

《零基础学会拔罐刮痧》

图书基本信息

书名：《零基础学会拔罐刮痧》

13位ISBN编号：9787553738611

出版时间：2015-3-1

作者：郑书敏

页数：168

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《零基础学会拔罐刮痧》

内容概要

拔罐、刮痧等中医疗法因操作方便、方法简单、疗效显著而备受古今医家和普通百姓的重视与推崇。《零基础学会拔罐刮痧》是一本极其简便的拔罐指南、刮痧跟学书，本书以图解方式介绍人人都能学，个个都会用的拔罐、刮痧疗法，是一本“傻瓜式”的养生保健书。该书不仅详细介绍了拔罐和刮痧的中医原理、基本常识、取穴、操作方法步骤、注意事项，更是用图解的方式来介绍拔罐刮痧的祛病养生妙招，用于治疗常见内科疾病、外科疾病、妇科疾病、儿科疾病、皮肤科疾病、五官科疾病，以及调理身体不适和亚健康状态等。是一本“无师自通”的养生保健图书。

《零基础学会拔罐刮痧》

作者简介

郑书敏 国家举重队队医，国家举重队马江举重基地医务科科长，中国亚健康防治协会理事。自2002年在国家举重队做随队医生，负责国家举重队的医务监督、防伤防病、治疗等一系列工作，备战过2004年、2008年、2012年奥运会和2002年、2006年、2010年亚运会，先后保障过石智勇、吴美锦、张湘祥、林清峰、苏达金、吴景彪、张杰等奥运冠军和世界冠军。

书籍目录

CHAPTER01 流传最广的两种中医外治法——拔罐、刮痧第一节 追本溯源话拔罐 010

- 一、从兽角到玻璃罐——拔罐的前世今生 010
- 二、什么在起作用——拔罐的作用原理及功效 012
- 三、罐具辅料大集合——常用的拔罐工具 014
- 四、罐法有不同——常用的拔罐方法 017
- 五、知道这些，疗效更佳——拔罐的适应证和禁忌证 026
- 六、照着做，轻松上手——拔罐的操作步骤 028
- 七、多了解，让拔罐更安全——拔罐的注意事项 031
- 八、根据反应找病因——拔罐后常见的反应 032

第二节 从“痧”开始说起——刮痧的基础知识 034

- 一、什么是“痧”——刮痧与痧 034
- 二、刮痧从旧石器时代就开始了——刮痧的发展历史 035
- 三、刮痧原理大盘点——刮痧的作用原理和功效 037
- 四、梳子、硬币都可以用来刮痧——常用的刮痧工具 040
- 五、刮痧不仅仅只有“刮”——常用的刮痧方法 043
- 六、认清宜忌，疗效更佳——刮痧的适应证和禁忌证 047
- 七、掌握这些，刮痧其实很简单——刮痧的操作方法 048
- 八、让刮痧更安全——刮痧的注意事项 050
- 九、不同反应不同处理——刮痧后常见的反应 05

1CHAPTER02 认识经络，找准穴位第一节 认识经络和穴位 054

- 一、经络是真实存在的 054
- 二、经络的基本介绍（总览表） 055
- 三、经络对人体的重要作用 056

第二节 找准穴位，拔罐、刮痧效果更显著 057

- 一、小小穴位作用大 057
- 二、取穴方法，帮你轻松找到穴位 058
- 三、刮痧、拔罐常用十大重要穴位介绍 059

CHAPTER03 拔罐、刮痧，轻松祛除常见疾病第一节 内科疾病 066

- 一、感冒 066
 - 二、咳嗽 069
 - 三、肺炎 071
 - 四、哮喘 073
 - 五、中暑 076
 - 六、泄泻 078
 - 七、便秘 081
 - 八、痔疮 083
 - 九、痢疾 085
 - 十、胃痛 087
 - 十一、腹痛 089
 - 十二、呕吐 091
 - 十三、头痛 093
 - 十四、眩晕 095
 - 十五、失眠 097
 - 十六、神经衰弱 100
 - 十七、高血压 102
 - 十八、糖尿病 105
 - 十九、慢性肾炎 108
- ### 第二节 骨科疾病 111

- 一、落枕 111
- 二、颈椎病 113
- 三、肩周炎 115
- 四、网球肘 118
- 五、足跟痛 120
- 六、腰痛 122
- 七、坐骨神经痛 125
- 第三节 妇科、男科疾病 128
 - 一、痛经 128
 - 二、月经不调 131
 - 三、闭经 133
 - 四、带下病 135
 - 五、产后缺乳 138
 - 六、更年期综合征 142
 - 七、遗精 145
 - 八、阳痿 147
 - 九、前列腺疾病 149
- 第四节 皮肤科疾病 151
 - 一、荨麻疹 151
 - 二、痤疮 154
- 第五节 五官科疾病 157
 - 一、耳鸣、耳聋 157
 - 二、牙痛 159
 - 三、咽喉肿痛 161
 - 四、鼻出血 164

《零基础学会拔罐刮痧》

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:www.tushu000.com