

<<刮痧拔罐实用手册>>

图书基本信息

书名：<<刮痧拔罐实用手册>>

13位ISBN编号：9787505726338

10位ISBN编号：7505726331

出版时间：2010-1

出版时间：中国友谊出版公司

作者：《健康生活》编辑部

页数：253

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>

<<刮痧拔罐实用手册>>

前言

近年来，我们中国人的物质生活条件得到了很大的改善，人们不只关心自己有多少存款或者要买什么牌子的汽车，自身的健康问题日益受到重视。

如今，越来越多的人意识到：健康生活是享受生活的前提。

只有拥有健康的体魄，我们才能够面对美食佳肴吃得下，住进宽敞大房子睡得香，才能用精力充沛的体力和脑力去勾画更美好的未来。

可以说，再优厚的物质条件也要一副健康的身子骨才能够消受得起。

从健康和疾病的角度来观察人群，可以分为两类：患有疾病的和没有病的；而患病的人又可以分为两类：有小病的和有大的病的。

如果你现在没有患病，可不要太过掉以轻心哦，因为患病的风险依然很大，所以即使你没有疾病，也要注意这些潜在的健康陷阱。

在日常生活中可以自我纠正的健康危险因素主要有两类：不健康的生活方式和危害健康的生活环境。

著名健康畅销书《不生病的智慧》作者马悦凌曾精准地总结出了人们面对健康问题的两种态度：一种是“求”健康，一种是“保”健康。

什么是“求”健康呢？

就是人们在面对疾病的威胁时，往往很脆弱，这时候的人最容易选择听天由命，认为所有的外在力量都能决定自己的命运，企盼着能接受最先进的治疗或是隐匿于江湖深处的灵验偏方。

据世界卫生组织统计，在决定人健康状况的因素中，遗传占15%；社会条件占10%；气候、地理条件占7%；医疗条件占8%；自我保健占60%。

所以说，“求”健康，即便是在医疗条件极好的情况下，你健康的保障也只有8%。

懂得“保”健康的人则大不相同，“保”健康的人会以持之以恒的态度去学习“保”健康的知识和技巧，在生活中不断调整和完善自己的身体，最后达到“保”健康的最高境界——活到天年。

<<刮痧拔罐实用手册>>

内容概要

《刮痧拔罐实用手册》主要内容包括：走进刮痧的神奇世界、刮痧前须知的那些事儿、全息刮痧疗法、刮痧的注意事项、有病治病——常见病的刮痧疗法、小罐子也可以治大病、小罐子为何可以治大病等等。

