

图书基本信息

书名：<<图解刮痧拔罐艾灸贴敷养生大全（全三卷）>>

13位ISBN编号：9787542752482

10位ISBN编号：7542752480

出版时间：2012-5

出版时间：上海科学普及出版社

作者：王宏才 主编

页数：全三册

字数：677000

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

为什么这四种古老的方法具有如此强大的生命力呢?仔细探究,可以归纳为以下三个原因。

第一,疗效显著。

尽管这四种方法的治疗机制还不十分清楚,但其疗效却是可以肯定的,是可以重复和验证的,并且见效十分迅速。

临床上,疼痛、呕吐等症状在刮痧、拔罐、艾灸进行数分钟后即减轻或消失屡见不鲜,对西医疗效欠佳的慢性病、疑难病也能收到意想不到的效果。

第二,安全可靠。

刮痧、拔罐、艾灸、贴敷这四种疗法应用物理方式或天然药物,通过刺激体表穴位以调动人体本身所固有的致病能力和调节机制,以达到恢复防病治病的目的,既适合健康人也适合亚健康群体以及病后康复期的恢复治疗。

第三,简便易行。

不用打针,也不用吃药,更不需要复杂的仪器设备。

只需一块刮痧板,几个小罐,一根艾条,便可保健祛病。

正因如此,才得以在民间代代相传。

本书将刮痧、拔罐、艾灸、贴敷的精华治疗方法进行了汇总,可以根据自己的时间和需要,选择最适合自己的方法。

图文结合是本书最大的特色,用图片传达着文字所传达不到的知识,如刮痧、拔罐、艾灸、贴敷常用的器具与操作方法,让人一看就会,方便操作,书中还配有人体经络穴位图,方便读者查找穴位,这样既能节省时间,又能准确操作,提高疗效,实为广大读者的自助保健必备手册。

看完本书之后,您收获的不仅仅是知识,更有养生的大智慧。

书籍目录

上篇 认识四种国医特效疗法

刮痧疗法——祛邪解表，理气消积

刮痧疗法的历史渊源

刮痧的起源与发展

传统的中医学对刮痧的认识

现代医学对刮痧的认识

生物全息理论与刮痧

刮痧疗法中“痧”的含义

痧象

痧痕

刮痧器具全面了解，

常用刮具

刮痧常用润滑剂

刮痧疗法的种类和操作

直接刮痧疗法

间接刮痧疗法

刮痧操作轻松掌握

刮痧体位

刮拭的顺序和方向

刮拭的角度和力度

刮痧的补泄原则和方法

刮痧疗法的步骤及适应证

刮痧前的准备工作

刮痧时限与疗程

刮痧后的反应

晕刮的处理和预防

刮痧的注意事项

刮痧适应证和禁忌证

保健刮痧，从头到脚都健康

头部刮痧：健脑宁神，全身得益

面部刮痧：双向调节，以外达内

颈项部刮痧：上益大脑，下健腰背

肩背部刮痧：调节脏腑，防病解痉

胸部刮痧：宽胸利膈，调理肺气

腹部刮痧：补虚强身

四肢刮痧：舒筋通络，气血通畅

膝关节刮痧：调和气血，通调全身

足底刮痧：缓解疲劳，增强免疫力

拔罐疗法——舒经活血，托毒排脓

追溯拔罐疗法的足迹

古代的牛角火罐

拔罐疗法现代新应用

.....

下入世 刮痧、拔罐、灸、贴敷保健祛病法

章节摘录

版权页：插图：现代医学对刮痧的认识对于中医痧证的认识，现代医学认为是许多疾病在发病过程中，由于细菌、病毒的侵害，产生毒素及有害物质，使皮下毛细血管破裂，产生自身溶血现象，大多可见到黏膜和皮下出血或充血，状如沙粒，或散在或密集或积聚融合成斑块。

当疾病发生时，人体的免疫系统发挥作用，免疫细胞与细菌、病毒对抗，产生的病理代谢产物在体内滞留，使毛细血管通透性异常，刮拭时就出现痧的现象。

所以说刮痧是一种让机体有害的代谢产物通过皮肤排泄出体外的方法，从而促进疾病痊愈，身体康复。

现代医学认为刮痧有以下作用：镇痛：刮痧是消除疼痛和肌肉紧张、痉挛的有效方法。

其主要机制有：一是通过改善局部血液循环，使局部组织温度升高，起到了局部温热理疗的作用；二是在刮痧板直接刮压的刺激作用下，提高了局部组织对疼痛的耐受；三是紧张或痉挛的肌肉通过刮拭得以放松，从而解除其紧张痉挛，消除疼痛。

排除毒素：刮痧可使皮下血管扩张及黏膜的渗透性增强，淋巴循环加速，细胞的吞噬作用加强，加速了局部新陈代谢，使体内废物、毒素加速排除，使末端的组织细胞和神经得到营养，从而促进了疾病的痊愈。

神经体液的良性调节：刮痧有机械刺激、电位形成和由于细胞损伤释放出生物活性物质的作用。

机体受到机械刺激后，将产生的生物信号通过神经、体液等系统传导至中枢或各个脏器，进行反馈调节，修复脏器功能，提高机体免疫力。

自身溶血：刮痧出痧的过程是一种皮下毛细血管扩张渐至破裂，血液外溢，皮肤局部形成瘀血斑的现象，形成的瘀血（出痧）不久即能溃散，而起自身溶血作用，这样可使局部组织血液循环加快，新陈代谢旺盛，营养状况改善，同时使机体的防御能力增强，从而起到防病治病的作用。

自身溶血是一个缓慢的良性刺激过程，其不但可以激发调整免疫系统，还可以通过神经系统作用于大脑皮质，持续起到调节大脑的兴奋与抑制过程和内分泌系统的平衡。

生物全息理论与刮痧 罗杰斯1948年发明了一种新的照相技术，运用这种照相技术，不仅能拍摄到物体的全方位立体影像，而且底片的任何碎片，仍能显现整体原像，像这种局部包含有整体全部信息的现象，就称全息现象。

局部包含整体的全息现象广泛存在于生物体中。

如树木的一个分枝，就是整棵树的缩影；吊兰的一个分枝，即是母本的再造；一个受精卵能发育成一个新生命；动植物的一个细胞包含了整体的全部遗传信息，生物体局部包含着整体全部信息的现象，则是一种普遍的规律，这叫生物的全息律。

编辑推荐

《图解刮痧拔罐艾灸贴敷养生大全(套装共3册)》将刮痧、拔罐、艾灸、贴敷的精华治疗方法进行了汇总，可以根据自己的时间和需要，选择最适合自己的方法。

图文结合是《图解刮痧拔罐艾灸贴敷养生大全(套装共3册)》最大的特色，用图片传达着文字所传达不到的知识，如刮痧、拔罐、艾灸、贴敷常用的器具与操作方法，让人一看就会，方便操作，书中还配有人体经络穴位图，方便读者查找穴位，这样既能节省时间，又能准确操作，提高疗效，实为广大读者的自助保健必备手册。

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>