

<<大彩生活读库>>

图书基本信息

书名：<<大彩生活读库>>

13位ISBN编号：9787533541347

10位ISBN编号：7533541340

出版时间：2012-12

出版时间：福建科技出版社

作者：王福 编著

页数：320

字数：350000

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>

内容概要

本书主要介绍了我国传统的五大自然疗法：按摩疗法、刮痧疗法、拔罐疗法、艾灸疗法、贴敷疗法。

并且从最基础的经络、穴位讲起，以图文并茂的方式详细介绍了人体主要的经络和穴位。

而且还针对日常生活中的常见不适和疾病给出了这五种疗法的对应调理方案。

五种疗法强强联合，内容充实，深入浅出，通俗易懂，图文并茂，让初学者一看就明，一学就会，一用就灵，希望能给广大读者带来健康。

书籍目录

探索传统的五大自然疗法

按摩疗法——一捏一按，皆不寻常

刮痧疗法——简单刮痧，轻松祛邪

拔罐疗法——吸出病气，一身轻松

艾灸疗法——丝丝艾香，常保健康

敷贴疗法——药性传导，健康传递

第二章 经络——五大疗法的作用路线

手太阴肺经

手阳明大肠经

足阳明胃经

足太阴脾经

手少阴心经

手太阳小肠经

足太阳膀胱经

足少阴肾经

手厥阴心包经

手少阳三焦经

足少阳胆经

足厥阴肝经

任脉

督脉

第三章 腧穴——五大疗法的作用点

头、面、颈部腧穴

天鼎

扶突

口禾髎

迎香

承泣

四白

巨髎

地仓

大迎

颊车

下关

头维

人迎

水突

气舍

天窗

天容

颧髎

听宫

睛明

攒竹

眉冲

曲差
五处
承光
通天

……

上部腧穴

胸、腹部腧穴

腰、背、肩部腧穴

臀、下部腧穴

第四章 五法联用，祛病保健显奇功

亚健康和不适应症状

慢性疲劳综合征

健忘

失眠

郁证

头痛

眩晕

咳嗽

呃逆

腹胀

中暑

便秘

痔疮

自汗盗汗

呼吸系统常见病

扁桃体炎

哮喘

肺结核

慢性支气管炎

慢性咽炎

急性上呼吸道感染

支气管扩张

肺炎

肺气肿

消化系统常见病

胃下垂

慢性胃炎

慢性结肠炎

慢性阑尾炎

慢性胆囊炎

腹泻

肝炎

肝硬化

慢性胰腺炎

急性胃肠炎

胃、十二指肠溃疡

胃肠痉挛

溃疡性结肠炎
胆结石
循环系统常见病
冠心病
心律失常
低血压
高血压
风湿性心脏病
病毒性心肌炎
心肌缺血
神经系统常见病
肋间神经痛
面瘫
三叉神经痛
癫痫
瘰疬
神经衰弱
脑卒中后遗症
泌尿系统常见病
尿潴留
尿路感染
肾盂肾炎
慢性肾小球肾炎
泌尿系统结石
内分泌代谢疾病
肥胖症
糖尿病
痛风
甲状腺功能亢进
骨关节软组织病
落枕
网球肘
肩周炎
坐骨神经痛
腰肌劳损
腰椎间盘突出症
踝关节扭伤
风湿性关节炎
颈椎病
腱鞘囊肿
膝关节痛
肱骨内上髁炎
强直性脊柱炎
皮肤常见病
皮肤瘙痒
黄褐斑
湿疹

荨麻疹
带状疱疹
银屑病
过敏性紫癜
白癜风
雀斑
丹毒
五官常见病
近视
耳鸣耳聋
慢性鼻炎
过敏性鼻炎
睑腺炎
结膜炎
视神经萎缩
青光眼
白内障
女性常见病
月经不调
痛经
女性不孕症
更年期综合征
乳腺增生
急性乳腺炎
闭经
崩漏
外阴瘙痒
带下病
慢性盆腔炎
子宫脱垂
产后缺乳
产后身痛
产后腹痛
产后尿失禁
产后发热
男性常见病
阳痿
遗精
慢性前列腺炎
早泄
前列腺增生
男性不育症
小儿常见病
小儿厌食症
小儿遗尿
小儿疳积
小儿高热

