第一图书网, tushu007.com

<<扶阳调理与扶阳罐>>

图书基本信息

书名：<<扶阳调理与扶阳罐>>

13位ISBN编号：9787513203098

10位ISBN编号：7513203091

出版时间：2011-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：胡木明，朱嵘 编

页数：227

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

胡木明，朱嵘编著的这本《扶阳养生与扶阳罐》是全国首套《亚健康系列教材》配套用书之一，全书共十一章，主要分三部分，第1～3章介绍健康与亚健康及中医学基础知识，第4～7章重点介绍扶阳养生的相关理论，第8～11章重点阐述了扶阳罐的原理、使用基本方法，并且介绍了11种扶阳罐亚健康干预重点项目，以举例说明扶阳罐用于亚健康干预的实践方法。
本书通俗易懂，既有理论阐述，又有操作说明，既可作为亚健康咨询师培训的选修教材，又可独立作为扶阳罐培训手册。

第一图书网, tushu007.com

<<扶阳调理与扶阳罐>>

书籍目录

第一章 健康与亚健康第一节 健康的概念第二节 亚健康基础知识第三节 亚健康与扶阳第二章 中医学基础知识第一节 阴阳学说第二节 五行学说第三节 气血津液学说第四节 五脏六腑第三章 中医经络学说第一节 经络学说概论第二节 十二经脉第三节 奇经八脉第四节 经络的生理功能及应用第四章 扶阳调理的中医理论基础第一节 阳气的中医理论概述第二节 阳气是生命的原动力第三节 阳虚的病因病机和辨证第四节 扶阳四法第五节 扶阳派的源流与主张第五章 常用补阳温里中药与方剂第一节 温里药第二节 补阳药第三节 温里方剂第六章 补阳食物与药膳第一节 补阳食物第二节 补阳药膳第三节 补阳药酒第七章 常用扶阳保健穴位第一节 穴位定位的方法第二节 头面部常用扶阳保健穴位第三节 背腰部常用扶阳保健穴位第四节 胸腹部常用扶阳保健穴位第五节 四肢部常用扶阳保健穴位第六节 子午流注与穴位开阖第八章 扶阳罐的原理与功用第九章 扶阳罐操作手法特色第十章 扶阳罐使用基本方法第一节 扶阳罐调理专业技师基本操作第二节 扶阳罐家庭保健简易操作方法第三节 扶阳罐操作注意事项第十一章 扶阳罐亚健康干预重点项目

章节摘录

（3）恐惧或嫉妒性亚健康：持续3个月以上的恐惧情绪，并且不满足恐惧症的诊断标准。主要表现为恐惧、胆怯等不良情绪，还有妒忌、神经质、疑病、精神不振、记忆力减退、注意力不集中、失眠、健忘、反应迟钝、想像力贫乏、情绪易激动、遇小事容易生气、爱钻牛角尖、过于在乎别人对自己的评价等。

（4）记忆力下降性亚健康：以持续3个月以上的近期记忆力下降，或不能集中注意力做事情为主要表现，且排除器质性疾病或非器质性精神类疾病者。

心理亚健康状态的普遍存在，必然导致工作效率降低，人的社会适应能力下降，人际关系不和谐，以致造成认识和决策偏差，严重影响我们的生活质量和生命价值，对自己、对家庭、对他人造成不应有的伤害，又常常不被个人所意识到，不被社会所承认，不为医学所确认，因而使人感到莫名的痛苦；不良情绪持续存在，最终可导致病理改变即心身疾病，如常见的高血压、冠心病、胃和十二指肠溃疡以及癌症等。

3.社会交往亚健康　　以持续3个月以上的人际交往频率减低或人际关系紧张等社会适应能力下降为主要表现。

现代社会是开放和信息化的社会，观念不断更新，新事物层出不穷，要求人们具备良好的社会适应能力，不能很好地处理社会与人际关系的个体，可以出现适应不良的征象。

（1）青少年社会交往亚健康：因家庭教养方式不良及个人心理发育等因素，导致社会适应困难，一旦离开家庭，独立生活能力差，难以适应新的生活环境，处理不好各种人际关系，从而阻碍了有益的信息交流，导致情绪压抑、苦闷烦恼。

第一图书网, tushu007.com

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