

<<图解对症刮痧拔罐艾灸全书>>

图书基本信息

书名：<<图解对症刮痧拔罐艾灸全书>>

13位ISBN编号：9787122134387

10位ISBN编号：7122134385

出版时间：2012-9

出版时间：化学工业出版社

作者：于天源 编

页数：170

字数：180000

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>

<<图解对症刮痧拔罐艾灸全书>>

内容概要

随着人们生活水平的提高和对养生保健的重视，传统自然疗法越来越受到人们的青睐，刮痧、拔罐、艾灸疗法因其操作简单、安全、有效，成为临床治疗和家庭保健的常用方法。

于天源编著的《图解对症刮痧拔罐艾灸全书》从入门、治疗与保健方面详细介绍了刮痧、拔罐、艾灸三大疗法。

入门篇主要介绍三种疗法的基本知识以及适应证；治疗保健篇介绍了62种常见病症的防治，简要介绍了适宜不同人群的日常保健方法。

《图解对症刮痧拔罐艾灸全书》语言简洁，方便实用，可供社区医疗人员及家庭日常保健和防病治病使用。

<<图解对症刮痧拔罐艾灸全书>>

作者简介

于天源

教授、主任医师、博士生导师。

北京中医药大学针灸学院院长，北京市教学名师，中华中医药学会推拿专业委员会副秘书长。

从事按摩推拿、针灸学等教学、科研和临床工作多年。

<<图解对症刮痧拔罐艾灸全书>>

书籍目录

入门篇 健康从今天开始

第一章 轻轻松松学拔罐

第一节 拔罐疗法为何如此神奇

- 一、传统观点
- 二、现代观点

第二节 拔罐的具体操作方法

- 一、拔罐前需要准备什么器具
- 二、如何将罐吸附于皮肤表面
- 三、怎样选择不同的拔罐方法
- 四、拔罐时应选择什么样的体位
- 五、拔罐结束后如何将罐取下
- 六、拔罐后身体的不同罐象说明了什么
- 七、不适于拔罐疗法的病症
- 八、拔罐时都需要注意哪些问题

第二章 疗效奇特的刮痧疗法

第一节 “刮痧”的奥秘

- 一、传统刮痧疗法
- 二、刮痧疗法的功效

第二节 刮痧的具体操作方法

- 一、刮痧的准备工作
- 二、人体各部位刮拭方法
- 三、刮痧疗法的注意事项

第三章 防病治病“灸”出健康来

第一节 揭秘艾灸疗法

- 一、艾灸疗法之古与今
- 二、艾灸疗法的作用原理与功用
- 三、施灸材料的选择
- 四、艾炷、艾条、药条DIY

第二节 艾灸的具体操作方法

- 一、艾灸疗法的分类及操作方法
- 二、艾灸疗法的刺激强度与补泻手法
- 三、施灸的先后顺序
- 四、艾灸疗法的注意事项

足不出户治百病治疗篇

第四章 脏腑调理我做主

第一节 感冒

第二节 支气管炎

第三节 支气管哮喘

第四节 胃炎

第五节 消化性溃疡

第六节 腹泻

第七节 慢性肝炎

第八节 高血压病

第九节 冠心病

第十节 高脂血症

<<图解对症刮痧拔罐艾灸全书>>

第十一节 眩晕

第十二节 膀胱炎

第十三节 糖尿病

第五章 自己动手止疼痛

第一节 头痛

第二节 牙痛

第三节 咽痛

第四节 胃痛

第五节 腹痛

第六节 腰痛

第七节 足跟痛

第六章 筋骨损伤我有招

第一节 腰椎间盘突出症

第二节 颈椎病

第三节 落枕

第四节 类风湿关节炎

第五节 肩周炎

第六节 网球肘（肱骨外上髁炎）

第七章 身体力行育儿经

第一节 百日咳

第二节 小儿腹泻

第三节 小儿厌食症

第四节 小儿疳积

第五节 小儿遗尿

第六节 流行性腮腺炎

第七节 青少年近视

第八章 女性保健

第一节 月经不调

第二节 痛经

第三节 闭经

第四节 崩漏

第五节 带下

第六节 盆腔炎

第七节 外阴瘙痒

第八节 乳腺增生

第九章 男性保健

第一节 遗精

第二节 阳痿

第三节 前列腺炎

第四节 前列腺肥大

第十章 我来帮你治未病

第一节 失眠

第二节 耳鸣

第三节 慢性疲劳综合征

第四节 戒断综合征（戒烟、戒酒）

第五节 痔疮

第六节 习惯性便秘

<<图解对症刮痧拔罐艾灸全书>>

第七节 更年期综合征

第八节 经前期综合征

第十一章 美容美体我有道

第一节 带状疱疹

第二节 湿疹

第三节 荨麻疹

第四节 痤疮

第五节 雀斑

第六节 黄褐斑

第七节 去皱

第八节 斑秃

第九节 肥胖症

第十二章 健康养生不求人

第一节 家庭保健拔罐——“拔”出健康生活来

一、儿童保健拔罐

二、青壮年保健拔罐

三、中老年保健拔罐

第二节 家庭保健刮痧——祛病强身气血通

第三节 家庭保健艾灸——针所不为，灸之所宜

<<图解对症刮痧拔罐艾灸全书>>

章节摘录

从原始社会开始，随着人类文明的进步，人们就从生活中积累了丰富的保健经验，如热熨腹部可以缓解冷食所致的肠鸣、腹痛；熏烤关节，可以减轻寒湿侵入引起的关节疼痛，灸法在人们的生活中得到应用和推广。

马王堆出土的《阴阳十一脉灸经》、《足臂十一脉灸经》两部著作中描述了经脉的循行、所主疾病及灸法所宜。

灸法的发展成熟过程中逐渐以艾草为施灸材料。

《孟子·离娄篇》：“犹七年之病，求三年之艾。

”公元4世纪时艾灸传入日本，之后逐渐传入朝鲜、东南亚、印度及欧洲，成为世界医学的一部分。

近几十年，随着高科技的发展，国内外对艾灸机制进行了大量的实验和临床研究。

因为艾灸操作简单、取材方便、作用广泛、经济安全而被大众接受。

二、艾灸疗法的作用原理与功用 1.作用原理 灸法具有防病治病、保健美容的功效。

现代研究证明灸法具有促进机体新陈代谢，提高红细胞、白细胞数量，提高机体免疫力等多种作用，特别是在病理情况下，对各个系统都具有不同程度的调整作用。

《新针灸学》中记载：“是由于它激发和调整人体神经系统功能的作用。

这种作用，在于依靠集中在一定穴位上的温热刺激，通过神经系统的反射作用而达到的。

” 2.功用 《本草从新》中记载：“艾叶苦辛，生温熟热，纯阳之性，能回垂绝之阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫，止诸血，温中开郁，调经安胎……以之艾火，能透诸经而除百病。

”

<<图解对症刮痧拔罐艾灸全书>>

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>