

<<刮痧拔罐养生治病一本通>>

图书基本信息

书名：<<刮痧拔罐养生治病一本通>>

13位ISBN编号：9787537551694

10位ISBN编号：7537551693

出版时间：2012-6

出版单位：河北科技出版社

作者：周建党，凌云 主编

页数：294

字数：230000

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>

<<刮痧拔罐养生治病一本通>>

内容概要

《刮痧拔罐养生治病一本通（全图解经典珍藏版）》详细介绍了刮痧、拔罐的基本常识和方法，为使得刮痧拔罐更富有针对性，还特别介绍了通过罐斑、刮拭局部等方式来测试自己的健康状况和体质，然后进一步对修复亚健康、调治疾病做了详细指导。此外，为满足广大爱美女性的需求，特别设置了美容塑身专题，《刮痧拔罐养生治病一本通（全图解经典珍藏版）》让你收获健康的同时，由内而外美起来。

<<刮痧拔罐养生治病一本通>>

作者简介

周建党，男，1970年出生。

1995年学本科毕业(河南省中医学院)。

现就职于郑州市嵩山医院，任按摩科副主任，中医骨伤科主治医师，并兼任嵩山医院按摩学校讲师，郑州市保健按摩职业技能鉴定考评员。

从事中医外科工作十余年，积累了丰富的临床经验。

擅长中西医结合诊疗，特别对中医推拿按摩有很深的造诣，曾发表医学论文数十篇。

<<刮痧拔罐养生治病一本通>>

书籍目录

- 第一章 明常识，刮痧拔罐与养生
- 第二章 亚健康，刮痧拔罐与保健
- 第三章 炫美丽，刮痧拔罐与养颜瘦身
- 第四章 除疾患，刮痧拔罐与治病

<<刮痧拔罐养生治病一本通>>

章节摘录

版权页：插图：谨记刮痧要点 1.避风保暖 刮痧时要选择空气清新、冷暖适宜的室内环境，注意避风、保暖，尤其是在冬季应避寒冷与风口。

夏季刮痧时，应回避风扇直接吹刮拭部位。

因为刮痧时，人体皮肤的毛孔是张开的，如遇风寒之邪，邪气就会直接进入体内，不但影响刮痧效果，还会引发新的疾病。

2.刮拭手法与时间 用泻刮或平补平泻手法进行刮痧时，每个部位一般刮拭时间在3~5分钟；用补刮手法刮拭每个部位时间为5~10分钟。

通常一个患者，应选3~5个部位刮拭。

体弱年迈、儿童、特别紧张怕痛的患者宜用补法刮拭。

随时注意观察患者的面色表情及全身情况，以便及时发现和处理意外情况；病情重、病灶深，但体质好或疼痛性疾病患者，刮痧宜用泻法或平补平泻法刮拭；病情轻、病灶浅、但体质较差的患者，宜用补法。

冬季或天气寒冷时刮痧时间宜稍长，夏季或天气热时则刮痧时间宜缩短；前一次刮痧部位的痧斑未退之前，不宜在原处进行再次刮拭出痧。

再次刮痧时间需间隔3~6天，以皮肤上痧退为标准。

一般3~5次为1个疗程；凡肌肉丰满处（如背部、臀部、胸部、腹部、四肢）宜用刮痧板的横面（薄面、厚面均可）刮拭。

对一些关节处、手脚指部、头面部等肌肉较少、凹凸较多处宜用刮痧板棱角刮拭。

4.不可强求出痧 刮痧时以出痧为度，但不可强求出痧。

只要刮至皮肤毛孔清晰可见，无论出痧与否，都会起到平衡阴阳、疏通经络、畅达气血的功能。

室温低时不易出痧，血瘀之证、实证、热证容易出痧，虚证、某些寒证、肥胖症与服激素类药物后均不易出痧。

对于不容易出痧的病症和部位，只要刮拭方法和部位正确，就有治疗效果。

片面追求出痧而过分刮拭，不仅消耗正气，还可造成软组织损伤。

5.刮痧后 刮拭完毕后，应用医用棉球擦净患者身上的刮痧油，穿上衣服，休息一会儿；若是面部刮痧，半小时后方可到室外活动；刮痧后宜饮一杯淡的糖盐水，以利于新陈代谢、补充津液、促进排毒。

<<刮痧拔罐养生治病一本通>>

编辑推荐

《刮痧拔罐养生治病一本通(全图解)》语言通俗，即使从零开始，你也能一看就懂；图文并茂，边养生边美容，你也能成为养生能手；对症调治，“手到病自除”的奇迹也能经由你自己的双手去创造！

<<刮痧拔罐养生治病一本通>>

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>