小儿肺炎
小儿支气管炎
小儿便秘
全身穴位索引

章节摘录

版权页：插图： 艾灸的适应证 内科病症。

感冒、急性细菌性痢疾、细菌性食物中毒、流行性腹泻、慢性支气管炎、支气管扩张症、支气管哮喘、肝硬化、慢性胃炎、胃下垂、风湿性关节炎、冠心病、高血压等。

外科病症。

急性淋巴管炎、急性乳腺炎、乳腺增生、褥疮、颈椎病、腰扭伤、狭窄性腱鞘炎、肱骨外上髁炎、骨关节炎、骨结核、慢性前列腺炎、前列腺肥大症、直肠脱垂等。

皮肤科病症。

带状疱疹、斑秃、银屑病、冻疮、神经性皮炎、黄褐斑、鸡眼等。

妇产科病症。

子宫脱垂、习惯性流产、外阴白色病变、胎位不正、功能性子宫出血、痛经、慢性盆腔炎等。

儿科病症。

流行性腮腺炎、小儿腹泻、小儿厌食、小儿遗尿等。

五官科病症。

近视、睑腺炎、青光眼、白内障、过敏性鼻炎、萎缩性鼻炎、急性化脓性中耳炎等。

艾灸的禁忌证 神经精神性病症。

精神分裂症、狂躁不安、重度神经质等。

妇科病症。

崩漏、经期血量多。

代谢性病症。

糖尿病。

其他病症。

高热、高血压危象、肺结核晚期、大量咯血、呕吐、贫血、皮肤疔疽等。

禁用部位。

大血管走行的体表区域、黏膜附近均不宜施灸。

皮薄、肌少、筋肉结聚处，妊娠期妇女的腰、骶部，下腹部，乳头，阴部，睾丸等不能施灸。

另外，面部、颈部及关节部位不要直接灸。

艾灸常见问题的处理方法 烫伤。

艾条灸时，点燃的艾条应距离患处2~3厘米左右，施术者用右手拿艾条，左手中食二指在患处感觉温度，就不容易烫伤了。

若已局部烫伤起疱，产生灸疮，此时，一定不要把疮弄破，以防感染，如果已经破溃，要及时使用消炎药。

过敏。

若出现局部或全身过敏性皮疹者，一般于停止艾灸后几天内自然消退。

在此期间宜应用抗组织胺、维生素C等药物，多饮水。

如兼发热、奇痒、口干、烦躁不安等症状时，可适当应用皮质类激素，如泼尼松（强的松），每天服20~30毫克。

情况严重者应及时去医院就诊。

敷贴的功效 敷贴是将一些新鲜的药材捣烂，或将药物干品研成细末后，用水、醋、蜂蜜、酒等介质调匀之后敷贴在穴位上，通过刺激穴位达到治疗目的的一种治疗方法。

从古至今，敷贴疗法以其应用范围广、治法简便、经济实用、疗效可靠、不良反应少，成为生活中常用的外治方法之一。

敷贴疗法借助各种药物不同的性能，通过经络的传导作用，使药性经敷贴物在皮肤表面箍集围聚和透皮吸收，起到调理阴阳平衡、调和气血的作用，还可在局部起到收敛作用，阻止此处的毒邪之气进一步扩散。

其作用机理有如下两方面：穴位的刺激 中医穴位也称为“腧穴”，是人体脏腑经络之气输注于体表

的特殊部位。

人体穴位是疾病的反应点，也是治病的关键部位。

人体的经络和腧穴是密切相连的，腧穴通过经络与脏腑相互联系。

所以可以通过刺激穴位辅助治疗相应脏腑的疾病。

将药物敷贴在穴位上，可使药性通过经络的传导进入体内，改善气血的运行，纠正体内的阴阳偏衰，从而对五脏六腑起到调理作用，祛除病气，增强免疫力。

编辑推荐

《按摩、刮痧、拔罐、艾灸、敷贴一本全》由福建科学技术出版社出版。

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>