

<<吴中朝10分钟拔罐>>

图书基本信息

书名：<<吴中朝10分钟拔罐>>

13位ISBN编号：9787553700793

10位ISBN编号：7553700797

出版时间：2013-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：吴中朝 编

页数：191

字数：100000

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>

## <<吴中朝10分钟拔罐>>

### 内容概要

身体不适，只要拔上两罐，马上就会感觉轻松很多。

这就是中医拔罐疗法的神奇之处。

那么，你是否知道，在面对某种具体疾病时，该怎么通过拔罐来治疗呢？

是不是只有专业的医师才能进行拔罐呢？

其实，只要掌握了拔罐的方法，知道了某种疾病该拔哪个穴位、拔多久等具体信息，自己在家就能拔罐。

中央保健会诊专家吴中朝教授在《吴中朝10分钟拔罐》中为我们提供了近百种疾病的穴位拔罐方，对每个穴位的拔罐方法、拔罐时间等都做了详细介绍，并对每种疾病的不同病症进行了区分，对症治疗，效果更明显。

书中的每一个拔罐步骤都配有真人图，与骨度分寸或解剖定位图相对应，让读者能够更简单找准拔罐穴位。

即便对穴位不是特别了解的初学者，看完本书，也能轻松学会拔罐。

除治病外，拔罐还具有养生和美容的功效。

《吴中朝10分钟拔罐》介绍了12种亚健康状态和8种美容常见问题的拔罐方法，平时不生病也能通过拔罐增强体质，摆脱各种影响健康和美丽的烦恼。

本书实用性很强，值得每个家庭常备。

<<吴中朝10分钟拔罐>>

作者简介

吴中朝，中央保健会诊专家，中国中医科学院教授，博士生导师。  
长期从事中医及针灸临床、教学及科研工作，在特殊针法、治法、手法方面经验独到，擅长养生保健、美容、减肥及痛证、老年病、男科病、脑病及疑难病症的诊治。  
学术造诣深厚，曾多次应邀赴国外讲学与应诊。  
主持、参加十余项部省级课题研究，其中主持的中医针灸保健抗衰老课题获部省级中医药科技成果一等奖。

## <<吴中朝10分钟拔罐>>

### 书籍目录

#### 第一章 拔罐的好处及注意事项

拔火罐——治疼痛的良效药

常用的拔火罐方法

扎针拔罐，病好一半

常用罐具的种类

通过罐印诊测体质和身体状况

6大拔罐疗法，弄清病因再下手

起罐的方法及起罐后的处理

拔罐的时间及疗程安排

拔罐的注意事项及禁忌

#### 第二章 亚健康拔罐疗法

1. 失眠

2. 健忘

3. 乏力

4. 食欲不振

5. 小腿抽筋

6. 肌肉酸痛

7. 怕冷

8. 上火

9. 焦虑不宁

10. 神经衰弱

11. 急躁易怒

12. 抑郁消沉

#### 第三章 内科病拔罐疗法

13. 冠心病

14. 糖尿病

15. 高脂血症

16. 高血压

17. 低血压

18. 肝病

19. 胃病

20. 肾病

21. 头痛

22. 感冒

23. 咳嗽

24. 支气管哮喘

25. 支气管炎

26. 腹泻

27. 胃痛

28. 慢性胃炎

29. 心悸

30. 中风偏瘫

31. 尿潴留

32. 便秘

33. 甲状腺功能亢进症

<<吴中朝10分钟拔罐>>

34. 甲状腺功能减退症

35. 过敏性鼻炎

36. 痛风

37. 消化不良

38. 胆囊炎

39. 贫血

40. 老年痴呆症

第四章 外科病拔罐疗法

41. 颈椎病

42. 肩周炎

43. 落枕

44. 腰椎间盘突出症

45. 足跟痛

46. 类风湿性关节炎

47. 慢性腰肌劳损

48. 血栓闭塞性脉管炎

49. 静脉曲张

50. 痔疮

第五章 五官病拔罐疗法

51. 牙痛

52. 耳聋耳鸣

53. 鼻出血

54. 扁桃体炎

55. 慢性咽炎

56. 鼻窦炎

57. 麦粒肿

58. 颞下颌关节功能紊乱

第六章 皮肤病拔罐疗法

59. 斑秃

60. 湿疹

61. 黄褐斑

62. 荨麻疹

63. 神经性皮炎

64. 痤疮

第七章 男科病拔罐疗法

65. 前列腺炎

66. 前列腺增生

67. 早泄

68. 阳痿

69. 男性不育症

第八章 妇科病拔罐疗法

70. 月经不调

71. 痛经

72. 乳腺增生

73. 不孕症

74. 慢性盆腔炎

75. 更年期综合征

<<吴中朝10分钟拔罐>>

76. 产后缺乳

77. 产后抑郁症

第九章 儿科病拔罐疗法

78. 小儿哮喘

79. 小儿肺炎喘嗽

80. 小儿遗尿

81. 小儿多动症

82. 小儿惊厥

83. 小儿疳积

84. 小儿腹泻

85. 小儿便秘

第十章 美容瘦身拔罐疗法

86. 减肥瘦身

87. 祛除雀斑

88. 提亮肤色

89. 祛除皱纹

90. 乌发亮发

91. 胸部健美

92. 腰部健美

93. 延缓衰老

## <<吴中朝10分钟拔罐>>

### 媒体关注与评论

不管是火罐，还是真空气罐，操作起来都非常容易。身体有点不舒服，自己动手或请家人帮忙在相应的穴位上留上几罐，不影响看书、看电视，非常适用于家庭自我保健与治疗，一些小病、小痛在家就能搞定。

——南京中医药大学世界卫生组织传统医学合作中心博士 查炜                      翻开这本书，照着一张张图片中介绍的方法拔罐，头痛脑热、耳鸣鼻塞、高血压、高脂血症……都能得到辅助性的治疗。传播中医常识，正是我们健康类媒体人共同的职责。

——中医频道编辑 宋琪

<<吴中朝10分钟拔罐>>

编辑推荐

1000种简单有效的拔罐方； 73种常见疾病； 12种亚健康症状； 8种美容问题； 全方位解决各种健康困扰。

<<吴中朝10分钟拔罐>>

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>