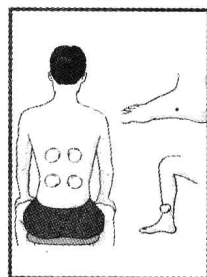
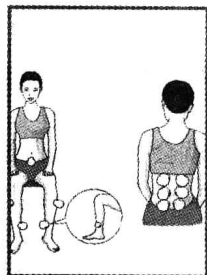
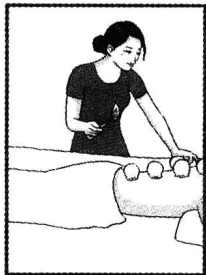
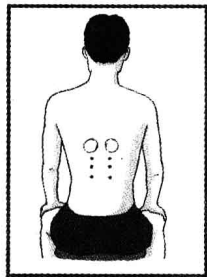


公民保健

一看就会



内赠全彩人体穴位图



★ 中医瑰宝、健康法宝、祛病强身 ▲

★ 轻松掌握拔罐技法，给家人多一份健康关怀 ▲

★ 疾病不适一拔就灵，让身体充满活力 ▲

★ 即学即用，让身体充满活力 ▲

主编 ● 陶红亮 张卫东 吕双喜

YIKAN JIUHUI  
BAGUAN YU BAQJIAN

一看就会

拔罐与保健

郑州大学出版社  
郑州

健康,从远古到现在人们都在不懈追求。随着人类文明的不断进步,生活水平不断提高,医药卫生事业的迅速发展,人们对防治疾病、合理用药、保健延寿的要求也不断提高,迫切需要掌握更多的保健知识,尤其是需要了解各种非药物疗法的应用知识。

拔罐疗法是中医学的奇葩,历史悠久,对于预防和治疗多种急、慢性疾病以及健康养生具有独特的功效,且简单易行、费用低廉、效果显著。近年来,拔罐疗法在防治疾病、美容瘦身等方面的应用研究已有了可喜的进展,适应范围正逐渐扩大。拔罐养生保健的市场前途广阔,正在进入一个新的历史发展阶段。

一提到拔罐,很多人就会想到火罐,因为火罐在中国有着悠久的历史,在唐代更是有“角法科”的出现。有医生专门使用拔罐为患者治病,可以说明当时的医生十分重视拔罐疗法,患者也乐于接受此疗法。在现代医学上,外科方面的疾患多会以开刀动手术的方式来介入治疗,存在着一定的风险性,而用火罐来治疗外科病症,可以大大降低手术带来的危险,也可以减轻患者的疼痛,更可以涉及患者经脉,从根部解决外科病症的复发。现在越来越多的外科病,就采用拔罐疗法这种不动刀的方法来治疗,安全而有效。另外有些人咳嗽、便秘等,也可以采用拔罐的疗法。

内科养生——病不怕深,有“罐”则灵。拔罐疗法是通过拔吸之力刺激身体的相关穴位及穴位周边部位,可以引导营卫之气鼓动经脉气血,温煦皮毛,濡养脏腑组织器官。中医认为,拔罐治感冒、咳嗽、肠炎、便秘等病症,是一种安全有效、简便实用的自然疗法。在拔罐疗法的过程中,可以疏通人体经络,活血化瘀排出毒素,促进人体新陈代谢,改善人体内的微循环,使各个器官组织细胞得到充分的营养;同时可改善和增强人的体质,提高人体自身免疫力,使身体恢复到平衡和谐状态,以抵御病邪入侵。由此可见,一枚小小的火罐可以产生巨大的效用。

在生活中有些男性朋友自己的身体不舒服,但是也不好意思讲给别人,这是为什么呢?有些人往往说“有口难言”这几个字,真是听不懂。其实有很多男性朋友患有前列腺、遗精、阳痿、痔疮等疾病,不方便告诉别人,也不好意思讲自

己的病症。所以就经常乱买些药来吃,这样往往耽误了自己的治疗时间。在这样的状况下,应该及时去医院就医,查明病因,对于诊断的病症,可以有针对性的采用拔罐方式来治疗。其实拔罐的操作方法很方便,自己在家就可以操作,也不会耽误您的时间与精力。拔罐疗法不仅对男性疾患有很好的辅助治疗作用,其保健功效亦不可小觑。

爱美之心,人皆有之。各类美容信息充斥着我们的生活,在带给我们美丽的同时也潜伏着危险,如果盲目随从广告宣传,只会把自己的肌肤变成试验的土地,不仅不会变得白嫩,有可能还会改变它的本来性质。其实拔罐对治愈皮肤病及美容有很好的辅助作用,一般可以配合其他的疗法,比如刮痧、汤药等,通过疏通经络,有效调整人体微循环及内分泌,最终能治愈皮肤方面的疾患。拔罐也可以改善人体微循环、增强人体免疫力。以中医拔罐之法提高经络对机体调控功能,促进人体解毒排毒的功能,有效调理改善肌肤的美白,实现人体的形体及肌肤的美化,实现人们对美的追求,也不会伤害自己的身体。

拔罐疗法经过数千年的演变,已经成为民间一门相对成熟的医治疾患及自我保健的方法。拔罐疗法并不神秘,也并不复杂,只要我们多多掌握拔罐的应用技巧和拔罐时所应该注意的细节,就可以轻松地学会拔罐。如多加应用,相信您很快就可以成为一位拔罐高手。本书中也清楚地写明拔罐的禁忌和慎用的病症,尽管这些知识很多是常识性的,但还是希望读者仔细阅读。最后,希望大家通过阅读这本书,能给大家的身体带来健康,使大家有一个快乐的人生。

**编者**

**2013年1月**

●●● 中医拔罐——中华传统养生的一朵奇葩 .....	1
神奇但不神秘的拔罐疗法 .....	2
拔罐祛病的道理：自然的力量显神威 .....	5
现代医学看拔罐：符合现代医学原理 .....	8
中医看拔罐：增强机体生命功能 .....	10
拔罐的八大养生效用 .....	12
<hr/>	
●●● 实用技法——教您快速变成拔罐高手 .....	15
认识拔罐疗法的器具和要求 .....	16
简单易学，掌握拔罐疗法的罐法大全 .....	19
效果独到，拔罐疗法的常用体位 .....	23
拔罐疗法的常见反应与处理方法 .....	24
拔罐疗法的禁忌证和禁忌部位 .....	27
<hr/>	
●●● 内科养生——病不怕深，有“罐”则灵 .....	29
感冒的拔罐疗法 .....	30
咳嗽的拔罐疗法 .....	33
头痛的拔罐疗法 .....	36
胃痉挛的拔罐疗法 .....	39
胃下垂的拔罐疗法 .....	41
慢性胃炎的拔罐疗法 .....	44
肠炎的拔罐疗法 .....	46
便秘的拔罐疗法 .....	48
失眠的拔罐疗法 .....	51
泄泻的拔罐疗法 .....	53

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**