

《2014牛皮纸版20.对症刮痧拔罐特效疗法》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533544270

丛书名：《2014牛皮纸》

编辑推荐

精心打造的，结合穴位和刮痧、按摩保健方式于一体的一本书。书中有精准的穴位定位方式、快速取穴的方法，科学与快速相结合，为刮痧、拔罐提供了很好的保健平台；多种实用的刮痧、拔罐方式，对症自疗，经济实用；齐全的常见病疗法、实体演示图片更是点睛之笔，为现实的操作提供了示例。这是一本集权威、实用、经济为一体的书，希望能为您的保健自疗起到作用！

内容简介

现代人生活紧张，工作压力大，身心常处于亚健康状态，常被腰酸背痛、肩颈疼痛、浑身疲乏等症状困扰。这时，可以通过一些简单方便的拔罐、刮痧来调理身体、放松身心。本书用通俗易懂的语言讲解了拔罐、刮痧的理论知识以及各种穴位的适应症等，并分别介绍了常见疾病、不同体质的拔罐、刮痧疗法及注意事项等，这些疗法简单易学、疗效显著，帮助防病治病，轻松享有健康。

目录

第一章

刮痧，扫除病痛保健康

走进刮痧的神秘世界

什么是痧

认识刮痧

刮痧的起源与发展

什么是出痧和退痧

刮痧的七大益处

刮痧工具大搜罗

刮痧板

常用的刮痧介质

刮痧常用的辅助材料

刮痧的选穴配穴原则与方法

刮痧的选穴原则与方法

媒体评论

- 1.买给老人，老人很开心，让我再买几本，他们要送给朋友呢！赞一个！
- 2.就内容和书的质量来说这本是简直是超便宜了，赶快赞一个！
- 3.买回来翻了一下，内容很全、很好，想着是不是书看完了，我就可以开个按摩保健的店了吧！
- 4.在网上偶然发现的，买回来感觉真的很好，五星级！
- 5.又买了一本，送给同事，她说照着书上的方法操作之后，肩部就舒服多了。值得拥有！

在线试读部分章节

听宫主要功效：聪耳开窍，宁神定志标准定位：在面部，耳屏前，下颌骨髁状突的后方，张口有凹陷处。简易取法：侧坐位，微张口，在面部耳屏前，下颌骨髁状突的后方，张口有凹陷处，按之有酸胀感。

腰肌劳损腰肌劳损是指腰部一侧或两侧或正中等处发生疼痛，既是多种疾病的一个症状，又可作为独立的疾病，常见于现代医学的肾病、风湿类疾病、腰肌劳损及外伤等疾病。刮痧、拔罐可以通过疏通气血而达到治疗此病的目的。

刮痧疗法正确选穴骶丛、肾俞、外关、合谷、委中、足三里至昆仑。适宜体位坐位、俯卧位。选择器具刮痧板。操作方法穴位上加适量正红花油，用刮痧板的厚缘从上往下刮骶丛。其余穴位也从上往下刮，如对足三里至昆仑进行刮拭，每次刮30~40次。名医解读腰肌劳损经常累及腰部，常因劳累所致，并为气候变化所影响。骶丛属于局部取穴，对其进行刮拭可以减轻疼痛。昆仑、委中皆是足太阳膀胱经的穴位，配合外关、合谷可调整腰部的气血流通。

拔罐疗法正确选穴阿是穴、肾俞、志室、气海俞、命门、腰阳关、次、委中。适宜体位俯卧位。选择器具三棱针、火罐。操作方法用三棱针对阿是穴进行点刺，挤出1~2毫升血液，以血色由紫黑转红为度，然后在针孔上拔罐，可以用闪罐法，重复3~5次。肾俞、志室、命门，加上腰阳关、气海俞，皆可用排罐的方法操作，留罐15~20分钟，吸力可稍大。对于次、委中皆可配合三棱针点刺放血，然后加拔火罐，以助散淤温经止痛。名医解读阿是穴能疏通局部的经络气血，是各种经络损伤的常用穴位。调畅情志眼睛亮，肝病风动肝俞攘

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