐惧上医院。

于是，他们也就不停地追问，有没有一种有效的治病强身的方法，既能治疗常见的疾病，也能使自己省去上医院的烦恼呢？

答案是肯定的。

对于一些常见病，在家里面进行诊治大有裨益。

这既能省去了高额的治疗费用和长期跑医院的烦恼，同时也能为病人营造一个舒适安心的治疗环境。

在家里面对常见的各种疾病进行自我诊治，方法很多，但拔罐、刮痧、针灸、足疗无疑是最好的方法。

。

## <<图解拔罐刮痧针灸足疗治百病>>

### 内容概要

对于很多常见病，在家里面诊治既能省去高额的治疗费用和长期跑医院的烦恼，还能为病人营造一个舒适安心的治疗环境。

在家里自我诊疗的方法很多，拔罐、刮痧、针灸、按摩，无疑是其中最好的几种方法。

在此书中，我们将上述方法的精华进行了汇总。

看完本书，您收获的不仅仅是知识，更有养生的大智慧。

## <<图解拔罐刮痧针灸足疗治百病>>

### 作者简介

陈红，男，北京中医药大学附属东直门医院副主任医师。

擅长手法治疗各种软组织损伤病，在教学科研方面有独到见解。

著有《颈椎病》、《针灸治疗腰腿痛》、《经络腿足疗法》、《中医舌象诊断》等专著，是多部推拿教材、中医执业医师辅导教材的作者。

<<图解拔罐刮痧针灸足疗治百病>>

书籍目录

导读第一部分 拔罐保健康第二部分 刮痧保健康第三部分 针灸保健康第四部分 足疗保健康

## <<图解拔罐刮痧针灸足疗治百病>>

### 章节摘录

插图：第一步：准备好火罐、针、酒精、火柴、棉球等。

第二步：根据拔罐部位选择适宜的火罐。

面积大肌肉厚的地方宜用大罐；面积小，肌肉薄的地方宜用小罐。

第三步：温罐。

冬季或深秋、初春天气寒冷，拔罐前为避免患者有寒冷感，可预先将罐放在火上燎烤。

温罐时要注意只烤烘底部，不可烤其口部，以防过热造成烫伤。

温罐时间，以罐子不凉和皮肤温度相等，或稍高于体温为宜。

第四步：拔罐。

首先将选好的部位显露出来，拔罐的人靠近被拔罐的人身边，点火后顺手（或左或右手）执罐按不同方法扣上。

第五步：根据病情、部位、罐的大小来决定留罐时间。

一般大罐留10分钟，小罐留10～15分钟。

第六步：起罐。

起罐时，一手按压罐口边的皮肤，一手按住罐子，稍向一边倾斜，待空气讲入罐内，火罐自然脱落。

## <<图解拔罐刮痧针灸足疗治百病>>

### 编辑推荐

《图解拔罐刮痧针灸足疗治百病(最新全彩版)》：有效地帮你驱除疾病，保健强身，永葆健康在百种实用的施治技巧手把手教你学会拔罐、刮痧、针灸、足疗的养生秘诀九百幅令人一目了然的分步图解囊括了古住今来汉方养生的精华四种中医最传统的治疗方法拔罐能促进身体的血液循环，将积聚在身体内的毒素和湿寒之气排出体外，从而达到治病强身的功效。

刮痧通过反复刮动刮痧板。

摩擦患者某处皮肤，以达到疏通经络、活血化瘀的目的。

针灸当人体由于各种病因造成经络闭阻不通而引发多种疾病时，可采用针灸刺激穴位和经络，激发真气，使经络通畅。

足疗足部按摩可产生强烈的神经刺激效果，能启动人体内的自我调节功能，活化器官。

并释放健康因子，从而起到防病、保健的作用。

<<图解拔罐刮痧针灸足疗治百病>>

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>