

<<小绝活 大健康>>

图书基本信息

书名：<<小绝活 大健康>>

13位ISBN编号：9787510409462

10位ISBN编号：7510409462

出版时间：2010-6

出版时间：新世界

作者：王耀堂//魏清素

页数：200

字数：190000

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>

<<小绝活 大健康>>

前言

近几年，全国各地掀起一场中医养生保健普及浪潮。

中医是我国传统文化的精粹，在过去的几千年里，在条件极为艰苦的时候，人们就是靠着中医来维持健康、治疗疾病、繁衍生息。

到了近代，却有个别人提出要取缔中医，这实在是数典忘祖的行为。

直到如今，还有很多人对中医有一些误解，觉得中医很难懂、很复杂，认为中医疗程漫长，疗效不够明显，不如西医立竿见影。

比如感冒发烧，吃几片西药立刻就能退烧，而用中医治疗可能要两三天才能完全退烧。

导致这些误解产生的原因，是人们对中医还不够了解。

首先，中医与西医的治疗原则是不同的。

如果你患上了某种病，中医的治疗原则是找到你患病的根本原因，然后进行调理，增强身体的抵抗力，从而治愈疾病，并使你以后少犯病。

西医的治疗则旨在消除症状，比如发烧了就退烧，但是所用的抗生素等药物已经破坏了身体的免疫力，所以，很快你可能又会发烧，而且症状更严重。

而说中医疗效不够确切的，那就更是外行了。

<<小绝活 大健康>>

内容概要

有些绝招可能是您已经熟悉并且使用过的，有些绝招可能是您还不够了解的，没关系，只要翻开本书，一个精彩纷呈的中医世界就呈现在您面前。

本书将为您奉上：传承千年，最能代表中医智慧的6个绝招：毛刷疗法、拉筋治病法、温和艾灸法、人人可用的推腹法……调养五脏的17个绝招：让你的五脏听音乐、简单补肾两绝招、腰背委中求、多转脚踝保养心脏……简单舒适的11个穴位治病绝招：降压健脑的百会穴，治疗颈腰椎病的后溪穴、通便秘止腹泻双向调节的天枢穴……行走坐卧中的9个养生绝招：主动取嚏助健康、常颠脚跟能养生、金鸡独立治百病……防治常见病的16个绝招：治愈背痛有三招、通经络解头痛、简单的失眠调养绝招……此外，还有护佑全家健康的保养绝招、从吉至今一直流传下来的养生绝招、历代名医的健康绝学等章节，定能让您深切感受到中医的独特魅力。

<<小绝活 大健康>>

作者简介

王耀堂，原名王庆华，青岛育仁医院院长、教授，中国人民大学健康管理学院客座教授，全国高科技健康产业抗衰老专业委员会等六家常务理事。

从事临床与科研十余年，主编、参编医学专著6部，发表论文及科普文章40余篇，荣获7项国家专利，创新性医学观点技术20余项。

他多次登上国

<<小绝活 大健康>>

书籍目录

第一章 传承千年，最能代表中医智慧的绝招 毛刷疗法——针灸疗法演变而来的祛病奇法 筋长一寸，寿延十年——人人可学的简易拉筋治病法 刮痧，给身体做个健康的减法 拔罐——老百姓首选的传统绿色保健疗法 适用于家庭保健的温和艾灸法 简单一推，健康自来——人人可用的推腹法 第二章 养好五脏寿命长，中医调养有绝招 中医养护绝招——让你的五脏听音乐 动动手动动脚，调养脏腑就这么简单 保肾就是保命——中医简单补肾两绝招 腰背委中求，护腰就是在养肾 强腰补肾壮命门，开启健康长寿之门 揉一揉拉一拉，耳朵运动补全身 常按肾经第一穴，生命活力如“涌泉” 补足心血，给心膻拔罐就可以 暴饮暴食伤了胃，就找极泉来解决 保护心脏的重要关口——内关穴 关爱心脏，从多转踝关节开始 时刻守护肝脏的大英雄——太冲穴 消除黄疸强化肝功能，就找章门穴 治疗肺阴虚的“手神”——合谷穴 补脾虚，求助脾腧、足三里就好 调理脾胃，豆腐开路 第三章 小穴位大健康——简单又舒适的经穴疗法 百会穴——降血压不健忘，提升阳气防下陷 后溪穴——治疗颈腰椎病的奇效大穴 天枢穴——通便秘、止腹泻都找它 足三里——人体第一长寿穴 气海(丹田)——人体性命之祖 神阙穴(肚脐)——生命从这里开始 关元穴——性保健的必知大穴 人中——人体自带的“120” 列缺穴——对付所有头颈疾病 风池穴——治头疼助降压 肩井穴——肩上一口井，护佑你一生 行走坐卧皆养生，生活处处有中医 第四章 打喷嚏别紧张，主动取嚏助健康 谷道宜常撮，提肛术能治很多病 颠颠脚跟就能养生 金鸡独立——老年人疾病的克星 饭后踮脚百步走，从小到老肾都好 人的十个手指就是祛病强身的大药 梳头也要“拿五经”，养脑提神防脱发 工作疲惫，动动手指就能提神 电脑族小问题，敲敲打打就解决 第五章 手到病自除——常见疾病不求人 三招功法让背不再痛 不通则痛，经络通则头痛解 中医绝招让你告别颈椎病 中医妙招一出手，放松情绪不抑郁 小便秘有大危害，中医支招来调养 一觉睡到自然醒——非常简单的失眠调养绝招 中医绝招教你止呃逆 十人九痔，中医可治 高血压不用怕，人体内就有“降压药” 防治糖尿病要从按摩、泡脚、饮食上下工夫 坐骨神经痛，疏通胆经才是根本第六章 学点保养小绝招，全家健康不用愁第七章 古为今用——沿袭至今的养生小绝招第八章 传世绝招——来自名老中医的健康绝学附录 学一点常见的中医概念

<<小绝活 大健康>>

章节摘录

插图：拔罐是老百姓最常用的一种中医自然疗法，感觉哪里伤风疼痛时，就会自己或者找家人拔上一罐，效果往往不错。

拔罐工具有很多种，如玻璃罐、陶瓷罐、竹罐、橡胶罐等，家里的罐头瓶也可以用于拔罐。

玻璃罐光滑透明，可以透过玻璃观察罐内皮肤充血、淤血、起泡及放血时的出血情况等，在家庭中用得最多。

现在很多家庭都备有一套真空拔火罐，比玻璃罐更加简单、方便、安全，但是从效果上来说，还是玻璃罐比较好。

拔罐时该怎么点火呢？

下面是一些拔罐时点火的方法：（1）投火法：用小纸条点燃后，投入罐内，不等纸条燃完，迅即将罐罩在应拔部位上，就能吸附在身体上。

（2）内火法：用镊子夹住点燃的酒精棉球，在罐内绕一圈后取出，迅即将罐罩在应拔部位上，也可以吸住。

（3）贴棉法：用1厘米见方的棉花一块，不要过厚，略浸酒精，贴于罐内壁中间，然后点着，罩于选定的部位上吸住。

拔罐疗法的原理是通过逐寒祛湿、疏通经络、祛除淤滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热等作用，达到调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的目的。

拔罐的方法有很多，主要有四种：拔罐、闪罐、走罐、放血拔罐。

适合家庭常用的就是拔罐，后面几种方法难度较大，要由比较专业的医师来操作。

<<小绝活 大健康>>

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>