第一图书网, tushu007.com

<<图解拔罐健康手册>>

图书基本信息

书名：<<图解拔罐健康手册>>

13位ISBN编号：9787534146459

10位ISBN编号：7534146453

出版时间：2012-8

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：徐勇刚，孙志波

页数：285

字数：210000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

你知道吗?病可以被小小的罐子“拔去”，不用吃药，不用打针，更不用开刀，还没有什么副作用，而且操作起来简单，许多常见病短时间内就会治好，疗效又比较显著。
你可能有点奇怪，不太相信。
但事实确实如此，拔罐就是这样一种养生保健妙法。
　生活中，尤其是在农村，我们不乏看到这样的情景：有人因感受风寒感冒了，还发着高烧，感觉腰酸背痛，家里有经验的老人就会顺手拿一个茶杯或罐头瓶，找一张纸，折一下，点着后往杯子或罐子里一放，然后迅速扣在患者的后颈或两肩上。
不一会儿工夫，被罐子覆盖部位的皮肉就会鼓起来，像个正在炙烤着的小面包一样。
15～20分钟后，用食指或拇指把罐子下面的皮肤向下一按，罐子就起下来了。
这样一来，感冒很快就会好转。
一般情况下，小病吸拔一次就好了；老毛病可多吸拔几次，症状就会缓解，甚至治愈。
　拔罐看似简单，却蕴藏着深刻的中医治病原理，阴阳与经络就是拔罐疗法的理论基石。
拔罐疗法是指以各种罐为工具，利用燃烧、抽气等方法，排除罐内空气，造成罐内负压，使其吸附于人体特定穴位，通过对经络、穴位的吸拔作用，将毛孔吸开并使皮肤充血，使体内的病理产物从皮肤毛孔中被吸出体外，最终达到扶正祛邪、调整阴阳、疏通经络、调节脏腑、散寒除湿、行气活血的目的。
　正是基于拔罐保健治病的实用性、便捷的操作性和治疗的有效性，还有就是人们对于养生的困惑，我们潜心于博大精深的中医文化，精心整理了这本《图解拔罐健康手册》。
本书与同类养生类图书相比的一大特色，就是简明的图解手法和精练的文字。
许多养生类图书都是长篇大论的文字，而医学书更是专业词汇“遍书开花”，令读者或茫然不知所以，或看了感觉索然无味。
本书不仅文字条理清晰，而且图解就占据了本书的“半壁江山”，形象地诠释着文字所传达不到的养生知识，诸如人体经络穴位的分布、不同罐具的外形、拔罐体位等，让广大读者一目了然，一学就会，一看就懂，一用就灵，既节省了时间，又能准确操作，提高疗效。

第一图书网, tushu007.com

<<图解拔罐健康手册>>

内容概要

人体上的每一条经络，都是我们身体所需气血的通道．对健康有很大影响。
而经络上的每一个穴位．都相当于一昧大药，既可防病治病，还能强体健身。
并且，其操作简单一学就会、材料简便不花分文、没有任何毒副作用，是纯天然的绿色疗法。
是现代家庭非常喜爱的健康法。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

徐勇刚，出身于中医世家，现为浙江省中医院针灸科副主任医师，对中医、针灸、养生等有着多年的研究，并广泛涉猎欧洲、印度及中国西藏医学，学识背景扎实丰富。

他曾经主编过多部中医养生方面的著作，撰写过20余篇学术论文，承担着浙江省中医药管理局、浙江省教育厅的多项科研项目。
目前，他还承担了浙江中医药大学的针灸学教学任务。

近年来，由于中医、针灸被世界上越来越多的人认可和推崇，他还培养了大量学习中医和针灸的外国留学生。

他不仅在学术领域钻研，更长期研读各类人文典籍，希望在深入探讨生命科学之后，能为人类的美好未来作出更大的贡献。
孙志波，医学博士。
男，现就职于中国中医科学院中医古籍出版社，任总编室主任，从事古籍整理出版工作。
编辑出版《黄帝内经大词典》《中医古籍孤本大全》《脉学名著十二种》《温病条辨》等近二百种图书。
获“第二届中国出版政府奖图书奖提名奖”，发表专业论文10余篇。

