

<<拔罐刮痧速效自疗>>

图书基本信息

书名：<<拔罐刮痧速效自疗>>

13位ISBN编号：9787543056961

10位ISBN编号：7543056968

出版时间：2011-4

出版地点：武汉

作者：刘毅

页数：272

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>

## <<拔罐刮痧速效自疗>>

### 内容概要

拔罐、刮痧疗法是我们伟大的祖先传承下来的治病养生法，也是最适合居家操作的两种治疗方法。

本书采用了读者易读、易学、易懂的图解形式，详细讲解了拔罐刮痧与经络的关系、拔罐刮痧的常识及操作方法、拔罐刮痧的禁忌、刮痧自诊调补法、强身健体拔罐法、拔罐刮痧自疗法。为了使读者能够更快更好地找到穴位，本书在附录中还读者提供了取穴技巧。只要按照介绍做个动作，就能轻松找准穴位。

不管您是上班族、退休族，还是上学族，总有一种或几种自疗法适合您。

## <<拔罐刮痧速效自疗>>

### 作者简介

刘毅，民间名中医，出身于医学世家。  
对拔罐、刮痧、艾灸、针灸、按摩等治疗方法都有其独特的医学见解和手法。  
他独创的融合疗法，是将几种中医治疗方法融会贯通，治疗效果显著，引起很大反响。

## <<拔罐刮痧速效自疗>>

### 书籍目录

- 前言
- 目录
- 如何阅读
- 拔罐罐具、刮痧板展示
- 拔罐、刮痧疗法常用的其他材料
- 第一章 经络——拔罐刮痧的蓝图
  - 经络——器官的看门人
  - 十二经脉——经络中的领导者
  - 奇经八脉与十五络脉——蓄积十二经脉的水库
  - 腧穴——学好拔罐、刮痧的标杆
  - 拔罐、刮痧最常用的取穴手法
- 第二章 拔罐、刮痧小常识
  - 源远流长的拔罐疗法
  - 拔罐疗法的中医作用机理
  - 拔罐疗法的现代医学理论
  - 适合拔罐疗法的病症与不宜拔罐的病症
  - 拔罐疗法对诊病的意义
  - 刮痧疗法——民间疗法的精华
  - 刮痧疗法的功效
  - 适合刮痧疗法的疾病与不宜刮痧的疾病
  - 刮痧后的常见反应
- 第三章 教您快速变成拔罐、刮痧能手
  - 如何给罐具排气
  - 拔罐疗法的分类
  - 拔罐前的准备工作
  - 拔罐的基本操作步骤
  - 腧穴定位法
  - 最简单的刮痧方法
  - 人体各部位的刮拭方向和顺序
  - 刮痧最常用的体位
  - 补泻原则，刮痧的行为规范
- 第四章 刮痧的自诊、调补法，让您对自己的身体了如指掌
  - 面部刮痧测健康
  - 手掌刮痧测健康
  - 足部刮痧测健康
  - 背部刮痧测健康
  - 井穴刮痧测健康
  - 体质类型判断法
  - 气虚体质刮痧法
  - 阳虚体质刮痧法
  - 阴虚体质刮痧法
  - 血虚体质刮痧法
  - 气郁体质刮痧法
  - 血淤体质刮痧法
  - 痰湿体质刮痧法

## <<拔罐刮痧速效自疗>>

### 第五章 拔罐健体法，活力四射更年轻

增加活力拔罐法  
祛除邪气拔罐法  
疏通经络拔罐法  
培补元气拔罐法  
调补精血拔罐法  
健脾开胃拔罐法  
滋肝明目拔罐法  
养心安神拔罐法  
强筋壮骨拔罐法  
润肤泽容拔罐法

### 第六章 拔罐——病痛的克星

慢性肾炎——温水罐法扫除炎症不疼痛  
感冒——刺络罐法赶走感冒一身轻  
便秘——留针罐法排泄无阻碍，顺畅百分百  
偏头痛——出针罐法跟头痛说拜拜  
疔病——刺络罐法让疔消失无踪  
男性功能障碍——出针罐法恢复自信的妙招  
妊娠呕吐——刺络罐法让准妈妈更轻松  
小儿肺炎——刺络罐法给宝宝的肺多一点呵护  
皮肤瘙痒症——出针罐法让皮肤远离瘙痒  
玫瑰糠疹——刺络罐法留下玫瑰赶走疹子  
牙痛——涂药罐法给牙齿做个健康SPA  
鼻出血——刺络罐法让鼻子更“健壮”  
内耳眩晕症——刺络罐法使头脑更清明  
肥胖症——出针罐法轻盈体态不再难  
腋臭——火针闪罐法减淡异味更自在  
神经性呕吐——刺络走罐法让心情更舒畅

