

<<砭石疗法与养生美容>>

图书基本信息

书名：<<砭石疗法与养生美容>>

13位ISBN编号：9787500837527

10位ISBN编号：7500837526

出版时间：2006-11

出版时间：中国工人出版社

作者：刘小源

页数：258

字数：260000

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>

## <<砭石疗法与养生美容>>

### 内容概要

砭石疗法是中华民族几千年来与疾病作斗争中积累起来的宝贵经验，是中医学的一项重大发明。

它的特点是：具有一套以脏腑经络学说为中心的完整理论，强调整体，重视内因。

采用无创性的温和刺激，扶正祛邪，以调动肌体本身的防御能力，战胜疾病，调和阴阳，气血、脏腑功能，使失衡的内部稳定状态获得新的相对平衡稳定，从而恢复身心健康。

砭石疗法既可用于防病、健身、养生、美容，又可用于改善亚健康状态及治疗某些疾病。

《砭石疗法与养生美容》一书不仅是一本高水平的中医史学术专著，同时集中医保健、养生、美容之应用于一身。

虽然内容涉及中医史学及中医文献学，但又写得通俗易懂，既可以作为中医类大专院校的中医史教学辅助读物，又可作为社会上养生按摩馆、美容美体、砭石刮痧、砭石足疗行业的教材，也可作为居家亚健康调理及养生保健的参考书。

## &lt;&lt;砭石疗法与养生美容&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 砭术的起源和发展 一、砭术及其起源 二、甲骨文中与砭有关的文字 三、历代史籍砭术举要 四、砭术在中医非药物疗法中的位置第二章 《砭术述略》 一、《砭术述略》解读 二、《砭术述略》原文及注释第三章 砭术的理论基础 一、《黄帝内经》奠定了砭术的理论基础 二、决生死、处百病——经络中的十二皮部 三、调虚实、营阴阳——砭术与补泻学说 四、通则不痛，痛则不通——砭术通经络 五、砭术与中医腧穴理论 六、砭术疗法要义第四章 泗滨浮石与砭术 一、泗滨浮石 二、泗滨浮石的超声波特质 三、泗滨浮石的远红外特质 四、泗滨浮石的主要成分 五、泗滨浮石的音乐声学特点 六、泗滨浮石与砭术第五章 砭具的种类和砭术九法 一、砭具的种类 二、砭术九法 三、砭石疗法的注意事项和禁忌第六章 砭术的延伸——磬 一、磬的起源和用途 二、“樂”与“藥”——音乐疗法第七章 经络与腧穴 一、十二经脉与十二经腧穴 (一) 总论 1. 十二经脉的主要特征 2. 十二经脉的循行走 3. 十二经脉的交接规律 4. 十二经脉的流注顺序 5. 十二经腧穴 (二) 各经脉与腧穴介绍 1. 手太阴肺经穴 2. 手阳明大肠经穴 3. 足阳明胃经穴 4. 足太阴脾经穴 5. 手少阴心经穴 6. 手太阳小肠经穴 7. 足太阳膀胱经穴 8. 足少阴肾经穴 9. 手厥阴心包经穴 10. 手少阳三焦经穴 11. 足少阳胆经穴 12. 足厥阴肝经穴 二、奇经八脉 (一) 总论 (二) 类别 1. 任脉 2. 督脉 3. 冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳\*脉 三、经外穴与阿是穴 (一) 经外穴 (二) 阿是穴 四、特定穴 五、腧穴定位方法 1. “骨度”定位法 2. 寸指定位法第八章 中医美容与砭石疗法 一、传统美学思想与中医美容 二、中医美容与砭石疗法 三、五输穴与十二原穴的砭石美容应用 四、损容性疾病的砭石疗法 (一) 痤疮(肺风、粉刺) (二) 酒齄鼻 (三) 化妆品及油彩皮炎(粉花疮) (四) 日光性皮炎(日晒疮) (五) 白癜风(白驳风) (六) 雀斑 (七) 黄褐斑(黧黑斑) (八) 老年斑 (九) 减肥(肥胖病) (十) 女性丰乳 (十一) 收紧眼袋 (十二) 祛除面部皱纹 (十三) 祛除黑眼圈 (十四) 改善发质第九章 砭石养生理论与应用 一、养生概念的起源与发展 二、砭石与亚健康 三、泗滨浮磬及磬乐养生法 (一) 五行磬养生法 (二) 六字音气养生法 (三) 磬琴养生法 四、泗滨砭石经络、腧穴养生法第十章 常见病的砭石临证疗法 一、脑、心系病类 (一) 失眠(不寐) (二) 神经衰弱(神劳) (三) 抑郁症 (四) 面瘫(口僻) (五) 高血脂 (六) 高血压(风眩) (七) 低血压(虚眩) 二、肺系及咽喉病类 (一) 慢性气管、支气管炎(肺咳、久咳) (二) 支气管哮喘(哮喘) (三) 慢性咽炎(喉痹) 三、脾、肝系病类 (一) 慢性胃炎(胃络痛、胃痞) (二) 胃及十二指肠溃疡(胃溃疡) (三) 胃下垂(胃缓) (四) 习惯性便秘(脾约) (五) 糖尿病(消渴) (六) 脂肪肝 四、肾系及男性前阴病类 (一) 前列腺增生 (二) 前列腺炎 (三) 习惯性遗尿(遗尿) (四) 遗精(梦遗) (五) 遗精(滑精) (六) 阳痿 (七) 早泄 五、劲瘦、乳房病类 (一) 甲状腺功能亢进(瘿气) (二) 甲状腺功能减退(瘿劳) (三) 乳腺增生(乳癖) 六、皮肤病类 (一) 湿疹 (二) 斑秃(油风脱发) (三) 脂溢性脱发(发蛀脱发) 七、妇女病类 (一) 月经不规则(月经先后无定期) (二) 月经先期 (三) 月经后期 (四) 痛经 (五) 子宫功能性出血(崩漏) (六) 更年期综合征(绝经前后诸症) (七) 经前期紧张综合征(经郁) (八) 白带异常(带下病) (九) 盆腔炎 (十) 女性性冷淡(性冷) 八、小儿病类 (一) 小儿营养不良(疳病) (二) 小儿脑瘫 (三) 小儿消化不良(积滞) 九、痺病类 (一) 风湿性关节炎(三痺) (二) 类风湿性关节炎(尪痺) (三) 坐骨神经痛(偏痺) (四) 颈椎综合征(项痺) (五) 肩周炎(肩痺) (六) 腰肌劳损、骨质增生(腰痺) (七) 腱鞘炎 (八) 落枕附录：腧穴索引参考书目

<<砭石疗法与养生美容>>

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>