

<<拔罐保健康>>

图书基本信息

书名：<<拔罐保健康>>

13位ISBN编号：9787509608524

10位ISBN编号：750960852X

出版时间：2010-5

出版时间：经济管理出版社

作者：刘康 编

页数：278

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>

## <<拔罐保健康>>

### 前言

“保持健康，远离疾病”，这句话对于现代人来说格外重要，在每一天的工作、学习和生活中，紧张而繁忙的生活节奏和工作压力让很多人都感到无法轻松应对，身体和精神不停地闪着疾病的“报警信号”。

这些信号表面上看似一些不痛不痒的小问题，但经过日久累积，就会在无形之中给身体造成巨大的负担，让健康岌岌可危。

在医学昌明的今天，健康问题不再是治病那么简单的事情，也不是吃药打针就可以轻松应对，它融入了更加广泛的防治措施，使人们获得健康的途径有了更多的选择，它就是拔罐！

拔罐与按摩、刮痧的最大不同之处，在于它是以罐具作为治疗工具，利用燃烧或其他方法将罐内空气“去除”。

## <<拔罐保健康>>

### 内容概要

治病其实就是对抗“邪气”的过程。

在自然界中，“风”、“寒”、“暑”、“热”等外邪通过七窍侵入人体经络，七情六欲等内邪则在人体内作威作福，外邪和内邪会导致机体气血阻滞，进而引发病变。

不少人吃药、打针后，疾病或身体不适貌似已经痊愈，但“病根”实际并未完全拔出，而是隐藏在体内形成病灶，极易反复发作，并引发更严重的疾病。

因此，只有将“邪气”彻底拔出，才能促进身体健康，并减少病灶形成的危险，“治标治本”，这也正是拔罐疗法的目的。

为了使拔罐更便于操作，《拔罐保健康》采用图文结合的方式，首先讲解了拔罐的基础知识，然后介绍了人体不同部位病症的拔罐方法，并介绍了各个部位的病理特点，理论与实用性兼顾，适合家庭自疗者阅读、操作。

## <<拔罐保健康>>

### 书籍目录

第一章 拔罐的基础知识 拔罐的健康原理 拔罐的疗疾原则 拔罐的罐具及辅助工具 拔罐常用的罐口区域 拔罐的穴位选取门 拔罐的吸拔方法 拔罐应注意的细节 拔罐后的罐象与病灶第二章 改善头部症状的拔罐疗法 头部症状的特点 常见症状的拔罐疗法 眩晕 头痛 面瘫 三叉神经痛 黑眼圈 斑秃 针眼 面色晦暗 慢性鼻炎 过敏性鼻炎 牙痛 耳鸣 泪溢症 急性结膜炎 慢性咽炎 咽喉肿痛 扁桃体炎 复发性口腔溃疡 落枕 面肌痉挛 颞下颌关节紊乱综合征 颈椎病第三章 改善四肢症状的拔罐疗法 四肢症状的特点 常见症状的拔罐疗法 网球肘 手足冰冷 足跟疼痛 踝关节扭伤 四肢抽搐 腓肠肌痉挛 腱鞘囊肿 髌骨软化症 股外侧皮神经炎 四肢麻痹痿废第四章 改善胸腹症状的拔罐疗法第五章 改善腰背部症状的拔罐疗法第六章 改善生殖部症状的拔罐疗法第七章 改善皮肤症状的拔罐疗法第八章 改善全身症状的拔罐疗法

## &lt;&lt;拔罐保健康&gt;&gt;

## 章节摘录

1.治标兼顾本中医认为，治病应当“标本兼治”、“治本顾标”。

例如，当出现高热症状时，除了应当“抽火灭热”外，还应当找出引起发热的原因。

如果发热是因为肾水不足引起的，还应当对肾区进行拔罐，使肾经得到疏导，来帮助人体对抗火热的侵害。

再如，支气管哮喘发作时除了要止喘外，还应当考虑病症发作的原因，弄清是由于肺虚、肾虚还是脾虚造成水泛积湿，以致生成痰毒，在平日也应当对症进行调养，只有治病兼治本才能彻底将病根拔除。

2.冬病夏治“冬病”是指冻疮、风湿、哮喘等寒性疾病，但由于现代人特别是女性经常在空调房中办公，原本就虚寒的体质就更加严重，只要一变天就会出现感冒、咳嗽等症状，因此也被归为“寒病”当中。

中医认为，对这些寒病不能等到冬天发作时才开始治疗，而是应当在夏季就开始进行辨证施治。

原因是“寒病”患者身体多为阳虚，气血运行不畅使阴寒凝滞脉络，从而导致疾病反复发作。

在夏季气温高、人体阳气充沛时，再加上有温热作用的拔罐疗法，能够提高阳气对药物或其他良性刺激的推动作用，将体内寒气排出体外，就能使病症在冬季得到减轻或根治。

3.以痛为腧“以痛为腧”是拔罐临床的一个常用原则，它主要针对的是肌肉组织的症状，如疼痛、麻木、寒凉、痉挛、僵硬、紧张等。

这些症状是局部病症反映在体表的一种病灶点，在选取相应穴位的同时对压痛点进行拔罐操作，能对“要害部位”产生直接的作用，减轻机体的疼痛感。

## <<拔罐保健康>>

### 编辑推荐

从古至今，吸取天地精华的疗法让每一个人都能轻松摆脱疾病的困扰，为人生留下最健康的一页！  
摒弃枯燥难懂的医学术语。  
用通俗易懂的语言将最实用的知识传授给你！

<<拔罐保健康>>

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>