### 第七章 刮痧——让生活更轻松

支气管扩张——推刮法配合食疗有益慢性病的治疗  
哮喘——面刮法长期坚持很重要  
胆囊炎——推刮法炎症去无踪胆囊不疼痛  
胃下垂——面刮法配合饮食、锻炼效果更显著  
肾小球肾炎——推刮法配合锻炼缓解炎症  
面神经瘫痪——垂直按揉法改善面部血液循环  
功能性消化不良——推刮法配合食疗效果好  
阳痿——角刮法配合食疗效果更显著  
前列腺增生症——面刮法长期应用配合食疗  
腰椎间盘突出——面刮法长期坚持缓解疼痛  
月经不调——面刮法缓解症状  
小儿厌食——角刮法家长引导很重要  
小儿支气管炎——角刮法配合食疗缓解炎症  
小儿夜啼——厉刮法配合食疗  
小儿流涎——面刮法改善症状宝宝更健康  
斑秃——面刮法配合食疗有效改善症状  
沙眼——角刮法让眼睛不再又痒又红  
远视眼——厉刮法配合食疗

## <<拔罐刮痧速效自疗>>

近视眼——厉刮法配合食疗长期应用

急性扁桃体炎——平刮法缓解炎症

### 第八章 拔罐、刮痧为健康护航——对比治疗

支气管炎——闪火法、面刮法让炎症大幅度缓解

肺炎——刺络罐法、面刮法缓解炎症

慢性胃炎——闪罐法、面刮法缓解疼痛，胃暖暖的

癫痫——出针罐法、面刮法长期调理得大益

糖尿病——闪火法、推刮法症状得到初步缓解

白癜风——药罐法、推刮法调理身体最重要

肩周炎——刺络罐法、面刮法让您轻松跳蒙古舞

落枕——走罐法、面刮法让脖子更灵活

颈椎病——刺络罐法、面刮法让您挺胸抬头更有范儿

急性腰扭伤——刺络罐法、推刮法缓解疼痛最有效

痔疮——刺络罐法、角刮法让您坐得更稳更久

类风湿性关节炎——煮药罐法、推刮法需长期调理才见效

网球肘——刺络罐法、平面按揉法缓解疼痛

痛经——闪火法、面刮法让疼痛不再来

带下病——刺络罐法、面刮法缓解病症需坚持

更年期综合征——刺络罐法、面刮法让心情平静脾气好

闭经——刺络罐法、角刮法配合食疗效果更佳

盆腔炎——挑刺罐法、面刮法缓解炎症

乳腺炎——刺络罐法、面刮法缓解炎症

小儿消化不良——温水罐法、面刮法让消化不再是问题

小儿百日咳——出针罐法、面刮法有效缓解病症

小儿腹泻——出针罐法、面刮法有效改善症状

小儿流行性腮腺炎——刺络罐法、角刮法有效缓解不适感

慢性鼻炎——挑刺罐法、厉刮法改善病症

神经性皮炎——综合药罐法、面刮法长期坚持效果佳

痤疮——刺络罐法、面刮法让痤疮变小变淡

慢性咽炎——刺络罐法、平刮法让您再也不怕多说话

### 附录 取穴有妙招

## &lt;&lt;拔罐刮痧速效自疗&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：经络系统是联络人体内外的通道，所以当人体患有某些疾病的时候，常常会在其经络循行线上出现明显的压痛、结节或条索状的反应物，此时，这些部位的皮肤色泽、形态、温度等也都会发生一定的变化。

