

<<自己是最好的医生>>

图书基本信息

书名：<<自己是最好的医生>>

13位ISBN编号：9787200066869

10位ISBN编号：7200066869

出版时间：2008-1

出版时间：北京出版社

作者：本书编委会

页数：303

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>

<<自己是最好的医生>>

内容概要

《自己是最好的医生》列举了实际应用中安全有效、方便经济的刮痧、拔罐、手疗、足疗、穴位按摩等几种中医保健疗法，选取了一些常见、多发的中医保健疗法的适应病症，以期读者在紧张的生活、工作之余，能参照此书，方便及时地进行自我治疗和保健，以便从“健康负债”之中解脱出来。

为方便读者学习和使用，《自己是最好的医生》以浅显易懂的文字、生动形象的图片，向读者介绍和展示了每种疗法针对某一疾患的实际操作过程，其实用性强，适用面广，可供医疗、家庭保健参考。

<<自己是最好的医生>>

书籍目录

结论中医自我保健疗法自我保健疗法的优点中医自我保健疗法的基本方法1 刮痧治百病8种常用的刮痧手法刮痧治病的7个步骤刮痧疗法的8个人体部位刮痧的注意事项刮痧治疗30种常见病中暑头痛贫血慢性肾炎泌尿系感染泌尿系结石前列腺病单纯性肥胖症早泄遗精失眠慢性腰痛痤疮颈椎病腰椎间盘突出症慢性鼻炎落枕痔疮肩周炎阳痿痛经乳腺增生慢性盆腔炎闭经百日咳小儿夜啼麦粒肿晕动病鼻出血牙痛2 拔罐治百病3种流行的拔罐疗法7种常用的拔罐手法拔罐9大操作步骤拔罐的注意事项拔罐治疗30种常见病便秘胆结石支气管哮喘慢性支气管炎坐骨神经痛神经衰弱性功能失调偏头痛流行性感冒腰椎间盘突出症病毒性肝炎关节痛泌尿系结石急性腰扭伤落枕更年期综合征前列腺病斑秃痛经闭经慢性盆腔炎缺乳脱肛细菌性痢疾肩周炎慢性腰痛百日咳遗尿慢性鼻炎牙痛附：家庭常用的拔罐器具3 手疗治百病3种流行的手部疗法手疗的注意事项手疗治疗15种常见病心脏病高血压低血压肩周炎腰痛感冒头痛肺病慢性鼻炎肝胆结石胃溃疡胃炎中耳炎神经衰弱颈椎病4 足疗治百病3种流行的足部疗法足疗的注意事项足疗治疗28种常见病糖尿病高血压高脂血症肥胖症肩周炎颈背痛颈椎病腰痛鼻炎冠心病风湿症哮喘病腹泻便秘胃痛失眠近视耳鸣耳聋阳痿遗精前列腺病更年期综合征月经不调经前期紧张症痛经闭经性冷淡慢性盆腔炎5 穴位按摩治百病14种常用穴位按摩手法穴位按摩的注意事项穴位按摩治疗32种常见病头痛高血压冠心病高脂血症肥胖症哮喘病腹泻便秘胃痛胃肠炎失眠颈椎病肩周炎腰椎间盘突出症颈背痛腰痛近视耳鸣耳聋鼻炎咽喉炎阳痿早泄遗精前列腺病更年期综合征经前期紧张症月经不调痛经闭经不孕症性冷淡慢性盆腔炎

<<自己是最好的医生>>

章节摘录

第1篇 刮痧治百病 8种常用的刮痧手法 刮痧方法包括持具操作和徒手操作两大类。

持具操作又包括刮痧法、挑痧法、放痧法。

徒手操作又叫撮痧法，具体为揪痧法、扯痧法、挤痧法、焯痧法、拍痧法。

刮痧法 刮痧法又分为直接刮法和间接刮法两种。

1. 直接刮法 指在施术部位涂上刮痧介质（如水、植物油、刮痧油等）后，用刮痧工具直接接触患者皮肤，在体表的特定部位反复进行刮拭，至皮下呈现痧痕为止。

患者取坐位或俯伏位，术者用热毛巾擦洗患者被刮部位的皮肤，均匀地涂上刮痧介质。

施术者持刮痧工具，在刮拭部位进行刮拭，以刮出出血点为止（见图 ）。

2. 间接刮法 先在患者将要刮拭的部位放一层薄布，然后再用刮拭工具在布上刮拭，称为间接刮法。

此法可保护皮肤。

适用于儿童、年老体弱、高热、中枢神经系统感染、抽搐、某些皮肤病患者（见图 ）。

挑痧法 施术者用针挑患者体表的一定部位，以治疗疾病的方法。

具体方法为：术者用酒精棉球消毒挑刺部位，左手捏起挑刺部位的皮肉，右手持三棱针，对准部位，将针横向刺入皮肤，挑破皮肤约0.2~0.3厘米，然后再深入皮下，挑断皮下白色纤维组织或青筋，有白色纤维组织的地方，挑尽为止。

如有青筋的地方，挑三下，同时用双手挤出淤血。

（非专业人员慎用）术后用碘酒消毒，敷上无菌纱布，用胶布固定（见图 ）。
.....

<<自己是最好的医生>>

编辑推荐

中医保健疗法采用按摩、拔罐、刮痧等外在手段，遵从五行相生相克原理来治疗疾病，在医学界被称为最舒适、最简捷、最安全的治疗方法。

中医保健疗法：是我国传统医学的重要组成部分，其最大的特色是以人为本，通过调动和调节人体自身的功能来祛除疾病，不伤害和破坏人体的生理结构，具有其他疗法无法比拟的优势。

安全有效：中医保健疗法是一种安全可靠、无副作用的“绿色疗法”，它强调的是辨证施治，并且可以根据不同患者的个体情况而灵活调整治疗方案。

方便简捷：同其他治疗方法相比较而言，中医保健疗法更加方便简捷。

您不必为按时按量吃药而烦恼，也不必每天辛苦地往医院跑，您只须学会常用的手法，在家中便可自行施治。

经济实惠：中医保健疗法无需昂贵的药品和设备，仅凭借一些简单的器具，甚至只需要您的一双手，就能够看病不花钱、治病不出门。

尽显其经济实惠的优势。

<<自己是最好的医生>>

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>