第一图书网, tushu007.com

<<图解拔罐健康手册>>

书籍目录

第一章 拔罐常识，明明白白养生
拔罐的五大基本特点
拔罐的七大养生效用
不同罐具的选择技巧
拔罐必备的辅助材料
祛病养生的拔罐流程
选体位决定拔罐疗效
瘀血点与疾患说明
适合拔罐治疗的病症
不能拨罐的人体疾病
拔罐需要注意的事项
第二章 拔罐为健康疏通道路
人体经络是气血的通道
取穴原则，有法可依
掌握找准穴位的窍门
不可不知的拔罐方法
拔罐保健的八大要穴
人体经穴走罐路线
第三章 调制亚健康，把健康还给你
失眠，拔罐助你安然入睡
脾胃不和，拔罐健脾和胃
犯迷糊，拔罐益智还健脑
晕车船，拔罐帮你解忧烦
气短，拔罐为你戒烟调肺
酸软，拔罐助你强身健体
肾虚，拔罐助你补肾壮阳
足跟痛，拔罐补肾阳除去脚疾
第四章 拔罐调制内科病
发热
偏头痛
感冒
支气管哮喘
腹泻
便秘
缺铁性贫血
高血压
低血压
高脂血症
糖尿病
冠心病
心绞痛
慢性风湿性心脏病
心脏神经官能症
胃炎
胃下垂

第一图书网, tushu007.com

消化性溃疡
胃肠神经官能症
慢性胰腺炎
慢性胆囊炎
慢性肾炎
尿石症
第五章 拔罐调制外科病
落枕
颈椎病
痔疮
脱肛
风湿性关节炎
慢性腰肌劳损
腰椎间盘突出症
第六章 拔罐调制妇科病
妊娠呕吐
产后缺乳
产后宫缩痛
痛经
月经不调
功能性子宫出血
闭经
带下病
盆腔炎
子宫脱垂
乳腺增生
外阴瘙痒
更年期综合征
第七章 拔罐调制男科病
遗精
早泄
阳痿
前列腺炎
前列腺增生
第八章 拔罐调制儿科病
小儿高热
百日咳
小儿惊风
小儿疳积
婴幼儿腹泻
小儿厌食症
流行性腮腺炎
小儿遗尿症
儿童多动症
第九章 拔罐调治五官科病
耳鸣
耳聋

第一图书网, tushu007.com

牙痛
过敏性鼻炎
鼻窦炎
近视
远视
红眼病
睑腺炎
青光眼
慢性咽炎
扁桃体炎
第十章 拔罐调治皮肤病
皮肤瘙痒症
神经性皮炎
接触性皮炎
湿疹
荨麻疹
带状疱疹
第十一章 把关助你减肥养颜
肥胖症
雀斑
黄褐斑
眼袋
皮肤粗糙

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图：
挑痧拔罐法是拔罐与挑痧配合使用的一种疗法。
使用时，先在选定的部位（经络穴位）拔罐（最好用走罐手法）。
若留罐，时间应稍长、吸力应稍大，待皮肤上出现紫红或紫黑斑块后起罐，再在皮肤出现紫红或紫黑较明显处（一般此处皮下有硬节，或大或小）用消毒针挑刺。
每个部位挑刺2～3下，以皮肤渗血、渗液为度。
然后用消毒棉球拭干，亦可涂75%酒精或碘酒。
此法可用于中暑、郁痧、闷痧、感染性热病、风湿痹痛、痛经、神经痛等病症。
11.温罐疗法 温罐疗法指在留罐的同时，在治疗的部位上加用红外线、神灯、阔林频谱仪等照射，或用艾条温灸患部及罐体四周，以提高疗效，又可防止患者着凉的方法。
此法兼有拔罐和热疗的双重作用，多用于寒凉潮湿的季节，或有虚寒、寒湿的病症。
12.刮痧拔罐法 刮痧拔罐法是刮痧与拔罐配合使用的一种治疗方法。
一般可先剑痧后拔罐，亦可先拔罐后刮痧，前者较为常用。
使用时先在选定的部位（穴位）皮肤上涂抹适量刮痧拔罐润肤油（或乳液），用水牛角刮痧板进行刮痧，若与走罐手法配合，刮拭皮肤时间应略短，皮肤出现红色即可在其刮痧部位走罐；若与留罐手法配合，刮拭时间可稍长，待皮肤出现红、紫或紫黑色时，再行留罐，留罐部位可以是穴位（包括阿是穴），亦可是病灶点（刮痧后皮肤上红紫或紫黑明显处，用手触摸，皮肤下常有明显硬节或条索状物，压迫多有酸麻胀痛等反应）。
一般认为，在病灶点处拔罐对疏通经络气血、调整脏腑功能等有明显作用。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

购买同系列请见：《图解刮痧健康手册》《图解足疗健康手册》《图解艾灸健康手册》《图解按摩健康手册》

第一图书网, tushu007.com

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