

# 《人人都是大中医》

## 图书基本信息

书名：《人人都是大中医》

13位ISBN编号：9787511901118

10位ISBN编号：7511901115

出版时间：2010-6

出版社：中国时代经济出版社出版发行处

作者：慈艳丽

页数：241

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](http://www.tushu000.com)

# 《人人都是大中医》

## 内容概要

《人人都是大中医:写给百姓的刮痧、拔罐、按摩手册》内容简介：中医认为，经络是人体气血运行的通路，若毒邪入侵，则经络不通，后患无穷。及时刮痧、拔罐、按摩可以祛除表邪。以免邪气侵入五脏六腑而生大病。舌痧、拔罐、按摩是世代相传、沿用不废、历久弥新的古老中医疗法，是馈赠给父母、兄弟姐妹、亲朋好友以及生活中所有需要感恩的好人的幸运大礼。

# 《人人都是大中医》

## 书籍目录

上篇 上医治未病：刮痲疗法。随身携带的好医生 第一章 探秘奥妙无穷、底蕴深厚的刮痧疗法  
认识底蕴深厚、治未病保健康的刮痧疗法 谈刮痧如何浇灌我们身体的乐土 刮痧治病是当代医学的返璞归真 第二章 细节决定成败：刮痧的适用和禁忌要谨记 勿要因小失大：刮痧前后的注意事项 秀秀刮痧保健的必备器具 不要大惊小怪，正确看待刮痧后反应 铭记刮痧操作的步骤 略懂一二：刮痧保健的要领与技巧 刮痧保健的运板方法 刮痧保健的补泻手法 细细研究：刮痧适用症和禁忌症 刮痧的最佳适应症 第三章 让身体风调雨顺、益寿延年的刮痧疗法 心安，人体茸会风调雨顺——养心安神的刮痧保健 肺可益气通便，用刮痧维护好人体的“换气扇” 疏肝利胆，肝胆相照——刮痧预防肝胆系统疾病 刮痧保健脾胃，净化消化系统 刮痧保健肾，预防泌尿系统疾病的良药 骨骼健康才是真正的健康，刮痧保健骨骼 筋长一寸，寿延十年——筋刮痧保健 健美肌肉，养护脾胃——肌肉刮痧保健 第四章 不同体质的保健刮痧：改善体质，增强免疫力 阳虚体质保健刮痧：养护阳气，御寒防冷 阳盛体质保健刮痧：滋养降火，润燥通便 气虚体质保健刮痧：强胃健脾，增强抵抗力 痰湿体质保健刮痧：健脾祛湿，益气化痰 淤血体质保健刮痧：活血化淤，疏通经络 气郁体质刮痧保健：平和七情，疏肝利胆 阴虚体质刮痧保健：滋补阴液，益气养血 第五章 一学就会，一用就灵的日常保健刮痧方法 流感难缠，刮痧可以轻松应对 头脑清醒才有好运气——刮拭全头，解决头痛之疾 一呼一吸都要保持通畅——哮喘的调治法 睡得香最幸福，失眠者的刮痧处方 又痒又憋，痛苦不堪——治愈鼻窦炎的三个刮痧秘诀 刮痧快速止逆——遭人白眼的“嗝嗝”声打停 专治落枕的随身医师——刮痧 颈椎病有什么了不起——刮痧轻松治愈 你能拿我怎么办——肩周炎的刮痧调治法 搬倒背部的三座大山——背部酸痛的刮痧调治法 别找肠道的麻烦——便秘的刮痧调治法 药不能从根上降压——高血压的刮痧调治法 心脏经不起折腾——冠心病的刮痧调治法……中篇 求医不如求己：扎针拔罐，病去一半下篇 手到病自除：从头到脚自我按摩

## 章节摘录

插图：现代科学证明，刮痧有着神奇的疗效。刮痧可以扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环。刮痧可以退烧，因为发烧时皮肤的毛孔都闭塞，刮痧以后使毛孔张开，里面的风寒可以排泄出来，起到退烧的功效。刮痧还能消炎，炎症使局部充血、红肿，是代谢产物积聚的表现，刮痧使局部的血液循环得到改善，加快新陈代谢，局部的病理产物如细菌、毒素等可以更快地排泄出去，这样炎症就可消退。另外，刮痧还能治疗颈椎病、腰腿疼、肩周炎、骨质增生，并且有调节内脏的作用。谈刮痧如何浇灌我们身体的乐土刮痧是以中医的脏腑经络学说为理论指导，集针灸、按摩、点穴、拔罐等非药物疗法之所长，用水牛角为材料做成刮痧板，配合香蔓刮痧疏导油进行的一种自然疗法，对人体有活血化淤、调整阴阳、舒筋通络、调整信息、排除毒素、行气活血等作用，既可预防保健又可治病疗疾，其实这也是刮痧疗法的医理。

# 《人人都是大中医》

## 编辑推荐

《人人都是大中医:写给百姓的刮痧、拔罐、按摩手册》编辑推荐：是药三分毒，从传统中医养生文化出发，倾囊传授不吃药的疗养方法。病由体而生，在神秘的经络系统里遨游，点按揉拔中呵护家人的健康。br 促进新陈代谢，调节体液循环；排除体内毒素，养颜美容抗老；提高机体免疫力；可靠、安全、简单易学，轻轻翰乖盒享受没有药物污染的生命。br 刮痧古称“砭法”，是中国治疗养生之砭、针、灸、药、按跷、导引六大技法之首，足见其地位之重要、疗效之显著、应用之广泛。br 拔罐古称“角法”，是我国医学遗产之一，因其操作简单、易学易懂、花钱少、见效快、疗效高、安全可靠，一直被人们广为沿用。br 按摩建立在手对身体的感知上，建立在奇妙的经络理论上。用双手沿着那些看不见的经络摩、擦、滚、按.....不仅可以使我们的身体重新恢复精力，而且可以让我们或沉闷、或躁动的灵魂重归祥和。br 理疗偏方，自病自医，图文并茂，效果独到。

# 《人人都是大中医》

## 精彩短评

- 1、是一本通俗易懂的养生书。
- 2、这本书可能因为涉及内容较多的原因，只是讲了常见病症应该刮痧哪里拔罐哪里，但是没有系统的讲解原理、也没有讲解诊断、以及如何查看病情的减轻等。因为不涉及道理，所以让人不敢轻易相信。

# 《人人都是大中医》

## 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](http://www.tushu000.com)