通过对这些变化的观察，就可以推断疾病的病理变化。

在临床治疗时就常根据经脉循行线路而选用体表某些腧穴，以疏通经气，调节人体脏腑气血功能，从而达到治疗疾病的目的。

十二经脉纵贯全身，它在体表呈左右对称地分布于头面、躯干和四肢。

六条阳经分别位于人体四肢的外侧和头面、躯干部。

六条阴经则分别位于人体四肢的内侧和胸腹部。

穴位是人体脏腑经络气血输注于体表的部位。

取穴的正确与否，直接影响拔罐、刮痧的疗效。

掌握正确的方法是准确取穴的基础。

常用的拔罐、刮痧的取穴方法有骨度分寸法、手指比量、体表标志法和简易取穴法四种。

刮拭背部腧穴后，背部出现密集的暗红色、紫红色痧斑或伴有疼痛的结节，拔罐后罐内有水雾，皮肤出现水疱，均提示该部位的脏腑出现了亚健康状态。

要刮痧首先要学会正确的持板方法，也就是握板法，否则刮痧时容易疲惫且效果不佳。

正确的握板方法是：刮痧板的长边横靠在手掌心，大拇指和其他四个手指分别握住刮痧板的两边，刮痧时用手掌心的部位向下按压。

按此种方法可分为：单罐法，即单罐独用，主要用于病变范围较小的部位和压痛点。

在拔罐治疗过程中，可按病变范围的大小，选择口径适当的罐具将其吸拔在病变部位或者人体穴位上；多罐法，又称排罐法，即多罐并用，主要用于病变范围比较广泛的疾病。

如腰背痛、肋痛等疾病，其病变组织面积较大，即可采用此法；闪罐法，是指在吸拔上火罐后即可取下，然后再反复吸拔多次的方法。

主要用于虚证、麻木、肌肉疼痛等病变部位较广泛或游移不定的疾病；留罐法，即吸拔后将火罐留置在皮肤上一段时间的方法。

主要用于治疗脏腑病、久病、病位较深者或病变部位固定等疾病。

此法在实践中多与闪罐法相结合使用，即在大面积闪罐后，在腧穴及反应点处留罐；走罐法，又称推罐，是指吸收后在皮肤表面来回推拉的方法，主要用于吸拔腰背、大腿等面积较大，肌肉丰厚的部位。

触摸法：以大拇指指腹或其他四指手掌触摸皮肤，如果感觉到皮肤有粗糙感，或是有尖刺般的疼痛，或是有硬结，那可能就是穴位所在。

如此可以观察皮肤表面的反应。

抓捏法：以食指和拇指轻捏感觉异常的皮肤部位，前后揉一揉，当揉到经穴部位时，感觉会特别疼痛，而且身体会自然地抽动想逃避。

如此可以观察皮下组织的反应。

按压法：用指腹轻压皮肤，画小圈轻揉。

对于在抓捏皮肤时感到疼痛再以按压法认。

如果指头碰到有点状、条状的硬结就可确定是经穴的所在位置。

头部有头发覆盖，所以刮拭时不用涂刮痧润滑剂。

可使用刮痧板薄面边缘或刮痧板角部刮拭来增强刮拭效果，每个部位刮30次左右即可，刮至头皮有发热感为宜。

1.刮拭头部两侧：从头部两侧太阳穴开始至风池穴，经过穴位为头维穴、额厌穴、悬颅穴、悬厘穴、率谷穴、天冲穴、浮白穴、脑空穴等。

## <<拔罐刮痧速效自疗>>

### 编辑推荐

《拔罐刮痧速效自疗》：安全养生有病治病，无病强身的中医传统养生秘法。

占法融合多种选择，治病方法更易懂，疗效更显著。

培补元气拔罐法取穴：关元、肾腧操作方法：刺络罐法每日睡前各穴留罐5分钟~10分钟养心安神拔罐

法取穴：厥阴腧、心腧、肝腧、肾腧、三阴交操作方法：火罐法每次择2~3穴，留罐5分钟—10分钟。

气虚体质刮痧法取穴：胸腹部：膻中、中庭上肢部：列缺、太渊、内关背部：肺腧、脾腧、胃腧、肾

腧、志室刮法：面刮、平面按揉刺激程度：轻度次数：30阴虚体质刮痧法取穴：背部：厥阴腧、心腧

、肾腧上肢部：列缺、太渊、内关下肢部：三阴交舌0法：平面按揉法、平刮法刺激程度：中度次数

：30第一个将拔罐、刮痧疗法相结合的实用教程更易懂、更易学、找穴更准确、图例更清晰前人的治

病养法，今人的健康必备书调补7种体质调补法，改善体质有法可循保健10种拔罐保健法，祛病保健一

举两得取穴简单取穴法，做个动作找准穴位手法精准图示，拔罐刮痧技巧简单传授。

<<拔罐刮痧速效自疗>>

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>