<<刮痧拔罐实用手册>>

书籍目录

细节决定健康（总序）上篇 刮痧实用手册第一章 走进刮痧的神奇世界（一）什么是刮痧疗法（二）刮痧疗法的历史（三）刮痧治病的科学机理（四）刮痧的疗程（五）治疗刮痧实施步骤（六）刮痧疗法的作用机理第二章 刮痧前须知的那些事儿（一）刮痧工具的选取（二）选经配穴的原则与方法（三）刮痧可以选用的体位（四）室温与疗效的关系（五）综合调养与疗效的关系第三章 全息刮痧疗法（一）全息一词的由来和含义（二）生物全息现象及其原理（三）局部器官全息穴区的排布规律（四）全息穴区和同名器官之间的联系（五）刮痧常用的全息穴区（六）经络全息刮痧疗法与其他疗法的关系第四章 刮痧的注意事项（一）刮痧疗法的适应症状（二）刮痧疗法的禁忌症（三）刮痧疗法的慎用症（四）刮痧前必读的注意细节第五章 有病治病——常见病的刮痧疗法（一）内科疾病的刮痧疗法1. 发热 2. 头痛 3. 感冒4. 中暑 5. 失音 6. 咳嗽7. 哮喘 8. 肺炎 9. 肺结核10. 胃脘痛 11. 呃逆 12. 呕吐13. 腹胀 14. 腹痛 15. 胃下垂16. 腹泻 17. 痢疾 18. 便秘19. 肝炎 20. 胁痛 21. 黄疸22. 胆囊炎、胆石症 23. 心绞痛24. 心悸 25. 失眠、多梦 26. 眩晕27. 高血压 28. 低血压 29. 贫血30. 盗汗 31. 肾炎 32. 水肿33. 中风先兆 34. 中风35. 中风后遗症—失语 36. 中风后遗症—半身不遂37. 面神经麻痹 38. 三叉神经痛39. 帕金森氏综合征 40. 糖尿病41. 甲状腺机能亢进 42. 颈淋巴结核43. 单纯性甲状腺肿 44. 神经衰弱45. 躁狂型精神分裂症 46. 癫痫47. 瘰疬 48. 梅核气（二）外科疾病的刮痧疗法1. 颈椎病 2. 落枕 3. 肩关节周围炎4. 网球肘 5. 腕关节痛 6. 腰痛7. 强直性脊柱炎 8. 坐骨神经痛、腰椎间盘突出症9. 股骨头坏死 10. 膝关节痛11. 风湿性关节炎 12. 类风湿性关节炎13. 踝关节痛 14. 足跟痛15. 腓肠肌痉挛 16. 扭伤 17. 下肢静脉曲张18. 血栓闭塞性脉管炎 19. 阑尾炎20. 脱肛 21. 痔疮 22. 斑秃（三）泌尿生殖疾病的刮痧疗法妇科1. 月经不调 2. 崩漏 3. 痛经4. 闭经 5. 绝经前后诸症 6. 带下病7. 产后乳少 8. 乳腺增生 9. 急性乳腺炎10. 子宫下垂 11. 子宫肌瘤男科1. 泌尿系感染 2. 泌尿系结石3. 前列腺炎、前列腺肥大 4. 阳痿、早泄（四）皮肤疾病的刮痧疗法1. 疔、疖、痈、疽 2. 丹毒 3. 带状疱疹4. 湿疹 5. 扁平疣 6. 牛皮癣7. 荨麻疹 8. 痤疮 9. 皮肤瘙痒症（五）五官科疾病的刮痧疗法1. 目赤肿痛 2. 麦粒肿 3. 眼底出血4. 近视 5. 青光眼 6. 白内障7. 耳鸣、耳聋 8. 过敏性鼻炎 9. 鼻窦炎10. 鼻出血 11. 牙痛 12. 咽喉肿痛（六）小儿疾病的刮痧疗法1. 百日咳 2. 小儿腹泻 3. 小儿消化不良4. 小儿遗尿 5. 小儿腮腺炎 6. 小儿抽搐（七）美容保健的刮痧疗法1. 刮痧减肥瘦身 2. 刮痧乌发美发……下篇 拔罐实用手册第六章 小罐子也可以治大病第七章 小罐子为何可以治大病第八章 拔罐前须知的那些事儿第九章 拔缺罐的简易操作步骤第十章 火罐疗法第十一章 你适合拔罐吗？——拔罐的适宜与禁忌症第十二章 常见病的拔罐疗法

<<刮痧拔罐实用手册>>

章节摘录

中医认为，人体各器官都处在通过神经-体液联系的统一的内环境中，当某内脏器官发生病变时，其病理信息必然要通过神经-体液的播散，影响到整个内环境的变化，于是和病变内脏处于同一内环境中的各个周围全息胚上的同名穴区，也就会受到影响，而出现了敏感、疼痛、结节、色泽改变、刮拭时容易出痧等异常改变。

因为这些穴区的细胞团，和病变内脏的生物学性质相似程度较大，故荣则俱荣、枯则俱枯、如影随形。因此也就可以通过对外周较大全息胚（如耳、手、足、面、鼻、目、舌等）的诊察，来了解内脏的健康状况。

对周围全息胚上的穴区进行刺激，比如针、灸、刮拭，使某穴区受到损伤，这一损伤信息通过神经传入中枢，中枢接受到损伤信息后，便发出修复损伤的指令。

身体接受到这一指令，体液内环境便发生了相应的变化，以适应修复损伤部位的需要，最终使针、灸、刮拭的损伤部位得到了修复。

由于我们针、灸、刮拭某些穴区是有目的的，所以机体在修复这些穴区的同时，也就修复了和这些穴区的细胞团生物学性质相似程度较大的同名内脏器官，从而使该内脏的病也得到了治疗。

比如我们刮拭心前区和肩胛区出痧后，机体在修复这两个出痧区的同时，也修复了心脏的健康损害，从而改变了心肌的供血，缓解了心绞痛。

这可以说是刮痧疗法治病机理的又一个学说。

全息穴区和内脏之间通过神经-体液的联系，是它们之间的联系途径之一。

全息穴区和内脏器官的联系途径之二，则是中医所说的经络。

关于经络的有关知识，在上一节已有详述。

我们在这里则从另一个角度来谈谈经络在联系全息穴区和内脏方面的作用。

全息生物学认为，就经络现状来说，某一经络以该经线以外的部分为对照，是生物学性质相似程度较大的细胞群的连续。

<<刮痧拔罐实用手册>>

编辑推荐

国家高级营养师、健康教育专家熊苗力荐！

<<刮痧拔罐实用手册>>

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>