

<<图解拔罐>>

图书基本信息

书名：<<图解拔罐>>

13位ISBN编号：9787543944954

10位ISBN编号：7543944952

出版时间：2010-11

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：林敬，李国霞 编著

页数：183

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>

<<图解拔罐>>

前言

俗话说“病来如山倒，病去如抽丝”，这话本意是说病来的时候猛烈而快速，而病去的时候则跟抽丝一样艰难和缓慢（，事实上，这句俗语还包含一种人们视而不见的养生智慧，即病可以被“抽”去。

拔罐正是这样一种养生保健之法。

拔罐疗法，早期称为“角法”或“角吸法”，是以竹筒、陶瓷或玻璃等作为罐具，利用燃烧、抽气等方法，排除罐内空气，造成罐内负压，使罐具吸附于人体一定部位以调理气血、治疗疾病的一种外治方法。

祛病保健，中医讲究标本兼治。

但这有一个基本前提：找到病因。

从经络养生的角度来看，人体在受风、寒、暑、湿、燥、火等外界邪气侵袭后，气血运行失常，体内就会出现瘀血、气滞、痰涎、宿食、水浊、邪火等情况。

从外在来看，则表现为体形臃肿、脸上起斑、痘、皱、皮肤干燥等问题，严重时就会有相应的病症表现。

拔罐之所以能有病祛病无病健身，就在于它能够通过导引、调理营卫之气，鼓动经脉气血，从而濡养脏腑器官，温煦皮毛，使虚衰的脏腑机能得以振奋，最终实现治病健身的目的。

<<图解拔罐>>

内容概要

养生并不难，畅通气血是关键。

拔罐具有“行气血、营阴阳、濡筋骨、利关节”的功效，是民间常用的医疗保健方法。

本书不仅解释了拔罐养生的种种困惑，同时取其精华，将拔罐必知的方法、适用证、禁忌证以及常用经穴、位置、主治、手法做了系统说明，针对日常保健、常见病防治做了精准的拔罐指导。

《图解拔罐》，一看就懂，一学就会，一拔就灵，是家庭养生保健的必备手册。

<<图解拔罐>>

书籍目录

第一章 拔罐小常识

- 拔罐为什么能防病治病
- 拔罐治疗的四大基本作用
- 拔罐如何调整体位
- 找准穴位，“拔”病的关键
- 拔罐最常用的12种方法
- 罐斑，看瘀血知身体病患
- 拔罐的适应证与禁忌证
- 拔罐过程中的注意事项

第二章 拔罐·常用穴位

强身健体的八大要穴

- 百会穴
- 大椎穴
- 内关穴
- 合谷穴
- 神阙穴
- 足三里穴
- 三阴交穴
- 涌泉穴

人体经穴走罐路线

- 手太阴肺经拔罐线路
- 手阳明大肠经拔罐线路
- 手太阳小肠经拔罐线路
- 手少阳三焦经拔罐线路
- 足阳明胃经拔罐线路
- 足少阴肾经拔罐线路
- 足太阳膀胱经拔罐线路
- 足太阴脾经拔罐线路
- 手厥阴心包经拔罐线路
- 手少阴心经拔罐线路
- 足少阳胆经拔罐线路
- 足厥阴肝经拔罐线路
- 任脉拔罐线路
- 督脉拔罐线路

第三章 拔罐·日常保健

- 健脾和胃
- 益智健脑
- 晕车、晕船
- 戒烟理肺
- 强身健体
- 养肾壮阳
- 失眠安神
- 颈痛落枕
- 近视明目
- 耳鸣

<<图解拔罐>>

牙痛

第四章 拔罐·疾患防治

颈椎病

风湿性关节炎

慢性腰肌劳损

腰椎间盘突出症

足跟痛症

痔疮

脱肛

感冒

发热

偏头痛

支气管哮喘

糖尿病

肥胖症

高血压

高脂血症

低血压

冠心病

胃炎

胃下垂

消化性溃疡

溃疡性结肠炎

胃肠神经症

细菌性痢疾

慢性胰腺炎

慢性胆囊炎

腹泻

便秘

慢性肾炎

尿石症

小儿缺铁性贫血

月经不调

痛经

闭经

带下病

外阴瘙痒

盆腔炎

子宫脱垂

妊娠呕吐

产后缺乳

产后感缩痛

乳腺增生

围绝经期综合征

遗精

早泄

阳痿

<<图解拔罐>>

前列腺炎
前列腺增生
百日咳
小儿高热
小儿惊风
婴幼儿腹泻
流行性腮腺炎
小儿厌食症
小儿疳积
小儿遗尿症
儿童多动症
雀斑
黄褐斑
荨麻疹
湿疹
带状疱疹
皮肤瘙痒症
白癜风
过敏性鼻炎
红眼病
睑腺炎
青光眼
鼻窦炎
慢性咽炎
扁桃体炎
复发性口腔溃疡

<<图解拔罐>>

章节摘录

拔罐期间注意询问患者的感觉。

患者感觉拔罐部位发热、发紧、发酸、凉气外出、温暖舒适、思眠入睡，为正常得气现象；若感觉紧、痛较明显或灼热，应及时取下罐重拔；拔罐后无感觉，为吸拔力不足，应重拔。

拔罐过程中，若出现面色苍白、出冷汗、头晕目眩、心慌心悸、恶心呕吐、四肢发冷、神昏仆倒等症，此为晕罐。

遇到晕罐现象时，应立即停止拔罐，让患者平卧，饮温开水或糖水，休息片刻多能好转。

晕罐严重者，应针刺、点掐百会、水沟、内关、涌泉、足三里、太冲等穴位，或艾灸百会、气海、关元、涌泉等穴位，必要时送医院进行急救。

对年老体弱、儿童、精神紧张、饥饿、初诊的患者，更应注意防止出现不适。

许多人喜欢在拔完罐后洗个澡，其实这样做是不正确的。

因为这时候的皮肤处于非常脆弱的状态，这时候洗澡容易造成皮肤破裂、发炎，特别是洗冷水澡，由于这时候皮肤的毛孔正处于张开状态，所以很容易受凉。

正确的洗澡时间是在拔罐后的1 - 2小时，注意保暖，暂时不要洗澡。

<<图解拔罐>>

编辑推荐

家庭保健按摩师必备手册 不花钱不吃药一学就会一用就灵 一家一人会省下医疗费 有病治病，无病保健，效果独到，简单易学 拔罐疗法：是以罐具，采用燃烧或抽吸等方法，对局部皮肤形成吸拔刺激，造成体表局部充血或淤血，达到用物理方式治疗疾病的一种自然疗法。

拔罐功效：拔罐疗法效果独到，帮助您疏通气血，平衡阴阳，调理机体。

《图解拔罐（全彩版·经典珍藏版）》特别适合家庭医疗保健者自学、自用。

每天拔罐几分钟，拥有健康真轻松！

我们人体的每一个穴位都相当于一味大药，它们的任何一种神效，都是我们祖先用身体试验过的。

在这个世界上，很多病不吃药也能治好，只要你学会刮痧，就能做自己的保健医生。

每天只需几分钟，拥有健康真轻松！

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>